

Dr hab. Maria Ryś, prof. UKSW
Institut Psychologii
WFCH, UKSW

Dr hab. Elżbieta Greszta, prof. UKSW
Institut Psychologii
WFCH, UKSW

Mgr Katarzyna Grabarczyk
Institut Psychologii
WFCH, UKSW

Intelektualna, emocjonalna i działaniowa bliskość małżonków a ich gotowość do rozwiązywania konfliktów oraz przebaczenia

Intellectual, emotional and actional closeness of the couple and their willingness to conflict resolution and forgiveness

Abstrakt:

Spośród czynników integrujących małżeństwo i wpływających na poczucie udanego związku, szczególną rolę odgrywają odniesienia małżonków względem siebie, ich komunikacja, w tym także zdolność rozwiązywania konfliktów i gotowość do przebaczenia. Rozwiązywanie konfliktów i gotowość do przebaczenia wydają się jednak być w dużej mierze warunkowane bliskością małżonków. Wśród różnorodnych ujęć i prac badawczych analizujących relacje małżeńskie nie występuje jasno określone i zdefiniowane pojęcie bliskości małżeńskiej. Często bliskość utożsamiana jest z więzią łączącą dane osoby. Nie są to jednak pojęcia tożsame. Rozróżnienie to jest szczególnie ważne w analizach dotyczących tzw. uzależnienia interpersonalnego, w którym silna więź nie musi być powiązana z bliskością. W analizach teoretycznych, jak i w badaniach uwzględnione zostały trzy aspekty bliskości – intelektualna, emocjonalna i działaniowa oraz dwa zasadnicze podejścia do rozwiązywania konfliktów – integrujące i dezintegrujące. Konflikty integrujące zazwyczaj kończą się przebaczeniem.

Celem przeprowadzonych badań 140 małżonków, których wyniki przedstawiono w niniejszym artykule, było uzyskanie odpowiedzi na pytanie: czy istnieją zależności, a jeśli tak, to jakie pomiędzy bliskością intelektualną, emocjonalną i działaniową małżonków, a ich gotowością do rozwiązywania konfliktów i przebaczenia. Badania przeprowadzone Skalą Bliskości autorstwa Marii Ryś, Skalą Konflikty w Małżeństwie i Rodzinie, także autorstwa Marii Ryś oraz Skalą Przebaczenia Małżeńskiego (MOFS) autorstwa F.G. Paleari, C. Regalia, F.D. Fincham, w polskiej adaptacji P. Brudka i S. Steuden potwierdziły zakładane zależności.

Słowa kluczowe: bliskość małżonków, konflikty w małżeństwie, przebaczenie w bliskich relacjach interpersonalnych

Abstract:

Among the factors affecting marriage and integrating the sense of a successful relationship, the special role played by spouses to each other, their communication, including the ability to resolve conflicts and willingness to forgive. However, conflict resolution and readiness to forgive, seem to be largely conditioned by the closeness of the spouses. Among the variety of intakes and research analyzing marital relations, it is not clearly identified and defined the concept of marital closeness.

Often, closeness is identified with the bond that connects the person. However, these concepts are not identical. This distinction is particularly important in the analysis of the so-called interpersonal addiction, in which a strong bond does not have to be associated with intimacy. In theoretical analyzes as well as research, three aspects of closeness - intellectual, emotional and action - and two fundamental approaches to conflict resolution - integrating and disintegrating - were considered. Conflicts usually end up integrating forgiveness.

The aim of the study were 140 married couples, the results which are presented in this article, was to determine whether there are dependencies, and if so, what kind of closeness between the intellectual, emotional and behavioral spouses, and their willingness to resolve conflicts and forgiveness. Research conducted on the Scale of Proximity by Maria Ryś, Scale of Conflicts in Marriage and Family, also by Maria Ryś and the Scale of Marriage Forgiveness (MOFS) by F.G. Paleari, C. Regalia, F.D. Fincham, in the Polish adaptation of P. Brudek and S. Steuden confirmed the assumed dependencies.

Keywords: closeness of spouses, marriage conflicts, forgiveness in close interpersonal relations.

Wprowadzenie

Z punktu widzenia psychologii, małżeństwo jest związkiem z założenia trwałym, który przez wieloaspektową wspólnotę dąży do realizacji wspólnego dobra. Małżeństwo, jeśli rozwija się dynamicznie i pogłębia więź przez działania małżonków, tworzy wspólnotę, która pozwala na zaspokajanie potrzeb i realizowanie oczekiwań zarówno swoich osobistych, jak i współmałżonka (por. np. Braun-Gałkowska, 1985, 1992; Ryś, 1999). Dobrze funkcjonujące małżeństwo staje się podstawą tworzenia prawidłowej rodziny i realizacji jej celów¹.

Małżeństwo jest nową jakością, związkiem osób równych, ale różnych, co znajduje odzwierciedlenie we wszystkich sferach życia człowieka. Gdy dwoje ludzi postanawia razem spędzić dalsze życie, z dwóch różnych indywidualności i niepowtarzalnych osobowości, powstaje nowa całość. Istotne stają się relacje małżonków, ich postawy, wzajemne oczekiwania, procesy emocjonalne, a także komunikacja. Małżeństwo jest więc procesem dynamicznym, gdzie sposobem na życie jest wspólnota. Poprzez wspólne działania małżonkowie realizują siebie (por. np. Braun-Gałkowska, 1992; Ryś, 2009b).

¹ M. Ryś (2018) wśród tych celów wymienia następujące: budowanie głębokich i prawidłowych więzi (więzi małżeńskiej oraz więzi rodzinnych – także więzi międzypokoleniowych); zaspokajanie istotnych potrzeb wszystkich członków rodziny; kształtowanie właściwych postaw wobec najważniejszych wartości i norm cenionych w danej rodzinie, w społeczeństwie i w narodzie, a także we wspólnocie ogólnoludzkiej (takich jak: poszanowanie godności każdej osoby, dobra, prawdy, piękna, prawa do życia, prawa do godnego życia, prawa do rozwoju, prawa do życia zgodnego z uznawaną hierarchią wartości, prawa do wolności, do szacunku, do życia w pokoju itp.); odpowiedzialne wypełnianie ważnych społecznych zadań, jakich od rodziny oczekuje społeczeństwo (tamże).

Zakładając, że rodzina jest systemem społecznym, warto podkreślić, że nie jest ona jedynie sumą osobowości i interakcji swoich członków, a zupełnie nową całością, gdzie każdy członek wpływa na pozostałych i cały system jednocześnie, a oni z kolei oddziałują na niego (por. np. de Barbaro, 1999; Braun-Gałkowska, 1992, 2007; Ryś, 1999, 2001).

Relacje między małżonkami budowane są na podstawie interakcji zachodzących między nimi.

I. Teoretyczne wprowadzenie do badań

Liczne badania empiryczne wskazują, iż człowiek ma naturalną potrzebę tworzenia bliskich i trwałych związków uczuciowych, które będą w stanie zaspokoić jego potrzeby miłości, przynależności, bezpieczeństwa, aprobaty społecznej itd. (Każmierczak, Rostowska, 2010, s. 111).

Podstawą właściwych relacji w małżeństwie i w rodzinie jest równowaga i stabilność wzajemnych stosunków pomiędzy małżonkami, a później rodzicami, ich poczucie odpowiedzialności oraz więź emocjonalna między wszystkimi członkami rodziny. Wiąż rodzinna oparta na wolnym wyborze wartości scalających daje poczucie jedności rodziny, ale i równocześnie każdy z członków rodziny, mając poczucie wspólnoty, rozwija także własne zainteresowania oraz utrzymuje kontakty z ludźmi spoza rodziny (Kołbik, 1994).

W życiu każdej jednostki równoważą się dwie siły: „w kierunku odrębności” i „w kierunku bycia razem”. W relacjach międzyludzkich człowiek dąży do bycia niezależną autonomiczną indywidualnością, natomiast z drugiej strony chce być razem z innymi w poczuciu przynależności do grupy (fuzja). Równowaga tych sił nie jest statyczna, pozostają one wobec siebie w ciągłym, wzajemnym oddziaływaniu. Gdy poczucie wspólnoty staje się zbyt silne, jednostka może dążyć do odrębności, z kolei w przypadku zbyt słabej przynależności będzie zabiegać o emocjonalną bliskość. Tendencje te występują u każdego z partnerów związku (tamże, s. 32).

Spośród czynników integrujących małżeństwo i wpływających na poczucie udanego związku, szczególną rolę odgrywają odniesienia małżonków względem siebie (por. np. Bassi, Zamburlin, 2003; Braun-Gałkowska, 1985; Fischaleck, 1990; Jankowska, 2016; Plopa, 2003; Ryś, 1999; Wojciszke, 2006; Wright, 1992, 1995).

Już w latach dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku zainteresowanie problematyką wzajemnych odniesień przeniosło się z peryferii do samego centrum badań dotyczących małżeństwa i rodziny (por. np. Fitzpatrick, Ritchie, 1993). Wynika to w dużej mierze ze wzrostu oczekiwań związanych z relacjami międzyludzkimi, także z osiągnięciem tzw. wysokiej jakości związku małżeńskiego².

Małżeństwo jest dynamiczną całością zmieniającą się na przestrzeni czasu, posiadającą jednocześnie cechy stałości. Wszelkie wzajemne oddziaływania zmieniają się w zależności od tego, na jakim etapie rozwoju znajduje się system rodzinny. Relacje między

² Historyczne ujęcie danych bibliograficznych publikacji prezentujących badania określonych aspektów jakości związku małżeńskiego zamieszczone zostało w artykule M. Ryś (1994a). Jakość i trwałość małżeństwa. Propozycja skali. *Problemy Rodziny*, 4, 19-24.

małżonkami ulegają zmianom, gdy przyjdzie na świat dziecko oraz w momencie jego usamodzielniania się. Zdarzenia te odgrywają istotną rolę w kształtowaniu się relacji między mężem i żoną (Harwas-Napierała, 2006, s. 65).

Szczególną rolę w powodzeniu małżeństwa odgrywa komunikacja pomiędzy małżonkami, w tym także zdolność rozwiązywania konfliktów (por. np. Braun-Gałkowska, 1985; Jankowska, 2016, Ryś, 1999). W określeniu wzajemnej zależności pomiędzy jakością małżeństwa a komunikacją i zdolnością rozwiązywania konfliktów należałoby sięgnąć do cyrkularnego rozumienia przyczynowości. Dobra komunikacja i prawidłowe rozwiązywanie konfliktów wpływają na wysoką jakość związku małżeńskiego. Osiąganie wysokiej jakości związku w różnych jego wymiarach (takich, jak np. miłość, zaufanie, szczerłość)³ ułatwia także rozwiązywanie konfliktów (por. np. Budzyna-Dawidowski, 1994; Jankowska, 2016; Ryś, 1994b, 1999).

Rozwiązywanie konfliktów i gotowość do przebaczenia wydają się jednak być w dużej mierze warunkowane bliskością małżonków.

1. Bliskość w małżeństwie

Relacje emocjonalne z osobami bliskimi są jednymi z najważniejszych czynników wpływających na funkcjonowanie człowieka, m.in. na jego sposób myślenia, system wartości, reagowanie na bodźce płynące z otoczenia czy formę adaptacji do środowiska. Wszystkie codzienne wydarzenia wiążą się z kontaktami interpersonalnymi, które w dużym stopniu decydują o jakości życia jednostki (Dwyer, 2005, s. 19).

„Więź emocjonalna jest bliską, dwustronną relacją międzyludzką. Wywodzi się z wrodzonego mechanizmu przywiązania i stanowi podstawową potrzebę człowieka. Jest złożonym, wieloczynnikowym zjawiskiem psychologicznym, dynamicznym zbiorem wzajemnych zależności między elementami emocjonalnymi, poznawczymi, motywacyjnymi

³ Na podstawie bogatej literatury psychologicznej dotyczącej tego zagadnienia M. Ryś wyróżnia określone aspekty wzajemnych relacji małżonków warunkujące wysoką jakość związku małżeńskiego. Należą do nich: wiedza o małżeństwie przed jego zawarciem, poczucie, że współmałżonek jest właściwie wybranym partnerem życiowym, wzajemna miłość, uczciwość, wierność, wzajemny szacunek, poczucie więzi, bliskości i jedności ze współmałżonkiem, wzajemna życzliwość i szczerłość, otwartość i zaufanie do współmałżonka, satysfakcja z pożycia seksualnego, znajomość płodności małżeńskiej, zbieżność istotnych poglądów i zgodność wobec ważnych wartości oraz norm moralnych, poczucie szczęścia, zadowolenia i satysfakcji w małżeństwie, duży zakres wspólnych tematów rozmów, umiejętność rozwiązywania konfliktów i wzajemnego przebaczenia, poczucie bycia zrozumianym we wszystkich ważnych sytuacjach życiowych, świadomość, że na współmałżonka zawsze można liczyć, poczucie wpływu na ubogacanie wewnętrzne współmałżonka, wiara w to, że wzajemna miłość będzie się rozwijała, zdolność okazywania uczuć, poczucie atrakcyjności współmałżonka, zgodność w podejściu do spraw materialnych, zaakceptowanie zainteresowań współmałżonka, zadowolenie z pracy zawodowej współmałżonka oraz z udziału współmałżonka w pracach domowych, zgodność posiadanej liczby dzieci z oczekiwaniami, zbieżność w postawach rodzicielskich (tamże).

i behawioralnymi, z dominującym komponentem emocjonalnym. Więzy emocjonalna to całokształt specyficznych zachowań i związanych z nimi procesów psychicznych, które tworzą i podtrzymują dwustronną relację międzyludzką, czyniąc ją osobistą i względnie trwałą (Greszta, 2000, s. 60).

