

## SIŁA CHARAKTERU – DYSPOZYCJA DO WYBACZANIA A DOBROSTAN PSYCHICZNY OSÓB W ŚREDNIEJ DOROSŁOŚCI

Ludwika Wojciechowska<sup>1</sup>

STRENGTH OF CHARACTER – THE DISPOSITION TO FORGIVE  
AND THE MENTAL WELL-BEING OF PEOPLE IN MIDDLE ADULTHOOD

**Summary.** The aim of the research was to find answers to questions about the relationship between four categories of dispositions to forgive – full forgiveness, forgiveness from duty, denial and lack of forgiveness, and the personality, social and emotional well-being of people in middle adulthood. 120 people were examined, including 60 women and 60 men aged 45 to 65. using the Questionnaire to measure the well-being of people in middle adulthood and the Questionnaire of Difficult Situations (KST) to assess the disposition to forgive. It was assumed that there was a positive relationship between the disposition to forgive fully and the three dimensions of mental well-being, and a negative relationship between the disposition to forgive out of obligation, denial, and the disposition to not forgive and personality, social and emotional well-being. The results of the research were partly in line with expectations. It turned out that full forgiveness correlates positively only with personality and social well-being; duty forgiveness does not significantly correlate with any of the examined types of well-being; denial correlates negatively with personal and social well-being; and only the lack of forgiveness correlates negatively with each of the examined types of well-being.

**Key words:** disposition to forgive; personality, social and emotional well-being, middle adulthood

### Wprowadzenie

Problematyka wybaczenia/przebaczenia od wieków stanowi przedmiot rozważań filozofii, etyki i teologii, obecna jest w tradycji wielu religii, w tym chrześcijaństwa, judaizmu czy islamu, a także bywa uwzględniana w rozważaniach

---

<sup>1</sup> Wydział Nauk Społecznych, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie (Faculty of Social Sciences of the University of Warmia and Mazury in Olsztyn), ORCID: 0000-0002-2090-5507.

---

Adres do korespondencji: Ludwika Wojciechowska,  
e-mail: ludwika.wojciechowska@uwm.edu.pl

na temat uwarunkowań etycznego funkcjonowania (Charzyńska, Heszen, 2013; Tucker i in., 2015; Oprean, 2020; Horowski, Kowalski, 2022). Stosunkowo niedawno, bo na przełomie XX i XXI wieku, wybaczeniem zaczęli interesować się psychologowie. Przedmiotem toczących się, nawet do dzisiaj, dyskusji było m.in. sformułowanie definicji wybaczenia i określenie, czy to jest stan, proces, reakcja na stres, cecha osobowości czy skłonność, dyspozycja (Fincham, Kashdan, 2007; Hill, Heffernan, Allemand, 2015; Tucker i in., 2015). Pojawiły się także liczne publikacje z dziedziny psychologii społecznej, w których poddawano analizie m.in. krzywdy doświadczane przez narody, mniejszości etniczne i inne społeczności w związku z wojnami, prześladowaniami bądź konfliktami społecznymi, co łączono z problemem tzw. wybaczenia międzygrupowego (np. Hamer, Penczek, Bilewicz, 2018). Z kolei psychologowie kliniczni podejmowali próbę wyjaśnienia roli wybaczenia dla podtrzymania i wspomagania zdrowia psychicznego jednostek (Hebl, Enright, 1993; Mellibruda, 1995; Crandal i in., 2019). Również interesujących danych dotyczących wybaczenia dostarczyli badacze zajmujący się rozwojem, zwłaszcza starszych osób (Vaillant, 2002; 2007; Romero, Mitchell, 2008; Steuden, 2011). Udowodnili m.in., że wybaczenie, a także wdzięczność stanowią – poza zdrowym stylem życia, adaptacyjnymi stylami radzenia sobie ze stresem oraz utrzymywaniem przyjaznych relacji z innymi ludźmi – predyktory pomyślnego starzenia się (Vaillant, 2002). Badania poszukujące związku pomiędzy wiekiem a zdrowiem psychicznym i fizycznym pokazały, że przebaczenie innym oraz poczucie wybaczenia przez Boga jest w większym nasileniu obecne w średniej i późnej dorosłości niż wśród młodych dorosłych (Toussaint i in., 2001). W tych samych badaniach uzyskano silniejszą korelację pomiędzy przebaczeniem innym a zdrowiem psychicznym w grupach dorosłych w średniej i późnej dorosłości niż w dorosłości wczesnej (tamże).

Bliższy wgląd w publikacje na temat wybaczenia/przebaczenia pozwala zauważyć, że prezentowane są w nich różne podejścia teoretyczne, odmiennie definiowane jest pojęcie wybaczenia i jego aspekty, opisywane są różne uwarunkowania oraz efekty procesu wybaczenia (np. Gruszecka, 1999; Fincham, Kashdan, 2007; Raj, Padmakumari, Padmakumari, 2016). Wymieniane są także zróżnicowane psychologiczne skutki niewybaczenia oraz zyski dla jednostki płynące z rozwiązania problemu niechęci, żalu bądź pragnienia zemsty wobec krzywdziciela. Mimo braku jednoznacznego określenia, czym jest wybaczenie i jakie mechanizmy psychologiczne uczestniczą w tym procesie, występuje wśród badaczy zgodność co do pozytywnej roli przebaczenia dla jednostki doświadczającej zła lub krzywdy (Mellibruda, 1995; Raj, Padmakumari, Padmakumari, 2016), jak również dostarczane są przez nich empiryczne dowody, które pozwalają na utwierdzenie się w tym przekonaniu.

Istotny wkład w budowanie teorii wybaczenia oraz w wyjaśnianie roli wybaczenia dla zdrowia i dobrostanu psychicznego wniosła psychologia pozytywna, zwłaszcza zaś koncepcja ludzkich cnót i zalet charakteru zaproponowana przez

Petersona i Seligmana (2004; Haidt, 2007; Trzebińska, 2008; Najderska, 2021). W tym ujęciu wybaczenie zostało wkomponowane w szerszy kompleks cnót, dobrych cech lub inaczej, silnych stron charakteru człowieka. Jest w nim traktowane jako dyspozycja do radzenia sobie z doznaniem krzywdy, a także proces, który zachodzi w sferze poznawczej, emocjonalnej i behawioralnej, dający w efekcie zmianę w strukturze wiedzy o sobie i innych, w sferze uczuć, wyobrażeń i sposobów funkcjonowania jednostki (Król, 2001; Thompson i in., 2005; Trzebińska, 2008). Krótki zarys koncepcji cnót i mocnych stron charakteru jest przedstawiony na dalszych stronach niniejszego tekstu.

Z kolei przegląd badań dotyczących znaczenia przebaczenia dla zdrowia psychicznego jednostki wskazuje, że często stosowane jest w nich dość wąskie rozumienie zdrowia psychicznego, odwołujące się głównie do satysfakcji z życia, szczęścia czy afektu pozytywnego i negatywnego (Toussaint, Friedman, 2008). A zatem uwzględniane w badaniach wskaźniki zdrowia psychicznego ograniczają się do jego wymiaru emocjonalnego, który kryje się często pod skrótem SWB i jest nie trafnie uznawany za całościowy subiektywny dobrostan psychiczny (Gao, Li, Bai, 2022). Nowsze koncepcje zdrowia psychicznego oraz pomiaru dobrostanu psychicznego biorą pod uwagę, poza emocjonalnym, również jego poznawczy i osobowościowy aspekt, co pozwala na pełniejszą charakterystykę samopoczucia psychicznego jednostki (Keyes, Waterman, 2003; Singh, Sharma, 2018). Powstaje więc potrzeba uzupełnienia istniejącej luki w wiedzy na temat związku pomiędzy wybaczeniem a dobrostanem psychicznym, ujmowanym w sposób wielowymiarowy.

Jak wspomniano powyżej, przebaczenie jest dyspozycją, która częściej bywa obecna w grupach osób w średniej i późnej dorosłości niż wśród młodych dorosłych. Psychologia rozwoju wyjaśnia ten efekt, odwołując się do specyfiki wyzwań i zadań w późniejszych latach życia człowieka. Osoby w średniej dorosłości przyjmują nową i odmienną perspektywę czasową – zaczynają odliczać czas, jaki im jeszcze pozostało do przeżycia. Przygotowują się do bilansu życiowego, który finalizowany jest w późnej dorosłości. Jest więc uzasadnione, że w rozliczeniach z przeszłością może pojawić się u nich refleksja dotycząca doznanych krzywd i osób krzywdzących, jak również osobistych krzywd uczynionych innym. W ramach prób podsumowania swego życia może pojawić się motywacja do wybaczenia innym, lub do wybaczenia sobie. Prowadzić to może do stworzenia podwalin dla integracji ego – warunku, w myśl koncepcji Eriksona (1997; 2002; 2004), umożliwiającego osobom w późnej dorosłości akceptację bliskości śmierci i ukształtowania poczucia dobrze przeżytego życia. Poczucie uporządkowania i wewnętrznej spójności może zwiększyć poziom samoakceptacji, zwiększyć poczucie kontroli nad swym życiem, poprawić lub podtrzymać pozytywne relacje z innymi itp. Prowadzić może także do zmiany w obrębie sfery emocjonalnej, czyli do osiągnięcia zadowolenia z życia, do pozytywnych emocji, doznania szczęścia.

W związku z tym, że w dotychczas prowadzonych studiach ograniczono się do wąskiego ujęcia dobrostanu psychicznego, a także dlatego, że w dostępnej

literaturze znaleziono tylko nieliczne projekty zajmujące się problemem wybaczenia w grupie osób w średniej dorosłości, podjęto badania, których celem było poszukiwanie związku pomiędzy przebaczeniem ujętym jako dyspozycja do przebaczenia a szeroko rozumianym dobrostanem psychicznym, opisywanym na wymiarach osobowościowym, społecznym i emocjonalnym, na próbie osób w wieku średnim.

Ostatni argument przemawiający za potrzebą prowadzenia badań nad przebaczeniem ma charakter społeczno-kulturowy. Współcześnie można obserwować nasilające się procesy agresji, nienawiści, prześladowań, braku tolerancji i zrozumienia dla innych, przejawy mściwości i odwetu, a na scenie politycznej powstają warunki do obojętności wobec tych zjawisk lub niejednokrotnie ich akceptacji. Cierpią na tym relacje społeczne, obniża się poziom samopoczucia psychicznego osób, które stają się ofiarami krzywdy. Z kolei chęć odwzajemnienia krzywdy nie jest akceptowana społecznie, ponieważ może prowadzić do wzmożenia czynów szkodzących zasadom współżycia w społeczeństwie (Fincham, Kashdan, 2007). Taka diagnoza może stać się dla badaczy źródłem inspiracji do prowadzenia badań nad lepszym rozumieniem uwarunkowań i skutków przebaczenia. Opisane w artykule wyniki badań odnoszą się do populacji osób w średniej dorosłości, w dalszych planach jest badanie pod tym samym kątem młodzieży i ich relacji z rodzicami.

