



Czynniki warunkujące przebaczenie po doświadczeniu zdrady w związku małżeńskim

Determinants of forgiveness after experiencing infidelity in a marital relationship

Monika Dacka^a, Agnieszka Kulik^b, Katarzyna Nowak^c

^a Dr Monika Dacka, <https://orcid.org/0000-0001-7029-7696>, Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

^b Dr hab. Agnieszka Kulik, <https://orcid.org/0000-0002-1643-4159>, Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

^c Mgr Katarzyna Nowak, <https://orcid.org/0009-0000-8470-1602>, Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Końskich

Abstrakt: Niewierność małżeńska, niezależnie od jej rodzaju, powoduje poważne konflikty w relacjach między małżonkami. Za ważny element poprawy relacji w związku uznawane jest przebaczenie. Wspomaga ono proces rozwiązywania konfliktów oraz zwiększa zaangażowanie w związek. Celem realizowanych badań było ustalenie czynników warunkujących przebaczenie zdrady u osób pozostających w związku małżeńskim. Przebadano 373 osób (339 kobiet, 34 mężczyzn), w wieku od 22 do 64 lat. Badania zostały przeprowadzone w formie elektronicznej z zastosowaniem: Skali Przebaczenia Małżeńskiego (MOFS, Paleari, Regalia, Fincham, 2009; polska adaptacja Brudek, Steuden, 2015), Skali Orientacji Pozytywnej (Positivity Scale, Caprara i in., 2012; polska adaptacja Laguna, Oleś, Filipiuk, 2011), TIPI-PL (Ten Item Personality Inventory, polska adaptacja Sorokowska, Słotwińska, Zbieg, Sorokowski, 2014) oraz ankiety personalnej. Przeprowadzone analizy korelacyjne wykazały pozytywny związek pomiędzy zaangażowaniem w związek, spełnieniem w związku, orientacją pozytywną i stabilnością emocjonalną a przebaczeniem u osób badanych. Im wyższy poziom przebaczenia, tym wyższa orientacja pozytywna. Częściowo potwierdzony został związek pomiędzy cechami osobowości a przebaczeniem u osób doświadczających zdrady. Wykazano dodatni związek na słabym poziomie między życzliwością a ugodowością oraz ujemny z sumiennością. Wykazano, że spełnienie i zaangażowanie są istotnymi predyktorami przebaczenia. Związek zaangażowania z przebaczeniem jest moderowany przez cechę sumienności. Przyjęty układ zmiennych wyjaśnia odpowiednio 17% zmienności wyników zmiennej przebaczenie.

Słowa kluczowe: zdrada, przebaczenie, małżeństwo, doświadczenie

Abstract: Marital infidelity, of whatever kind, causes serious conflicts in the relationship between spouses. Forgiveness is recognised as an important part of improving relationships in a relationship. It aids the conflict resolution process and increases commitment to the relationship. The aim of this study was to determine the determinants of forgiveness of infidelity in married people. A total of 373 people (339 women, 34 men), aged between 22 and 64 years, were studied. The study was conducted electronically using: Marital Forgiveness Scale (MOFS, Paleari, Regalia, Fincham, 2009; Polish adaptation Brudek, Steuden, 2015), Positivity Orientation Scale (Positivity Scale, Caprara et al., 2012; Polish adaptation Laguna, Oleś, Filipiuk, 2011), TIPI-PL (Ten Item Personality Inventory, Polish adaptation Sorokowska, Słotwińska, Zbieg, Sorokowski, 2014) and a personal questionnaire. The correlational analyses conducted showed a positive relationship between relationship commitment, relationship fulfilment, positive orientation and emotional stability and forgiveness in the subjects. The higher the level of forgiveness, the higher the positive orientation. The relationship between personality traits and forgiveness in people experiencing betrayal was partially confirmed. A positive relationship was shown at a weak level between benevolence and agreeableness and a negative one with conscientiousness. Fulfilment and commitment were shown to be significant predictors of forgiveness. The relationship between commitment and forgiveness is moderated by the trait conscientiousness. The adopted pattern of variables explains respectively 17% of the variation in the results of the forgiveness variable.

Keywords: betrayal, forgiveness, marriage, experience

Wprowadzenie

Zdrada w związku małżeńskim staje się coraz bardziej powszechnym zjawiskiem. Stanowi znaczące źródło silnych emocji oraz zagraża stabilności związku. Badania przeprowadzone przez Instytut Badań Zmian Społecznych (2020) wykazały, że 12,3% osób będących w związku małżeńskim dopuściło się niewierności. Dane GUS (2022) wskazują, że w 2021

roku zdrada była w 19,15% przyczyną rozwodów i w 10,79% separacji małżeńskiej. Najliczniej reprezentowaną grupą wiekową osób rozwodzących się są osoby w wieku 20-29 lat. Na przestrzeni ostatnich 40 lat w Polsce nastąpił wzrost rozwodów o 52,4% i spadek zawieranych małżeństw o 45,2%. Trendy te odzwierciedlają sytuację istniejącą w Europie,

co potwierdzają dane Eurostatu (2022). W 2020 roku w porównaniu do 2015 roku można zauważyć niewielkie obniżenie wskaźnika rozwodów z 1,9 na 1,6 na 1000 istniejących małżeństw. W odniesieniu do liczby zawieranych małżeństw w analogicznym okresie wskaźnik wynosi 4,2 do 3,2 na 1000 istniejących małżeństw.

Para małżeńska w ciągu swojego życia doświadcza różnych trudności, które przyczyniają się do zakłócenia wzajemnej komunikacji. Do znaczących utrudnień w procesie porozumiewania się zalicza się między innymi wzajemne obwinianie się, krytykowanie, wyśmiewanie i bagatelizowanie powstających problemów. Do najbardziej niepokojących rodzajów zranień w bliskich związkach zalicza się niewierność. Narusza ona zaufanie, dotychczasową intymność seksualną i emocjonalną (Fife, Weeks, Weeks, 2013, s. 344). Partnerzy osób zdradzających zazwyczaj doświadczają wstydu, gniewu, poczucia bezsilności (Chi i in., 2019, s. 1897), smutku, cierpienia, żalu, wściekłości wobec współmałżonka (Piątek, 2011).

Dla jakości relacji małżeńskiej istotne znaczenie ma przebaczenie. Określa się je jako proces (wzmocnienia, uleczenia; Bacioğlu, 2020, s. 314), stan własnego wyboru (Sakız, Sariçam, 2015, s. 15), konieczność dla przetrwania związku (Sharma, Das, 2017, s. 407), cnota pozwalająca kontrolować gniew (Boleyn-Fitzgerald, 2002, s. 483). W związku małżeńskim umiejętność przebaczenia jest kluczową zdolnością prowadzącą do szczęśliwego życia i małżeństwa (Çelik, Çelik, Yavas, Süler, 2022, s. 1-2). Zdolność przebaczenia stanowi podstawę udanego małżeństwa oraz ważny element poprawy relacji po szkodzie czy doznanej krzywdzie (Behrang, Koraei, Shahbazi, Abbaspour, 2022, s. 178). Najwięcej trudności osoby zdradzone doświadczają z przebaczeniem krzywdy związanej z brakiem wierności, miłości, podważonym zaufaniem i krzywdy w relacji seksualnej (Piątek, 2011). Kobiety najczęściej obawiają się ponownego skrzywdzenia, a mężczyźni – okazania słabości. Motywami przebaczenia dla większości osób zdradzonych jest troska o małżeństwo oraz dzieci. W procesie przebaczenia kobiety częściej niż mężczyźni stawiają warunki partnerowi. Badania nad przebaczeniem w związkach intymnych

wykazały, że ma ono pozytywny wpływ na poziom zainteresowania partnerów, stabilność, satysfakcję z relacji oraz zdrowie fizyczne i psychiczne partnerów (Quenstedt-Moe, Popkess, 2014, s. 211-213). W procesie przebaczenia ważną rolę pełni religijność, jakość relacji partnerskiej, empatia, odczuwane wyrzuty sumienia oraz radzenie sobie ze stresem (Fehr, Gelfand, Nag, 2010; Fitness, Peterson, 2008).

Głównym celem przebaczenia jest utrzymanie związku oraz jego poprawa. Przebaczenie niewątpliwie stanowi ważny element utrzymania żywego, silnego związku oraz decyduje o stabilności i satysfakcji z małżeństwa (Aalgaard, Bolen, Nugent, 2016, s. 52-53). Pomaga w podtrzymaniu jakości relacji, zapewnia większą bliskość, zaangażowanie, pomaga w rozwiązaniu konfliktów, zwiększa poziom zaangażowania partnerów we wzajemny kontakt oraz umożliwia odbudowanie relacji (Osei-Tutu i in., 2021, s. 558). Największą skłonność do wybaczenia przejawiają osoby będące w związku małżeńskim 35,3% (IBZS, 2020), a także wykazujące wyższy poziom zaangażowania w związek i satysfakcji z małżeństwa (Fincham, Beach, 2007, s. 261). Zgodnie z teorią współzależności w sytuacji niekorzystnych wydarzeń – na przykład niewierności – partnerzy, którzy są zaangażowani w związek, zadowoleni ze związku mają zazwyczaj większą motywację do jego utrzymania ze względu na liczne zasoby, które w ten związek zainwestowały (Rusbult, Hannon, Stocker, Finkel, 2005, s. 185-206).