Wśród różnorodnych ujęć i prac badawczych analizujących relacje małżeńskie nie występuje jasno określone i zdefiniowane pojęcie bliskości małżeńskiej⁴.

Często bliskość utożsamiana jest z więzią łączącą dane osoby. Nie są to jednak pojęcia tożsame. Rozróżnienie to jest szczególnie ważne w analizach dotyczących tzw. uzależnienia interpersonalnego, w którym silna więź nie musi być powiązana z bliskością⁵.

Prawidłowa więź między małżonkami to podstawowy budulec łączący małżeństwo. Jest ona potrzebna dla zdrowia psychicznego, a także funkcjonowania w życiu codziennym małżonków (Szopińska, Szopiński, 1980, s. 93). Bliskość jest procesem, może więc ulegać dynamicznym zmianom (Chrzastowski, 2010, s. 143).

Mellody i Freundlich (2010) rozróżniają bliskość emocjonalną i intelektualną. M. Ryś (1994b) wyróżniła trzy rodzaje bliskości: bliskość emocjonalną, intelektualną i działaniową.

Bliskość emocjonalna oznacza dbałość o siebie nawzajem, zainteresowanie i opiekę nad drugą osobą. Odnosi się także do wspólnego przeżywania smutków i radości, dzielenia się ze sobą przeżyciami radosnymi i zmartwieniami oraz orientacją na pokrewne idee, czy wartości. Istotnym elementem bliskości emocjonalnej jest okazywanie małżonkowi czułości, wrażliwości i zrozumienia. Bliskość emocjonalna rozwija się poprzez umacnianie więzi emocjonalnych (Ryś, 2009, s. 171-183).

Bliskość emocjonalna to dzielenie się emocjami z drugą osobą i poczucie, że empatycznie rozumie ona to, co się do niej mówi (Szpakowski, 2016, s. 17).

Bliskość emocjonalna powstaje poprzez uczestniczenie w przeżywanych emocjach małżonka, zrozumienie go, a także poprzez umiejętność postawienia się w podobnej sytuacji. Daje ona poczucie bezpieczeństwa i zrozumienia. Dla prawidłowego jej tworzenia, ważna jest otwartość na drugą osobę oraz komunikowanie własnych uczuć. Bliskość emocjonalna wiąże się z odkrywaniem samego siebie i zaufaniem. Istotnym czynnikiem jest empatia, a więc umiejętność wczucia się w sytuację drugiej osoby (Ryś, 2004, 2016).

Warunkami powstania bliskości jest otwartość, zaufanie oraz rozwijająca się między partnerami szczerza miłość. Bliskość emocjonalna może podlegać rozwojowi tylko u osób zdolnych do empatii (Ryś, 2009, s. 171-183, por. także: Ryś, 1994b, s. 63-63).

Empatia jest umiejętnością odczuwania stanów psychicznych drugiej osoby, stanowi także zdolność spojrzenia na rzeczywistość z punktu widzenia innych. Dlatego jest tak

⁴ W ramach prac naukowych dotyczących pojęcia bliskości M. Ryś (1994) podjęła próbę określenia tego pojęcia, jak również stworzenia odpowiedniej metody badawczej.

⁵ Problem omawia m.in.: Halpern, 2009; Mellody (1992, 1993, 2013). Badania na ten temat przeprowadzała M. Chmielewska (2015).

ważnym elementem w budowaniu bliskości, ponieważ pomaga nawiązać wspólne relacje i więzi (Goleman, 2007, s. 201). Empatia buduje kontakty interpersonalne, które wzmacniają się dzięki szczerości i otwartości na innych. Współodczuwanie stanowi podstawę do wystąpienia między partnerami czułości, serdeczności i pogłębienia więzi małżeńskiej (Ryś, 1995, s. 108-134).

Empatia pozwala także na budowanie otwartej postawy wobec siebie i na brak tajemnic. Proces ukazywania drugiej osobie coraz to głębszego oblicza samego siebie wzmacnia zaufanie pomiędzy partnerami i pogłębia ich więź (Rostowski, 1987, s. 84-90, por. także: Block, 2006).

Zjawisko empatii małżonkowie mogą pomylić z romantyczną więzią. Zdarza się, że ludzie mający romantyczną wizję związku, wierzą, że o prawdziwej bliskości decyduje to, czy domyślą się tego, czego druga osoba potrzebuje. Jeśli tak nie jest, reagują żalem i przygnębieniem. Ciągłe oczekiwanie na domyślenie się jest ryzykowne i może wprowadzić niepotrzebne nieporozumienia (Szpakowski, 2016, s. 72).

Czasami zdarza się, że na gruncie bliskości emocjonalnej ujawnia się u małżonków skrywany lęk przed bliskością, który przejawia się przede wszystkim trudnościami w odseparowaniu swoich uczuć od uczuć partnera oraz obawą przed utratą własnego „ja” (Napier, 2008, s. 302-331).

W budowaniu intymnej relacji z partnerem jednak ważne jest, aby pozostać sobą, bo tylko autentyczność w kontaktach interpersonalnych zapewni ich właściwy przebieg (Lerner, 1995).

W prawidłowo rozwijającym się związku intymność stanowi istotny składnik wspólnoty dwojga bliskich sobie osób, ponieważ zapewnia integralność partnerów, stabilność oraz aprobatę, co do odrębności poglądów (Giddens, 2006, s. 118-134).

„Zdolność poznawczego i emocjonalnego rozumienia partnera jest równie ważna, jak właściwe odczytywanie zindywidualizowanych hierarchii jego potrzeb. Małżonkowie w związku dążą przede wszystkim do zaspokojenia potrzeby miłości i afiliacji, czyli poczucia, że jest się przez kogoś kochanym i komuś potrzebnym” (Ryś, 2009, s. 179).

W bliskości istotna jest wiarygodność i prawdziwość uczuć. Warunkiem zaistnienia bliskiego, intymnego kontaktu jest wzajemna ufność oraz otwartość (Beisert, 2006, s. 54). Według M. Płopy (2005, s. 116) doświadczenie intymności charakteryzują uczucia bliskości i zrozumienia, których partnerzy doświadczają. Dlatego też bliskość jest podstawowym elementem wspólnoty małżonków.

„Więź emocjonalna tworzy się dzięki tzw. zachowaniom inicjującym, trwa – dzięki zachowaniom podtrzymującym lub wzmacniającym. Istnienie więzi zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia zachowań specyficznych dla więzi emocjonalnej (ekspresja więzi). Wszystkie te zachowania, tj. inicjujące, podtrzymujące, wzmacniające i ekspresywne są zachowaniami wiążącymi” (Greszta, 2000, s. 60).

Wystąpienie pomiędzy małżonkami bliskości emocjonalnej stanowi ważny element właściwego funkcjonowania w innych dziedzinach ich wspólnego życia, także w sferze intelektualnej (Ryś, 1995, s. 108-134).

W literaturze naukowej podkreśla się, że jednym z kryteriów doboru małżonka jest zbliżony poziom intelektualny (por. także: Celmer, 1989; Rostowski, 1987; Ryś, 1999).

Bliskość intelektualna dotyczy podobnego sposobu myślenia dotyczącego poglądów, spostrzeżeń, wartości. Bliskość ta daje poczucie podobnego ujmowania rzeczywistości (Szpakowski, 2016, s. 16- 17), pomaga w rozwiązywaniu problemów, traktowaniu siebie. Budowanie bliskości intelektualnej wymaga odpowiedniej komunikacji - systematycznej i otwartej, zapobiegającej powstawaniu nieporozumień (Ryś, 2004, s. 59).

Bliskość intelektualna jest możliwa dzięki współrozumieniu. Współrozumienie jest wynikiem prawidłowej komunikacji, umiejętności słuchania i akceptowania drugiej osoby takiej, jaką jest. Współrozumienie pozwala łatwiej dostrzec rozwiązanie problemu. Dzięki współrozumieniu wzrasta poziom przebaczenia oraz umiejętność przewidzenia reakcji małżonka poprzez lepsze jego poznanie (Ryś, 1999b, s. 60-63; por. też: Jankowska, 2016).

Ważnym elementem bliskości jest bliskość działaniowa. Jest ona istotna zarówno w realizacji podstawowych zadań i celów małżeństwa, jak i w codziennych obowiązkach oraz rozwoju osobowym małżonków (Ryś, 1999b).

Współdziałanie buduje i wzmacnia przyjaźń, pomaga w realizacji wspólnych celów. Badania Braun-Gałkowskiej (1992) świadczą o tym, że na powodzenie i zadowolenie małżonków z małżeństwa, znaczący wpływ ma ich wspólna aktywność. Aktywność to dynamizm, który rozstrzyga o rodzaju i kierunku zachowania. Im większe jest zadowolenie małżonków ze wspólnie wykonanego zadania oraz im bardziej ich oczekiwania są zgodne, tym jakość małżeństwa się zwiększa (por. także: Ryś, 2004, s. 60).

Bliskość zadaniowa dotyczy wspólnego zdobywania określonych celów (Szpakowski, 2016, s. 17).

Współdziałanie to połączenie więzi intelektualnej i emocjonalnej. Dotyczy ono zarówno rozwoju osobowego małżonków, rozwiązywania problemów, jak i wychowywania potomstwa czy sfery materialnej. Współuczestniczenie zbliża małżonków, w sposób pozytywny wpływa na ich przyjaźń i poczucie wspólnoty. W małżeństwach, w których brakuje współuczestniczenia, więź nie może się wytworzyć, a małżonkowie czują się osamotnieni, zamykając się w swoich światach, ze swoimi problemami (Ryś, 1999, s. 60-63).

2. Konflikty w małżeństwie

Podstawą poczucia spójności i jedności małżeńskiej jest właściwa komunikacja. Małżonkowie wymieniają informacje na temat potrzeb, uczuć, doświadczeń, planów życiowych, wszystkiego, co dotyczy relacji małżeńskich i rodzinnych. Dlatego komunikacja

stanowi jeden z najważniejszych czynników warunkujących jakość łączącej małżonków relacji, szczególnie więzi uczuciowej, ukazując stopień ich wzajemnego zaufania oraz sympatii (Harwas-Napierała, 2006, s. 61-62; por. także: Jankowska, 2016; Rostowska, 2001).

Małżeństwo tworzą dwie różne osoby, stąd konsekwencją współistnienia osób różniących się między sobą jest powszechność i nieuchronność występowania konfliktów (Wojciszke, 1993, s. 167).

Konflikty są nieodłącznym elementem funkcjonowania każdej grupy społecznej, a więc i rodziny jako wspólnoty osób szczególnie sobie bliskich (Wójcik, 1994, s. 12). Są one nieuniknione i nie omijają żadnej rodziny (por. np. Kaźmierczak, Plopa, 2012, s. 37; Ryś 1999b).

Konflikt rozumiany jest często jako różnica zdań, zwyczajów czy upodobań (Sujak, 1982, s. 530). Przyjmując, że istotę konfliktu stanowi zderzenie przeciwstawnych, nawzajem wykluczających się dążeń (Sujak, 1982), trzeba podkreślić, że konflikt może rozgrywać się w relacjach międzyludzkich (konflikt zewnętrzny) lub między różnymi wykluczającymi się dążeniami jednego człowieka (konflikt wewnętrzny), który także rzutuje na zachowanie się danej osoby wobec innych.

Każdy spór, bez względu na jego rodzaj, angażuje osobę biorącą w nim udział, powodując trudne napięcia uczuciowe. Silnemu zaangażowaniu emocjonalnemu uczestników sporu towarzyszy często brak dystansu do przeżywanej sytuacji konfliktowej oraz osłabiony krytycyzm wobec własnych zachowań (Witczak, 1985, s. 245).

Konflikty w rodzinie, ze względu na różnorodne kryteria, można podzielić na, krótkotrwałe i długotrwałe, trwałe, wewnętrzne i zewnętrzne, nierozładowane i otwarte, integrujące i dezintegrujące (Ryś, 1994b).

Szczególnym zagrożeniem dla małżeństwa i rodziny są poważne konflikty, trwałe i nierozwiązane, które mogą prowadzić do ukształtowania się negatywnych postaw wobec siebie u małżonków, wprowadzających długotrwałe napięcia między nimi, które mogą doprowadzić do dezorganizacji całej rodziny (Beisert, Liberska, Matuszewska, 2001, s. 172; Rostowska, 2001, s. 20).

Przedłużająca się sytuacja konfliktowa może doprowadzić do kryzysu małżeńskiego. Kryzys stanowi zagrożenie dla życia małżeńskiego i rodzinnego, ponieważ przejawia się brakiem wzajemnego zrozumienia. Jest to szczególny czas we wspólnocie rodzinnej, w którym konieczne staje się przebudowanie dotychczasowych zasad współżycia (Sujak, 2007). Kryzys w małżeństwie nie oznacza klęski, lecz moment życia, w którym sprawdza się człowiek i jego miłość. Jest to wyzwanie dla obojga partnerów, będące zadaniem do spełnienia, a więc może stać się także swoistym motorem rozwoju (tamże).

2.1. Przyczyny konfliktów

Analiza zjawiska wzrostu częstotliwości sytuacji konfliktowych i napięć w związkach małżeńskich pozwala dostrzec, iż niejednokrotnie proces ten jest wynikiem dokonujących się przeobrażeń małżeństwa (Rauch, 1994, s. 11).