## Wybaczenie/przebaczenie

Jak wspomniano wyżej, problem wybaczenia stanowi przedmiot wielu dyskusji w środowisku psychologów. Badacze dążą do operacjonalizacji przebaczenia oraz starają się zrozumieć jego specyficzne właściwości, kontekst występowania i charakter procesów intrapersonalnych i interpersonalnych towarzyszących doświadczeniu przebaczenia (Exline i in., 2003; Helmreich, 2020). Przyznają, że łatwiejsze bywa określenie, czym przebaczenie nie jest niż zdefiniowanie, czym ono jest (Tucker i in., 2015). Twierdzą, że przebaczenie nie polega na usprawiedliwianiu krzywdy lub sprawcy krzywdzenia (Fincham, Kashdan, 2007) ani na wyrażaniu przyzwolenia na wyrządzanie krzywdy (Enright, Gassin, Wu, 1992). Nie jest nim również zaprzeczanie i tłumienie negatywnych emocji wywołanych przez doznanie krzywdy (McCullough, Pargament, Thoresen, 2000; Fincham, Kashdan, 2007) ani bagatelizowanie sprawy i darowanie winy (tamże) czy unieważnienie wyrządzonego zła (Fincham, Kashdan, 2007; Trzebińska, 2008). Ogólnie cechę nieprzebaczenia opisują jako obecność negatywnych emocji, takich jak wrogość, gorycz, gniew, strach, rozżalenie, rozczarowanie i depresja (Worthington, Jr, 2006).

Z kolei z przeglądu koncepcji przebaczenia, dokonanego przez uprawiających psychologię pozytywną Thompson oraz Snydera (2003), wynika, że obecnych jest co najmniej sześć poważnych, ale różniących się pomiędzy sobą konceptualizacji przebaczenia oraz skonstruowanych zgodnie z tymi koncepcjami narzędzi pomiarowych. Wymienimy tu jedynie główne nazwiska grup badaczy i nazwy opracowanych przez nich skal do pomiaru przebaczenia: L.Y. Thompson oraz C.R. Snyder

– *Heartland Forgiveness Scale* (HFS); M.E. McCullough i in. – *Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory* (TRIM); R.D. Enright i in. – pierwsza z dwu skal – *Enright Forgiveness Inventory* (EFI) oraz druga – *Willingness to Forgive Scale* (WTF); P.A. Mauger i in. – *Forgiveness of Self and Forgiveness of Others Scale* (FS & FO); T.D. Hargrave oraz J.N. Sells – *Interpersonal Relationship Resolution Scale* (IRRS) oraz J. Tangney i in. – *Multidimensional Forgiveness Inventory* (MFI)<sup>2</sup>.

Podobieństwo i zgoda w określaniu przez badaczy, czym jest przebaczenie, dotyczy kilku wątków. Jeden zasadniczy polega na uznaniu, że wybaczenie ma znaczenie adaptacyjne dla jednostki, czyli korzystnie wpływa na zdrowie i dobrostan psychiczny (Thompson, Snyder, 2003; Trzebińska, 2008; Hill, Heffernan, Allemand, 2015). Również można dostrzec podobieństwo w sposobie kategoryzacji wybaczenia dokonanej na podstawie kryterium źródła doznanej krzywdy. Zgodnie z tym kryterium przyjmuje się, po pierwsze, że wybaczenie może odnosić się do innych ludzi – bliskich i ważnych, jak i do przeciwników politycznych lub rywali, od których została doznana krzywda. Po drugie wybaczenie może być skierowane na siebie. Ma to miejsce wówczas, gdy jednostka jest przekonana, że w przeszłości popełniła błąd, pomyliła się i doświadcza na skutek tego poczucia winy, wyrzutów sumienia, samopotępienia (Griffin i in., 2015). Dla osiągnięcia samoprzebaczenia podejmuje kroki w celu zmiany tych odczuć na pozytywne poprzez refleksję nad sobą i działania sprzyjające trosce o siebie (Hsu, 2021). Podkreśla się, że takie pogodzenie się z błędami z przeszłości może prowadzić do uwolnienia się od poczucia winy, zwiększenia poziomu samoakceptacji (Worthington, Jr, 2006) i w efekcie może sprzyjać potęgowaniu się poczucia dobrostanu psychicznego (Fincham, Hall, Beach, 2006; Hill, Heffernan, Allemand, 2015). Trzecia kategoria wybaczenia dotyczy określonych sytuacji jako źródła zła, krzywdy bądź dyskomfortu. Należą do nich trudne okoliczności życiowe, niepożądane, dotkliwe i często trwające długo, jak np. doświadczanie przewlekłej choroby, wykonywanie nielubianej pracy, przeżycie śmierci bliskiej osoby. Przebaczenie tego typu sytuacjom to zdolność zaakceptowania ich obecności i przebiegu (Crandall i in., 2019), dzięki czemu może nastąpić podwyższenie samooceny oraz nasilenie dobrostanu emocjonalnego. Jednak aby mogło dojść do przebaczenia sytuacjom, zdaniem Exline i współpracowników (2016; Wit, Exline, 2022), często niezbędne staje się przebaczenie Bogu lub innej sile wyższej, dopuszczającej lub odpowiedzialnej, w mniemaniu doświadczającego krzywdy, za wystąpienie negatywnych zdarzeń. Wagę takiego rodzaju przebaczenia potwierdzają wyniki badań mówiące o tym, że przebaczenie Bogu, mimo że początkowo wyzwala negatywne emocje, to finalnie przejawia się obniżeniem poziomu lęku i depresji (tamże).

---

<sup>2</sup> Wypada wspomnieć o narzędziu do pomiaru przebaczenia opracowanym przez Toussainta i Williama (2008), które zostało adaptowane do warunków polskich przez Charyńską i Heszen (2013). Uzasadnieniem, jakie podają autorki, dla którego kwestionariusz został poddany adaptacji, jest uwzględnienie przebaczenia związanego z Bogiem.

Badacze zgłębiający zagadnienie wybaczenia ustalili, że istotne dla rozumienia roli efektów wybaczenia są motywy leżące u jego podstaw (Toussaint i in., 2001). Okazało się, że wybaczenie z obowiązku (ze względu na nakaz moralny, religijny) w przeciwieństwie do dobrowolnego wybaczenia z miłości nie wiązało się z osiągnięciem wyższego poziomu zdrowia psychicznego.

Na pewne punkty wspólne w podejściu do przebaczenia zwraca uwagę Zarzycka (2016) w wyniku przeprowadzonej analizy publikacji z dziedziny psychoterapii, psychologii społecznej, klinicznej i pastoralnej. W definicjach wybaczenia koncentrującego się na krzywdzie wyrządzonej przez innych ludzi dostrzega wartości przytoczenia następujące podobieństwa: 1) akcentowany jest fakt, że doznana krzywda jest nasiloną i długofalową; 2) sprawcą krzywdy jest inna osoba; 3) osoba doznająca krzywdy autonomicznie podejmuje decyzję o zmianie negatywnego nastawienia wobec sprawcy na pozytywne lub neutralne oraz wycofuje się z pragnienia odwetu; 4) decyzja dotycząca wybaczenia nie wiąże się z koniecznością wyrażenia skruchy przez sprawcę ani z otrzymaniem rekompensaty za wyrządzoną krzywdę.

Dla dopełnienia rozważań związanych z definiowaniem przebaczenia warto jeszcze wspomnieć o tym, że badacze tego fenomenu dostrzegali dwa typy przebaczenia: decyzyjne, związane z procesami poznawczymi uczestniczącymi w dokonywaniu wyboru o przebaczeniu, oraz emocjonalne, wyrażające się w zastąpieniu negatywnych emocji skierowanych na sprawcę zła emocjami pozytywnymi (Worthington, Jr, 2006). Wymienione dwa aspekty odnajduje się niemal we wszystkich definicjach wybaczenia.

Podsumowując, należy zaznaczyć, że przedstawiony został jedynie wybiórczo stan wiedzy i rezultatów badań odnoszących się do określenia, czym jest wybaczenie. W niniejszym opracowaniu przyjęta została definicja obecna w publikacjach prezentujących podejście psychologii pozytywnej, przywołana w początkowych akapitach niniejszego artykułu. Przede wszystkim wybaczenie jest traktowane jako dyspozycja do wybaczenia, czyli jako pozytywna siła psychiczna stanowiąca wyposażenie charakteru człowieka, która może być kształtowana, stymulowana i wspierana, a która odgrywa pozytywną rolę w psychice jednostki (walor intraindywidualny) oraz sprzyja dobrym relacjom społecznym (walor interindywidualny).

## **Wybaczenie jako pozytywna siła charakteru**

Badacze związani z psychologią pozytywną prowadzili intensywne poszukiwania zmierzające do stworzenia uniwersalnego dla wszystkich kultur wykazu mocnych sił charakteru i cnót. Przyjęli założenie, że mogą one odgrywać korzystną rolę w osiągnięciu dobrego życia, lub co najmniej będą mu sprzyjać (Peterson, Seligman, 2004; Peterson, Park, 2007). Zastosowali procedurę zbliżoną do sposobu tworzenia klasyfikacji zaburzeń psychicznych DSM (*Diagnostic and Statistical Manual*

*and Mental Disorders*), czyli odwołali się do trzech grup ekspertów: 1) do mędrców (starożytnych filozofów, świętych ksiąg religii całego świata, wybitnych twórców), aby poznać, czym jest dobro i zło oraz co jest wartościowe dla dobrego życia; 2) do naukowców/badaczy, instytucji kształtujących korzystne cechy i postawy oraz 3) do opinii zwykłych ludzi prezentujących potoczną wiedzę na temat tego, co jest wartościowe dla człowieka (Peterson, Park, 2007). W rezultacie powstała klasyfikacja odnosząca się do tego, co umożliwia dobre życie, zwana Klasyfikacją Sił VIA (*Values in Action*) (Peterson, Seligman, 2004; Peterson, Park, 2007; Ruch i in., 2010), a następnie zostało skonstruowane, cieszące się dużym zainteresowaniem i uznaniem w wielu krajach, narzędzie pomiarowe do diagnozy sił charakteru VIA-IS (*VIA Inventory of Strengths*) (Peterson, Park, 2007).