Badania przeprowadzone przez Brose i współpracowników (2005, s. 35) na osobach młodych wykazały, że przebaczenie jest pozytywnie skorelowane z ugodowością a negatywnie z neurotyzmem. Badania Saffarian Tosi, Savabi, Nejad (2018, s. 71) wykazały, że poczucie obowiązku, nadzieja i przebaczenie pełnią rolę pośredniczącą w zadowoleniu małżeńskim u par będących na skraju rozwodu. Cechy osobowości, nadzieja, przebaczenie mogą przyczyniać się do zwiększania poczucia satysfakcji w związku.

Celem przeprowadzonych badań było określenie czynników warunkujących przebaczenie po doświadczeniu zdrady u osób pozostających w związku małżeńskim.

1. Teoretyczne wprowadzenie do badań własnych

1.1. Charakterystyka związku małżeńskiego jako relacji dwojga ludzi

Małżeństwo funkcjonuje w różnych kulturach prawnych (Kozyra, 2021, s. 17). Art. 18 Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej określa małżeństwo jako związek kobiety i mężczyzny, który znajduje się pod ochroną i opieką Rzeczypospolitej Polskiej. W naszym kraju za legalne uznawane są związki monogamiczne (z jednym partnerem) zawarte w formie oświadczenia przed kierownikiem USC (tzw. ślub cywilny) bądź w formie wyznaniowej (tzw. ślub kościelny, konkordatowy). Obie formy definiują związek małżeński jako trwały. Prawo kanoniczne określa go ponadto jako nierozzerwalny. Według Rostowskiego (2009, s. 17) „(...) małżeństwo jest sprawą złożoną, a indywidualne cechy oraz społeczne i indywidualne konteksty wpływają na jego funkcjonowanie, zapewniając mu mniej lub bardziej prawdopodobny sukces.” Związek małżeński uznawany bywa za wyjątkową relację intymną, zapewniającą poczucie bycia potrzebnym, szanowanym i dostrzeganym przez drugiego człowieka. Małżeństwo we współczesnych czasach postrzegane bywa coraz częściej jako „(...) prawnie uznana umowa społeczna między dwojgiem ludzi, tradycyjnie oparta na związku seksualnym i implikująca trwałość związku” (Chadda, Kumar, Sarkar, 2019, s. 160). Związki małżeńskie definiowane bywają również jako relacje między dwoma osobami mające charakter emocjonalny, romantyczny i seksualny. Mieszkając razem, osoby identyfikują się jako para (Constantin, 2004). Ghiurca i Vintila (2019, s. 26) opisują dwie różne perspektywy małżeństwa: pozytywną (źródło szczęścia, satysfakcji) oraz negatywną (element frustracji, ograniczeń). Małżeństwo niewątpliwie stanowi ważny fundament budowania rodziny, satysfakcji i jakości związku (Fahimdanesh, Noferești, Tavakol, 2020, s. 222). Aktualne badania wskazują, że wzajemny szacunek, miłość, gotowość do przebaczenia oraz hojność zapewniają satysfakcję ze związku małżeńskiego, zmniejszając tym samym prawdopodobieństwo jego rozpadu (Dew, Wilcox, 2013, s. 1225-1226).

Dojrzała miłość małżeńska charakteryzuje się wrażliwością na potrzeby drugiej osoby (Rostowski, Rostowska, 2014, s. 33). O zadowoleniu ze związku małżeńskiego decydują cechy osobowości oraz wzajemna komunikacja małżonków. Satysfakcji małżeńskiej sprzyja empatia, refleksyjność, uczuciowość, sumienność, niski neurotyzm. Niezbędny element utrzymania prawidłowych relacji w związku oraz doświadczania szczęścia stanowi komunikacja interpersonalna. Aby przebiegała ona prawidłowo niezbędny jest precyzyjny, jednoznaczny oraz zrozumiały komunikat, zarówno w sferze werbalnej, jak i niewerbalnej. Istotna we wzajemnym kontakcie małżonków staje się zdolność słuchania, odpowiedzialność oraz otwartość. Komunikowanie się w bliskich relacjach zachodzi jako komunikacja wspierająca, deprecjonująca partnera albo zaangażowana (Biel, 2013, s. 39-40). Wsparcie wiąże się z przejawem zainteresowania potrzebami, problemami partnera oraz wspólnym rozwiązywaniem problemów. Zaangażowanie związane jest z tworzeniem atmosfery wzajemnego zrozumienia, bliskości w związku poprzez okazywanie uczuć, akcentowanie wyjątkowych cech partnera. Deprecjacja partnera wiąże się z przejawem dominacji, agresją wobec partnera, brakiem poszanowania jego godności. Zgodność przekonań, wartości, poglądów, wpływa na wzajemną atrakcyjność partnerów (Bakiera, 2013, s. 69-70). McKay, Davis i Fanning (2019, s. 9-10) wskazują, że skuteczna komunikacja staje się podstawą umiejętności życiowych, budowania oraz utrzymania relacji. Porozumienie jest istotne w relacji małżonków, ponieważ od niego zależy w pewien sposób powodzenie oraz sukces małżeński przyczyniający się do trwałości związku (Adamczyk, 2013, s. 84-85). Większość bliskich związków charakteryzuje się przynajmniej pewnym stopniem troski czy pozytywnych interakcji (Salmon, 2017, s. 122-123). Do najbardziej niepokojących rodzajów zranień w bliskich relacjach zalicza się zdradę. Przyczynia się ona do naruszenia zaufania, bliskości i intymności partnerów (Fife, Weeks, Weeks, 2017).

1.2. Zdrada w związku małżeńskim

Stale wzrastająca ilość doniesień medialnych na temat zdrady małżeńskiej wyraźnie akcentuje powszechność tego zjawiska w naszym społeczeństwie. Niewierność małżeńska uważana jest

za najpoważniejsze i najbardziej zagrażające stabilności związku zranienie, prowadzące do naruszenia zaufania do partnera (Beltrán-Morillas, Valor-Segura, Expósito, 2015, s. 76-77).

Zdrada definiowana bywa jako „(...) zaangażowania w romantyczne relacje poza aktywnym, zaangażowanym związkiem, które skutkują poczuciem zdrady relacyjnej” (Thornton, Nagurney, 2011, s. 51). Określana jest też jako uczucie lub zachowanie, podczas którego zostaje złamane oczekiwanie związane ze związkiem (Octaviana, Abraham, 2018, s. 3158). Opisywana bywa również jako akt emocjonalny lub seksualny, który jest poza głównym związkiem, stanowi naruszenie zaufania i granic istniejącego związku (Blow, Hartnett, 2005, s. 183-184). Guitar i współpracownicy (2017) definiują niewierność seksualną jako złamanie przysięgi pozostania na wyłączność seksualną. Zdrada emocjonalna i seksualna często występują razem. Jako wskaźniki ryzyka niewierności małżeńskiej często wymieniane są: czynniki interpersonalne, kontekstualne, poziom wykształcenia, religijność, kariera, miejsce zamieszkania (Hook, Worthington, Utsey, Davis, Burnette, 2015). Zdrada stanowi jedną z najczęstszych przyczyn rozwodów (Apostolou, Panayiotou, 2019, s. 34-35; Buss, 2018, s. 157).

Niewierność prowadzi do negatywnego samopoczucia psychicznego osoby zdradzonej. Czasami zdarza się, że małżonkowie doświadczają ataków depresji, lęku, poczucia straty (Fincham, May, 2017, s. 70). Zdrada może mieć charakter niewierności fizycznej lub emocjonalnej. Pierwsza z nich uznawana jest za akt angażowania się w stosunki seksualne z inną osobą niż współmałżonek. Zdrada emocjonalna jest uznawana za „zakochanie się” lub dzielenie głębokiego związku emocjonalnego z kimś innym niż współmałżonek (Buss, 2018, s. 158-159). Zdrada wiąże się z uczuciem wstydu, zażenowania, ponieważ prowadzi do złamania obietnicy wierności. Negatywne konsekwencje wykrytego romansu wiążą się z degradacją zaufania, wsparcia, doświadczeniem lęku, złości, smutku, obniżeniem poczucia własnej wartości sferze osobistej i seksualnej (Couch, Baughman, Derow, 2017, s. 504).