Przyczyny konfliktów mogą być różnorodne - począwszy od problemów wynikających z doświadczeń w rodzinie pochodzenia, poprzez indywidualne oczekiwania dotyczące relacji i ról w małżeństwie, sposobów wychowywania dzieci, podejścia do spraw materialnych, czy zawodowych itd.⁶

E. Wójcik (1994, s. 221) wymienia następujące przyczyny konfliktów w małżeństwie i rodzinie: różnice w podejściu do wychowania dzieci; brak poczucia odpowiedzialności; nadmierne przejęcie się pracą; dążenie do dominacji; niezgodnione sposoby dysponowania pieniędzmi; brak dialogu i czasu dla siebie wzajemnie; niechęć do rozwiązywania konfliktów; rozczarowanie, co do cech małżonka; brak okazywania czułości; różnice w preferencjach spędzania czasu wolnego i urlopu; urazy z okresu dzieciństwa i młodości; uleganie wpływom przyjaciół; egoizm i brak wczuwania się w przeżycia współmałżonka; brak dbałości o swój wygląd; nadmierna zazdrość; brak starania o porządek lub nadmierne zamięłowanie do porządku; chodzenie „własnymi drogami”; zdrada małżeńska.

Podkreśla się jednak, że najczęściej spotykanymi źródłami konfliktów w małżeństwie są niewłaściwe postawy wobec współmałżonka (M. de Barbaro, 2018, s. 69-70), niewłaściwa komunikacja, konflikt ról, nieudane pożycie seksualne, a także oddziaływanie osób trzecich (Ryś, 1994b, s. 127).

Istotnym czynnikiem mającym wpływ na powstawanie konfliktów w stosunkach międzyludzkich jest niewłaściwa komunikacja (Powell, 1993a, s. 178). Niedomówienia, niejasne wyrażanie myśli, dwuznaczne wypowiedzi uniemożliwiają właściwe odczytanie czyjejś wypowiedzi. Dlatego też konflikty nie zawsze są związane z konkretnym faktem lub sporem, ale mogą być wywołane przez niewłaściwy sposób mówienia i słuchania lub też nieodpowiednie zachowanie i postawę (Lawson, 1993, s. 158).

Konflikty, ich rodzaje i sposoby rozwiązania łączą się z dojrzałością osobową. Osoby dojrzałe bardziej rozumieją siebie i drugiego człowieka, mają wyższy stopień empatii i szacunku. Ludzie o niedojrzałej osobowości częściej wchodzą w znaczące i niełatwe konflikty, które mogą prowadzić do osłabiania więzi (Ryś, 1994b, s. 83).

Konflikty mogą jednak pojawiać się między małżonkami, którzy mają w stosunku do siebie jak najlepsze postawy, pozytywne intencje i wielkie pragnienie miłości i jedności (por. np. Beck, 1996, s. 37-38; Holstein-Beck, 1983, s. 6). Często się zdarza, że małżonkowie żyjący

⁶ Przyczyny konfliktów na poszczególnych etapach rozwoju małżeństwa i w rodziny omawia M. Ryś (1994b). Aktualnie problem ten podejmuje B. de Barbaro (2018).

w ciągłym pośpiechu, pochłonięci swoimi własnymi sprawami przejawiają tendencje, by oceniać zachowania innych ludzi, bazując na zewnętrznych objawach ich postępowania. Rzadko kiedy zdobywają się na to, by dociekać, jakie są przyczyny czyjegoś zachowania oraz jakie są rzeczywiste źródła przeżywanych napięć (Moir, Jessel, 1995, s. 178).

Częstym źródłem konfliktów stają się różnice w oczekiwaniach, co do sposobu postępowania małżonków. Odmienność oczekiwań może doprowadzić do sytuacji, w której małżonek w swoim mniemaniu zrobił dobrze, jednak dane zachowanie uraziło współmałżonka (Wojciszke, 2009, s. 315).

Częstym powodem konfliktów pomiędzy małżonkami jest konflikt ról (Rostowski, 1987, s. 128-130).

Konflikt jako integralny składnik relacji małżeńskich i rodzinnych odgrywa istotną rolę - w zależności od charakteru konfliktu - pozytywną lub negatywną. Sytuacja konfliktowa jest niewątpliwie momentem krytycznym, ale nie w sensie fatalistycznym. Nie jest ani zagrożeniem bezpośrednim więzi łączących członków rodziny, ani katastrofą. Wiele konfliktów daje się rozwiązywać i staje się źródłem cennych doświadczeń (np. dziecko obserwując swoich rodziców, uczy się, jak rozwiązywać konflikty) (Poręba, 1981, s. 128).

Strategie rozwiązywania konfliktów mogą więc być konstruktywne i destruktywne oraz aktywne i bierne. Wśród nich wyróżnia się strategie takie jak: dialog, lojalność, ale też wycofanie się i eskalację konfliktu. Dialog jest to metoda, która ma na celu rozwiązanie problemu i utrzymanie dobrych relacji. Może on przyjąć różne formy, jak na przykład szukanie kompromisu, dyskusowanie czy rozeznanie się dotyczące pomocy z zewnątrz. Lojalność jest to dostosowanie się do drugiej osoby i neutralizowanie sytuacji, które mogłyby doprowadzić do konfliktu oraz czekanie, iż zaistniały problem „sam się rozwiąże”. Wycofanie to niepodejmowanie żadnych działań, które mogłyby rozwiązać problem. Natomiast eskalacja konfliktu może wynikać z dążenia do postawienia na swoim w rozwiązaniu problemu, bez uwzględnienia potrzeb drugiej strony, co w konsekwencji może prowadzić do osłabienia więzi (Kuncewicz, 2010, s. 127-128).

Osoby submisyjne, czy mające negatywne doświadczenia z okresu dzieciństwa mogą starać się unikać konfliktów za wszelką cenę (por. np. Ryś, 2014).

Unikanie konfliktów nie jest jednak jednoznaczne z ich usunięciem, a ciągle odkładanie może wpłynąć negatywnie na życie codzienne. Natomiast wspólne znalezienie rozwiązania powoduje większą zażyłość i zaufanie (Howell, Jones, 2004, s. 116).

2.2. Integrujące i dezintegrujące sposoby rozwiązywania konfliktów

Ważnym wskaźnikiem zadowolenia z małżeństwa jest to, w jaki sposób pary rozwiązują konflikty.

W relacjach małżeńskich ważny jest przede wszystkim sposób rozwiązywania konfliktów (Braun-Gałkowska, 2008, s. 49-50). Konflikty mogą mieć w sobie zarówno elementy konstruktywne, integrujące, jak i elementy destruktywne, dezintegrujące (Rostowska, 2001, s. 15-16).

Sposób rozwiązywania konfliktu ma znaczący wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne, nie tylko jednostki, ale i całej rodziny (Kaźmierczak, 2008).

Rozwiązywanie konfliktów można podzielić na dwa rodzaje: integrujące i dezintegrujące. W konfliktach integrujących kwestią sporną są konkretne sprawy, strony są wspólnie zaangażowane w znalezienie rozwiązania, nie deprecjonują wartości drugiego, a ponoszą odpowiedzialność za konsekwencje konfliktu. Komunikacja jest klarowna, komunikaty werbalne są zgodne z niewerbalnymi. Wyrażane są rzeczywiście odczuwane emocje, które mają miejsce w danym momencie, ale także uczucia pozytywne względem drugiej osoby. Istotnym elementem jest humor, który nie wyśmiewa, ale pomaga rozładować emocje. Konkretność co do działań jest jasna, a kierunek wyraźnie zaznaczony (Ryś, 1994b).

Rozwiązywanie konfliktu w sposób integrujący zawiera pewne zasady, takie jak: poszanowanie godności człowieka, traktowanie uczestników konfliktów jak równych sobie, przekazywanie własnych emocji i uczuć wywołanych w danej sytuacji, wskazanie na konkretne fakty, autentyczne poszukiwanie rozwiązań, przebaczenie i wypełnienie postanowień (Rostowska, 2001, s. 102-103).

Im wyższa inteligencja emocjonalna małżonków, im bardziej potrafią zrozumieć, docenić swoje małżeństwo i siebie nawzajem, tym większe prawdopodobieństwo na prawidłowe rozwiązywanie konfliktów (Gottman, Silver, 2014, s. 3).

W konfliktach dezintegrujących partnerzy obrażają się nawzajem i ranią. Sam konflikt dotyczy wyobrażeń na dany temat, przeczuć i domysłów. Jedna ze stron może przyjąć postawę zobojętnienia lub nonszalancji. Komunikaty werbalne i niewerbalne są sprzeczne, a humor w tym wypadku służy głównie sarkazmowi i ironizowaniu. Obie strony nie przyjmują odpowiedzialności za konsekwencje konfliktu. Wyniki tego często są niejasne, a kierunek w którym on zmierza jest trudny do określenia (Ryś, 1994b, s. 21).

Procesowi rozwiązywania konfliktów rodzinnych zwykle towarzyszą mniejsze lub większe trudności. Dlatego w celu znalezienia sposobu zażegnania sporu, warto zastanowić się nad tym, jakie są przyczyny wywołujące konflikt oraz na jakim podłożu on występuje (Ryś, 1992, s. 134).

Najważniejszą sprawą w rozwiązywaniu konfliktów, a być może i najtrudniejszą, jest przyjęcie sytuacji konfliktowej jako zadania, które wymaga rozwiązania. Jednocześnie trzeba sobie uświadomić, że nie można uniknąć konfliktów ani nie można ich zlekceważyć. Ważnym krokiem jest nazwanie konfliktu oraz konfrontacja dążeń i potrzeb, które są wzajemnie sprzeczne, prowadzące do rozstrzygnięcia, które lub czyje potrzeby powinny być

zaspokojone w pierwszej kolejności. Zasadą w podejmowaniu decyzji w tym zakresie powinna być ranga potrzeby, a nie osoby (Ryś, 1999).

Analizując możliwości rozwiązywania konfliktów w rodzinie można zauważyć, że najprostsze do usunięcia są konflikty zewnątrzrodzinne. Ich źródła istnieją bowiem niejako poza rodziną. Należy jednak uświadomić sobie ich przyczyny i odpowiednio się do nich zdystansować (Wojciszke, 1993; Sujak, 2007).

Innego podejścia wymagają konflikty, których powodem są niewłaściwe cechy osobowości członków rodziny. Mankamenty te można korygować podejmując pracę nad sobą. Działania w tym kierunku przyniosą pozytywne skutki, o ile wady charakteru nie przybrały form patologicznych. Wówczas konieczne staje się zasięgnięcie rady u specjalisty, np. psychologa, psychiatry czy seksuologa (Sujak, 2007).

Konflikty winny być postrzegane jako szansa rozwoju i pogłębienia wzajemnej więzi w rodzinie. Pozytywnie rozwiązane spory prowadzą do głębszego zrozumienia i poznania się członków rodziny (Wójcik, 1994, s. 217).

Występowanie konfliktów, jako nieodłączny element funkcjonowania wspólnoty rodzinnej dążącej do realizacji wspólnego dobra, jest z jednej strony niebezpieczeństwem dla jakości i trwałości rodziny, z drugiej zaś - szansą przejścia na nową, wyższą płaszczyznę porozumiewania oraz pogłębiania wzajemnej więzi.

Czynnikiem decydującym o tym, czy skutki konfliktu będą pozytywne czy negatywne, jest między innymi hierarchia problemów stanowiących przedmiot konfliktu. W rodzinach zintegrowanych konflikty dotyczą zwykle peryferyjnych kwestii, czyli nie dotyczą spraw istotnych, a tym samym nie są groźne. Natomiast w rodzinach nieszczęśliwych, dysfunkcyjnych, konflikty powstają zwykle na podłożu istotnych, centralnych spraw, wówczas ich skutki mogą się okazać bardzo przykre dla wspólnoty rodzinnej. Konflikty w rodzinach szczęśliwych są mniej ostre i mniej dramatyczne niż w nieszczęśliwych. Niski stopień konfliktowości bywa stymulujący dla danej rodziny, natomiast wysoki stopień konfliktowości jest na ogół destruktywny (Rostowski, 1987, s. 140).

Każdy konflikt może stać się okazją do przemyślenia, a w konsekwencji lepszego zrozumienia wielu spraw związanych z sytuacją, w jakiej znajduje się rodzina, jak również lepszego poznania istniejących problemów. Konflikt ukierunkowuje rodzinę na istotne dla niej problemy. Jest sposobnością ku temu, by wykształciły się nowe podstawy, na których wspólnota rodzinna będzie mogła się rozwijać i doskonalić.

Do pozytywnych skutków konfliktów interpersonalnych w rodzinie można zaliczyć wzmocnienie związku - jeśli dwoje ludzi zdolnych jest do poznania przyczyn występujących między nimi rozbieżności, mogą podjąć dyskusję oraz działania mające na celu rozwiązywanie powstałych rozbieżności czy konfliktów. Poprzez takie działania związek będzie się coraz bardziej zacieśniał. Pozytywne rozwiązanie konfliktu może prowadzić do

wzrostu zaufania, podwyższenia samooceny i zadowolenia ze związku (Rostowska, 2001, s. 16-17).

Konstruktywne rozstrzygnięcie konfliktu sprzyja dojrzewaniu oraz integracji członków rodziny. Jednak, aby konflikt mógł być rozwiązany w konstruktywny sposób, osoby uwikłane w tę sytuację muszą wykazać się dojrzałością psychologiczną, w zakresie wielu sfer. Ważna jest dojrzałość w zakresie sfery poznawczej, która pozwoli na realistyczną i trafną ocenę sytuacji. Szczególnie ważna jest dojrzałość w zakresie sfery emocjonalnej, dzięki której człowiek może kontrolować stany emocjonalne, reagować adekwatnie do bodźców. Dojrzałość w zakresie sfery społecznej sprowadza się nie tylko do przestrzegania powszechnie obowiązujących norm etyczno-moralnych, ale także do respektowania odmienności potrzeb i zainteresowań drugiego człowieka (tamże, s. 18; por. także: Braun-Gałkowska, 1885; Ryś, 1999). Konflikty mają ważną rolę do spełnienia, ponieważ pomagają w znalezieniu najlepszego wyjścia w sytuacji różnicy zdań. Istnienie konfliktów świadczy o wolności. Nie ma konfliktów tam, gdzie nie ma wolności (Braun-Gałkowska, 2008, s. 46).