W wyniku podjętych działań udało się badaczom wyłonić 24 siły psychiczne/mocne strony charakteru oraz 6 wyznaczanych przez nie cnót (Peterson, Seligman, 2004). Twórcy koncepcji zastrzegają, że proponowana lista sił psychicznych i cnót nie jest ostateczna i pod wpływem badań może zostać zmodyfikowana (Haidt, 2007; Trzebińska, 2008). Cnotę pojmują jako stałą dyspozycję psychiczną, na którą składa się system myśli, przekonań, emocji, motywacji i działań, odpowiadający za takie funkcjonowanie, dzięki któremu powstają zyski nie tylko dla jednostki, ale i dla innych ludzi. Z kolei za siły charakteru uważają korzystne cechy/dyspozycje psychiczne, dzięki którym pojawia się u człowieka zdolność do skutecznego radzenia sobie z trudnościami i wyzwaniem (tamże). Zaznaczają, że dzięki mocnym stronom charakteru można okazywać cnoty, a także je osiągać (Peterson, Park, 2007). Zarówno cnoty, jak i siły psychiczne stanowią według Petersona i Seligmana (2004) budulec kształtującego się w toku życia charakteru człowieka. Wśród mocnych stron charakteru stanowiących ścieżki dochodzenia do cnoty określonej jako umiar (*temperance*) znajduje się przebaczenie/miłosierdzie (*forgiveness/mercifulness*). Usytuowanie przebaczenia w katalogu cnót i mocnych stron charakteru przedstawia tabela 1.

Twórcy koncepcji cnót i sił charakteru sądzą, że poznanie charakteru człowieka jest możliwe, gdy jednocześnie zostanie zbadana obecność wszystkich mocnych stron psychicznych jednostki, które pokazane zostały w tabeli 1. Tak pojmowane badanie ma liczne walory, np. uwzględnia holistyczne podejście do człowieka, jednak analiza narzędzi pomiarowych skonstruowanych w tej konwencji, zawierających około 200 itemów (np. w Polsce: Najderska, 2021), pozwala stwierdzić, że uwzględnione w nich wymiary są badane dość powierzchownie. W celu poznania sił charakteru człowieka można przyjąć inną zasadę, a mianowicie pogłębionego poznawania poszczególnych sił, za którą wydaje się optować polska psycholog – Ewa Trzebińska (2008). W myśl takiego podejścia autorka niniejszego opracowania ma na swoim koncie badania nad nadzieją, optymizmem, ciekawością, humorem czy duchowością, sprawdzając, na ile wyposażenie jednostki w wymienione cechy wiąże się z rozwiązywaniem aktualnych oraz kolejnych kryzysów rozwojowych, ze zdrowiem psychicznym, a dokładniej – z dobrostanem psychicznym.

Tabela 1. Wyznaczniki dobrego życia: cnoty i tworzące je siły charakteru w koncepcji Petersona i Seligmana (2004)

Cnoty	Mocne strony charakteru
1) Mądrość i wiedza Siły poznawcze odnoszące się do gromadzenia i stosowania wiedzy	1) Kreatywność, oryginalność 2) Ciekawość 3) Myślenie krytyczne, rozsądek 4) Zamiłowanie do uczenia się 5) Szerokie horyzonty myślowe
2) Odwaga Siły emocjonalne nastawione na osiągnięcie celu bez względu na przeciwności zewnętrzne i wewnętrzne	6) Dzielność, waleczność 7) Pilność, wytrwałość 8) Autentyczność, spójność 9) Witalność, wigor, werwa
3) Humanitaryzm Siły interpersonalne wyrażające się troską o innych i obdarzaniem ich sympatią	10) Intymność, zdolność do kochania 11) Życzliwość 12) Inteligencja społeczna
4) Sprawiedliwość Siły obywatelskie sprzyjające zdrowemu życiu grup społecznych	13) Odpowiedzialność społeczna 14) Uczciwość 15) Przywództwo
<b>5) Umiar/umiarkowanie</b> <b>Siły pełniące funkcję ochrony przed nadmiarem</b>	<b>16) Przebaczenie, miłosierdzie, litość</b> 17) Skromność 18) Roztropność 19) Samoregulacja
6) Transcendencja Siły nadające sens i odpowiedzialne za związki z Wszechświatem	20) Podziw dla piękna i doskonałości 21) Wdzięczność 22) Nadzieja/optymizm 23) Humor, pogoda ducha 24) Duchowość, wiara, poczucie celu i sensu

Źródło: opracowanie własne na podstawie (Peterson, Seligman, 2004; Dahlsgaard, Peterson, Seligman, 2005; Peterson, Park, 2007; Trzebińska, 2008; Ruch i in., 2010; Najderska, 2021).

## Dobrostan psychiczny i jego wymiary

Problematyka dobrostanu psychicznego lub inaczej dobrego życia (*well-being*) została dość wnikliwie opisana w wielu polskojęzycznych publikacjach (np. Czapiński, 2004; Trzebińska, 2008; Wojciechowska, 2008), więc wystarczy w tym miejscu skrótowne jej przedstawienie. Niezbędne jest przede wszystkim przytoczenie



dwóch podstawowych podejść do dobrostanu psychicznego, a mianowicie hedonistycznego, głoszącego, że celem życia człowieka jest zmierzanie do osiągnięcia maksymalnej przyjemności (Ryan, Deci, 2001), oraz eudajmonistycznego – podważającego wizję człowieka nastawionego na przyjemności (Carr, 2004; Czapiński, 2004), uznającego zaś dobrostan za stan uczuć, przeżyć bądź doświadczeń współwystępujących z działaniami człowieka dążącego do aktualizacji swego potencjału oraz do życia spójnego z rzeczywistym Ja (Ryff, 1989; 1995; Ryan, Deci, 2001).

Hedonistycznie zorientowani badacze uznają, że dobrostan psychiczny zostaje osiągnięty, gdy jednostka doświadcza wysokiego poziomu *pozytywnych uczuć* oraz niskiego poziomu *uczuć negatywnych*, wysokiego poziomu *szczęścia*, a także wysokiego poziomu ogólnej *satysfakcji z życia* i poszczególnych jego *dziedzin* (Ryan, Deci, 2001; Argyle, 2004a; 2004b; Carr, 2004; Czapiński, 2004; Diener, Lucas, Oishi, 2004).

Z kolei zwolennicy perspektywy eudajmonistycznej, odwołując się do myśli filozoficznej Arystotelesa (za: Ryff, 1989), istotę szczęścia widzą w czynieniu tego, co jest wartościowe (Carr, 2004), w dążeniu do poczucia autentycznego istnienia i pełnej ekspresji siebie (Ryff, 1989). Dobrostan psychiczny, zgodnie z podejściem eudajmonistycznym, jest doświadczany dzięki: 1) *samoakceptacji*, 2) *rozwojowi osobistemu*, 3) *panowaniu nad otoczeniem*, 4) *stawianiu sobie celów życiowych*, 5) *trosce o zachowanie autonomii* oraz 6) *podtrzymywaniu pozytywnych relacji społecznych*. Sześciodymensyjna struktura tzw. dobrostanu psychologicznego opracowana przez Ryff (1989) została potwierdzona w badaniach na reprezentatywnej próbie dorosłych i w dokonanej analizie czynnikowej uzyskanych rezultatów (Ryff, Keyes, 1995; Keyes, Waterman, 2003).

Keyes (2003) zwrócił uwagę na to, że koncepcja dobrostanu psychologicznego odnosi się do kryteriów szacowania swego indywidualnego funkcjonowania, natomiast, jak stwierdził, jednostka spostrzega siebie także jako członka danego społeczeństwa, społeczności czy bliskiego otoczenia. Jeżeli doznaje pomyślności w realizacji podejmowanych wyzwań i zadań o charakterze społecznym, może osiągnąć tzw. dobrostan społeczny (tamże; Keyes, Waterman, 2003). W rezultacie analizy społecznych doświadczeń człowieka sprzyjających zdrowiu psychicznemu Keyes (2003) wyłonił pięć dymensji dobrostanu społecznego: *społeczną akceptację*, *społeczną koherencję*, *społeczną aktualizację*, *społeczną integrację* i *społeczny wkład*. Przeprowadzone badania i analiza czynnikowa uzyskanych wyników potwierdziły dobre dopasowanie pięcioczynnikowego modelu oraz odrębność wobec wymiarów dobrostanu psychologicznego (Keyes, Shapiro, 2004).

Badacze dobrostanu psychicznego w konwencji hedonistycznej i eudajmonistycznej toczyli dyskusje nad słusznością i wartością uznawanego przez siebie podejścia oraz poddawali ostrej krytyce przeciwników (Czapiński, 2004). Mimo to podjęto zadanie połączenia naukowych dokonań stronników obu nurtów w postaci trójwymiarowej koncepcji dobrostanu psychicznego Keyesa i Watermana (Moore, Keyes, 2003). Ogólny zarys trójwymiarowej koncepcji dobrostanu psychicznego prezentuje tabela 2.

Tabela 2. Wymiary subiektywnego dobrostanu psychicznego według Keyesa i Waterman (2003)

Dobrostan psychologiczny/ osobowościowy	Dobrostan społeczny	Dobrostan emocjonalny
Samoakceptacja	Akceptacja społeczna	Afekt pozytywny
Rozwój osobisty	Společna aktualizacja	Afekt negatywny
Cel w życiu	Společny wkład	Zadowolenie ogólne z życia
Panowanie nad otoczeniem	Koherencja społeczna	Zadowolenie z różnych dziedzin życia
Autonomia	Společna integracja	Poczucie szczęścia
Pozytywne relacje z innym	–	–

Źródło: opracowanie własne.

Trójwymiarowy model dobrostanu psychicznego jest złożony i w miarę szeroko traktuje ocenę zdrowego funkcjonowania człowieka. Należy jeszcze podkreślić, że w modelu tym uwzględnia się rolę osobistej percepcji siebie i świata, nawiązującej do podejścia fenomenologicznego i założeń psychologii humanistycznej, a zatem mamy do czynienia z subiektywnym dobrostanem psychicznym (Moore, Keyes, 2003). Dodatkowego komentarza wymaga też nazewnictwo kategorii dobrostanów. Gdy podchodzi się do dobrostanu psychologicznego Ryff (1989) jako odrębnego konstruktu, jego nazwa nie budzi wątpliwości, ale gdy włączony jest on do trójwymiarowego modelu i sąsiaduje z dobrostanem emocjonalnym, także przecież o charakterze psychologicznym, korzystniejsze wydaje się użycie innej nazwy. Propozycja stosowania określenia „dobrostan osobowościowy” zamiast „psychologiczny” nawiązuje do jego treści, czyli do oceny własnych dyspozycji oraz wyznaczonych przez nie aktywności i, jak się wydaje, dobrze oddaje jego istotę.