1.3. Przebaczenie w związku

Problematyką przebaczenia zajmowali się myśliciele i naukowcy reprezentujący różne dziedziny wiedzy. Francuski filozof Jacques Derrida (1977, s. 34) zdefiniował przebaczenie jako „(...) bezwarunkowe, łaskawe, nieskończone, anomiczne, przebaczenie udzielone winnym jako winnym, bez odpowiednika, nawet tym, którzy nie żałują ani nie proszą o przebaczenie”. Przebaczenie to indywidualny proces zastępowania uczucia zemsty poprzez poczucie empatii i tolerancji. To również sposób anulowania długu wobec osoby, która zraniła, skrzywdziła (Exline, Baumeister, 2000, s. 133). Przebaczenie wiąże się zatem z „(...) gotowością do porzucenia swojego prawa do urazy, negatywnego osądu i obojętnego zachowania wobec tego, kto niesłusznie nas zranił, a jednocześnie z rozwijaniem niezaskuszonych cech współczucia, hojności, a nawet miłości” (Enright, 1996, s. 113). Zdolność do przebaczenia przyczynia się do zmniejszenia gniewu (Thompson i in., 2005, s. 313), depresji, lęku i wyższej samooceny (Reed, Enright, 2006, s. 920). Przebaczenie na płaszczyźnie psychologicznej opisywane bywa jako „ (...) wewnątrzosobowa prospołeczna zmiana względem krzywdziciela, która dokonuje się w obrębie konkretnego kontekstu interpersonalnego” (Brudek, Steuden, 2015, s. 165). Wiąże się z cechami osobowości i uznawane bywa za wielowymiarowy konstrukt, będący ważnym elementem zdrowia fizycznego, psychicznego i duchowego (Matuszewski, 2018, s. 2). Elementami tak rozumianego przebaczenia są: nasilenie życzliwości (brak żalu, gotowość do przebaczenia), nasilenie urazy-unikania (chęć zemsty, żywienie urazy).

Przebaczenie zostało skonceptualizowane w postaci dwóch konstruktów: negatywnego i pozytywnego przebaczenia. Pierwszy rodzaj przebaczenia jest związany z żalem, wycofaniem się, unikaniem karaniam i zemsty na partnerze. Pozytywne wybaczenie wiąże się z chęcią wybaczenia, większą empatią, zaufaniem i mniejszym gniewem do partnera.

Przebaczenie małżeńskie definiowane bywa jako „(...) przebaczenie pojedynczego, konkretnego raniącego wydarzenia w określonym kontekście interpersonalnym” (Paleari, Regalia, Fincham, 2009, s. 194).

Przebaczeniu małżeńskiemu towarzyszą zarówno pozytywne jak i negatywne czynniki motywacyjne. Pierwsze z nich wiążą się z uczuciami, myślami, zachowaniami, w których występuje empatia, akceptacja partnera z jego przewinieniem. Motywacje negatywne związane są z redukowaniem negatywnych uczuć (złości), myśli (rozwijanie w sobie urazy), czy zachowań (np. unikanie partnera). Przebaczenie w związku ma na celu utrzymanie relacji. Teoria współzależności (Kelly, Thibault, 1978) opisuje relacje w kategoriach kar i nagród. Pozwala opisać przebaczenie w związkach romantycznych, opisując doświadczaną jakość relacji oraz zaangażowanie decyzyjne. Przebaczenie innym to tendencja do zmniejszania negatywnych i zwiększania pozytywnych myśli, uczuć, działań, skierowanych na osobę, która skrzywdziła (Toussaint, Shields, Dorn, Slavich, 2016, s. 2).

Proces przebaczenia może stworzyć środowisko dla potencjalnego rozwoju lepszych i bardziej pozytywnych postaw i uczuć w stosunku do zdradzającego małżonka. Przyczynia się do zmniejszenia gniewu, wyższej samooceny oraz zwiększa jakość, satysfakcję i stabilność związku małżeńskiego (Fincham, Hall, Bech, 2007). Przebaczenie przerywa destrukcyjne wzorce zemsty i promuje bliskość (Bono, McCullough, Root, 2008, s. 182-183), zaufanie (Wieselquist, 2009, s. 531) oraz konstruktywną komunikację pomiędzy małżonkami. Zrozumienie przebaczenia jest ważne, ponieważ może skutkować harmonią w związku oraz szeregiem korzyści fizjologicznych i psychologicznych (Rusbult, Hannon, Stocker, Finkel, 2005, s. 185-187). Przebaczenie jest również pozytywnie związane z jakością życia (Offenbacher i in., 2017, s. 528-529), lepszą kontrolą gniewu (Mefford, Thomas, Callen, 2014, s. 283-284), większą produktywnością, wydajnością pracy i mniejszą liczbą problemów ze zdrowiem psychicznym i fizycznym (Toussaint i in., 2018, s. 2-3). Przebaczenie jest również związane z szukaniem wsparcia (Flanagan i in., 2012, s. 1215-1216) oraz większym wykorzystaniem pozytywnych form ogólnego radzenia sobie, takich jak akceptacja, pozytywne przeorientowanie i ponowna ocena sytuacji (Malinovic, Finka, Lewis, Unterrainera, 2016, s. 43-44; Rey, Extremera, 2016, s. 2944-2945). Jest ono umiejętnością, którą można doskonalić psychicznie i emocjonalnie (Nussbaum, 2016).

1.4. Uwarunkowania przebaczenia

Osoba skłonna do przebaczenia ma ogólny adaptacyjny profil osobowości. Charakteryzuje się on niskimi wskaźnikami depresyjności, wrogości, niepokoju, skłonności do przeżywania własnych myśli oraz brakiem skłonności do wykorzystania innych. Osoby skłonne do przebaczenia mają różne cechy prospołeczne, są bardziej optymistycznie nastawione do utrzymania pozytywnych relacji (Ajmal, Amin, Bajwa, 2016, s. 91). Człowiek jest częściej skłonny do przebaczenia, jeżeli relacja łącząca go z krzywdzicielem była dla niego znacząca, zadowalająca i angażująca (Zarzycka, 2016, s. 167). Osoby o cechach narcystycznych przejawiają mniejszą skłonność do przebaczenia. Przypuszczalnie wynika to z wygórowanej wiary we własną wyższość (Szczęśniak, Król, Szałachowski, Kaliczyńska, Tabosa, 2017). Niezdolność do przebaczenia wiąże się z lękiem, impulsywnością, chłodem, agresją oraz poczuciem winy. Niektórzy badacze postrzegają przebaczenie jako dyspozycję, reakcję na sytuację lub charakterystykę relacji (Carlisle, Tsang, 2013, s. 423-437). Według Balliet, (2010, s. 260-261), Mullet, Neto, Rivire, (2005, s. 159-182) dwie cechy z Modelu Wielkiej Piątki uznawane są główne korelaty przebaczenia: ugodowość i neurotyczność. Osoby skłonne do przebaczenia mają tendencję do odczuwania mniejszego gniewu i rzadziej poszukują chęci zemsty. Cechują się niższymi wynikami w zakresie neurotyczności oraz wyższymi w ugodowości. Sumiennosc (bycie sumiennym, rozważnym) wykazuje pozytywny związek z tendencją do przebaczenia (Shepherd, Belicki, 2008, s. 389). Badania Hill, Allemand (2012, s. 497) wskazują, że osoby sumienne są skuteczniejsze w zakresie samoregulacji, a to sprzyja wyrozumiałości oraz promowaniu przebaczenia (Hill, Allemand, Heffernan, 2013, s. 274). Zdolność do przyjęcia perspektywy drugiej osoby stanowi czynnik pośredniczący w przebaczeniu (McCullough, 2000, s. 446-455).

Do cech sprzyjających przebaczeniu zalicza się również ekstrawersję (towarzystwość, serdeczność, asertywność) (Szczęśniak, Król, Szałachowski, Kaliczyńska, Tabosa, 2017), a także zaangażowanie religijne. Badania przeprowadzone na studentach Uniwersytetu Jordanii wykazały związek pomiędzy cechami osobowości, zdrowiem psychicznym a ten-

dencją do przebaczenia. Wysokie korelacje wystąpiły między ugodowością i przebaczeniem oraz niskie pomiędzy neurotycznością a przebaczeniem. Wyniki ukazały również pozytywną zależność między przebaczeniem a zdrowiem psychicznym (Al-Sabeelah, Alraggad, Ameerh, 2014, s. 224-225).

Analizując dotychczasowe badania, zauważyć można silną korelację między wiekiem chronologicznym a rozumieniem przebaczenia (Hill i in., 2013). Wyniki badań potwierdzają, że wraz z wiekiem ludzie stają się bardziej skłonni do przebaczenia (McCullough, Witvliet, 2002, s. 446-455).

1.5. Teoria dezintegracji pozytywnej

Zgodnie z założeniami teorii dezintegracji pozytywnej kształtowanie tożsamości i osobowości wymaga przekroczenia pewnych granic biologicznych, genetycznych oraz uwarunkowań w rozwoju pewnych schematów kulturowych, społecznych (Tylkowska, 2000, s. 231). W ujęciu Dąbrowskiego potencjał rozwojowy wiąże się z wewnętrznymi przemianami oraz celową, świadomą pracą nad swoim charakterem. Wewnętrzna przemiana związana jest z wysokimi wartościami moralnymi jednostki, szacunkiem i współczuciem oraz służbą innym. Poziom w ujęciu Dąbrowskiego oznacza charakterystyczny wewnątrz psychicznych układ dynamizmów (Dąbrowski, 1975). Poziom pierwszy to integracja pierwotna, która cechuje się sztywną strukturą psychiczną, podporządkowaniem potrzebom biologicznym (Dąbrowski, 1975, s. 51). Osoba jest zdolna do przystosowania się do otoczenia i zmiennych warunków, jednak nie wykazuje empatii, wrażliwości czy związków z innymi. Nie doświadczą konfliktów wewnętrznych, refleksyjności i poczucia winy (Limont, 2011, s. 97).