3. Poczucie krzywdy i znaczenie przebaczenia w budowaniu relacji interpersonalnych

Poczucie krzywdy to reakcja na szkodę, która jest traktowana jako niezasłużona, sprzeczna z oczekiwaniami (Gruszecka, 1999, s. 364; 2003, s. 227; 2006, s. 57-58; Gruszecka, Trzebiński, 2012, s. 216). Krzywda jest źródłem stresu, zdenerwowania i dysonansu, ponieważ osoba konfrontuje swoje poglądy z nowymi faktami i swoimi negatywnymi emocjami (Kaleta, Mróz, Guzewicz, 2016, s. 390).

Relacje z drugą osobą mają znaczenie w interpretacji jej czynów (Ferguson, Bargh, 2004), a w powstawaniu poczucia krzywdy istotną rolę ogrywają oczekiwania względem drugiej osoby (Clark, Mills, 1979; Fiske, Haslam, 1996).

Doświadczana krzywda wywołuje cierpienie, wywołuje poczucie bezsilności, burzy dotychczasowy porządek w relacjach (Mellibruda, 1993, s. 3). Poczucie krzywdy jest trudne do zniesienia, a odczuwana bezsilność pozbawia zdolności wywierania wpływu na własne życie (Mellibruda, 1999, s. 8-9; por. także: Latawiec, 2003). Do cierpienia i bezsilności dołącza zaburzenie dotychczasowego podstawowego porządku (Mellibruda, 1997, s. 10).

Krzywda powoduje głębokie cierpienie, zmusza człowieka do zmagania się z informacją, która jest w dysonansie z założeniami o sobie samym, o innych i o świecie (Thompson, Snyder i in., 2005, s. 317-318). Poczucie krzywdy często nie ogranicza się do negatywnych uczuć wobec danego wydarzenia, czy wobec osoby krzywdzącej, ale jest generalizowane na różnorakie inne zdarzenia i na innych ludzi (por. np. Gruszecka, 1996b; Mellibruda, 1995; Wojciszke, Grzelak, 1995).

Na doświadczoną krzywdę człowiek może zareagować chęcią zemsty, odwetu, wycofaniem się z relacji, zamknięciem się w sobie, brakiem przebaczenia (Wygonna, 2017, s. 17-18). Może też czuć się usprawiedliwionym w swoich zachowaniach egoistycznych, usprawiedliwiając je prawem do rekompensaty doświadczonej krzywdy (Wojciszke, Grzelak, 1995). Poczucie krzywdy potęgują tendencje do kumulowania się trudnych emocji, i blokowanie ich wyrażania (Kroplewski, 2010).

W obliczu krzywdy człowiek może zareagować postanowieniem przebaczenia, bądź też nieprzebaczeniem. Każda z tych postaw pociąga za sobą zupełnie inne konsekwencje.

Wśród działań utrudniających, czy wręcz uniemożliwiających poradzenie sobie z krzywdą zwraca się uwagę na: unikanie (odmowę) rozmowy, zaprzeczanie, niedostrzeganie problemu, zmianę tematu, lub też wyrażenie zbyt wielkiego żalu (Augsburger, 1998, s. 22-24).

Ból jest odczuwany zarówno przez osobę, z którą zerwany został kontakt, ale także przez osobę, która nie potrafi wybaczyć (Wygonna, 2017, s. 23-24; por. także: Matuszewski, 2018).

Istnieją również pewne przekonania uniemożliwiające przebaczenie. Należą do nich: przekonanie, że nie zasługuje się na szczęście; lub też poczucie, że wszystko się należy; chęć natychmiastowej gratyfikacji; czy też przekonanie, że bez trudu uda się wybaczyć (Larsen, 2000, s. 86-90).

Brak przebaczenia wpływa na sferę duchową, emocjonalną i somatyczną. Wysokie nasilenie poczucia krzywdy współwystępuje z negatywną wizją świata, skłonnością do narzekania oraz moralizacji innych, tendencją do spostrzegania ludzi jako egoistycznych i złośliwych (Lewicka, 2001; Wojciszke i Grzelak, 1995).

Podstawowym skutkiem braku przebaczenia jest zjawisko „ugrzeźnięcia w przeszłości” (Mellibruda, 1999, s. 63; por. także: Gruszecka, 1996a, 1996b; 1999, 2003; 2006). Umiejętność cieszenia się chwilą jest zakłócane i zarazem blokowana jest przyszłość człowieka (Monbourquette, 2001, s. 4; por. także: Gruszecka, Piotrowski, 2010).

Z badań wynika, że poczucie krzywdy może nasilać nieetyczne zachowania (Zitek i in., 2010). Status ofiary może stać się pułapką moralną i dawać subiektywne przyzwolenie do egoizmu, bierności społecznej i roszczeniowości (Baryła, Wojciszke, 2000; Lewicka, 2002; Zitek i in., 2010).

Problem przebaczenia przez długi okres czasu był analizowany w ramach nauk teologicznych czy filozoficznych (por. np. Król, 2012; McCullough, Worthington, 1994).

Od końca lat 80. nastąpiły znaczące zmiany w podejściu do przebaczenia. Mimo konotacji religijnych i filozoficznych uznano uniwersalny charakter przebaczenia (Webb, 2003). Coraz większe naukowe zainteresowanie przebaczeniem wynikało z doświadczenia psychologów, z ich z praktyki klinicznej i psychoterapii, które wskazywały na korzyści wynikające z przebaczenia i negatywne skutki

nieprzebaczenia krzywdy lub szkody (por. Worthington, DiBlasio, 1990). Zaczęto tworzyć psychologiczne narzędzia do jego pomiaru (Subkoviak i in., 1995).

W ostatnich jednak latach proces przebaczenia coraz częściej staje się przedmiotem badań psychologicznych, coraz też bardziej psychologowie doceniają jego znaczenie w budowaniu relacji interpersonalnych, w rozwoju osobowym człowieka (por. np. Jastrzębska, 2016; Kaleta, Mróz, 2017, 2018a, 2018b; Lipiec, 2013; Musiał, Stadolnik, Tęsiorowska, Tomaka, Zając, 2016; Ostasz, 2003; Tokarski, 2008; Zarzycka, 2016) czy w psychoterapii (Hebl, Enright, 1993; Enright, Santos, Al Mabuk, 1989, Freedman, Enright, 1996; Coyle, Enright, 1997)⁷.

Przebaczenie jest ujmowane jako proces lub wynik procesu, który zawiera zmianę w uczuciu i nastawieniu do osoby, która zawiniła. Jest procesem intencjonalnym i dobrowolnym, kierowanym decyzją o wybaczeniu (Enright, Santos, Al Mabuk, 1989). Jest pozytywną odpowiedzią, która obejmuje decyzję porzucenia zemsty, gniewu i odpuszczenie negatywnych emocji wobec winowajcy (Pingleton, 1989; Thompson i in., 2005, s. 322).

Przebaczenie jest porządkowaniem uczuć, marzeń i sposobów odnoszenia się do życia, które zostały zdeformowane przez krzywdzącą sytuację. Ważne w tym procesie jest uwolnienie się od negatywnych schematów myślenia, które pojawiają się u osoby krzywdzonej (Mellibruda, 2015, s. 108).

Niektórzy badacze podkreślają, że przebaczenie wymaga nie tylko zrezygnowania z negatywnych emocji wobec winowajcy, ale także zastąpienia ich pozytywnymi (por. np. Fincham, 2000, s. 8). W takiej sytuacji emocje związane z przebaczeniem, takie jak miłość, współczucie, empatia zaczynają przeważać nad tymi, które wiążą się z doświadczaniem krzywdy (Worthington, Wade, 1999; por. także: Kaleta, Mróz, 2018a, s. 658).

W bliskich relacjach interpersonalnych przebaczenie jest procesem odnowienia przeżywania miłości, odbudowania wzajemnego zaufania, dzięki traktowaniu drugiej osoby jako wartościowej, bez względu na krzywdę, którą wyrządziła (Augsburger, 2005, s. 24-25; Hargrave i Sells, 1997, s. 41-62).

W podjęciu decyzji o przebaczeniu ważną rolę odgrywa empatia (McCullough, Worthington, Rachal, 1997). Ważne jest także to, jak osoba skrzywdzona interpretuje intencje sprawcy, w jakim zakresie przypisuje odpowiedzialność drugiej osobie, jakie dla niej ma znaczenie krzywdzące zdarzenie i jakie miała w danej sytuacji oczekiwania (Kaleta, Mróz, 2018b, s. 67). Ocena danego wydarzenia oraz strategie radzenia sobie wpływają na zachowania pozwalające na rozwiązanie dysonansu i cierpienia, które towarzyszą poczuciu krzywdy (Thompson, Snyder i in., 2005).

⁷ Badania nad zastosowaniem przebaczenia w psychoterapii wykazały poprawę zdrowia psychicznego, wzrost nadziei i poczucia własnej wartości, zmniejszenie poziomu lęku i depresji (za: Baskin i in., 2004). Po masowej masakrze w Rwandzie, u uczestników programu dla z plemion Tsutsi i Hutu, zaobserwowano spadek objawów pourazowych, wzrost gotowości do pojednania i pozytywniejszą orientację wobec sprawców (Staub i in., 2005).

Należy podkreślić fakt, iż przebaczenie nie jest jednoznaczne z pojednaniem. Przebaczenie jest procesem intrapersonalnym, natomiast pojednanie interpersonalnym. Wystąpienie jednego z nich nie znaczy, że wystąpi też drugie. Przebaczenie jest stanem wewnętrznym osoby skrzywdzonej. Pojednanie jest wynikiem interakcji pomiędzy osobą skrzywdzoną, a krzywdzicielem i zakłada wzajemność, która nie jest konieczna w przebaczeniu (Giulianini, 2008; por. także: Freedman, 1998; McCullough, Pargament, Thoresen, 2000).

Przebaczenie to doświadczenie intrapsychiczne, co oznacza, że nie jest konieczny kontakt z osobą krzywdzącą, by jej wybaczyć. Jest to proces, który dokonuje się u danej osoby w określonym czasie. Istotne jest rozróżnienie przebaczenia niedyspozycyjnego (epizodycznego) i przebaczenia dyspozycyjnego. Niedyspozycyjne dotyczy stanu, a dyspozycyjne cechy (Kaleta, Mróz, Guzewicz, 2016, s. 389).

Przebaczenie interpersonalne jest zespołem zmian motywacyjnych, dzięki którym u osoby skrzywdzonej następuje rezygnacja z zemsty wobec sprawcy krzywdy, obniżenie motywacji do unikania kontaktów z tą osobą, a także wzrost motywacji do pojednania i okazywania dobrej woli względem krzywdziciela (McCullough, Worthington, Rachal, 1997, s. 322).

Przebaczenie może być ujmowane jako dyspozycja osobowościowa, wynikająca z budowania życzliwych i harmonijnych relacji z innymi (Roberts, 1995; por. także: Kaleta, Mróz, 2018a, s. 658) lub też jako tendencja do przebaczenia oraz jako reakcja na doznaną krzywdę (Paleari, Regalia, Fincham, 2009; por. także: McCullough, Hoyt, Rachal, 2000). Przebaczenie, rozumiane jest jako pojedynczy akt przebaczenia, dotyczy konkretnej sytuacji przewinienia oraz konkretnej relacji (Paleari, Regalia, Fincham, 2009; por. także: Brudek, Steuden, 2015, s. 166).

Enright ze współpracownikami (1998) wyróżniają cztery etapy przebaczenia, są to: faza odkrywania - analiza zadanego bólu, faza decyzji - zdecydowanie się na przebaczenie, faza działania - próba zrozumienia krzywdziciela, faza rozwiązywania - ulga i poczucie wolności wynikające z przebaczenia (por. także: Jaworski, 2016, s. 145).

S. Tokarski (2008) przedstawił pięć etapów przebaczenia, a mianowicie:

- wypieranie, które pełni funkcję mechanizmu obronnego - polega ono na wmawianiu sobie, że nic złego się nie stało;
- gniew - pomaga zwalczać lęk i obawy przed walką o swoje prawa; prawidłowe korzystanie z niego daje możliwość zidentyfikowania bólu i jego znaczenia, jak i podjęcie zadań, które prowadzą do podjęcia właściwych rozwiązań;
- targowanie się - na etapie tym pojawia się chęć pojednania, ustalane są warunki przebaczenia;

– depresja - jest to szukanie winy w sobie. Może występować w dwóch formach: zdrowej czyli jest to potępienie zła bez potępienia swojej osoby lub niezdrowej, w której potępiana jest własna osoba;

– akceptacja - powolne wyzbywanie się lęku i umiejętność okazywania bezwarunkowej miłości. Przez przebaczenie „rany” zostają wyleczone (tamże).

Wymienione etapy nie zawsze występują u danej osoby. Także poszczególni ludzie różnie przechodzą poszczególne etapy (por. np. Wygonna, 2017, s. 53) i w różny sposób doświadczają wybaczenia.

W ostatnim czasie psychologowie przeprowadzają szereg badań naukowych dotyczących uwarunkowań postaw przebaczenia.