Badacze (Ryff, 1989; Ryff, Keyes, 1995; Ryff, Singer, 2004) opierający się w swych badaniach na trójwymiarowej koncepcji dobrostanu Keyesa i Waterman (2003) uznają ją za cenne źródło wyjaśnienia i zrozumienia zdrowia psychicznego człowieka. Walory tej koncepcji to nie tylko koncentracja na krótkoterminowym dobrostanie afektywnym, ale uwzględnianie odczuć związanych z bardziej stabilnymi i długotrwałymi wyzwaniami życiowymi, z realizacją własnego potencjału poprzez dążenie do celu, nadawanie sensu swemu życiu bądź podtrzymywanie satysfakcjonujących relacji społecznych (Waterman, 1984, za: Ryff, 1989). To również docenienie roli samopoczucia jednostki żyjącej w określonym społeczeństwie, w którym tworzone są warunki do uzyskania poczucia bezpieczeństwa, pomyśl-

nego współzycia i integracji z innymi, które także stymuluje aktywność jednostki na jego rzecz (Keyes, Waterman, 2003).

## Podstawy metodologiczne badań własnych

### Problemy, zmienne, hipotezy

Celem podjętych badań było sprawdzenie, czy dyspozycja psychiczna, jaką jest wybaczenie/przebaczenie, będąca jednocześnie drogą do nabycia cnoty UMIARU<sup>3</sup> oraz kierowanie się nią w sytuacjach psychicznego zranienia, wiąże się z osiągnięciem przez jednostkę dobrostanu psychicznego (osobowościowego, emocjonalnego i społecznego), na przykładzie grupy osób w średniej dorosłości. Przedmiotem badania uczyniono dwie zmienne główne – wybaczenie jako zmienną niezależną oraz dobrostan osobowościowy, społeczny i emocjonalny jako zmienne zależne<sup>4</sup>.

Wybaczenie oznacza poszukiwanie przez jednostkę wytłumaczenia doznanego upokorzenia, czy krzywdy, które może jej pozwolić na odczucie wyzwolenia, ulgi w bólu i skonstruowania nowego spojrzenia na swoje życie. Jest to także dobrowolne dążenie do osłabienia motywu zemsty i pokonania chęci unikania sprawcy doznanej przykrości. Wybaczenie ponadto nie jest zaprzeczaniem ani przyzwalaniem na doznawanie od kogoś zła (Trzebińska, 2008; Jankowski, Sandage, Hill, 2013). Reakcja negatywna wobec źródła krzywdy zostaje przekształcona w reakcję neutralną lub pozytywną, ale doświadczenie krzywdy, zniewagi i cierpienia nie zostaje zapomniane (Trzebińska, 2008; Blum, 2009; Tucker i in., 2015).

Na podstawie przeglądu literatury (Thompson i in., 2005), poza dyspozycją do pełnego wybaczenia, wyłoniono dwie kategorie ustosunkowania mentalnego, emocjonalnego i behawioralnego wobec źródła zranienia, zawierające pewne elementy wybaczenia, lecz nie spełniające kluczowych jego cech. Gdy brane są pod uwagę motywy przebaczenia, w przypadku pełnego wybaczenia jest mowa o autonomicznej, samodzielnej decyzji, ale motyw wybaczenia może mieć także źródło zewnętrzne i wówczas jest mowa o wybaczeniu z powinności. Jest to wyobrażanie sobie, jakim powinno się być ze względu na oczekiwania bądź wymagania idące z otoczenia. Z oczekiwaniami płynącymi z zewnątrz, a dokładniej – z nauki Kościoła stykają się osoby wierzące i praktykujące religię chrześcijańską, islam lub judaizm (Tucker i in., 2015). W codziennym życiu człowiek również staje wobec

---

<sup>3</sup> W jednym ze źródeł (Trzebińska, 2008) wybaczenie jest usytuowane jako siła odpowiedzialna za cnotę duchowości. Wielu polskich badaczy, dyskutujących w ramach jednej z konferencji na temat przebaczenia, przyznawało rację takiemu podejściu.

<sup>4</sup> Zgodnie z założeniami twórców trójwymiarowej koncepcji subiektywnego dobrostanu psychicznego, brakuje teoretycznych podstaw do obliczania jednego wspólnego wyniku dla trzech rodzajów dobrostanu. Dlatego operuje się trzema odrębnymi danymi odnośnie do dobrostanu osobowościowego, społecznego i emocjonalnego.

wymagań i konieczności podjęcia decyzji o wybaczeniu, zwłaszcza wtedy, gdy skutkiem niewybaczenia byłoby pogorszenie się kondycji otoczenia społecznego (Fincham, Kashdam, 2007). Kolejną kategorią niepełnego wybaczenia jest zaprzeczanie. Ma to miejsce wówczas, gdy osoba nie przyjmuje do wiadomości, że doznała zranienia, stara się go nie dostrzegać, zapominać o nim, aby obronić się przed dolegliwymi, bolesnymi myślami i uczuciami. Można więc powiedzieć, że u podstaw zaprzeczania leży zakłamywanie rzeczywistości (Gerrig, Zimbardo, 2006; Fincham, Kashdam, 2007). Ostatnia, czwarta kategoria dotycząca dyspozycji do wybaczenia to brak przebaczenia. Wyraża się w pragnieniu odwetu, pielęgnowaniu urazy, w negatywnych emocjach wobec źródła krzywdy – goryczy, wrogości, gniewu (tamże; Root, Exline, 2011).

Dla dokładniejszego opisu atrybutu pełnego wybaczenia i pozostałych jego postaci dokonano także wyboru okoliczności wybaczenia. Uwzględniając kryterium źródła wyrządzenia krzywdy, przedmiotem zainteresowania uczyniono: 1) wyrządzenie krzywdy przez siebie samego; 2) przez jednego z rodziców; 3) przez współmałżonka/współmałżonkę; 4) przez przyjaciela/przyjaciółkę.

Drugą zmienną – o statusie zmiennej zależnej – to pokazany w tabeli 2 dobrostan psychiczny na wymiarach osobowościowym, społecznym i emocjonalnym. Jak wcześniej wspomniano, badania, w których usiłowano pokazać pozytywną rolę wybaczenia dla zdrowia psychicznego człowieka, uwzględniały głównie dobrostan emocjonalny. Rozumiany on był jako kompilacja tych aspektów emocjonalności, które historycznie ujmując, najczęściej poddawane były ocenie przez badaczy samopoczucia psychicznego jednostek (por. tabela 2). W obecnych badaniach poszerzono spektrum dobrostanu o dwie kategorie, które wynikają z podejścia eudajmonistycznego. Zgodnie z tym podejściem dobrostan osobowościowy jest złożonym konstruktem dotyczącym uczuć, przeżyć bądź doświadczeń obecnych w trakcie działań skierowanych na możliwie pełną realizację osobistego potencjału i zmierzanie do nadania sensu swojemu życiu (Waterman, 1984, za: Ryff, 1989). Z kolei dobrostan społeczny odnosi się do samopoczucia jednostki związanego z przynależnością do szeroko rozumianego społeczeństwa, społeczności lub grupy społecznej. Określa on, na ile jednostka spostrzega jako pozytywną swoją obecność w określonych środowiskach i w nich funkcjonowanie (Keyes, 2003; Keyes, Shapiro, 2004).

Postawiono hipotezy, że dyspozycja do pełnego wybaczenia będzie dodatnio wiązać się z dobrostanem osobowościowym, społecznym i emocjonalnym, podczas gdy dyspozycja do niewybaczenia, wybaczenia z powinności oraz dyspozycja do zaprzeczania będzie ujemnie wiązać się z tymi trzema wymiarami dobrostanu. Przewidywano również, że w grupie kobiet w porównaniu z grupą mężczyzn częściej wystąpi dyspozycja do pełnego wybaczenia niż do braku wybaczenia, zaprzeczania czy do wybaczenia z powinności. W argumentacji na rzecz takiego oczekiwania można odwołać się do badaczy kładących nacisk na efekty różnic w socjalizacji kobiet i mężczyzn, chociaż dane te nie zawsze są jednoznaczne (Root, Exline, 2011).

## Narzędzia pomiarowe

W celu zbadania dobrostanu psychicznego zastosowano kwestionariusz (KSD) złożony z trzech skal służących do pomiaru trzech rodzajów dobrostanu – emocjonalnego, osobowościowego i społecznego osób w średniej dorosłości<sup>5</sup>. Kwestionariusz o charakterze samoopisowym został skonstruowany na podstawie założeń trójwymiarowej koncepcji dobrostanu Keyesa i Waterman (2003). Zgodnie z nimi wynik pomiaru nie może być średnią z rezultatów uzyskanych przez osobę w trzech skalach, czyli na wymiarach osobowościowym, społecznym i emocjonalnym, ponieważ skale te nie mają wspólnych podstaw teoretycznych. Tak więc opis dobrostanu opiera się na trzech odrębnych wynikach. Współczynniki rzetelności pomiaru obliczone metodą  $\alpha$  Cronbacha wynoszą dla dobrostanu osobowościowego  $R_{TT} = ,89$ ; dla dobrostanu społecznego  $R_{TT} = ,71$  oraz dla dobrostanu emocjonalnego  $R_{TT} = ,90$ . Współczynniki rzetelności dla szczegółowych dymensji zamieszczone są w tabeli 3.

Do zbadania dyspozycji do wybaczenia opracowano narzędzie – Kwestionariusz Rozwiązywania Sytuacji Trudnych (RST)<sup>6</sup>, które nawiązuje do opisanej przez Trzebińską (2008) metody scenariuszy. Sporządzono osiem scenariuszy różniących się ze względu na osobę krzywdziciela, stosując następujące kryteria: 1) wyrządzenie krzywdy przez siebie samego; 2) jednego z rodziców; 3) współmałżonka/współmałżonkę; 4) przyjaciela/przyjaciółkę. Scenariusze zostały sporządzone w taki sposób, aby osoba badana mogła wczuć się w sytuację bohatera historyjek i określić, jaką decyzję on podejmie bądź w jaki sposób się zachowa. Przyjęto (Trzebińska, 2008), że osoba badana poprzez projekcję przypisze bohaterowi scenariuszy własne zachowanie.