Poziom drugi, określaną jako dezintegracja jednopoziomowa, charakteryzuje się występowaniem ambiwalencji, ambitendencji, zmienności, przewagi smutku i przygnębienia. Cechami charakterystycznymi są: zazdrość, relatywizm wartości, uzależnienie się od innych oraz poczucie niższości (Limont, 2011, s. 97; Kędrzyński, 2019, s. 53).

Poziom trzeci charakteryzuje się dezintegracją wielopoziomową spontaniczną. Osoby doświadczają silnych wewnętrznych konfliktów i kryzysów

wpływających na przemiany struktury wewnętrznej. Cechą charakterystyczną tego okresu jest zdziwienie stosunkiem do siebie, zewnętrznego świata, niezadowolone z siebie, poczucie niższości i winy. Różnice w zakresie konfliktów, poziomów wywołują stan dużego napięcia psychicznego (Tylkowska, 2000, s. 245). Występuje wewnętrzna hierarchia celów, wartości, refleksyjność, silne konflikty moralne oraz niepokój egzystencjalny. Zauważalne są załamania, wzrasta odporność psychiczna, umiejętność rozwiązywania złożonych problemów (Dąbrowski, 1979).

Poziom czwarty w teorii dezintegracji określaną jako dezintegracja wielopoziomowa zorganizowana cechuje się wyższym poziomem rozwoju hierarchii wartości, celów. Osoba przeżywa więcej konfliktów oraz napięć. Osoba jest zdolna do autorefleksji. Cechą charakterystyczną jest świadome kształtowanie rozwoju, synteza, dostrzegalna jest gotowość do niesienia pomocy innym. Widoczne jest dążenie do doskonałości, odpowiedzialności, samoświadomości, przekształcenia wewnątrzpsychiczne, empatia (Limont, 2011, s. 99).

Integracja wtórna – piąty poziom – charakteryzuje się najwyższym poziomem autonomii, empatii, autentyczności, odpowiedzialności. Na poziomie piątym powstają dwie esencje: indywidualna i społeczna. Stanowią one najistotniejsze zespoły właściwości osoby. Indywidualna esencja cechuje się jednostkowymi wysokimi zdolnościami, zainteresowaniami, trwałymi związkami, świadomym poczuciem tożsamości z historią własnego rozwoju. Wiąże się z odpowiedzialnością jednostki, potrzebą podejmowania ważnych zadań. Esencja społeczna związana jest z empatią, odpowiedzialnością, autonomią, autentycznością oraz świadomością społeczną (Tylkowska, 2000, s. 248).

2. Metodologia badań własnych

Przedmiotem niniejszych badań jest poznanie uwarunkowań przebaczenia zdrady małżeńskiej u osób pozostających w związku małżeńskim. Problem badawczy: Jakie czynniki warunkują przebaczenie zdrady w związku małżeńskim?

Uwzględniono dwie grupy czynników: charakterystyka osobowościowa badanych i charakterystyka małżeństwa.

2.1. Charakterystyka grupy badanej

W badaniu uczestniczyło 373 osób (339 kobiet i 34 mężczyzn) w wieku 22-64 lat ($M = 39,65$, $SD = 8,38$). Najliczniej reprezentowane były osoby w wieku 31-40 lata (39,7%) i 41-50 lat (36,5%), następnie w wieku 20-30 lat (15,0%) i powyżej 50 lat (8,8%). Badani w większości posiadali wykształcenie wyższe (52,3%) lub średnie (36,5%), pozostałą część badanej grupy stanowiły osoby z wykształceniem zawodowym (9,1%), gimnazjalnym (1,6%) oraz podstawowym (0,5%). 75,8% badanych pochodziła z miasta (w tym 44,2% z miasta powyżej 100 tys. mieszkańców), a 24,2% ze wsi.

Większość osób uczestniczących w badaniu (85,8%) posiadała dzieci. Średni wskaźnik dzietności wyniósł $M = 1,65 \pm 1,076$ (zakres 0-8). Średni staż małżeński badanych wyniósł $M = 14,15 \pm 9,18$ lat (zakres 1-46). Najwięcej badanych doświadczających zdrady w małżeństwie nie korzystało ze specjalistycznej pomocy (49,3%). 27,6% badanych zadeklarowało 1-2 konsultacje, 12,9% ujawniło, że korzystało 3-5 razy z pomocy, 10,2% że konsultowało się ze specjalistą powyżej 6 lub bardzo dużo razy. Większość badanych (84,2%) stwierdziła, że jest zaangażowana w związek, w tym 57,4% całkowicie. Większość (71,3%) też czuła się spełniona w związku: całkowicie 35,1%, trochę (36,2%).

2.2. Narzędzia badawcze

W badaniach zastosowano Skalę Przebaczenia Małżeńskiego, Skalę Orientacji Pozytywnej, TIPI-PL oraz ankietę. Ankieta została podzielona na dwie części: „metryczkę”, która zawierała pytania odnośnie do płci osób badanych, wieku, wykształcenia i miejsca zamieszkania, oraz „charakterystykę związku” dotyczącą stażu małżeńskiego, posiadania dzieci, korzystania z pomocy specjalistycznej po trudnej sytuacji w związku, stopień subiektywnej oceny zaangażowania w związek oraz spełnienia w małżeństwie.

Skala Przebaczenia Małżeńskiego (The Marital Offence-Specific Forgiveness Scale – MOFS; Paleari, Fincham, Regalia, 2009, w polskiej adaptacji Brudek, Steuden, 2015). Na Polską wersję skali, która zawiera 10 itemów, składają się dwa wymiary: Uraza-Unikanie

oraz Życzliwość. Osoba badana udziela odpowiedzi na pięciostopniowej skali: *tak, raczej tak, tak, nie, raczej nie, nie*. Współczynnik zgodności wewnętrznej (Alfa-Cronbacha) dla poszczególnych wymiarów wynosił odpowiednio: 0,87 (Uraza-Unikanie) i 0,72 (Życzliwość). Wskaźniki trafności teoretycznej CFA wynosiły 0,97 (Brudek, Steuden, 2015).

Skala Orientacji Pozytywnej (Positivity Scale – Caprara i in., 2012; polska adaptacja Łąguna, Oleś, Filipiuk, 2011). Kwestionariusz składa się z 8 twierdzeń, w tym jedno jest odwracalne. Badani udzielają odpowiedzi na pięciostopniowej skali: 1 – *zdecydowanie nie zgadzam się*; 2 – *nie zgadzam się*; 3 – *ani się zgadzam ani nie zgadzam*; 4 – *zgadzam się*; 5 – *zdecydowanie zgadzam się*. Rzetelność skali (Alfa-Cronbacha) wynosi 0,84 (Łąguna, Oleś, Filipiuk, 2011).

TIPI-PL (Ten Item Personality Inventory – Gosling, Rentfrow, Swann Jr. polska adaptacja Sorokowska, Słotwińska, Zbieg, Sorokowski, 2014). Kwestionariusz składa się z 10 itemów. Osoba badana udziela odpowiedzi na skali 7-stopniowej: 1 – *zdecydowanie się nie zgadzam*; 2 – *raczej się nie zgadzam*; 3 – *w niewielkim stopniu się nie zgadzam*; 4 – *ani się zgadzam, ani nie zgadzam*; 5 – *w niewielkim stopniu się zgadzam*; 6 – *raczej się zgadzam*; 7 – *zdecydowanie się zgadzam*. W wyniku obliczeń uzyskać można ocenę nasilenia następujących cech: ekstrawersji, sumienności, stabilności emocjonalnej, otwartości na doświadczenie oraz ugodowości. Skala posiada satysfakcjonujące parametry psychometryczne, dzięki czemu można uzyskać precyzyjny obraz osobowości osób badanych; rzetelność skali wynosi 0,77-0,83 (Sorokowska i in., 2014). Kwestionariusz TIPI-PL składa się z pięciu podskal: otwartość na doświadczenie, stabilność emocjonalna, sumiennosc, ugodowość i ekstrawersja.

2.3. Procedura

Badania zostały przeprowadzone w formie elektronicznej na stronie webaniketa.pl Adres strony badań został umieszczony na grupie facebookowej o nazwie „Zdradzony, zdradzona, złamane serce ...”. Udział w badaniu był dobrowolny. Osoby badane zapewniono o anonimowości i naukowym celu badań. Warunkiem

uczestnictwa w badaniu było pozostawanie w związku małżeńskim oraz wiek do 55 lat. Badanie trwało od 15 do 30 października 2020 roku. Łącznie wypełnianie testów rozpoczęły 924 osoby, ale jedynie 390 kontynuowało ich wypełnianie do samego końca. Z badania wykluczono odpowiedzi 17 osób, ze względu na przekroczenie ustalonej granicy wiekowej. Do obliczeń statystycznych zakwalifikowano wyniki od 373 osób.

2.4. Statystyki

Obliczenia statystyczne wykonano w programie R Statistical Software wersja 4.0.4.