Wyniki badań Mullet, Girarda i Bakhshi (2004) wskazują na istnienie korelacji pomiędzy przebaczeniem u młodych dorosłych a przebaczeniem u ich rodziców. Z badań Paleari, Regalia i Fincham (2003) wynika, że osoby które miały pozytywną relację z rodzicami cechuje wysoki poziom umiejętności przebaczenia, zarówno sobie, jak i innym (por. np. Mróz, 2016; Passmore, Rea, Fogarty i Zelakiewicz, 2009).

Umiejętność przebaczenia ma duże znaczenie w tworzeniu satysfakcjonującego związku małżeńskiego (por. np. Gordon, Baucom, 1998, 2003; Fincham, 2000; Paleari, Regalia). Proces przebaczenia jest związany z większym zaangażowaniem w budowanie relacji (Tsang, McCullough i Fincham, 2006), zwłaszcza intymnych (Berry, Worthington, 2001), a także z bardziej konstruktywnym rozwiązywaniem konfliktów (Fincham i Beach, 2002; Fincham, 2000).

Z badań wynika, że ogólna tendencja do przebaczenia związana jest z elastycznością poznawczą (Thompson i in., 2005), z nadzieją podstawową (Gruszecka, Trzebiński, 2012; Mróz, Kaleta, 2017; Thompson i in., 2005), a także takimi cechami osobowości, jak ugodowość oraz sumienność (Berry, Worthington, 2001; Kamat, Jones, Lawler-Row, 2006). Przebaczenie związane jest z pozytywnym nastawieniem do świata (Fincham, Beach, Davila, 2004) oraz z kontrolą emocjonalną (Kaleta, Mróz, 2017).

II. Badania własne

1. Problem badań, postawione hipotezy i pytania badawcze

Celem badań, których wyniki zostaną przedstawione w niniejszym artykule, było stwierdzenie, czy istnieją zależności między bliskością małżonków, a ich gotowością do rozwiązywania konfliktów i przebaczenia.

Przystępując do badań postawiono następujące hipotezy:

- 1) Im wyższy poziom bliskości emocjonalnej, intelektualnej i działaniowej małżonków, tym bardziej integrujący jest ich sposób rozwiązywania konfliktów.
- 2) Im wyższa gotowość do rozwiązywania konfliktów, tym wyższa gotowość do wybaczenia.
- 3) Im wyższy poziom bliskości emocjonalnej, intelektualnej i działaniowej małżonków, tym większa gotowość do przebaczenia.

Postawiono także pytania:

- 1) Czy istnieją różnice w poczuciu bliskości emocjonalnej, intelektualnej i działaniowej w zależności od płci.
- 2) Czy istnieją różnice w gotowości do rozwiązywania konfliktów i przebaczenia pomiędzy kobietami, a mężczyznami.

2. Sposób przeprowadzenia badań i zastosowane metody

Badania zostały przeprowadzone w ramach programu badawczego obejmującego młodych dorosłych, realizowanego w Instytucie Psychologii⁸. W badaniach 15 metodami uzyskano wyniki 280 osób, w tym 140 małżonków. Badania trwały od kwietnia 2018 do stycznia 2019.

W ramach niniejszego artykułu przedstawione zostaną wyniki badań małżonków uzyskane trzema metodami: Skalą Bliskości Małżonków, Skalą Konflikty w Małżeństwie i Rodzinie oraz Skalą Przebaczenia Małżeńskiego (MOFS).

2.1. Skala Bliskości Małżonków

Skala Bliskości Małżonków autorstwa M. Ryś (1994b) zakłada, że na bliskość wpływa interakcja w trzech sferach: intelektualnej, emocjonalnej i działaniowej. Metoda zawiera dwie wersje - pierwsza dotyczy początków małżeństwa, druga zaś aktualnej sytuacji w związku. Początkowo Skala zawierała 100 dwubiegunowych twierdzeń. Została jednak ona zmniejszona po ocenie sędziów kompetentnych, specjalistów z zakresu psychologii oraz nauk o rodzinie. Ostatecznie stosując kryterium wewnętrznej zgodności sędziów oraz średnią ich ocen, wybrano 27 twierdzeń dwubiegunowych, które dotyczą bliskości intelektualnej, emocjonalnej oraz współdziałania i współpracy określanej na 7-stopniowej skali. Trafność Skali została ustalona przy użyciu kryterium zewnętrznego - dzięki badaniu

⁸ Badania przeprowadzili studenci Instytutu Psychologii w Katedrze Psychologii Małżeństwa i Rodziny. Obliczenia zaprezentowane w ramach niniejszego artykułu wykonała Katarzyna Grabarczyk.

małżeństw, spośród których wyłoniono 60 związków - 30 małżonków subiektywnie oceniło małżeństwo jako udane, 30 zaś - jako nieudane. Rzetelność sprawdzono metodą retestu, po dwóch miesiącach. Współczynnik korelacji r -Pearsona wynosił 0,74 (tamże, s. 66).

2.2. Konflikty w Małżeństwie i Rodzinie

Skala autorstwa M. Ryś (1994b) pozwala poznać: przedmiot konfliktu w małżeństwie i w rodzinie, wagę problemu, rozmiar różnic, przebieg konfliktu (integrujący czy dezintegrujący) oraz efekty konfliktów. Współczynnik α Cronbacha dla skali *Sposoby rozwiązywania konfliktów* w zakresie przebiegu konfliktów - wynosi 0,873. Współczynnik α Cronbacha dla skali *Sposoby rozwiązywania konfliktów* w zakresie efektów konfliktów - wynosi 0,932 (tamże).

W prezentacji badań w tym artykule przedstawiono wyniki uzyskane w tych dwóch skalach.

2.3. Skala Przebaczenia Małżeńskiego (MOFS)

Skala Przebaczenia Małżeńskiego (MOFS) autorstwa F.G. Paleari, C. Regalia, F.D. Fincham, w polskiej adaptacji P. Brudka i S. Steuden (2015), powstała w celu pomiaru przebaczenia w małżeństwie i dotyczy konkretnej sytuacji, w której mąż lub żona zawinili. Przebaczenie w takiej sytuacji, autorzy metody definiują jako „pojedynczy akt przebaczenia ujawniający się w sytuacji konkretnego przewinienia oraz w konkretnym kontekście interpersonalnym” (tamże, s. 166). W celu określenia psychometrycznych parametrów skali przeprowadzono serię trzech badań, w których brało udział 328 par małżeńskich. W skład polskiej wersji skali MOFS wchodzi 10 twierdzeń, tworzących dwa wymiary przebaczenia małżeńskiego: Uraza-Unikanie oraz Życzliwość. Współczynniki zgodności wewnętrznej (α -Cronbacha) dla poszczególnych wymiarów wyniosły odpowiednio 0,87 dla wymiaru Uraza-Unikanie i 0,72 dla wymiaru Życzliwość (tamże, s. 166-168).

3. Osoby badane

W badaniu wzięło udział 140 osób pozostających w związku małżeńskim: 70 kobiet w wieku 21-60 lat ($M = 37,22$; $SD = 9,38$) oraz 70 mężczyzn w wieku 24-62 lata ($M = 39,57$; $SD = 9,72$). Spośród badanych 4 osoby pozostają w związku cywilnym, pozostałe zawarły małżeństwo sakramentalne. Średnia długość stażu małżeńskiego wynosiła 14 lat ($SD = 11,01$). Dla 97,9% badanych osób jest to pierwszy zawarty związek małżeński. 13,6% badanych nie posiada dziecka, 24,3% - ma jedno dziecko, 49,2% - dwoje dzieci, pozostałe małżeństwa - troje lub więcej dzieci. Spośród badanych 81% określiło siebie jako osoby

wierzące i praktykujące, 14,5% uważa się za osoby wierzące, ale niepraktykujące, 4,5% badanych stanowiły osoby niewierzące.

4. Uzyskane wyniki

4.1. Statystyki podstawowe

Pierwszy etap analiz obejmował obliczenia dotyczące badanych zmiennych pod względem średniej, odchylenia standardowego, skośności i kurtozy oraz sprawdzenia, czy rozkłady tych zmiennych można uznać za rozkłady normalne.

Dla bliskości małżonków w badanej grupie analiza kształtu rozkładów okazała się istotna statystycznie ($p < 0,05$). Dla zmiennych bliskości małżonków, wartości skośności i kurtozy wykraczają poza zakres $<-1;1>$. Dla tych zmiennych zostaną więc użyte metody nieparametryczne. Dla zmiennych dotyczących rozwiązywania konfliktów analiza kształtu rozkładów okazała się istotna statystycznie ($p < 0,05$). Jednak analiza wartości skośności i kurtozy pozwala zauważyć, że dla zmiennej rozwiązywanie konfliktów, nie przekraczają one zakresu $<-1;1>$, co sprawia, że rozkład tej zmiennej może być uznany za zbliżony do rozkładu normalnego. W toku dalszych analiz zostanie więc w jej przypadku wykorzystane testy parametryczne. Dla przebaczenia analiza kształtu rozkładów okazała się istotna statystycznie ($p < 0,05$). Analiza wartości skośności i kurtozy pozwala zauważyć, że dla przebaczenia nie przekraczają one zakresu $<-1;1>$, co sprawia, że rozkład ten może być uznany za zbliżony do rozkładu normalnego. W toku dalszych analiz zostaną więc w tym przypadku wykorzystane testy parametryczne.

4.2. Uzyskane zależności pomiędzy badanymi zmiennymi

4.2.1. Zależności pomiędzy bliskością współmałżonków a gotowością do rozwiązywania konfliktów

W celu sprawdzenia, czy istnieją zależności pomiędzy bliskością współmałżonków, a gotowością do rozwiązywania konfliktów, zastosowano nieparametryczną korelację *rho*-Spearmana.

Tabela nr 1 zawiera korelacje bliskości z gotowością do rozwiązywania konfliktów. Uwzględniono tu: bliskość emocjonalną, wzajemne zaufanie, zaspokojenie potrzeb, bliskość intelektualną, intelektualne porozumienie, zbieżność poglądów, bliskość wartości i oczekiwań oraz bliskość działania. Ponieważ niskie wyniki w Skali Bliskości oznaczają wysoki poziom bliskości, zaś wysokie – duży poziom oddalenia od siebie małżonków, dokonano konwersji.

Tabela 1. Korelacje pomiędzy bliskością współmałżonków a gotowością do rozwiązywania konfliktów w badanej grupie (N = 140)

Bliskość	Przebieg konfliktów	Efekty konfliktów
Bliskość emocjonalna	0,75**	0,75**
Wzajemne zaufanie	0,72**	0,72**
Zaspokojenie potrzeb	0,69**	0,68**
Bliskość intelektualna	0,69**	0,75**
Intelektualne porozumienie	0,57**	0,64**
Zbieżność poglądów	0,56**	0,65**
Bliskość wartości i oczekiwań	0,71**	0,72**
Bliskość działaniowa	0,67**	0,79**

** $p < 0,01$

Analiza uzyskanych wyników wykazała istotne statystycznie korelacje dla wszystkich zmiennych ($p < 0,01$). Oznacza to, że im bardziej małżonkowie odczuwają wzajemną bliskość we wszystkich sferach (emocjonalnej, intelektualnej i działaniowej), tym bardziej integrujące są ich sposoby rozwiązywania konfliktów.

4.2.2. Zależności pomiędzy gotowością do rozwiązywania konfliktów a gotowością do przebaczenia

W celu sprawdzenia, czy istnieją zależności pomiędzy gotowością do rozwiązywania konfliktów a gotowością do przebaczenia, zastosowano korelację r -Pearsona.

Tabela 2. Korelacje pomiędzy gotowością do rozwiązywania konfliktów a gotowością do przebaczenia w badanej grupie (N = 140)

Konflikt/ Przebaczenie	Uraza-unikanie	Życzliwość
Przebieg konfliktów	-0,56**	0,50**
Efekty konfliktów	-0,57**	0,53**

** $p < 0,01$

Analiza uzyskanych wyników wykazała istotne statystycznie korelacje dla zmiennych: rozwiązywanie konfliktów i uraza-unikania ($p < 0,01$) oraz istotne statystycznie korelacje dla zmiennych rozwiązywania konfliktów i życzliwości ($p < 0,01$). Oznacza to, że im bardziej integrujący sposób rozwiązywania konfliktów, tym małżonkowie rzadziej żywią

urazę i chęć unikania krzywdziciela, natomiast odczuwają większą życzliwość względem winowajcy.

4.2.3. Zależności pomiędzy bliskością współmałżonków a gotowością do przebaczenia

W celu sprawdzenia, czy istnieją zależności pomiędzy bliskością współmałżonków a gotowością do przebaczenia, zastosowano nieparametryczną korelację *rho*-Spearmana.

Tabela 3. Korelacje pomiędzy bliskością współmałżonków a gotowością do przebaczenia w badanej grupie (N = 140)

Bliskość/ Przebaczenie	Uraza-unikanie	Życzliwość
Bliskość emocjonalna	-0,63**	0,58**
Wzajemne zaufanie	-0,62**	0,54**
Zaspokojenie potrzeb	-0,55**	0,50**
Bliskość intelektualna	-0,59**	0,54**
Intelektualne porozumienie	-0,48**	0,53**
Zbieżność poglądów	-0,46**	0,41**
Bliskość wartości i oczekiwań	-0,63**	0,53**
Bliskość działaniowa	-0,61**	0,53**

** $p < 0,01$

Analiza uzyskanych wyników wykazała istotne statystycznie korelacje dla zmiennych bliskości i urazy-unikania ($p < 0,01$) oraz istotne statystycznie korelacje dla zmiennych bliskości i życzliwości ($p < 0,01$). Oznacza to, że im bardziej małżonkowie odczuwają wzajemną bliskość we wszystkich sferach (emocjonalnej, intelektualnej i działaniowej), tym rzadziej żywią urazę i chęć unikania współmałżonka oraz im większa jest bliskość pomiędzy nimi, tym większa życzliwość względem winowajcy.