Zadaniem osoby badanej jest odniesienie się do czterech możliwych rozwiązań/zakończeń każdej sytuacji, w której wystąpiła krzywda i dokonanie oceny, w jakim stopniu zgadza się z przytoczonymi jej zakończeniami, które wybierze bohater scenariusza (wybaczenie, brak wybaczenia, zaprzeczanie i wybaczenie z powinności) na skali: 1 – „zdecydowanie zgadzam się”, 2 – „raczej zgadzam się”, 3 – „raczej nie zgadzam się”, 4 – „zdecydowanie nie zgadzam się”.

Obliczono współczynniki rzetelności dla pomiaru poszczególnych dyspozycji związanych z wybaczeniem metodą  $\alpha$  Cronbacha. W prezentowanym badaniu wyniosły one: dla wybaczenia  $\alpha = ,61$ ; dla braku wybaczenia  $\alpha = ,52$ ; dla wybaczenia z powinności  $\alpha = ,60$  oraz dla zaprzeczania  $\alpha = ,59$  (tabela 3).

---

<sup>5</sup> Kwestionariusz opracowany został przez autorkę niniejszego tekstu oraz Jakuba Podanego w ramach seminarium magisterskiego na Wydziale Psychologii UW.

<sup>6</sup> Kwestionariusz RST został opracowany przez autorkę niniejszego tekstu oraz Mirosława Liberka i Kamelię Krawczyk w ramach seminarium magisterskiego na SWPS oraz na Wydziale Psychologii UW.

Tabela 3. Statystyki opisowe dla analizowanych zmiennych przedziałowych

Kwestionariusz	Wskaźnik	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>	<i>R<sub>TT</sub></i>
KSP	samoakceptacja	21,53	3,26	13	28	,63
	cel życiowy	21,85	3,15	12	28	,60
	osobisty rozwój	21,67	3,57	13	28	,69
	panowanie nad otoczeniem	20,64	3,05	11	28	,54
	autonomia	19,53	2,81	11	27	,37
	pozytywne relacje	21,67	3,28	15	28	,66
	<b>Dobrostan osobowościowy</b>	<b>126,88</b>	<b>15,13</b>	<b>86</b>	<b>160</b>	<b>,89</b>
	społeczna akceptacja	8,38	1,74	4	12	,27
	społeczna aktualizacja	8,02	1,61	3	12	,18
	społeczny wkład	9,20	1,54	6	12	,20
	społeczna koherencja	7,61	1,81	3	12	,37
	społeczna integracja	8,34	1,74	5	12	,51
	<b>Dobrostan społeczny</b>	<b>41,54</b>	<b>5,79</b>	<b>25</b>	<b>57</b>	<b>,71</b>
	afekt pozytywny	13,98	2,91	5	20	,80
	afekt negatywny	10,41	3,12	5	19	,81
	zadowolenie ze sfer życia	34,69	5,61	17	47	,83
	ogólne zadowolenie z życia	3,08	0,64	1	4	–
	poczucie szczęścia	6,92	1,87	2	10	–
	<b>Dobrostan emocjonalny</b>	<b>73,13</b>	<b>11,64</b>	<b>41</b>	<b>101</b>	<b>,90</b>
	RST	Zaprzeczanie	17,95	3,75	8	28
Wybaczenie		22,76	3,43	8	32	,61
Wybaczenie z powinności		20,58	3,56	8	32	,60
Brak wybaczenia		18,57	3,61	8	27	,52

*M* – wartość średnia; *SD* – odchylenie standardowe; *Min.* – wartość minimalna; *Max.* – wartość maksymalna; *RTT* – współczynnik rzetelności *a* Cronbacha.

### Grupy badane

Głównym kryterium doboru grupy badanej był wiek wyznaczający średnią dorosłość, czyli wiek pomiędzy 45. a 65. rokiem życia. Istotne też było zachowanie liczebnej równowagi pomiędzy grupą kobiet i mężczyzn. W celu dobrania pla-

nowanych grup użyto procedury kuli śniegowej. W efekcie przebadano 120 osób w wieku 45–65 lat ( $M = 51,97$ ;  $SD = 5,86$ ), 60 kobiet w wieku 45–64 lat ( $M = 51,82$ ;  $SD = 5,93$ ) oraz 60 mężczyzn w wieku 45–65 lat ( $M = 52,12$ ;  $SD = 5,84$ )<sup>7</sup>.

Większość osób badanych miała wykształcenie średnie, ponad 80% badanych żyła w związku małżeńskim, w większości były to osoby pracujące i mające dwoje dzieci.

## Wyniki badań

### Statystyki opisowe

W tabeli 3 przedstawiono analizowane zmienne przedziałowe wraz ze statystykami opisowymi, tj. wartościami średnimi, odchyleniami standardowymi, wartością minimalną i maksymalną. W tabeli zamieszczono także współczynniki rzetelności pomiaru obliczone metodą  $\alpha$  Cronbacha. Najniższą rzetelność pomiaru otrzymano dla jednej z dymensji dobrostanu społecznego – dla społecznej aktualizacji.

### Kategorie wybaczenia a dobrostan osobowościowy, społeczny i emocjonalny

Analizę danych rozpoczęto od sprawdzenia różnic w zakresie dyspozycji do wybaczenia w grupie kobiet i mężczyzn. Dokonano porównania średnich wartości wskaźników wybaczenia w obu grupach przy zastosowaniu jednostronnego testu  $t$ -Studenta dla prób niezależnych. Nie odnotowano różnic istotnych statystycznie, wobec czego uprawnione stało się prowadzenie dalszych analiz łącznie dla obu grup płciowych. Jednocześnie nie uzyskano danych potwierdzających hipotezę o różnicach pomiędzy grupą kobiet i mężczyzn w zakresie większej dyspozycji kobiet do pełnego wybaczenia niż dyspozycji do braku wybaczenia, zaprzeczania i wybaczenia z powinności.

W tabelach 4–6 zostały przedstawione współczynniki korelacji pomiędzy wskaźnikami wybaczenia a wymiarami dobrostanu osobowościowego, społecznego i emocjonalnego. Zestawienie zostało uzupełnione jednostronnym testem istotności statystycznej. Związki istotne statystycznie zostały wyróżnione.

Uzyskano (tabela 4) istotne statystycznie dodatnie korelacje pomiędzy dyspozycją do pełnego wybaczenia a niemal wszystkimi dymensjami dobrostanu osobowościowego i jego ogólnym wynikiem. Zanotowano także istotne statystycznie ujemne korelacje pomiędzy dyspozycją do niewybaczenia a większością dymensji i ogólnym wynikiem dobrostanu osobowościowego oraz istotne statystycznie ujemne korelacje dyspozycji do zaprzeczania z większością dymensji i ogólnym

---

<sup>7</sup> Badania przeprowadziła uczestniczka seminarium magisterskiego Kamelia Krawczyk.

Tabela 4. Współczynniki korelacji pomiędzy wskaźnikami wybaczenia a wymiarami dobrostanu osobowościowego wraz z testem istotności statystycznej

		Wybaczenie			
		Zaprzeczanie	Wybaczenie	Wybaczenie z powinności	Brak wybaczenia
samoakceptacja	<i>r</i>	-,145	,211*	,065	-,232**
	<i>p</i>	,057	,010	,239	,005
cel życiowy	<i>r</i>	-,267**	,222**	-,016	-,219**
	<i>p</i>	,002	,007	,431	,008
osobisty rozwój	<i>r</i>	-,368**	,185*	,050	-,364**
	<i>p</i>	,001	,021	,295	,001
panowanie nad otoczeniem	<i>r</i>	-,191*	,176*	-,023	-,233**
	<i>p</i>	,018	,027	,401	,005
autonomia	<i>r</i>	-,131	,032	-,183*	-,057
	<i>p</i>	,076	,366	,023	,269
pozytywne relacje	<i>r</i>	-,338**	,235**	-,064	-,167*
	<i>p</i>	,001	,005	,242	,034
Dobrostan osobowościowy	<i>r</i>	-,310**	,228**	-,030	-,275**
	<i>p</i>	,001	,006	,372	,001

*r* – współczynnik korelacji *r* Pearsona; *p* – jednostronna istotność statystyczna; \* *p* < ,05; \*\* *p* < ,01.

wynikiem dobrostanu osobowościowego. Otrzymane rezultaty są zgodne z postawioną hipotezą. W przypadku związku pomiędzy wybaczeniem z powinności a wymiarami dobrostanu osobowościowego uzyskano tylko jedną istotną statystycznie ujemną korelację pomiędzy tego typu wybaczeniem a poczuciem autonomii. Nie jest to wystarczające, by uznać, że hipoteza o ujemnym związku pomiędzy wybaczeniem z powinności a dobrostanem osobowościowym zyskała potwierdzenie.

Tabela 5 prezentuje wyniki dotyczące związków pomiędzy kategoriami wybaczenia a dobrostanem społecznym. Uzyskano istotne statystycznie dodatnie korelacje pomiędzy dyspozycją do pełnego wybaczenia a większością wymiarami i ogólnym dobrostanem społecznym, co jest zgodne z postawioną hipotezą. Z kolei brak wybaczenia koreluje ujemnie z większością wymiarami i ogólnym wynikiem dobrostanu społecznego, co także jest zgodne z postawioną hipotezą. Jeżeli chodzi



Tabela 5. Współczynniki korelacji pomiędzy wskaźnikami wybaczenia a wymiarami dobrostanu społecznego wraz z testem istotności statystycznej

		Wybaczenie			
		Zaprzeczanie	Wybaczenie	Wybaczenie powinności	Brak wybaczenia
społeczna akceptacja	<i>r</i>	-,105	<b>,199*</b>	-,048	-,042
	<i>p</i>	,127	<b>,015</b>	,303	,324
społeczna aktualizacja	<i>r</i>	,001	<b>,222**</b>	<b>,155*</b>	<b>-,162*</b>
	<i>p</i>	,499	<b>,008</b>	<b>,045</b>	<b>,038</b>
społeczny wkład	<i>r</i>	<b>-,382**</b>	<b>,166*</b>	-,087	-,119
	<i>p</i>	<b>,001</b>	<b>,035</b>	,172	,098
społeczna koherencja	<i>r</i>	-,082	<b>,323**</b>	,047	<b>-,261**</b>
	<i>p</i>	,186	<b>,001</b>	,304	<b>,002</b>
społeczna integracja	<i>r</i>	<b>-,390**</b>	,126	-,129	<b>-,337**</b>
	<i>p</i>	<b>,001</b>	,084	,081	<b>,001</b>
Dobrostan społeczny	<i>r</i>	<b>-,277**</b>	<b>,305**</b>	-,018	<b>-,273**</b>
	<i>p</i>	<b>,001</b>	<b>,001</b>	,421	<b>,001</b>

*r* – współczynnik korelacji *r* Pearsona; *p* – jednostronna istotność statystyczna; \*  $p < ,05$ ; \*\*  $p < ,01$ .

o zaprzeczanie, hipoteza częściowo została potwierdzona, ponieważ ujemne istotne statystycznie korelacje odnoszą się tylko do społecznego wkładu, społecznej integracji i ogólnego dobrostanu społecznego. Natomiast istotne statystycznie korelacje pomiędzy wskaźnikami wybaczenia z powinności a dobrostanem społecznym odnoszą się wyłącznie do jednej dymensji – społecznej aktualizacji oraz mają znak dodatni, co nie potwierdza postawionej hipotezy.