Wstępna eksploracja danych wykazała braki danych, które zastąpiono średnią (zmienne: Wiek, Staż małżeński, Ekstrawersja, Ugodowość, Sumienność, Orientacja pozytywna) lub medianą (zmienne: Liczba dzieci, Liczba konsultacji specjalistycznych). Aby utworzyć wskaźnik Przebaczenia, zmienne Życzliwość i Uraza wystandaryzowano, a następnie obliczono różnicę Życzliwość – Uraza. Następnie dane poddano normalizacji, z wyjątkiem zmiennych o charakterze jakościowym (Płeć, Dzieci) oraz porządkowym (Zaangażowanie i Spełnienie). Zastosowano różne metody normalizujące zmienne. Analiza wykazała, że technika center scale jest najbardziej odpowiednią dla następujących zmiennych: Wiek, Liczba konsultacji specjalistycznych, Stabilność emocjonalna, Orientacja pozytywna; technika orderNorm dla zmiennych: Staż małżeński, Życzliwość, Przebaczenie; technika arcsinh x dla zmiennych: Liczba dzieci, Sumienność, Otwartość; technika boxcox dla zmiennych: Ekstrawersja, Ugodowość; technika Yeo-Johnsona dla zmiennej Uraza.

Do charakterystyki wyników wykorzystano następujące statystyki opisowe: średnia, odchylenie standardowe, mediana, zakres wyników, skośność, kurtoza, procent. Dla określenia zależności między zmiennymi zastosowano korelację r Pearsona. Poziom współczynnika współliniowości VIF dla poszczególnych predyktorów zmiennej Przebaczenie mieści się w zakresie 1,04-5,54, a zatem nie zachodzi współliniowość. Następnie wykonano szereg eksploracji w celu określenia istotnych moderatorów. Przyjęto poziom ufności $p < / = 0,05$.

3. Wyniki

Prezentacja wyników ma trzy etapy: charakterystyka wyników zmiennych, interpretacja korelacji, eksploracja w celu wyłonienia moderatora.

Analizując dane w Tabeli 1, można zauważyć, że:

1. wyniki zmiennej Uraza są znacząco podwyższone a zmiennej Życzliwość znacząco obniżone w porównaniu do wyników próby z badań adaptacyjnych (Brudek, Steuden, 2015);
2. wyniki zmiennych Ekstrawersja, Ugodowość, Sumienność są porównywalne z wynikami próby adaptacyjnej, natomiast wyniki zmiennych Stabilność emocjonalna i Otwartość są istotnie niższe niż wyniki z próby adaptacyjnej (Sorkowska i in., 2014);
3. wyniki zmiennej Orientacja pozytywna są przeciętne, nieco niższe niż w grupie normalizacyjnej (Łaguna i in., 2011);
4. wyniki zmiennej Zaangażowanie wskazują, że osoby badane pozostające w związkach małżeńskich po zdradzie wysoko oceniają swoje zaangażowanie w związek, natomiast wyniki zmiennej Spełnienie pokazują, że w mniejszym stopniu czują się spełnione w tym związku.

Ustalono (Tabela 2), że do wzrostu poziomu zmiennej Przebaczenie dochodzi wraz ze wzrostem wyników zmiennych: Zaangażowanie ($r = 0,39; p < ,001$), Spełnienie ($r = 0,43; p < 0,001$), Stabilność emocjonalna ($r = 0,12; p < 0,05$) i Orientacja pozytywna ($r = 0,17; p < 0,001$). Otrzymane wyniki przedstawia Tabela 2.

W podejściu eksploracyjnym wykonano analizy regresji z moderatorem, przyjmując jako zmienną zależną Przebaczenie, jako predyktor najsilniej korelujące zmienne, tj. Zaangażowanie i Spełnienie, jako moderator pozostałe zmienne. Uzyskano jeden istotny model moderacji.

Wykazano, że Sumienność jest istotnym moderatorem zależności między Zaangażowaniem a Przebaczeniem ($F(3, 369) = 25,68; p < 0,001$). Model regresyjny uwzględnionych zmiennych niezależnych (Sumienność, Zaangażowanie, Sumienność* Zaangażowanie) wyjaśnia około 17%

Tabela 1. Charakterystyka opisowa wyników zmiennych

Zmienne	M	SD	Me	Min	Max	Skośność	Kurtoza
Zaangażowanie	1,42	0,75	2	0	2	-0,85	-0,72
Spełnienie	1,06	0,80	1	0	2	-0,12	-1,42
Ekstrawersja	5,08	1,27	5	1	7	-0,45	-0,37
Ugodowość	5,60	1,01	6	2	7	-0,85	0,54
Sumienność	5,58	1,10	6	2	7	-1,02	0,74
Stabilność emocjonalna	3,80	1,42	4	1	7	0,16	-0,54
Otwartość	4,55	1,03	4,5	2	7	0,13	0,04
Orientacja pozytywna	27,70	4,90	28	14	40	-0,27	-0,20
Uraza	21,52	5,47	22	6	30	-0,56	-0,35
Życzliwość	10,33	4,04	10	4	20	0,31	-0,56

Życzliwość > Uraza 12,3%
Uraza > Życzliwość 87,7%

Tabela 2. Wyniki analizy korelacji Pearsona między zmiennymi wyjaśniającymi a Przebaczeniem

Zmienne	Przebaczenie	Zmienne	Przebaczenie
Wiek	0,02	Ekstrawersja	0,08
Staż małżeński	0,04	Ugodowość	0,08
Liczba dzieci	0,00	Sumienność	-0,08
Liczba konsultacji specjalistycznych	0,02	Stabilność emocjonalna	0,12*
Zaangażowanie	0,39***	Otwartość	0,00
Spełnienie	0,43***	Orientacja pozytywna	0,17***

Nota: * p < 0.05, ** p < 0.01, *** p < 0.001

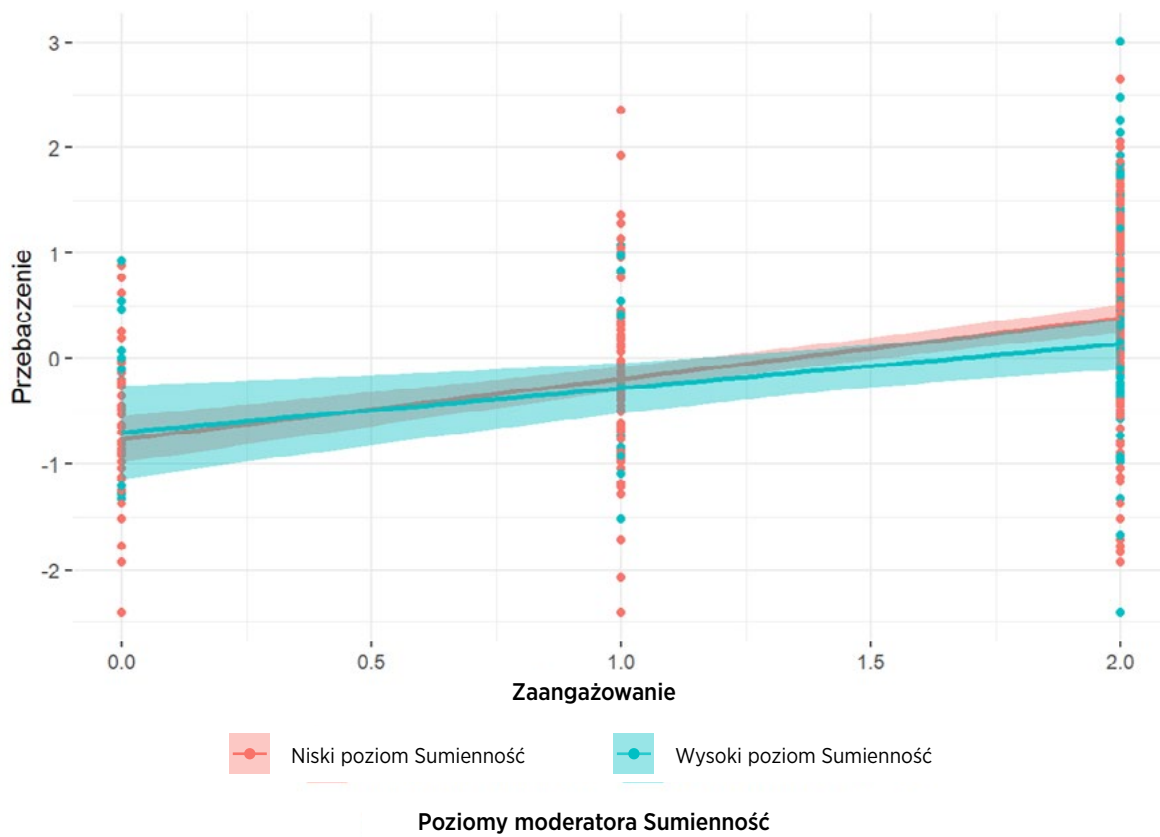
Tabela 3. Wpływ zmiennych Sumienność, Zaangażowanie, Sumienność * Zaangażowanie na poziom wyników zmiennej Przebaczenie

Zmienne w modelu	B	s.e.	t	p	β	DPU	GPU
Stała	-0,74	0,10	-7,36	< 0,001			
Sumienność	0,09	0,10	0,93	> 0,05	0,10	-0,10	0,29
Zaangażowanie	0,53	0,06	8,37	< 0,001	0,40	0,27	0,52
Sumienność*Zaangażowanie	-0,13	0,06	-2,09	< 0,05	-0,21	-0,34	-0,09

Nota: B = niestandardyzowany współczynnik regresji; s.e. = błąd standardowy dla B; t = statystyka t studenta; DPU = dolny przedział ufności; GPU = górny przedział ufności; p = istotność statystyczna; β = standaryzowany współczynnik regresji

($R^2 = 0,17$, $R^2_{skorygowane} = 0,17$) zmienności wyników zmiennej Przebaczenie. Wzrost wyników zmiennej Zaangażowanie wiąże się istotnie statystycznie ($\beta = 0,40$; $p < 0,001$) ze wzrostem wyników

zmiennej Przebaczenie. Ustalono także istotny efekt interakcyjny ($\beta = -0,21$; $p < 0,05$). Wyniki współczynników regresji dla opisanego modelu przedstawia Tabela 3.