W ramach badań postanowiono także sprawdzić, czy istnieją różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami w zakresie analizowanych zmiennych.

W poziomie bliskości współmałżonków analiza otrzymanych wyników okazała się nieistotna statystycznie dla wszystkich zmiennych ($p > 0,05$). Oznacza to, że zarówno żony, jak i mężowie doświadczają podobnego poziomu bliskości w małżeństwie. Także w zakresie przebiegu i efektów konfliktów w małżeństwie analiza otrzymanych wyników okazała się nieistotna statystycznie dla wszystkich zmiennych ($p > 0,05$). Jedynie w gotowości do przebaczenia uzyskano różnice na poziomie tendencji statystycznej. Dane te zawiera tabela nr 4.

Tabela 4. Gotowość do przebaczenia – wyniki żon i mężów

Przebaczenie	Kobiety (N = 70)		Mężczyźni (N = 70)		t	p
	M	SD	M	SD		
Uraza-unikanie	21,18	6,27	22,91	5,21	-1,72	0,088
Życzliwość	9,27	3,72	9,02	3,57	0,41	0,686

M – średnia, SD – odchylenie standardowe, t – statystyka testu t-Studenta, p – istotność.

Analiza otrzymanych wyników wykazała istnienie tendencji statystycznej pod względem urazy-unikania ($t = -1,72$; $p = 0,088$) oraz brak istotnych statystycznie różnic pod względem życzliwości ($p > 0,05$). Oznacza to, że mężczyźni mogą jednak częściej żywić urazę i chęć unikania krzywdziciela w porównaniu do kobiet, natomiast nie ma pomiędzy nimi różnic w zakresie życzliwości względem winowajcy.

5. Dyskusja uzyskanych wyników badań

Celem przeprowadzonych badań było sprawdzenie czy istnieją zależności, a jeśli tak to jakie, między intelektualną, emocjonalną i działaniową bliskością małżonków, a ich gotowością do rozwiązywania konfliktów i do przebaczenia. Sprawdzone również czy istnieją różnice w poczuciu bliskości, w gotowości do rozwiązywania konfliktów i przebaczenia - pomiędzy kobietami a mężczyznami.

Przystępując do badań, założono, że im wyższy poziom bliskości emocjonalnej, intelektualnej i działaniowej małżonków, tym bardziej integrujący jest ich sposób rozwiązywania konfliktów i tym większa jest ich gotowość do przebaczenia oraz im wyższa gotowość do integrującego rozwiązywania konfliktów, tym wyższa gotowość do wybaczenia.

Badania potwierdziły zakładane hipotezy.

Z przeprowadzonych badań wynika, że bliskość emocjonalna, wzajemne zaufanie oraz bliskość wartości i oczekiwań są szczególnie ważne w przebiegu konfliktów, zaś dla integrującego zakończenia konfliktów największe znaczenie mają wszystkie wymiary bliskości: działaniowa, emocjonalna i intelektualna.

Jak wynika z analiz dotychczasowych osiągnięć naukowych, zaprezentowanych w teoretycznym wprowadzeniu do badań własnych - bliskość jest procesem i może ulegać dynamicznym zmianom (por. np. Chrzastowski, 2010). Cechuje ją jednak pewien poziom stałości w danych okresach życia.

Na podstawie dotychczasowych badań, które ujmują bliskość emocjonalną jako czułość i troskę o partnera (por. np. Giddens, 2006; Ryś, 1994b, 2004, 2009; Rostowski, 1987; Szopiński, 1973; Szpakowski, 2016), bliskość intelektualną jako dążenie do rozmowy

i wymiany poglądów (Ryś, 1999, 2004, Szopiński, 1973; Szpakowski, 2016), zaś bliskość działaniową jako realizację wspólnych celów (Braun-Gałkowska, 1992; Ryś, 1999, 2004, Szpakowski, 2016), małżonkowie, którzy się o siebie troszczą, dążą do konstruktywnej rozmowy, w której traktują się na równi oraz biorą odpowiedzialność za siebie nawzajem, dążyć będą do integrującego rozwiązywania konfliktów.

Badania wskazują także na korelacje pomiędzy gotowością do rozwiązywania konfliktów, a gotowością do przebaczenia. Oznacza to, że w im bardziej integrujący sposób małżonkowie starają się rozwiązywać konflikty, tym rzadziej żywią urazę i chęć unikania drugiej osoby, natomiast odczuwają większą życzliwość wobec współmałżonka, który w czymś zawinił.

Konflikt jako integralny składnik każdej autentycznej relacji w małżeństwie i w rodzinie odgrywa istotną rolę - w zależności od charakteru konfliktu - pozytywną lub negatywną. Prawidłowe rozwiązanie konfliktów, zakończone przebaczeniem i pojednaniem może stać się źródłem cennych doświadczeń i pogłębiania więzi (por. np. Poręba, 1981).

Z dotychczasowych badań wynika, że ważnym wskaźnikiem zadowolenia z małżeństwa jest to, w jaki sposób pary rozwiązują konflikty (por. np. Braun-Gałkowska, 2008; Kaźmierczak, 2008; Rostowska, 2001, Ryś, 1994b)

Przeprowadzone badania wskazują, że im bardziej jest integrujący sposób rozwiązywania konfliktów, im bardziej strony są wspólnie zaangażowane w znalezienie rozwiązania, im bardziej komunikacja jest klarowna, wyrażane są rzeczywiście odczuwane emocje, tym bardziej małżonkowie doceniają znaczenie przebaczenia w budowaniu relacji interpersonalnych.

Wyniki te są zgodne z dotychczasowymi badaniami (por. np. Jastrzębska, 2016; Jankowska, 2016; Kaleta, Mróz, 2017, 2018a, 2018b; Lipiec, 2013; Musiał, Stadolnik, Tęsiorowska, Tomaka, Zając, 2016; Mróz, 2016; Ostasz, 2003; Ryś, 1999; Tokarski, 2008; Zarzycka, 2016).

Rozwiązanie konfliktów i przebaczenie są procesami intencjonalnymi i dobrowolnymi, kierowanymi decyzją o poszukiwaniu rozwiązania problemu i o wybaczeniu (Enright, Santos, Al Mabuk, 1989; Pingleton, 1989; Ryś, 1994b; Thompson i in., 2005). Procesy te prowadzą do zmiany negatywnych schematów myślenia, które pojawiają się u osoby krzywdzonej (por. np. Mellibruda, 2015), także do pogłębienia relacji (por. np. Ryś, 2016).

Z badań wynika także, że bliskość małżonków ma znaczenie w przyjmowaniu postawy przebaczenia. W okazywaniu życzliwości najsilniejsze korelacje wystąpiły z bliskością emocjonalną, ze wzajemnym zaufaniem, ale także z bliskością intelektualną i działaniową. W unikaniu urazy największe znaczenie ma bliskość wartości i oczekiwań, bliskość emocjonalna oraz bliskość działaniowa.

Uzyskane wyniki potwierdzają dotychczasowe badania – relacje interpersonalne mają istotne znaczenie w przebaczeniu, im bardziej relacje te są prawidłowe, tym wyższa jest gotowość do przebaczenia (por. np. Berry, Worthington, 2001; Gordon, Baucom, 1998, 2003; Fincham i Beach, 2002; Mullet, Girarda, Bakhshi, 2004; Mróz, 2016; Paleari, Regalia i Fincham, 2003; Mróz, 2016; Passmore, Rea, Fogarty i Zelakiewicz, 2009; Tsang, McCullough i Fincham, 2006).

Przebaczenie, jak wynika z dotychczasowych badań ma także korzystny wpływ na relacje interpersonalne (por. np. Gruszecka, Piotrowski, 2010; Hargrave i Sells, 1997; Mróz, 2016).

Dotychczasowe badania, omawiane w literaturze, wskazują na wiele różnic między kobietami i mężczyznami (por. np.: Block, 2006; Celmer, 1989; Grey, 1996, 2008; Jankowska 2017, Mierzwiński, 1996; Real, 2007, Ryś, 1999; Sujak, 1991). Badania własne nie ujawniły jednak istotnych statystycznie różnic między kobietami i mężczyznami dotyczących badanych zmiennych. Zarówno żony, jak i mężowie nie różnią się istotnie w zakresie odczuwanej bliskości względem współmałżonka, wykazują także podobną gotowość do rozwiązywania konfliktów.

Wyniki badań wskazują jedynie na istnienie tendencji statystycznej dotyczącej przebaczenia - mężczyźni mogą częściej żywić urazę i chęć unikania krzywdziciela w porównaniu do kobiet, natomiast nie ma pomiędzy nimi różnic w zakresie życzliwości względem osoby, która zawiniła.

Podsumowanie

Wiele badań wskazuje na to, że prawidłowa więź między małżonkami stanowi podstawowy budulec łączący małżeństwo. Jak podkreślono w części teoretycznej szczególną rolę w budowaniu jedności odgrywa prawidłowa komunikacja, w tym także zdolność rozwiązywania konfliktów i gotowość do przebaczenia. Tworzenie więzi, rozwiązywanie konfliktów wydają się jednak być w dużej mierze warunkowane bliskością małżonków. W ramach analiz teoretycznych i badań wyróżniono trzy aspekty bliskości: bliskość emocjonalną, intelektualną i działaniową. Bliskość emocjonalna wyraża się w okazywaniu małżonkowi czułości, wrażliwości i zrozumienia. Dzięki niej małżonkowie dzielą się przeżyciami radosnymi i zmartwieniami oraz orientacją na idee, czy wartości. Rozwój bliskości emocjonalnej możliwy jest dzięki empatii i autentyczności w kontaktach interpersonalnych.

Bliskość intelektualna budowana jest dzięki zharmonizowaniu sposobu myślenia dotyczącego poglądów, spostrzeżeń, wartości, dającego poczucie podobnego ujmowania rzeczywistości. Jest ona więc możliwa dzięki współrozumieniu, które jest wynikiem

prawidłowej komunikacji, umiejętności słuchania i akceptowania drugiej osoby takiej, jaką jest.

Bliskość działaniowa buduje i wzmacnia więzi, pomaga w realizacji wspólnych celów. Jest ona dynamizmem, który rozstrzyga o rodzaju i kierunku działań.

Podstawą poczucia spójności i jedności małżeńskiej jest właściwa komunikacja dotycząca potrzeb, uczuć, doświadczeń, planów życiowych i tego, co dotyczy relacji małżeńskich i rodzinnych. Jednak małżeństwo tworzą dwie różne osoby, stąd konsekwencją współistnienia osób różniących się między sobą jest powszechność i nieuchronność występowania konfliktów. Konflikty są nieodłącznym elementem funkcjonowania każdej rodziny. Mogą one pojawiać się także między małżonkami, którzy mają w stosunku do siebie jak najlepsze postawy, pozytywne intencje i wielkie pragnienie miłości i jedności. Wynikać mogą z życia w pośpiechu, z przemęczenia, z nadmiaru obowiązków.

Konflikt może odgrywać istotną rolę w małżeństwie - pozytywną lub negatywną.

Konflikty mogą więc zawierać elementy konstruktywne, integrujące, jak i elementy destruktywne, dezintegrujące. Rozwiązywanie konfliktu w sposób integrujący zakłada m. in. poszanowanie godności własnej i każdego człowieka, traktowanie uczestników konfliktu jak równych sobie, autentyczne poszukiwanie rozwiązań, przebaczenie oraz wypełnienie postanowień.

Do pozytywnych skutków konfliktów interpersonalnych w rodzinie można zaliczyć wzmocnienie związku, wzrost zaufania, podwyższenie samooceny. Konstruktywne rozstrzygnięcie konfliktu sprzyja dojrzewaniu oraz integracji członków rodziny, zaś negatywne – powoduje poczucie osamotnienia, zgorzknienie, rozżalenie.

Wszelkie niewłaściwe zachowania innych osób wywołać mogą poczucie krzywdy, cierpienie. Ból i cierpienie są szczególnie dotkliwie odczuwane, gdy krzywdę wyrządza osoba najbliższa. W takiej sytuacji psychologowie podkreślają rolę przebaczenia. Przebaczenie jest ujmowane jako proces lub wynik procesu, który zawiera zmianę w uczuciu i nastawieniu do osoby, która zawiniła. Jako proces intencjonalny i dobrowolny, prowadzi do decyzji porzucenia zemsty, gniewu oraz uwolnienia się od negatywnych schematów myślenia, a także możliwości zastąpienia ich pozytywnymi. Przebaczenie ma istotny wpływ na zdrowie psychiczne jednostki. Dokonuje się ono we wnętrzu człowieka wybaczonego, niezależnie od postaw krzywdziciela. Przebaczenie nie jest jednak jednoznaczne z pojednaniem. Pojednanie wymaga przeproszenia za wyrządzone zło i przynajmniej symbolicznego naprawienia krzywd.

Celem badań, których wyniki zostały przedstawione w niniejszym artykule, było stwierdzenie, czy istnieją zależności między bliskością małżonków, a ich gotowością do rozwiązywania konfliktów i przebaczenia. W ramach hipotez założono, że tego typu zależności istnieją. Przebadano 140 małżonków Skalą Bliskości autorstwa Marii Ryś, Skalą Konflikty w Małżeństwie i Rodzinie, także autorstwa Marii Ryś oraz Skalą Przebaczenia

Małżeńskiego (MOFS) autorstwa F.G. Paleari, C. Regalia, F.D. Fincham, w polskiej adaptacji P. Brudka i S. Steuden.