Jak pokazuje tabela 6, pełne wybaczenie istotnie koreluje dodatnio tylko z jedną dymensją dobrostanu emocjonalnego – zadowoleniem z różnych sfer życia, ale z zadowoleniem z różnych dziedzin życia dodatnio koreluje także wybaczenie z powinności. Co więcej, z wybaczeniem z powinności koreluje dodatnio również poczucie szczęścia. Odnosząc się do dyspozycji do zaprzeczania, uzyskano częściowe potwierdzenie hipotezy o ujemnym związku tej kategorii wybaczenia z dymensjami dobrostanu emocjonalnego. Natomiast ujemna statystycznie istotna korelacja braku wybaczenia z aspektami dobrostanu emocjonalnego potwierdza jednoznacznie założoną hipotezę (dodatnia korelacja dotyczy afektu negatywnego, co jest zgodne z przyjętym kierunkiem rozumowania).

Tabela 6. Współczynniki korelacji pomiędzy wskaźnikami wybaczenia a wymiarami dobrostanu emocjonalnego wraz z testem istotności statystycznej

		Wybaczenie			
		Zaprzeczanie	Wybaczenie	Wybaczenie powinności	Brak wybaczenia
afekt pozytywny	<i>r</i>	-,078	-,034	-,007	-,193*
	<i>p</i>	,199	,355	,471	,017
afekt negatywny	<i>r</i>	,136	-,054	,001	,239**
	<i>p</i>	,069	,280	,495	,004
zadowolenie ze sfer życia	<i>r</i>	-,087	,256**	,210*	-,131
	<i>p</i>	,173	,002	,011	,077
ogólne zadowo- lenie z życia	<i>r</i>	-,196*	,031	,077	-,304**
	<i>p</i>	,016	,367	,202	,001
poczucie szczęścia	<i>r</i>	-,203*	,121	,155*	-,189*
	<i>p</i>	,013	,094	,046	,020
Dobrostan emocjonalny	<i>r</i>	-,133	,140	,134	-,225**
	<i>p</i>	,074	,063	,072	,007

*r* – współczynnik korelacji *r* Pearsona; *p* – jednostronna istotność statystyczna; \* *p* < ,05; \*\* *p* < ,01.

## Analiza regresji

Przeprowadzono analizę regresji w celu ustalenia, który z aspektów wybaczenia jest najbardziej znaczący dla osiągania dobrostanu osobowościowego i społecznego (dobrostanu emocjonalnego nie analizowano, ponieważ korelował głównie z jedną kategorią wybaczenia – niewybaczeniem). Analizę przeprowadzono na podstawie metody krokowej.

*Dobrostan osobowościowy.* Spośród wszystkich predyktorów po trzecim kroku do modelu została włączona dyspozycja do zaprzeczania, dyspozycja do pełnego wybaczenia i dyspozycja do braku wybaczenia. W tabeli 7 przedstawiono współczynniki regresji dla analizowanego modelu. Okazało się, że nasilenie tych trzech kategorii wybaczenia ma największe znaczenie dla poziomu dobrostanu osobowościowego. Im wyższe jest nasilenie dyspozycji do wybaczenia oraz im mniejsze jest nasilenie dyspozycji do zaprzeczania i do braku wybaczenia, tym wyższy jest poziom dobrostanu osobowościowego. Model oparty na tych trzech predyktorach wyjaśniał 20,5% wariacji w zakresie poziomu dobrostanu osobo-

wościowego. Dyspozycja do zaprzeczania wyjaśniała 9,6% wariacji, dyspozycja do wybaczenia wyjaśniała 8,0% wariacji, a dyspozycja do niewybaczenia – 2,9% wariacji.

Warto odnotować, że najsilniejszy związek dotyczył zależności pomiędzy nasileniem dyspozycji do zaprzeczania a dobrostanem osobowościowym.

Tabela 7. Współczynniki regresji dla analizowanego modelu – dobrostan osobowościowy

Dobrostan osobowościowy	<i>B</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
krok nr 1 (Stała)	149,35		23,04	,001	12,54	1,118	,001
$\Delta R^2 = ,10$ Zaprzeczanie	-1,25	-,31	-3,54	,001			
krok nr 2 (Stała)	124,00		12,70	,001	12,48	2,117	,001
$\Delta R^2 = ,08$ Zaprzeczanie	-1,44	-,36	-4,19	,001			
Wybaczenie	1,26	,29	3,37	,001			
krok nr 3 (Stała)	135,44		12,20	,001	9,98	3,116	,001
$\Delta R^2 = ,03$ Zaprzeczanie	-1,22	-,30	-3,44	,001			
Wybaczenie	1,20	,27	3,23	,002			
Brak wybaczenia	-,75	-,18	-2,07	,041			

*B* – niestandardyzowane współczynniki regresji; *Beta* – standaryzowane współczynniki regresji; *t* – test istotności statystycznej predyktora; *p* – istotność statystyczna.

Tabela 8. Współczynniki regresji dla analizowanego modelu – dobrostan społeczny

Dobrostan społeczny	<i>B</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
krok nr 1 (Stała)	29,83		8,76	,001	12,10	1,118	,001
$\Delta R^2 = ,09$ Wybaczenie	,51	,31	3,48	,001			
krok nr 2 (Stała)	37,02		10,08	,001	14,87	2,117	,001
$\Delta R^2 = ,11$ Wybaczenie	,61	,36	4,30	,001			
Zaprzeczanie	-,52	-,34	-4,01	,001			
krok nr 3 (Stała)	41,44		9,93	,001	11,74	3,116	,001
$\Delta R^2 = ,03$ Wybaczenie	,58	,35	4,18	,001			
Zaprzeczanie	-,43	-,28	-3,25	,002			
Brak wybaczenia	-,29	-,18	-2,12	,036			

*B* – niestandardyzowane współczynniki regresji; *Beta* – standaryzowane współczynniki regresji; *t* – test istotności statystycznej predyktora; *p* – istotność statystyczna.

*Dobrostan społeczny.* Spośród wszystkich predyktorów po trzecim kroku do modelu włączono dyspozycję do zaprzeczania, dyspozycję do pełnego wybaczenia i dyspozycję do braku wybaczenia. W tabeli 8 zamieszczono współczynniki regresji dla analizowanego modelu. Ustalono, że nasilenie tych trzech kategorii wybaczenia ma największe znaczenie dla poziomu dobrostanu społecznego. Im wyższe nasilenie dyspozycji do wybaczenia oraz im mniejsze nasilenie dyspozycji do zaprzeczania i do niewybaczenia, tym wyższy jest poziom dobrostanu społecznego. Model oparty na tych trzech predyktorach wyjaśniał 23,3% wariancji w zakresie poziomu dobrostanu społecznego. Dyspozycja do wybaczenia wyjaśniała 9,3% wariancji, dyspozycja do zaprzeczania wyjaśniała 11,0% wariancji, a dyspozycja do braku wybaczenia – 3,0% wariancji.

Na zakończenie należy dodać, że najsilniejszy odnotowany związek dotyczył zależności pomiędzy dobrostanem społecznym a nasileniem dyspozycji do wybaczenia.

## Dyskusja wyników

Podjęte badania miały na celu ustalenie, czy istnieje związek pomiędzy mocną siłą charakteru, jaką jest dyspozycja do pełnego wybaczenia (oraz dyspozycja do braku wybaczenia, do zaprzeczania i dyspozycją do wybaczenia z powinności) a dobrostanem osobowościowym, społecznym i emocjonalnym w grupie osób w średniej dorosłości.

### Dyspozycja do wybaczenia a dobrostan osobowościowy

Wyniki badań (tabela 4) wskazują na istotny statystycznie związek pomiędzy dyspozycją do pełnego przebaczenia a ogólnym poziomem dobrostanu osobowościowego oraz jego dymensjami. Patrząc na wartości współczynników korelacji, można zauważyć, że pełne wybaczenie wiąże się szczególnie z wyższym poziomem samoakceptacji, celu życiowego oraz pozytywnych relacji – w porównaniu do pozostałych dymensji dobrostanu osobowościowego. Oznacza to, że dyspozycja do pełnego wybaczenia jest silniej powiązana z pozytywną oceną swoich cech, wartości, działań; z dążnością do podtrzymywania pozytywnej oceny swojej osoby, zwłaszcza w trudnych sytuacjach; z tolerancją wobec swych braków i niedociągnięć (Keyes, Waterman, 2003; Ryff, Singer, 2004; Hill, Heffernan, Allemand, 2015). Dyspozycja do pełnego wybaczenia łączy się również z poczuciem odnajdywania sensu własnej egzystencji poprzez stawianie sobie bliższych i dalszych celów, z przekonaniem o ważności realizacji tych celów i poczuciem dostrzegania w sobie potencjału do takich przedsięwzięć (Ryff, 1989; Ryff, Singer, 2004). Wiąże się również z przekonaniem jednostki o zdolności do utrzymywania satysfakcjonujących kontaktów społecznych z innymi członkami społeczeństwa, w tym poprawnych relacji z krzywdzicielem (Ryff, 1989; Keyes, Waterman, 2003; Ryff, Singer, 2004; Hill, Heffernan, Allemand, 2015).

Z kolei dyspozycja do braku wybaczenia dostarcza przeciwnych wyników w zakresie dobrostanu osobowościowego, zwłaszcza odnośnie do rozwoju osobistego, samoakceptacji, celu życiowego oraz panowania nad otoczeniem. A zatem dyspozycja do braku wybaczenia współwystępuje z poczuciem ograniczeń w zakresie doskonalenia swego potencjału, mniejszej otwartości na nabywanie nowych kompetencji i poszukiwania sposobów ich wykorzystania. Ponadto brak wybaczenia łączy się z obniżonym poziomem oceny swoich atrybutów, z niższą skłonnością do formułowania ważnych celów życiowych oraz z przekonaniem jednostki o doświadczaniu trudności w pomyślnym radzeniu sobie z funkcjonowaniem w otoczeniu, poddawaniem go kontroli, przekształcaniem go i wykorzystywaniem do realizacji własnych potrzeb (Ryff, 1989; Keyes, Waterman, 2003; Ryff, Singer, 2004).