Wykres 1. Wpływ Zaangażowanie na zmienną Przebaczenie w poszczególnych poziomach moderatora Sumiennosc

Celem wyjaśnienia istoty efektu interakcyjnego Zaangażowanie * Sumiennosc, przeprowadzono analizę regresji na dwóch poziomach moderatora Sumiennosc. Za punkt podziału dla wyniku niskiego i wysokiego zmiennej Sumiennosc przyjęto medianę ($Me = 12$). W wyniku analizy ustalono, że w przypadku niskiego poziomu zmiennej Sumiennosc wzrost wyników zmiennej Zaangażowanie wiąże się istotnie statystycznie ($\beta = 0,44; p < 0,001$) ze wzrostem wyników Przebaczenie. W przypadku wysokiego poziomu zmiennej Sumiennosc okazuje się również, że wzrost wyników zmiennej Zaangażowanie wiąże się istotnie statystycznie ($p < 0,01; \beta = 0,30$) ze wzrostem wyników Przebaczenie. Efekt interakcyjny w przypadku niskiej Sumiennosc jest silniejszy niż w przypadku wysokiej Sumiennosc. Graficznie zależności przedstawiono na Wykresie 1.

Wyniki pozostałych przeprowadzonych analiz moderacji są nieistotne.

Dyskusja

Celem prezentowanych badań jest próba identyfikacji czynników ważnych dla procesu przebaczenia niewierności małżeńskiej u osób pozostających w związku po zdradzie. Zwrócono uwagę na wybrane czynniki wewnętrzne osoby pokrzywdzonej (osobowość, orientacja pozytywna) oraz charakterystykę związku (staż, liczba dzieci, korzystanie ze specjalistycznej pomocy, zaangażowanie i spełnienie w związku).

Nasilenie wskaźników przebaczenia wskazuje, że osoby badane pozostające w związku małżeńskim w większym stopniu doświadczają urazy niż życzliwości wobec sprawcy zdrady. Pozytywny bilans życzliwości i urazy osiągnięto w przypadku 12,3% badanych. Osoby pozostające w związku są podobne do innych pod względem cech osobowościowych, takich jak: ekstrawersja, ugodowość i sumiennosc, a różnią się obniżonym nasileniem cech: stabilność

emocjonalna i otwartość. Osoby te gorzej radzą sobie ze stresem, częściej reagują lękiem i napięciem, mają większą skłonność do zamartwiania się. Bardziej preferują uznane społecznie sposoby działania, wynikające z tradycyjnego systemu wartości. Zakłócenia stabilności emocjonalnej po doznanej zdradzie mogą być wynikiem oddziaływania przewlekłego stresu po zdradzie. Ich zachowanie bardziej przypomina zachowanie osób doświadczających przewlekłego stresu, a przebywanie na co dzień ze sprawcą stresu „wystawia” je na nieustanną konfrontację. Dlaczego więc zostają? Przyczyną decyzji pozostania w związku może być wyznawanie tradycyjnego systemu wartości. Może tu zachodzić tzw. przebaczenie prawne, czyli oparte na zasadach religii (Piątek, 2011). Ponadto „dla osób religijnych znaczącym czynnikiem ułatwiającym proces przebaczenia jest doświadczenie uzyskania przebaczenia ze strony Boga” (Jaworski, 2016, 154). Można również przypuszczać, że dążą do pewnej wewnętrznej harmonii, zgodnie z poziomem trzecim teorii dezintegracji pozytywnej. Doświadczają konfliktów, kryzysów wewnętrznych, napięć, często o charakterze moralnym. U osób na tym poziomie dochodzi do ustalenia nowej hierarchii wartości i ideałów. Pojawiają się próby kontroli nad zachowaniem, doznawanymi przeżyciami. Silna jest na tym poziomie potrzeba doświadczenia harmonii i radzenie sobie z powstającym napięciami, pewnymi sprzecznościami przeżywanymi w codziennym funkcjonowaniu. Badania Portera i Schumann (2017) pokazują, że dobrym prognostykiem otwartości podczas niezgody i prób rozwiązywania trudnych sytuacji są świadomość ograniczeń własnej wiedzy i docenianie wysiłków drugiej strony.

W dodatkowych analizach ujawniono, że osoby z pozytywnym i negatywnym bilansem przebaczenia różnią się istotnie nasileniem cech ekstrawersji i stabilności emocjonalnej – u osób przebaczących jest ono większe. Podobnie w przypadku orientacji pozytywnej, spełnienia i zaangażowania. Osoby przebaczące są bardziej zaangażowane w związek i doświadczają większego w nim spełnienia. Mogą mieć również większą skłonność do autorefleksji oraz dostrzegać potrzebę zmiany kierunku własnego rozwoju na dostrzeganie potrzeb innych. Zgodnie z teorią dezintegracji pozytywnej człowiek

ma świadomość własnych wad, złych nawyków, które chce zmienić, by poprawić swoje relacje z innymi i otoczeniem (Dąbrowski, 1994). Na poziomie trzecim życia psychicznego działa dynamizm nieprzystosowania pozytywnego ukierunkowany na wartości prorozwojowe. Osoby zaczynają uświadamiać sobie ważne wartości i w ich kierunku zaczynają podążać (Kobierzycki, 1989, s. 181).

Mimo że pozytywny bilans przebaczenia ujawnia tylko 12,3% badanych, to zaangażowanie w związek na różnym poziomie deklaruje 84,2%, a spełnienie w związku 71,3%. Wszystkie osoby z pozytywnym bilansem Życzliwość–Uraza deklaruje zaangażowanie w związek. W odniesieniu do spełnienia w związku w grupie osób przebaczących wyniki są przesunięte w prawo, co oznacza, że większość czuje się spełniona. W grupie z negatywnym bilansem wyniki są przesunięte w lewo, co oznacza, że większość nie doświadcza spełnienia lub tylko trochę. Odnosząc się do teorii współzależności w sytuacji niewierności, osoby zaangażowane w związek doświadczają zadowolenia z niego i wykazują większą motywację do jego utrzymania z powodu inwestowania w związek licznych zasobów (Rusbult i in., 2005, s. 185-206). Zdaniem McCullough, Pargament i Thoresen (2000) reakcje osób przebaczących wobec krzywdziciela z upływem czasu stają się bardziej prospołeczne. Badacze ci zwracają uwagę na ważny czynnik chronologiczny dla łagodzenia emocjonalnych konotacji związanych ze zdradą małżeńską. Badania Piątek (2011) potwierdzają, że większość osób, zwłaszcza kobiet, wymaga czasu na podjęcie decyzji o przebaczeniu i uruchomieniu procesu przepracowania trudnych emocji.

Skłonność do przebaczenia jest tym większa, im bardziej emocjonalnie przystosowane są osoby badane i w im większym stopniu ujawniają zdolność radzenia sobie ze stresem bez doświadczania napięć oraz im bardziej pozytywnie są nastawione do siebie, życia i przyszłości. Odnosząc się do teorii Dąbrowskiego, można powiedzieć, że pomimo doświadczanych napięć, kryzysów, konfliktów osoby przebaczące dążą do uzyskania harmonii wewnętrznej. Pojawiający się niepokój ma charakter egzystencjalny, przyczyniający się do zmiany sposobu spojrzenia na siebie i swoje otoczenie.

Zależność między Zaangażowaniem a Przebaczeniem jest moderowana przez Sumiennosc – efekt interakcyjny w przypadku niskiej Sumiennosci jest silniejszy niż w przypadku wysokiej Sumiennosci. Przebaczeniu jako wynikowi zaangażowania w związek towarzyszy działanie zorientowane na cel, motywujące do działania (Sumiennosc). Okazuje się jednak, że korzystniejsza sytuacja zachodzi, kiedy osoby badane wykazują elastyczność w dążeniu do celów, które ponadto nie są zbyt precyzywane. Według Van Tongeren, Davis'a i Hook'a (2014) w długotrwałych związkach świadomość własnych ograniczeń i szacunek wobec opinii innych są czynnikiem ochronnym przed nieprzebaczeniem. Pokora

umożliwia ograniczenie wpływu negatywnych wydarzeń życiowych na satysfakcję z życia i nasilenie negatywnych emocji (Krause i in., 2016).

Przeprowadzone badania mają jednak kilka ograniczeń. W przyszłych badaniach ważne wydaje się uwzględnienie jako znaczących uwarunkowań przebaczenia nie tylko cech osobowości, ale także stażu związku, stylów przywiązania w związku czy czasu, jaki minął od doświadczonej zdrady. Przebaczenie wiąże się z możliwością poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego. Planując dalsze badania, warto byłoby dokonać analizy jakości związku po doświadczonej zdradzie oraz wskazać różnice w uwarunkowaniach przebaczenia występujące w grupie kobiet i mężczyzn.