Badania potwierdziły zakładane hipotezy. Z przeprowadzonych badań wynika, że bliskość emocjonalna, wzajemne zaufanie oraz bliskość wartości i oczekiwań są szczególnie ważne w przebiegu konfliktów, a dla integrującego zakończenia konfliktów duże znaczenie mają wszystkie wymiary bliskości: działaniowa, emocjonalna i intelektualna.

Badania wskazują także na korelacje pomiędzy gotowością do rozwiązywania konfliktów, a gotowością do przebaczenia - w im bardziej integrujący sposób małżonkowie starają się rozwiązywać konflikty, tym większą okazują życzliwość wobec współmałżonka i rzadziej żywią wobec niego urazę.

Przeprowadzone badania wskazują, że im bardziej jest integrujący sposób rozwiązywania konfliktów, tym bardziej małżonkowie doceniają znaczenie przebaczenie w budowaniu relacji interpersonalnych.

Przeprowadzone badania przybliżają problem dotyczący bliskości i jej znaczenia w rozwiązywaniu konfliktów i w przebaczeniu. Jednak jest jeszcze wiele nierozstrzygniętych kwestii, które warto by było podjąć w dalszych badaniach. Dotyczyć by one mogły zależności stylów przywiązania w dzieciństwie do rodziców i gotowości do przebaczenia w wieku dorosłym, czy np. problemu rozvodu rodziców i przebaczenia im w okresie wzrastania, czy w późniejszym życiu.

Bibliografia:

- Augsburger, D. (1998, 2005). *Sztuka przebaczenia czyli o prawdziwym i pozornym przebaczeniu*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Vocatio.
- Bassi, G., Zamburlin, R. (2003). *Komunikacja w małżeństwie, Jak być razem? Bliskość, intymność, seksualność*. Kraków: Wydawnictwo eSPe.
- Beck, A.T. (1996). *Miłość nie wystarczy Jak rozwiązywać nieporozumienia i konflikty małżeńskie*. Poznań: Media Rodzina of Poznań.
- Bee, H. (2008). *Psychologia rozwoju człowieka*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Beisert, M., Liberska, H., Matuszewska, M. (2001). Od konfliktu do rozvodu, (w:) *Małżeństwo: męskość, kobiecość, miłość, konflikt*, H. Liberska, M. Matuszewska (red.), 171-188, Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Beisert, M. (red.). (2006). *Seksualność w cyklu życia człowieka*. Warszawa PWN.
- Berry, J.W., Worthington, E.L.J. (2001). Forgiveness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 447-455.
- Block, J.D. (2006). *Intymność w związku bliskość, czułość, akceptacja*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Braun-Gałkowska, M. (1985). *Miłość aktywna - psychologiczne uwarunkowania powodzenia w małżeństwie*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Braun-Gałkowska, M. (1992). *Psychologiczna analiza systemów rodzinnych osób zadowolonych i niezadowolonych z małżeństwa*. Lublin: Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.

- Braun-Gałkowska, M. (2007). *Poznanwanie systemu rodzinnego*. Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Braun-Gałkowska, M. (2008). *Psychologia domowa*. Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- 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.
- Brudek, P., Steuden, S. (2015). Polska adaptacja Skali Przebaczenia Małżeńskiego (MOFS) G.F. Paleari, F.D. Finchama, C. Regalii. *Family Forum*, 5, 161-179.
- Budzyna-Dawidowski, P. (1994). Komunikacja w rodzinie, (w:) *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*, B. de Barbaro (red.), 56-68. Kraków: Collegium Medicum UJ.
- Celmer, Z. (1989). *Małżeństwo*. Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.
- Chmielewska, M. (2015). Funkcjonowanie społeczne osoby uzależnionej interpersonalnie w otaczającym ją świecie. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 3(23), 79-87.
- Chrzastowski, Sz. (2010). Między nadmierną bliskością, a odrzuceniem - rodziny osób z rozpoznaniem zaburzeń osobowości lub schizofrenii, (w:) *Bliskość w rodzinie, więzi w dzieciństwie a zaburzenia w dorosłości*, B. Tryjarska (red.), 123-143. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- De Barbaro, B. (1999). *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- De Barbaro, M. (2018). *Bliskość co i jak robić co i jak mówić, żeby naprawdę być razem*, Kielce: Wydawnictwo Charaktery.
- Dwyer, D. (2005). *Bliskie relacje interpersonalne*, Gdańsk: GWP.
- Enright, R.D., Santos, M.J., Al Mabuk, R. (1989). *The adolescent as forgiver*. *Journal of Adolescence*, 12(1), 95-110.
- Enright, R.D., & The Human Development Study Group (1991), *The Moral Development of Forgiveness*, (in:) *Handbook of moral behavior and development*, W. Kurtines, J. Gerwitz (eds.), 123-152, New York: Erlbaum.
- Enright, R.D., & The Human Development Study Group (1994). Piaget on the moral development of forgiveness: Identity or reciprocity? *Human Development*, 37, 63-80.
- Enright, R., Santos, M., Al Mabuk, R. (1989). *The adolescent as forgiver*. *Journal of Adolescence*, 12 (1), 95-110.
- Enright, R.D., Freedman, S., Rique, J. (1998). *The psychology of interpersonal forgiveness*, (w:) *Exploring forgiveness*, R.D. Enright, J. North (eds.), 46-62, Madison: University of Wisconsin Press.
- Ferguson, M.J., Bargh, J.A. (2004). How social perception automatically influences behavior. *Trends in Cognitive Science*, 8, 33-39.
- Fincham, F.D., Beach, S.R., Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 18, 72-81.
- Fitzpatrick, M.A., Ritchie, L.D. (1993). *Communication Theory and the Family*, in *Sourcebook of Family Theories and Methods: A Contextual Approach*, P.E. Boss, W.J. Doherty, R. LaRossa, W.R. Schumm, S.K. Steinmetz (red.), 565-589, New York and London: Plenum Press.
- Fincham, F.D., Beach, S.R.H. (2002). Forgiveness in marriage: Implications for psychological aggression and constructive communication. *Personal Relationships*, 9, 239-251.
- Fincham, F.D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving, *Personal Relations*, 7, 1-23.
- Fischaleck, F. (1990). *Uczciwa kłótnia małżeńska*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.

- Forward, S. Toksyczni rodzice. Wyd. 2. Warszawa 1993.
- Fox, A., Thomas, T. (2008). Impact of religious affiliation and religiosity on forgiveness. *Australian Psychologist*, 43, 175-185.
- Freedman, S.R. (1998). Forgiveness and reconciliation: The importance of understanding how they differ. *Counseling and Values*, 42, 200-216.
- Freeman, D.R. (1991). *Kryzys małżeński i psychoterapia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Fromm, E. (1966). *Szkice z psychologii religii*. Warszawa: Wydawnictwo Książka i Wiedza.
- Giddens, A. (2006). *Przemiany intymności*. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Giulianini, A. (2008). *O przebaczeniu, czyli jak uleczyć duszę*. Kraków: Wydawnictwo Franciszkanów Bratni Zew.
- Godorowski, K. (1987). Konflikty małżeńskie: źródła i przyczyny, możliwości zapobiegania i rozwiązywania, (w:) *Wychowanie, przysposobienie do życia w rodzinie*, M. Kozakiewicz, Z. Lew-Starowicz (red.), 199-211. Warszawa: PZWL.
- Goleman, D. (2007). *Inteligencja społeczna*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Gordon, K.C., Baucom, D.H. (1998). Understanding betrayals in marriage: A synthesized model of forgiveness. *Family Process*, 37, 425-450.
- Gordon, K.C., Baucom, D.H. (2003). Forgiveness and Marriage: Preliminary support for a measure based on a model of recovery from marital betrayal. *American Journal of Family Therapy*, 31, 179-199.
- Gottman, J.M., Silver, N. (2014). *Siedem zasad udanego małżeństwa*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Gray, J. (1996). *Mars i Wenus zawsze razem, czyli jak utrzymać stały związek z partnerem*. Warszawa: Wydawnictwo PRIMA.
- Gray, J. (2008). Mężczyźni są z Marsa, kobiety z Wenus. Warszawa: Dom Wydawniczy Rebis.
- Greszta, E. (2000). Więż emocjonalna i sposoby jej badania. *Psychologia Wychowawcza*, 1, 57-66.
- Gruszecka, E. (1999). Wzorce przeżywania poczucia krzywdy a sprawca krzywdy i wybaczenie. *Czasopismo Psychologiczne*, 4, 355-36.
- Gruszecka, E. (2003). Strategie radzenia sobie z krzywdą: rodzaje, uwarunkowania, efektywność, (w:) *Osobowość a procesy psychiczne i zachowanie*, B. Wojciszke, M. Płopa (red.), 227-259. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Gruszecka, E. (2006). Człowiek w obliczu krzywdy: zachowania ofiar, sprawców i obserwatorów, (w:) *Od poczucia podmiotowości do bycia ofiarą*, E. Martynowicz (red.), 55-84. Kraków: Impuls.
- Gruszecka, E., Piotrowski, J. (2010). Interpersonalne konsekwencje wybaczenia. Kiedy wybaczenie nie jest mile widziane? *Psychologia Społeczna*, 5, 316-329.
- Gruszecka, E., Piotrowski, J. (2010). Interpersonalne konsekwencje wybaczenia: Kiedy wybaczenie nie jest mile widziane? *Psychologia Społeczna*, 4, 316-329.
- Gruszecka, E., Trzebiński, J. (2012). Siła nadziei podstawowej, poziom samooceny i typ więzi między ludźmi a odczuwanie i wybaczenie krzywd – badanie autobiograficzne. *Przegląd Psychologiczny*, 55, 215-232.
- Gruszecka, E. (1996a). Czynniki ułatwiające i hamujące wybaczenie krzywd osobistych. *Przegląd Psychologiczny*, 39, 1-2, 93-114.
- Gruszecka, E. (1996b). Trudności w wybaczeniu krzywd osobistych. *Nowiny Psychologiczne*, 1, 1-54.
- Halpern, H.M. (2009). *Uzależnienie od partnera. Jak skutecznie się wyzwolić z sidła toksycznej miłości?* Gliwice: Wydawnictwo Helion.
- Hargrave, T.D., Sells, J.N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 41-62.

- Harwas-Napierała, B. (2006). *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Hebl, J.H., Enright, R.D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy*, 30, 658-667.
- Heszen-Niejodek, I. (1991). Radzenie sobie z konfrontacją stresową (wybrane zagadnienia). *Nowiny Psychologiczne*, 72-73, 13-26.
- Hogan, F. (1994). *Przebaczenie - chwalebne oblicze miłości*. Kraków: Wydawnictwo M.
- Holstein-Beck, M. (1983). *Konflikty*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych.
- Hook, J.N., Worthington, E.L., Utsey, S.O. (2009). Collectivism, Forgiveness, and Social Harmony. *The Counseling Psychologist*, 37(6), 821-847.
- Howell, P., Jones, R. (2004). *Małżeństwo na medal, jak stworzyć wymarzony związek*. Warszawa: Wydawnictwo Jacek Santorski & Co.
- Jankowska, M. (2016). Komunikacja pomiędzy małżonkami a ocena jakości związku małżeńskiego. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 4(28), 119-139
- Jankowska, M. (2017). Różnice psychiczne między kobietami i mężczyznami, <http://www.stowarzyszeniefidesetratio.pl/rozważania2016-2017.html>; dostęp 15.05.2019.
- Jastrzębska, J. (2016). Przebaczenie i pojednanie w terapii. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 26, 128-138.
- Jaworski, R. (2016). Przebaczenie w psychoterapii. *Paedagogia Christiana*, 2/38, 141-159.
- Kaleta, K., Mróz, J. (2017). Przebaczenie i poczucie winy, (w:) *Praktyczna psychologia dla teologów*, M. Guzewicz, J. Czerkawski (red.), tom II, 101-121, Kielce: Wydawnictwo Jedność.
- Kaleta, K., Mróz, J. (2018a). Przegląd kwestionariuszy do oceny przebaczenia dyspozycyjnego. *Polskie Forum Psychologiczne*, 23, 4, 657-671.
- Kaleta, K., Mróz, J. (2018b). Psychologiczne ujęcie przebaczenia, (w:) *Oblicza przebaczenia*, M. Guzewicz, P. Wiejak, M. Pleskaczyńska, A. Falewicz (red.), 59-78, Kielce: Jedność.
- Kaleta, K., Mróz, J., Guzewicz M. (2016). Polska adaptacja Skali Przebaczenia - Heartland Forgiveness Scale, *Przegląd Psychologiczny*, 59, 4, 387-402.
- Kamat, V.I., Jones, W.H., Lawler-Row, K. (2006). Assessing forgiveness as a dimension of personality. *Individual Differences Research*, 4, 322-330.
- Kaźmierczak, M. (2008). *Oblicza empatii w relacjach małżeńskich*, Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
- Kaźmierczak, M., Płopa, M. (2012). *Komunikacja w bliskich związkach*. Warszawa: Wizja Press&IT.
- Kaźmierczak, M., Rostowska T., (2010). Percepcja relacji małżeńskich i poziom empatii partnerów a jakość życia, (w:) T. Rostowska, A. Peplińska (red.), *Psychospołeczne aspekty życia rodzinnego*. Warszawa: Difin.
- Kołbik, I. (1994). Wywiad rodzinny z użyciem genogramu. W: B. de Barbaro (red.). *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*, 97-10, Kraków: Collegium Medicum UJ.
- Kroplewski, Z. (2010). Przyczyny i konsekwencje poczucia krzywdy w aspekcie formacji do kapłaństwa, (w:) J. Augustyn (red.), *Krzywda i przebaczenie*, 85-102, Kraków: Wydawnictwo: M.
- Król, A. (2012). Przebaczenie, (w:) *Encyklopedia Katolicka*, E. Gigilewicz (red.), t. 16, 605-606. Lublin: Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II.
- Kuncewicz, D. (2010). Rozwiązywanie problemów z partnerem a wzory relacji z rodzicami, (w:) *Psychospołeczne aspekty życia rodzinnego*, T. Rostowska, A. Peplińska (red.), 125-139. Warszawa: Difin.
- Larsen, E. (2000). *Od gniewu do przebaczenia*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