Następna kategoria związana z wybaczeniem to dyspozycja do zaprzeczania. Najsilniejszy ujemny współczynnik korelacji tej dyspozycji z dobrostanem osobowościowym dotyczy pozytywnych relacji, osobistego rozwoju oraz celu życiowego. Tak więc osoby starające się nie przyjmować do wiadomości, że doświadczyły krzywdy, bagatelizować okoliczności, usuwać je z pamięci mają jednocześnie poczucie, że ich relacje społeczne nie układają się pomyślnie, że nie nadały swemu życiu sensu, że możliwości ich rozwoju nie są odpowiednio pielęgnowane (Keyes, Waterman, 2003).

Spśród czterech kategorii dotyczących wybaczenia jedynie dyspozycja do wybaczenia z powinności nie korelowała z większością aspektów dobrostanu osobowościowego.

Podsumowując można powiedzieć, że dyspozycja do pełnego wybaczenia stanowi mocną stronę charakteru, ponieważ podejmowane zgodnie z nią działania o charakterze poznawczym, emocjonalnym i społecznym dostarczają podstaw do osiągania dobrostanu osobowościowego. Przeprowadzona analiza regresji w celu ustalenia, która z kategorii wybaczenia jest najbardziej znacząca dla osiągania dobrostanu osobowościowego pokazała, że im wyższe jest nasilenie dyspozycji do wybaczenia oraz im niższe nasilenie dyspozycji do zaprzeczania i dyspozycji do braku wybaczenia, tym wyższy jest poziom dobrostanu osobowościowego.

## **Dyspozycja do wybaczenia a dobrostan społeczny**

Dane zaprezentowane w tabeli 5 pokazują, że istnieje dodatni związek pomiędzy dyspozycją do pełnego wybaczenia a ogólnym poziomem dobrostanu społecznego i jego dymensjami. Najwyższe wskaźniki korelacji odnoszą się do dwóch dymensji, a mianowicie społecznej koherencji oraz społecznej aktualizacji. Znaczący to, że jednostka w pełni wybacząca krzywdzicielowi jest jednocześnie, zgodnie z określeniem społecznej koherencji, przeświadczona, że żyje w świecie, który jest zrozumiały, sensowny, przewidywalny i uporządkowany (Keyes, Shapiro, 2004). Ponadto odczuwa, w myśl rozumienia społecznej aktualizacji, że w społeczeństwie

następuje pozytywny rozwój, że obecny w nim potencjał jest wykorzystywany przez jednostki oraz różne instytucje dla dokonywania zmian na rzecz poprawy kondycji społeczeństwa (Keyes, Waterman, 2003).

Tabela 5 pokazuje także, że dyspozycja do braku wybaczenia koreluje, zgodnie z oczekiwaniami, ujemnie z większością dymensji dobrostanu społecznego. Najwyższe współczynniki korelacji dotyczą dymensji społecznej koherencji oraz społecznej integracji. A zatem brak dyspozycji do wybaczenia towarzyszy poczuciu, że świat jest niezrozumiały, niesprawiedliwy, rządony przez przypadek czy ślepy los. Poza tym jednostka z dyspozycją do niewybaczenia nie czuje się zintegrowana z otoczeniem społecznym, czuje się obco, wyizolowana, wykluczona oraz uważa, że otoczenie nie dostarcza jej wsparcia (Keyes, 2003).

Do omówienia pozostaje jeszcze dyspozycja do zaprzeczania, ponieważ korelacje pomiędzy dyspozycją do przebaczenia z powinności a poziomem dobrostanu społecznego okazały się nieistotne statystycznie. Można zauważyć, że wyższe od innych ujemne wartości współczynników korelacji uzyskały związki pomiędzy dyspozycją do zaprzeczania a dymensjami – społecznym wkładem oraz społeczną integracją. Tak więc, podobnie jak w przypadku niewybaczenia, dyspozycja do zaprzeczania łączy się z poczuciem bycia na marginesie społeczeństwa lub społeczności, z odczuciem braku pomocy ze strony innych członków grupy (Keyes, 2003). Ponadto dyspozycja ta współwystępuje z odczuciem ograniczonej możliwości wnoszenia wkładu w kondycję społeczeństwa, w efekcie z przekonaniem o niskiej wartości i małej przydatności dla otoczenia (Keyes, Shapiro, 2004).

Podsumowując, jednostka wyposażona w dyspozycję do przebaczenia czuje się przynależna do społeczeństwa, przydatna jej członkom oraz instytucjom, uważa również, że żyje w przyjaznym dla siebie świecie. Przeprowadzona analiza regresji w celu ustalenia, która z kategorii wybaczenia jest najbardziej znacząca dla osiągania dobrostanu społecznego pokazała, że im wyższe jest nasilenie dyspozycji do wybaczenia oraz im niższe nasilenie dyspozycji do zaprzeczania i dyspozycji do braku wybaczenia, tym wyższy jest poziom dobrostanu społecznego.

## **Dyspozycja do wybaczenia a dobrostan emocjonalny**

W dostępnej literaturze najczęściej można spotkać analizy dotyczące związku pomiędzy wielorako pojmowanym wybaczeniem a poziomem dobrostanu emocjonalnego, wskazujące na znaczenie wybaczenia dla kondycji emocjonalnej człowieka – jego poczucia szczęścia, zadowolenia z życia bądź pozytywnego afektu (Toussaint, Friedman, 2008; Hill, Heffernan, Allemand, 2015). Współczynniki korelacji przedstawione w tabeli 6 są zaskakujące, ponieważ tylko jedna kategoria wybaczenia, czyli dyspozycja do niewybaczenia dostarczyła istotnych danych w korelacji z dobrostanem emocjonalnym. Najwyższe współczynniki korelacji uzyskano odnośnie do negatywnego afektu oraz ogólnego zadowolenia z życia. A zatem dyspozycja do braku wybaczenia to prawdopodobieństwo wystąpienia wysokiego pozio-

mu negatywnego afektu (złości, gniewu, wrogości) oraz oceny ogólnej swego życia jako niesatysfakcjonującego. Na zakończenie wypada odnotować, że dyspozycja do wybaczenia koreluje dodatnio z zadowoleniem z różnych sfer życia, a dyspozycja do zaprzeczania jest związana z mniejszym poczuciem szczęścia. Uzyskane dane dotyczące dobrostanu emocjonalnego wskazują, że nie tyle dyspozycja do wybaczenia, ile dyspozycja do braku wybaczenia odzwierciedla się w większym stopniu w emocjonalnym funkcjonowaniu człowieka.

Pozostaje jeszcze odniesienie się do grupy badanej, jaką były osoby w średniej dorosłości. Aby uwzględnić aspekt rozwojowy i poznać specyfikę tego okresu, niezbędne jest zbadanie osób we wczesnej oraz późnej dorosłości, co zostało zaplanowane w kolejnych badaniach. Ponadto trzeba wspomnieć, że refleksji i pewnych modyfikacji wymaga narzędzie do pomiaru dyspozycji do wybaczenia pod kątem dodatkowego doboru scenariuszy – ich większego zróżnicowania bądź ujednoczenia ze względu na okoliczności doświadczania krzywdy.

## Wnioski

Podsumowując całość badań, należy stwierdzić, że:

1. Dyspozycja do braku wybaczenia koreluje ujemnie z dobrostanem osobowościowym, społecznym i emocjonalnym;
2. Dyspozycja do zaprzeczania koreluje ujemnie z dobrostanem osobowościowym i społecznym;
3. Dyspozycja do wybaczenia z powinności nie koreluje istotnie z żadnym z trzech rodzajów dobrostanu;
4. Dyspozycja do pełnego wybaczenia koreluje dodatnio z dobrostanem osobowościowym i społecznym.

## Literatura cytowana

- Argyle, M. (2004a). *Psychologia szczęścia*. Wrocław: Wydawnictwo Astrum.
- Argyle, M. (2004b). Przyczyny i korelaty szczęścia. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna: nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 165–203). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Bilewicz, M., Soral, W. (2020). Hate speech epidemic. The dynamic effects of derogatory language on intergroup relations and political radicalization. *Political Psychology*, 41, 3–33, doi: 10.1111/pops.12670
- Blum, R. (2009). *Psychologia pozytywna w praktyce. 6 cnót głównych i 24 siły dające szczęście*. Warszawa: Bauer-Weltbild Media.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology. The science of happiness and human strengths*. Hove–New York: Brunner–Routledge.
- 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, <https://www.researchgate.net/publication/267209083>
- Crandal, A., Cheung, A., Miller, J.R., Glade, R., Novilla, L.K. (2019). Dispositional forgiveness and stress as primary correlates of executive functioning in adults. *Health Psychology Open*, 1–6, 1–8, doi: 10.1177/2055102919848572
- Czapiński, J. (2004). Spotkanie dwóch tradycji: hedonizmu i eudajmonizmu. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna: nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 13–17). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Dahlsgaard, K., Peterson, C., Seligman, M.E.P. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology*, 93, 3, 203–213, doi: 10.1037/1089-2680.9.3.203
- Diener, E., Lucas, R.E., Oishi, S. (2004). Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna: nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 35–50). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Enright, R., Gassin, E.A., Wu, C.R. (1992). Forgiveness: A developmental view. *Journal of Moral Education*, 21, 99–114, doi: 10.1080/0305724920210202
- Erikson, E.H. (1997). *Dzieciństwo i społeczeństwo*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Erikson, E.H. (2002). *Dopełniony cykl życia*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Erikson, E.H. (2004). *Tożsamość a cykl życia*. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.
- Exline, J.J., Krause, S.J., Broer, K.A. (2016). Spiritual Struggle Among Patients Seeking Treatment for Chronic Headaches: Anger and Protest Behaviors Toward God. *Journal of Religion and Health*, 55, 5, 1729–1747.
- 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.
- Fincham, F.D., Hall, J., Beach, S.R.H. (2006). Forgiveness in Marriage: Current Status and Future Directions. *Family Relations*, 55, 4, 415–427.
- Fincham, F.D., Kashdam, T.B. (2007). Sztuka wybaczenia: rozwój programów grupowych i społecznych interwencji. W: P.A. Linley, S. Joseph (red.), *Psychologia pozytywna w praktyce* (s. 363–388). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Gao, F., Li, Y., Bai, X. (2022). Forgiveness and subjective well-being: A meta-analysis review. *Personality and Individual Differences*, 186, 111350, doi: 10.1016/j.paid.2021.111350
- Gerrig, R.J., Zimbardo, P.G. (2006). *Psychologia życia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Griffin, B.J., Worthington, E., Jr, Lavelock, C.R., Wade, N.G., Hoyta, W.T. (2015). Forgiveness and mental health. W: L.Toussaint, L.E.Worthington, D. Williams (red.), *Forgiveness and Health: Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health* (s. 77–90). Dordrecht: Springer.
- Gruszecka, E. (1999). Wzorce przeżywania poczucia krzywdy a sprawca krzywdy i wybaczenie. *Czasopismo Psychologiczne. Psychological Journal*, 5, 4, 355–367.