Bibliografia

- Aalgaard, A.R., Bolen, M.R., Nugent, R.V. (2016). A literature review of forgiveness as a beneficial intervention to increase relationship satisfaction in couples therapy, *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 26(1), 46-55.
- Adamczyk, K. (2013). Inteligencja emocjonalna i system wartości małżonków a ich komunikacja interpersonalna, *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(3), 72-101.
- Ajmal, A., Amin, R., Bajwa, R.S. (2016). Personality Traits as Predictors of Forgiveness and Gratitude, *Pakistan Journal of Life and Social Sciences*, 14(2), 91-95.
- Al-Sabeelah, A.M., Alraggad, F.E.A., Ameerh, O. (2014). The relationship between forgiveness and personality traits, mental health among sample Jordanian university students, *International Journal of Education and Research*, 2(9), 217-228.
- Apostolou, M., Panayiotou, R. (2019). The reasons that prevent people from cheating on their partners: An evolutionary account of the propensity not to cheat. *Personality and Individual Differences*, 146, 34-40. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.03.041>
- Bacioğlu, S.D. (2020). The Effect of Anger, Gratitude and Psychological Well-Being as Determinants of Forgiveness in Adults. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5, 313-326. <https://dx.doi.org/10.37898/spc.2020.5.3.113>
- Bakiera, L. (2013). *Zaangażowane rodzicielstwo a autokreacyjny aspekt rozwoju dorosłych*, Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Balliet, D. (2010). Conscientiousness and forgivingness: A meta-analysis, *Personality and Individual Differences*, 48, 259-263.
- Behrang, K., Koraei, A., Shahbazi, M., Abbaspour, Z. (2022). Effects of Emotionally Focused Therapy on Sexual Assertiveness, Marital Forgiveness, and Marital Harmony in Maladjusted Couples, *Journal of Research & Health*, 12(3), 177-184. <http://dx.doi.org/10.32598/JRH.12.3.1986.1>
- Beltrán-Morillas, A. M., Valor-Segura, I., & Expósito, F. (2015). El perdón ante transgresiones en las relaciones interpersonales [Forgiveness for transgressions in interpersonal relationships]. *Psychosocial Intervention*, 24(2), 71-78. <https://doi.org/10.1016/j.psi.2015.05.001>
- Biel, S. (2013). Komunikacja małżeńska kluczem do wychowania do dialogu – sprawozdanie z badań. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*, 3, 33-56.
- Blow, A.J., Hartnett, K. (2005). Infidelity in committed relationships I: a methodological review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(2), 183-216. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2005.tb01555.x>
- Boleyn-Fitzgerald, P. (2002). What Should "Forgiveness" Mean?. *The Journal of Value Inquiry*, 36, 483-498. <https://doi.org/10.1023/A:1021929531830>
- Bono, G., McCullough, M.E., Root, L.M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 182-195.
- Brose, L.A., Rye, M.S., Lutz-Zois, C., Ross, S.R. (2005). Forgiveness and personality traits. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 35-46. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.11.001>
- Brudek, P., Steuden, S. (2015). Polska adaptacja Skali Przebaczenia Małżeńskiego (MOFS) G.F. Paleari, F.D. Finchama, C. Regalii, *Family Forum*, 5, 161-179.
- Buss, D.M. (2018). Sexual and emotional infidelity: Evolved gender differences in jealousy prove robust and replicable. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 155-160.
- Caprara, G.V., Alessandri, G., Trommsdorff, G., Heikamp, T., Yamaguchi, S., Suzuki, F. (2012). Positive Orientation across three cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 43, 77-83.
- Carlisle, R.D., Tsang, J.A. (2013). The virtues: Gratitude and forgiveness. (In:) K.I.Pargament, J.J. Exline, J.W. Jones (eds.), *APA handbook of psychology, religion, and spirituality (Vol. 1): Context, theory, and research*, 423-437. Washington, DC, US: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14045-023>
- Çelik, E., Çelik, B., Yavas, S., Süler, M. (2022). Investigation of marital satisfaction in terms of proactive personality, meaning in life, offense-specific forgiveness. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(1), 1-11.
- Chadda, R.K., Kumar, V., Sarkar, S. (2019). *Social psychiatry: Principles and clinical perspectives*. London: JP Medical Publishers.
- Chi, P., Tang, Y., Worthington, E.L., Chan, C.L. W., Lam, D.O. B., Lin, X. (2019). Intrapersonal and interpersonal facilitators of forgiveness following spousal infidelity: A stress and coping perspective. *Journal of Clinical Psychology*, 75(10), 1896-1915. <https://doi.org/10.1002/jclp.22825>

- Constantin, T. (2004). *Evaluarea psihologica a personalului*. Polirom.
- Couch, L.L., Baughman, K.R., Derow, M.R. (2017). The aftermath of romantic betrayal: What's love got to do with it? *Current Psychology*, 36, 504-515.
- Dąbrowski, K. (1975). *Osobowość i jej kształtowanie poprzez dezintegrację pozytywną*. Warszawa: Polskie Towarzystwo Higieny Psychicznej.
- Dąbrowski, K. (1979). *Dezintegracja pozytywna*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Dąbrowski, K. (1994). *Trud istnienia*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Derrida, J. (1977). *Cosmopolites de tous les pays, encore un effort!* New York, NY: Routledge.
- Dew, J., Wilcox, W.B. (2013). Generosity and the Maintenance of Marital Quality, *Journal of Marriage and Family*, 75, 1218-1228.
- Enright, R.D. (1996). Human Development Study Group. Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving, forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x>
- Exline, J.J., Baumeister, R.F. (2000). Expressing forgiveness and repentance: Benefits and barriers. (in:) M.E. McCullough, K.I. Pargament, C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 133-155). New York: The Guilford Press.
- Eurostat (2022). Eurostat sprawdził trwałość małżeństw: najrzadziej się rozwodzą się na południu Europy. (Za:) <https://forsal.pl/gospodarka/demografia/artykuly/8418945,eurostat-trwalosc-malzenstw-najrzadziej-sie-rozwod-na-poludniu-europy.html>
- Fahimdanesh, F., Noferesti, A., Tavakol, K. (2020). Self-compassion and forgiveness: Major predictors of marital satisfaction in young couples. *American Journal of Family Therapy*, 48(3), 221-234. <https://doi.org/10.1080/01926187.2019.1708832>
- Fehr, R., Gelfand, M.J., Nag, M. (2010). The road to forgiveness: a meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates, *Psychological Bulletin*, 136(5), 894-914. <https://doi.org/10.1037/a0019993>
- Fife, S.T., Weeks, G., Gambescia, R.N. (2007). The intersystems approach to treating infidelity. (In:) P. Peluso (ed.), *Infidelity: A practitioner's guide to working with couples in crisis*, 71-97. Philadelphia, PA: Routledge.
- Fife, S.T., Weeks, G.R., Stellberg, F.J. (2013). Facilitating forgiveness in the treatment of infidelity: An interpersonal model, *Journal of Family Therapy*, 35, 343-367.
- Fincham, F.D., Beach, S.R. H. (2007). Forgiveness and marital quality: Precursor or consequence in well-established relationships? *The Journal of Positive Psychology*, 2(4), 260-268.
- Fitness, J., Peterson, J. (2008). Punishment and forgiveness in close relationships: An evolutionary, social-psychological perspective. (In:) J. P. Forgas, J. Fitness (eds.), *Social Relationships: Cognitive, Affective, and Motivational Perspectives* (pp. 255-269). London, England: Psychology Press.
- Flanagan, K.S., Vanden Hoek, K.K., Ranter, J.M., Reich, H.A. (2012). The potential of forgiveness as a response for coping with negative peer experiences. *Journal of Adolescence*, 35(5), 1215-1223. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.04.004>
- Ghiurca, M.V., Vinitila, M. (2019). The relationship between forgiveness and marital satisfaction within couples, *Social Research Reports*, 11(1), 26-34.
- Guitar, A.E., Geher, G., Kruger, D.J., Garcia, J.R., Fisher, M.L., Fitzgerald, C.J. (2017). Defining and distinguishing sexual and emotional infidelity. *Current Psychology*, 36, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9432-4>
- GUS (2022). *Rocznik demograficzny*. Warszawa: Zakład Wydawnictw Statystycznych. (Za:) <https://stat.gov.pl>
- Hill, P.L., Allemand, M. (2012). Explaining the link between conscientiousness and forgiveness, *Journal of Research in Personality*, 46, 497-503.
- Hill, P.L., Allemand, M., Heffernan, M.E. (2013). Placing dispositional forgiveness within theories of adult personality development, *European Psychologist*, 18(4), 273-285.
- Hook, J.N., Worthington, E.L., Utsey, S.O., Davis, D.E., Burnette, J.L. (2012). Collectivistic Self-Construal and Forgiveness. *Counseling and Values*, 57(1), 109-124. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007x.2012.00012.x>
- IBZS (2020). <https://ogb.pl/instytuty-badawcze/instytut-badan-zmian-spoecznych/>
- Instytut Badań Zmian Społecznych (2020). Jak zdradzają Polacy? (Za:) https://zmiany społeczne.pl/wpcontent/uploads/2020/02/Raport_IBZS_Jak_zdradzaja_Polacy_2020.pdf (dostęp 25.11.2022)
- Jaworski, R. (2016). Przebaczenie w psychoterapii, *Paedagogia Christiana*, 38(2), 141-159. <https://dx.doi.org/10.12775/PCh.2016.027>
- Kelley, H., Thibault, J. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. New York: Wiley.
- Kędrzyński, A. (2019). Problem resocjalizacji sprawców przestępstw seksualnych w świetle teorii dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego. *Acta Universitatis Lodzianis. Folia Iuridica*, 86, 51-59.
- Kobierzycki, T. (1989). *Osoba. Dylematy rozwoju. Studium metakliniczne*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Pomorze.
- Kozyra, J. (2021). Konstytucyjny model małżeństwa (art. 18 Konstytucji RP), *Studenckie Zeszyty Naukowe*, 24, 17-26.
- Krause, N., Pargament, K.I., Hill, P.C., Ironson, G. (2016). Humility, stressful life events, and psychological well-being: Findings from the landmark spirituality and health survey. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 1-12. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1127991>
- Limont, W. (2011). Teoria dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego a zdolności, twórczość, transgresja. (W:) B. Bartosz, A. Keplinger, M. Straś-Romanowska (red.), *Transgresje – innowacje – twórczość*, 95-110. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Łaguna, M., Oleś, P., Filipiuk, D. (2011). Orientacja pozytywna i jej pomiar: Polska adaptacja Skali Orientacji Pozytywnej, *Studia Psychologiczne*, 49(4), 47-54.
- Malinovic, A., Finka, A., Lewis, A.J., Unterrainer, H.-F. (2016). Dimensions of religious/spiritual well-being in relation to personality and stress coping: Initial results from Bosnian young adults. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 18(1), 43-54. <https://doi.org/10.1080/19349637.2015.1059301>
- Matuszewski K. (2018). Przebaczenie – perspektywa psychoterapeutyczna i duchowa. (W:) M. Guzewicz, P. Wiejak, M. Pleskaczyńska, A. Falewicz (red.), *Oblicza przebaczenia*, 39-58, Kielce: Jedność.
- McCullough, M.E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43-55.
- McCullough, M.E., Pargament, K.I., Thoresen, C.E. (2000). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. (In:) M.E. McCullough, K.I. Pargament, C.E. Thoresen (eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice*, 1-14. New York: The Guilford Press.
- McCullough, M.E., Witvliet, C.V. (2002). The psychology of forgiveness. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 446-455.
- McKay, M., Davis, M., Fanning, P. (2019). *Sztuka skutecznego porozumiewania się*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