- Latawiec, A. (2003). Próba usprawiedliwienia krzywdy, (w:) *Krzywdy: zagadnienia teoretyczne i problemy praktyki*, W. Tulibacki (red.), 47-62, Olsztyn: Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusieckiego.
- Lewicka, M. (2001). Psychologiczne mechanizmy zachowań roszczeniowych, (w:) *Od myśli i uczuć do decyzji i działań*, D. Doliński, B. Weigl (red.), s. 111-125, Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Lewicka, M. (2002). Daj czy wypracuj? Sześcienny model aktywności, (w:) *Jednostka i społeczeństwo. Podejście psychologiczne*, M. Lewicka, J. Grzelak (red.), 83-102, Gdańsk: Gdanskie Wydawnictwo Psychologiczne
- Lawson, M. (1993). *Wobec konfliktu*. Kraków: Wydawnictwo M.
- Lerner, H.G. (1995). *Intymność Kobiety*. Warszawa: Jacek Santorski & CO Agencja Wydawnicza.
- Lipiec, J. (2003). Fenomenologia krzywdy (w:) *Krzywdy: zagadnienia teoretyczne i problemy praktyki*, W. Tulibacki (red.), 21-36, Olsztyn: Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusieckiego.
- Matuszewski, K. (2018). Przebaczenie – perspektywa psychoterapeutyczna i duchowa, (w:) *Oblicza przebaczenia*, M. Guzewicz, P. Wiejak, M. Pleskaczyńska, A. Falewicz (red.), 39-58, Kielce: Jedność.
- McCullough, M.E., Pargament, K.I., Thoresen, C.E. (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*, New York: The Guilford Press.
- McCullough, M.E., Bono, G., Root, L.M. (2005). Religion and Forgiveness, (in:) *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, R. F. Paloutzian, C. L. Park (eds.), 394-411, New York: The Guilford Press.
- McCullough, M.E., Hoyt, W.T., Rachal, K.C. (2000). What we know (and need to know) about assessing forgiveness constructs, (w:) *Forgiveness: Theory, research, and practice*, M.E. McCullough, K.I. Pargament, C.E. Thoresen (eds.), 65-88, New York: The Guilford Press.
- McCullough, M.E., Rachal, K.C., Sandage, S.J., Worthington, E.L., Brown, S.W., Hight, T.L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603.
- McCullough, M.E., Worthington, E.L., (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 67, 1141-1164.
- McCullough, M.E., Worthington, E.L., Rachal, K.C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personal and Social Psychology*, 73(2), 321-336.
- McCullough, M.E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science*, 10, 194-197.
- McDowell, J., Lewis, P. (1992). *Dawać, brać, kochać*. Kraków: Wydawnictwo M.
- McDowell, J. (1994). *Tajemnica miłości*. Lublin: wydawnictwo Pojednanie.
- Melibruda, J. (2002). Psychologiczna problematyka uzależnień od alkoholu i narkotyków. W: Strelau, J. (red.) *Psychologia. T. III*. Gdańsk: GWP.
- Melibruda, J. (1993). *Nieprzebaczona krzywda*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości.
- Melibruda, J. (1997). Pułapka nie przebaczonej krzywdy w aspekcie psychologicznym, (w:) *Krzywdy i przebaczenie*, T. Huk, A. Foltańska (red.), 9-38. Kraków: Wydawnictwo „M”.
- Melibruda, J. (1999). *Pułapka nie wybaczonej krzywdy*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
- Melibruda, J. (2015). *Rany i blizny psychiczne, o radzeniu sobie z bolesnymi śladami traum i skrzywdzenia*. Warszawa: Wydawnictwo Zielone Drzewo.
- Melibruda, J., Sobolewska-Melibruda, Z. (2006). *Integracyjna psychoterapia uzależnień*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
- Melody, P., Freundlich L.S., (2010). *Droga do bliskości. Prawda, szacunek i trwała miłość w związku*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

- Mellody, P. (1992). *Toksyczna miłość i jak się z niej wyzwolić*. Warszawa: J. Santorski & Co Agencja Wydawnicza.
- Mellody, P. (1993). *Toksyczne związki. Anatomia i terapia współzależnienia*. Warszawa: Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza.
- Mellody, P. (2013). *Toksyczne związki. Anatomia i terapia współzależnienia*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Mierzwiński, B. (1996). *Mężczyzna, mąż, ojciec*. Otwock: Wydawnictwo Posłaniec.
- Moir, A., Jessel, D. (1995). *Płeć mózgu*, Wyd. 2. Warszawa: PIW.
- Monbourquette, J. (2001). *Jak przebaczać? Droga poprzez dwanaście etapów*. Kraków: Wydawnictwo M.
- Mróz, J. (2016). Relacje rodzinne a przebaczenie w rodzinie pochodzenia i związkach tworzonych we wczesnej dorosłości. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 26, 67- 78.
- Mullet, E., Girard, M., Bakhshi, P. (2004). Conceptualizations of forgiveness. *European Psychologist*, 9, 78-86.
- Musiał, D., Stadolnik, V., Tęsiorowska, A., Tomaka, K., Zając, K. (2016). Rozumienie przebaczenia w dorosłości. Perspektywa narracyjno-rozwojowa. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 26, 79-103.
- Namysłowska, I. (1997). *Terapia rodzin*. Warszawa: Springer PWN.
- Napier, A.Y., (2008). *Małżeństwo: krucha więź, w poszukiwaniu partnerstwa i trwałości*. Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Ostasz, L. (2003). Piramida wartości, a krzywda ludzka, (w:) *Krzywda: zagadnienia teoretyczne i problemy praktyki*, (red.) W. Tulibacki, 37-46, Olsztyn: Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusieckiego.
- Paleari, F.G., Regalia, C., Fincham, F.D. (2003). Adolescents' willingness to forgive their parents: An empirical model. *Parenting. Science and Practice*, 3(2), 155-174.
- Paleari, F.G., Regalia, C., Fincham, F.D. (2005). Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: A longitudinal analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 368-378.
- Paleari, F.G., Regalia, C., Fincham, F.D. (2009). Measuring offence-specific forgiveness in marriage: the Marital Offence-Specific Forgiveness Scale (MOFS). *Psychological Assessment*, 2, 194-209.
- Passmore, N.L., Rea, V.C., Fogarty, B.T., Zelakiewicz, P.M.L. (2009). Parental bonding and religiosity as predictors of dispositional forgiveness, (w:) *44th Australian Psychological Society Annual Conference, 30 Sept - 4 Oct 2009, Darwin, Australia*. Pobrane z: USQ ePrints <http://eprints.usq.edu.au>
- Pingleton, J. P. (1989). The role and function of forgiveness in the psychotherapeutic process. *Journal of Psychology and Theology*, 17, 27-35.
- Plopa, M. (2003). Rozwój i znaczenie bliskich więzi w życiu człowieka, (w:) *Osobowość a procesy psychiczne i zachowanie*, B. Wojcieszke, M. Plopa, (red.), Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Plopa, M. (2005). *Psychologia rodziny. Teoria i badania*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Poręba, P. (1981). *Współżycie pokoleń na bazie rodzinnej*. Olsztyn: Warmińskie Wydawnictwo Diecezjalne.
- Powell, J. (1993). *Dlaczego boję się kochać*. Wydawnictwo WKM.
- Powell, J. (1993a). *Pełnia człowieczeństwa, pełnia życia*. Warszawa: Wydawnictwo WKM.
- Rauch, G. (1994). *Rozwiązywanie konfliktów*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Real, T. (2007). *Jak mam do Ciebie dotrzeć? Dlaczego małżeńskie doświadczenia mężczyzn i kobiet są tak odmienne*. Warszawa: Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza.
- Roberts, R.C. (1995). Forgivingness. *American Philosophical Quarterly*, 32, 289-306.

- Rostowska, T. (2001). *Konflikt międzypokoleniowy w rodzinie - analiza psychologiczna*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Rostowski, J. (1987). *Zarys psychologii małżeństwa*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Ryś, M. (1994a). Jakość i trwałość małżeństwa. Propozycja skali. *Problemy Rodziny*, 4, 19-24.
- Ryś, M. (1994b). *Konflikty w rodzinie niszczą czy budują?*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Ryś, M. (1995). Wpływ dzieciństwa na dynamikę bliskości małżeńskiej. *Studia z Psychologii*, 5, 106-111.
- Ryś, M. (1998). *Konflikty w rodzinie, niszczą czy budują?* Wyd. II. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Ryś, M. (1999). *Psychologia małżeństwa w zarysie*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej.
- Ryś, M. (2001). *Systemy rodzinne. Metody badań struktury rodziny pochodzenia i rodziny własnej*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej.
- Ryś, M. (2004). Jakość związku małżeńskiego a poziom bliskości małżonków i sposoby rozwiązywania przez nich konfliktów. *Studia Psychologia*, 5, 57- 68.
- Ryś, M. (2009). Relacje w małżeństwie, (w:) *Miłość Małżeństwo Rodzina*, F. Adamski (red.), 177-188. Kraków: Petrus.
- Ryś, M. (2014). *Rodzina z problemem alkoholowym. Metody badań relacji interpersonalnych w dysfunkcyjnych systemach rodzinnych*. Warszawa: Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.
- Ryś, M. (2016). Miłość jako podstawa wspólnoty małżeńskiej. Ujęcie psychologiczne. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, Wydanie Specjalne, 3(27), 57-74.
- Ryś, M. (2018). Znaczenie rodziny i jej rola w budowaniu cywilizacji miłości, (w:) *Główne potrzeby polskiej rodziny*, G. Ożarek, M. Guzewicz (red.), 65-85, Warszawa: Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.
- Subkoviak, M.J., Enright, R.D., Wu, C., Gassin, E.A., Freedman, S., Olson, L.M., Sarinopoulos, I. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and Middle adulthood. *Journal of Adolescence*, 18, 641-655.
- Sujak, E. (1991). *Małżeństwo pielęgnowane* Katowice: Księgarnia św. Jacka.
- Sujak, E. (2007). *Kontakt psychiczny w małżeństwie i rodzinie*. Kraków: Wydawnictwo Rubikon.
- Sujak, E. (1982). Wykorzystanie sytuacji konfliktowych w wychowaniu rodzinnym, (w:) *Wychowanie w rodzinie chrześcijańskiej*. F. Adamski (red.), 530-542, Kraków: PETRUS.
- Szopińska, K., Szopiński, J. (1980). Satysfakcja z małżeństwa, *Novum*, 6, 88-105.
- Szopiński, J. (1973). Rozwój kontaktu osobowego we współczesnym małżeństwie. *Zdrowie Psychiczne*, 4, 28-39.
- Szpakowski, B. (2016). *Bliskość która leczy*. Kraków: wydawnictwo SALWATOR.
- 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.
- Tokarski, S. (2008). *Od przebaczenia do pojednania - psychologiczne uwarunkowania pojednania z Bogiem i ludźmi*. <http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=327>, [dostęp 03.04.2019].
- Tsang, J., McCullough M., Fincham F. D. (2006). Forgiveness and the psychological dimension of reconciliation: A longitudinal analysis. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(4), 404-428.
- Tsang, J., McCullough M.E., Hoyt W.T. (2005). Psychometric and rationalization accounts for the religion-forgiveness discrepancy. *Journal of Social Issues*, 61(4), 785-805.
- Wade, N.G., Worthington J.R. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18, 385-418.

- Webb, J.R. (2003). Spiritual factors and adjustment in medical rehabilitation: Understanding forgiveness as a means of coping. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling*, 34(3), 16-24.
- Witczak, J., (1985). *Matżeńskie scenariusze*. Warszawa: Wydawnictwo Związkowe.
- Wojciszke, B. (2009). *Psychologia miłości - intymność, namiętność, zobowiązanie*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wojciszke, B. (1993). *Psychologia miłości*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wojciszke, B., Grzelak, J. (1995). Poczucie krzywdy Polaków: wzorce przeżywania, determinanty i konsekwencje, (w:) *Spoleczne, eksperymentalne i metodologiczne konteksty procesów poznawczych człowieka*, A. Biela, J. Brzeziński, T. Marek (red.), 31-57, Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Wojciszke, B. (2006). *Psychologia miłości: intymność, namiętność, zaangażowanie*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Worthington, E.L., Scherer, M. (2004). Forgiveness as an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health*, 19, 385-405.
- Wójcik, E. (1994). *Jak sprawić, by dojrzewała w nas miłość*. Płock: Płockie Wydawnictwo Diecezjalne.
- Wright, H.N. (1992). *Konflikty? Jak zrozumieć współmałżonka nie zgadzając się z nim*. Warszawa: Vocatio.
- Wright, H.N. (1995). *Sztuka porozumiewania się*. Warszawa: Vocatio.
- Wygonna, A. (2017). *Przebaczenie droga do uzdrowienia*. Lublin: Norbertinum.
- Zarzycka, B. (2016). Psychologiczne koncepcje przebaczenia w relacjach międzyludzkich, *Pedagogia Christiana*, 1/37, 163-181.
- Zitek, E.M., Jordan, A.H., Monin, B., Leach, F.R. (2010). Victim entitlement to behave selfishly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 245-255.