- Haidt, J. (2007). *Szczęście*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Hamer, K., Penczek, M., Bilewicz, M. (2018). Between universalistic and defensive forms of group attachment: The indirect effects of national identification on intergroup forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 131, 15–20, doi: 10.1016/j.paid.2018.03.052
- Hebl, J.H., Enright, R.D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy: Theory, Research, Practic, Training*, 30, 658–667, doi: 10.1037/0033-3204.30.4.658
- Helmreich, J.S. (2020). Accepting forgiveness. *The Journal of Ethics*, <https://link.springer.com/article/10.1007/s10892-020-09352-0>
- Hill, P.L., Heffernan, M.E., Allemand, M. (2015). Forgiveness and Subjective Well-Being: Discussing Mechanisms, Contexts, and Rationales. W: L. Toussaint, E. Worthington, D.R. Williams (red.), *Forgiveness and Health: Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health* (s. 155–169). Dordrecht: Springer.
- Horowski, J., Kowalski, M. (2022). Human Health and Christianity in the Context of the Dilemma of Forgiveness. *Journal of Religion and Health*, 61(2), 1282–1299, doi: 10.1007/s10943-021-01424-1
- Hsu, H.P. (2021). The Psychological Meaning of Self-Forgiveness in a Collectivist Context and the Measure Development. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 2059–2069, doi: 10.2147/prbm.s336900
- Jankowski, P.J., Sandage, S.J., Hill, P.C. (2013). Differentiation-based models of forgivingness, mental health and social justice commitment: Mediator effects for differentiation of self and humility. *The Journal of Positive Psychology*, 8, 5, 412–424, doi: 10.1080/17439760.2013.820337
- Karremans, J., Van Lange, P., Ouwerkerk, J., Kluwer, E. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1011–1026, doi: 10.1037/0022-3514.84.5.1011
- Keyes, C.L.M. (2003). Complete mental health: An agenda for the 21st century. W: C.L.M. Keyes, J. Haidt (red.), *Flourishing: Positive Psychology and Life Well-Lived* (s. 293–312). Washington: American Psychological Association.
- Keyes, C.L.M., Shapiro, A.D. (2004). Social well-being in the United States: A descriptive epidemiology. W: O.G. Brim, C.D. Ryff, R.C. Kessler (red.), *How Healthy Are We? A National Study of Well-Being at Midlife* (s. 350–372). Chicago: The University of Chicago Press.
- Keyes, C.L.M., Waterman, M.B. (2003). Dimensions of well-being and mental health in adulthood. W: M. Bornstein, L. Davidson, C.L.M. Keyes, K.A. Moore (red.), *Well-being: Positive development across the life course* (s. 477–497). London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Król, A. (2001). Przebaczenie jako wartość w wychowaniu. *Roczniki Nauk Społecznych*, 28-29, 2, 103–120.
- Liu, J. (2021). Social support mediates the effect of forgiveness on subjective well-being in college students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 49, 5, e10177, doi: 10.2224/sbp.10177

- McCullough, M.E., Pargament, K.I., Thoresen, C. (2000). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. W: M.E. McCullough, K. Pargament, C.E. Thoresen (red.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (s. 1–14). New York, NY: Guilford.
- Mellibruda, J. (1995). *Pułapka nie wybaczonej krzywdy*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
- Moore, K.A., Keyes, C.L.M. (2003). A brief history of the study of well-being in children and adults. W: M. Bornstein, L. Davidson, C.L.M. Keyes, K.A. Moore (red.), *Well-being: Positive development across the life course* (s. 1–11). London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Najderska, M. (2021). *Mocne strony charakteru w strukturze osobowości dorastających i dorosłych. Podejście skoncentrowane na zmiennych i podejście skoncentrowane na osobach*. Warszawa: Wydawnictwo Liberi Libri.
- Oprean, D.G. (2020). Biblical Models for the Practice of Forgiveness in Public Life. *Journal of Humanistic and Social Studies*, 11, 1, 21, 131–142.
- Peterson, C., Park, N. (2007). Klasyfikacja i pomiar sił charakteru: implikacje dla praktyki. W: P.A. Linley, S. Joseph (red.), *Psychologia pozytywna w praktyce* (s. 263–282). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Peterson, C., Seligman, M.E.P. (2004). *Character strenghts and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.
- Raj, P., Padmakumari, C.S.E., Padmakumari, P. (2016). Mental health through forgiveness: Exploring the roots and benefits. *Cogent Psychology*, 3, doi: 10.1080/23311908.2016.1153817
- Romero, C., Mitchell, D.B. (2008). Forgiveness of Interpersonal Offences in Younger and Older Roman Catholic Women, *Journal of Adult Development*, 15, 55–61, doi: 10.1007/s10804-007-9036-1
- Root, B.L., Exline, J.J. (2011). Gender Differences in Response to Experimental Forgiveness Prompts: Do Men Show Stronger Responses Than Women? *Basic and Applied Social Psychology*, 33, 182–193, doi: 10.1080/01973533.2011.568850
- Ruch, W., Proyer, R.T., Harzer, C., Park, N., Peterson, C., Seligman, M.E.P. (2010). Values in Action Inventory of Strenghts (VIA-IS): Adaptation and Validation of the German Version and the Development of a Peer-Rating Form. *Journal of Individual Differences*, 31, 3, 138–149, doi: 10.1027/1614-0001/a000022
- Ryan, R.M., Deci, E.I. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99–104.

- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, 719–727.
- Ryff, C.D., Singer, B. (2004). Paradoksy kondycji ludzkiej: dobrostan i zdrowie na drodze ku śmierci. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna: nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 147–162). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Singh, H., Sharma, U. (2018). Effect of forgiveness on psychological well-being. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9, 2, 258–262, doi: 10.1080/17439760.2013.820337
- Studen, S. (2011). *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Thompson, Y.L., Snyder, C.R. (2003). Measuring Forgiveness. W: S.J. Lopez, C.R. Snyder (red.), *Positive Psychological Assessment. A Handbook of Models and Measures* (s. 301–312). Washington: American Psychological Association.
- Thompson, Y.L., Snyder, C.R., Hoffman, L., Michael, S.T., Rasmusen, H.N., Billings, ..., Roberts, D.E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others and situations. *Journal of Personality*, 2, 313–359.
- Toussaint, L., Friedman, P. (2008). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10, 6, 635–654, doi: 10.1007/s10902-008-9111-8
- Toussaint, L.L., Williams, D.R. (2008). National survey results for protestant, catholic, and nonreligious experiences of seeking forgiveness and of forgiveness of self, of others, and by God. *Journal of Psychology and Christianity*, 27, 120–130.
- 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, 4, 249–257.
- Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Tucker, J.R., Bitman, R.L., Wade, N.G., Cornish, M.A. (2015). Defining Forgiveness: Historical Roots, Contemporary Research, and Key Considerations for Health Outcomes. W: L. Toussaint, E. Worthington, D.R. Williams (red.), *Forgiveness and Health: Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health* (s. 13–28). Dordrecht: Springer.
- Vaillant, G.E. (2002). *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development*. Boston: Little, Brown and Company.
- Vaillant, G.E. (2007). Pozytywne starzenie się. W: P.A. Linley, S. Joseph (red.), *Psychologia pozytywna w praktyce* (s. 334–362). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Wit, J., Exline, J.J. (2022). Receiving a gift from God in times of trouble: Links between gratitude to God, the affective circumplex, and perceived closeness to God. *Mental Health, Religion and Culture*, 25, 3, 362–379.
- Wojciechowska, L. (2008). *Syndrom pustego gniazda. Dobrostan matek usamodzielniających się dzieci*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.

- Worthington, E.L., Jr (2006). *Forgiveness and Reconciliation. Theory and Application*. New York–London: Routledge.
- Zarzycka, B. (2016). Psychologiczne koncepcje przebaczenia w relacjach międzyludzkich. *Paedagogia Christiana*, 1, 37, s. 163–181, <http://apcz.pl/czasopisma/index.php/PCh/article/download/PCh.2016.009/10096>

**Streszczenie.** Celem badań było znalezienie odpowiedzi na pytania o związek pomiędzy czterema kategoriami dyspozycji do wybaczenia – pełnym wybaczeniem, wybaczeniem z powinności, zaprzeczaniem i brakiem wybaczenia a dobrostanem osobowościowym, społecznym i emocjonalnym osób w średniej dorosłości. Zbadano 120 osób, w tym 60 kobiet i 60 mężczyzn w wieku od 45 do 65 r.ż. za pomocą Kwestionariusza do pomiaru dobrostanu osób w średniej dorosłości oraz Kwestionariusza Sytuacji Trudnych (KST) do oceny dyspozycji do wybaczenia. Zakładano istnienie dodatniego związku pomiędzy dyspozycją do pełnego wybaczenia a trzema wymiarami dobrostanu psychicznego oraz istnienie ujemnego związku pomiędzy dyspozycją do wybaczenia z powinności, zaprzeczania oraz dyspozycją do braku wybaczenia a dobrostanem osobowościowym, społecznym i emocjonalnym. Wyniki badań były częściowo zgodne z oczekiwaniami. Okazało się, że pełne wybaczenie koreluje dodatnio tylko z dobrostanem osobowościowym i społecznym; wybaczenie z powinności nie koreluje istotnie z żadnym z badanych rodzajów dobrostanu; zaprzeczanie koreluje ujemnie z dobrostanem osobowościowym i społecznym, a jedynie brak wybaczenia koreluje ujemnie z każdym z badanych rodzajów dobrostanu.

**Słowa kluczowe:** dyspozycja do wybaczenia; dobrostan osobowościowy, społeczny, emocjonalny, średnia dorosłość

Data wpłynięcia: 10.07.2022

Data wpłynięcia po poprawkach: 15.11.2022

Data zatwierdzenia tekstu do druku: 16.12.2022