- Mefford, L., Thomas, S.P., Callen, B. (2014). Religiousness/spirituality and anger management in community-dwelling older persons, *Issues in Mental Health Nursing*, 35(4), 283-291. <https://doi.org/10.3109/01612840.2014.890472>
- Mullet, E., Neto, F., Rivièrè S. (2005). Personality and its effects on resentment, revenge, forgiveness, and self-forgiveness. (In:) E.L. Worthington Jr (ed.), *Handbook of forgiveness*, 159-182. New York, NY: Routledge.
- Nussbaum, M.C. (2016). *Anger and forgiveness: Resentment, generosity, justice*. New York, NY: Oxford University Press.
- Octaviana, B.N., Abraham, J. (2018). Tolerance for emotional internet infidelity and its correlate with relationship flourishing. *International Journal of Electrical and Computer Engineering (IJECE)*, 8(5), 3158-3168.
- Offenbaecher, M., Dezutter, J., Kohls, N., Sigl, C., Vallejo, M.A., Rivera, J., ...Toussaint, L.L. (2017). Struggling with adversities of life: The role of forgiveness in patients suffering from fibromyalgia. *The Clinical Journal of Pain*, 33(6), 528-534.
- Osei-Tutu, A., Cowden, R.G., Kwakye-Nuako, C.O., Gadze, J., Oppong, S., Worthington, E.L. (2021). Self-Forgiveness Among Incarcerated Individuals in Ghana: Relations With Shame and Guilt-Proneness, *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 65(5), 558-570. <https://doi.org/10.1177/0306624X20914496>
- Quenstedt-Moe, G., Popkess, S. (2014). Forgiveness and health in Christian women, *Journal of Religion and Health*, 53, 204-216.
- Paleari, F.G., Regalia, C., Fincham, F.D. (2009) Measuring offence-specific forgiveness in marriage: the Marital Offence-specific Forgiveness Scale (MOFS), *Psychological Assessment*, 21, 194-209.
- Piątek, M. (2011). Przebaczenie w doświadczeniu życiowym kobiet i mężczyzn. *Nowiny Lekarskie*, 80(5), 317-322.
- Porter, T., Schumann, K. (2017). Intellectual humility and openness to the opposing view. *Self and Identity*, 17(2), 139-162. <https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1361861>
- Reed, G.L., Enright, R.D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 920-929. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.920>
- Rey, L., Extremera, N. (2016). Forgiveness and health-related quality of life in older people: Adaptive cognitive emotion regulation strategies as mediators. *Journal of Health Psychology*, 21(12), 2944-2954. <https://doi.org/10.1177/1359105315589393>
- Rostowski, J. (2009). Współczesne przemiany rozumienia związku małżeńskiego. (W:) T. Rostowska, (red.), *Psychologia rodziny. Małżeństwo i rodzina wobec współczesnych wyzwań*, 15-46. Warszawa: Difin.
- Rostowski, J., Rostowska, T. (2014). Miłość małżeńska w perspektywie psychologicznej. (W:) J. Rostowski, T. Rostowska (red.), *Małżeństwo i miłość. Kontekst psychologiczny i neuropsychologiczny*, 289-335. Warszawa: Difin.
- Rusbult, C.E., Hannon, P.A., Stocker, S.L., Finkel, E.J. (2005). Forgiveness and relational repair. (In:) E.L. Worthington, Jr. (ed.), *Handbook of forgiveness*, 185-206. New York, NY: Routledge.
- Sakız, H., Sarıçam, H. (2015). Self-compassion and forgiveness: The protective approach rejection sensitivity against, *International Journal of Human Behavioral Science*, 1(2), 10-21.
- Saffarian Tosi M.R., Savabi, M., Khoei Nejad, G. (2018). The role of mediatory factors of hope and forgiveness in personality traits effect on marital satisfaction of couples on the verge of divorce. *Positive Psychology Research*, 4(2), 71-85.
- Salmon, C. (2017). Long-term romantic relationships: Adaptationist approaches, *Evolutionary Behavioral Sciences*, 11, 121-130. <https://dx.doi.org/10.1037/ebs0000081>
- Sharma, S., Das, I. (2017). Contribution of Anger, Gratitude and Subjective Well-Being as Predictors of Forgiveness, *Indian Journal of Positive Psychology*, 8, 407-410.
- Shepherd, S., Belicki, K. (2008). Trait forgiveness and traitedness within the HEXACO model of personality, *Personality and Individual Differences*, 45, 389-394.
- Sorokowska, A., Słowińska A., Zbieg A., Sorokowski, P. (2014). *Polska adaptacja testu Ten Item Personality Inventory (TIPI) – TIPI-PL – wersja standardowa i internetowa*. Wrocław: WrocławLab.
- Szczeniak, M., Król, J., Szałachowski, R., Kaliczyńska, L., Tabosa, L. (2017). Psychologiczne wyznaczniki przebaczenia – badania empiryczne. (W:) A. Jazukiewicz, I. Jazukiewicz (red.), *Rozprawy i studia*, 153-175. Szczecin: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego.
- Thompson, J.B. (2005). The New Visibility. *Theory, Culture & Society*, 22(6), 31-51. <https://doi.org/10.1177/0263276405059413>
- Thornton, V., Nagurney, A. (2011). What is infidelity? Perceptions based on biological sex and personality. *Psychology Research and Behavior Management*, 4, 51-58. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S16876>
- Toussaint, L., Shields, G.S., Dorn, G., Slavich, G.M. (2016). Effects of lifetime stress exposure on mental and physical health in young adulthood: How stress degrades and forgiveness protects health, *Journal of Health Psychology*, 21, 1004-1014. <https://doi.org/10.1177/1359105314544132>
- Toussaint, L., Worthington, E.L., Van Tongeren, D.R., Hook, J., Berry, J.W., Shivy, V.A., (...) Davis, D.E. (2018). Forgiveness working: Forgiveness, health, and productivity in the workplace. *American Journal of Health Promotion*, 32(1), 59-67. <https://doi.org/10.1177/0890117116662312>
- Tyliowska, A. (2000). Teoria dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego. Trud rozwoju ku tożsamości i osobowości. (W:) A. Gałdowa (red.), *Tożsamość człowieka*, 231-258. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Wieselquist, J. (2009). Interpersonal forgiveness, trust, and the investment model of commitment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(4), 531-548.
- Van Tongeren, D.R., Davis, D.E., Hook, J.N. (2014). Social benefits of humility: Initiating and maintaining romantic relationships. *The Journal of Positive Psychology*, 9(4), 313-321. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.898317>
- Zarzycka, B. (2016). Psychologiczne koncepcje przebaczenia w relacjach międzyludzkich, *Paedagogia Christiana*, 37(1), 163-181. <https://doi.org/10.12775/pch.2016.009>