

EUFROZYNA GRUSZECKA

SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny, Sopot
University of Social Sciences and Humanities, Sopot
e-mail: egruszecka@swps.edu.pl

Środowisko wychowawcze a poczucie krzywdy, wrażliwość na pokrzywdzenie i wybaczenie we wczesnej adolescencji

The influence of home environment on adolescents' sense of injustice,
emotional vulnerability and willingness to forgive others

Abstract. The goal of the study was to investigate the link between adolescents' home environment and their sense of injustice, emotional vulnerability and willingness to forgive others. The participants of the study were junior high school students raised in functional and dysfunctional families as well as students brought up in children's homes. All participants filled in a detailed personal inventory which measured the degree of their sense of injustice. In the second part of the study we asked the participants to predict their reactions to hypothetical scenarios. Participants from dysfunctional families cited a greater variety of sources of their sense of injustice and reported experiencing a sense of injustice more often than their peers, whereas participants who lived in children's homes more often than other participants felt that fate had dealt them short. Willingness to forgive others was greatest among participants brought up in children's homes, the remaining two groups of participants did not differ from each other in this respect.

Key words: home environment, adolescence, sense of injustice, forgiving

Słowa kluczowe: środowisko wychowawcze, adolescencja, poczucie krzywdy, wybaczenie

WPROWADZENIE

Poczucie krzywdy jest częstym i specyficznym dla mieszkańców naszego kraju sposobem reagowania na poczynania instytucji politycznych i społecznych (Lewicka, 2002; Wojciszke, Grzelak, 1995; Baryła, Wojciszke, 2000) oraz osób z najbliższego otoczenia (Gruszecka, 1999; Gruszecka, Trzebiński, 2012; Zaborowski, 1986). Zwykle towarzyszą temu negatywne emocje oraz chęć zemsty i/lub unikanie kontaktu ze sprawcą krzywdy. Poczucie to bywa doświadczeniem przemijającym i niemającym znaczenia w dłuższej perspektywie czasowej. Często jednak przeradza się w de-

struktywny stan i może naznaczyć rysą dalsze życie osoby skrzywdzonej. Zdaniem Jerzego Mellibrudy (1995), w sferze emocji mogą to być deformacje polegające na znieczuleniu lub nadwrażliwości emocjonalnej. W pierwszym wypadku „smutki stają się mniej smutne, a przykrości mniej przykre, a równocześnie radości przestają radować, a ciepłe uczucia robią się chłodne” (Mellibruda, 1995, s. 44–45). W wypadku drugim każde zdarzenie wywołuje nadmiernie silną reakcję. O szkodliwości następstw poczucia krzywdy przekonują klinicyści (Herman, 1998; Mellibruda, 1995), wyniki badań (Carlsmith, Wilson, Gilbert, 2008; Lis-Turlejska, 1998), autobiografie i pamiętni-

ki osób krzywdzonych oraz przejawy zemsty obserwowane w życiu codziennym, notowane w kronikach policyjnych czy aktach sądowych. Szkodliwość następstw poczucia krzywdy wzrasta, gdy jest ono stanem permanentnym, nieprzepracowanym i gdy krzywda nie zostanie wybaczona (Baryła, Wojciszke, 2000; Gruszecka, 1999; 2003; Mellibruda, 1995), a więc wówczas, gdy osoba skrzywdzona funkcjonuje w trybie ofiary „zatrzaśniętej” w przeszłości. Stan ten może przerwać odwet, zaprzeczenie krzywdzie lub jej wybaczenie. Jednak tylko wybaczenie może przynieść prawdziwą ulgę i uwolnienie z pozycji ofiary.

Okazuje się, że poczucie krzywdy jest częstym doświadczeniem okresu dzieciństwa i wczesnej adolescencji, a wiele krzywd z tego okresu pozostaje niewybaczonymi (Zaborowski, 1986; Mellibruda, 1995; Gruszecka, 1999). Teorie i badania z zakresu psychologii klinicznej, wychowawczej i społecznej przekonują, że środowisko rozwoju, które stwarza stosunkowo mało okazji do urazów, w którym związki między ludźmi są względnie wolne od konfliktów i stanowią oparcie w rozwiązywaniu ich kryzysów rozwojowych (Erikson, 1987), zabezpiecza w dużym stopniu przed doświadczeniem krzywd w obecnym życiu i w przyszłości (Herman, 1998; Sęk, 1993). I na odwrót – ofiary przemocy w dzieciństwie częściej stosują ją w dorosłym życiu i jej podlegają (Frączek, Zumkley, 1993; Gierowski, 2000; Herman, 1998; Miller, 2008; Mellibruda, 1995).

Celem badania opisanego w niniejszym artykule była eksploracja związku między rodzajem środowiska rozwoju a natężeniem poczucia krzywdy, wrażliwością na pokrzywdzenie i skłonnością do wybaczenia we wczesnej adolescencji.

POCZUCIE KRZYWDY, WRAŻLIWOŚĆ NA POKRZYWDZENIE I WYBACZANIE

Mellibruda (1995) zdefiniował poczucie krzywdy jako złożony stan psychologiczny, który łączy cierpienie, poczucie bezsilności, bezradności i niesprawiedliwości oraz wrażenie burzenia porządku osobistego. Wrażenie to ma zazwyczaj u podstaw doświadczenie niesprawiedliwości,

ponieważ jednym z najważniejszych przekonań na temat uporządkowania świata jest wiara w jego sprawiedliwość (Lerner, 1980). Poczucie krzywdy powstaje, gdy dana osoba zinterpretuje poniesioną szkodę jako naruszającą jej dobrostan, niezasłużoną, sprzeczną z oczekiwaniami oraz pozostającą w sferze odpowiedzialności zewnętrznego sprawcy (innej osoby lub podmiotu abstrakcyjnego, np. losu). Intencja wyrządzenia szkody oraz brak winy ofiary nie są warunkami koniecznymi wzbudzenia poczucia krzywdy. Można kogoś skrzywdzić, działając w szlachetnych celach i można być jednocześnie sprawcą i ofiarą poczucia krzywdy (np. w wypadku aborcji). Wskazane warunki wzbudzenia poczucia krzywdy zostały ustalone empirycznie (Gruszecka, 1999) i są spójne z intuicjami klinicystów (Mellibruda, 1995) oraz z założeniami teorii sprawiedliwości (Walster, Walster, Berscheid, 1978) i stresu (Lazarus, Folkman, 1984).

Trzeba podkreślić, że doświadczenie krzywdy nie jest równoznaczne z jej poczuciem. Doświadczenie krzywdy może stanowić fakt w znaczeniu zobiektywizowanym (na przykład bycie ofiarą przemocy fizycznej), a poczucie krzywdy jest zawsze stanem subiektywnym i nie pozostaje w bezpośrednim związku z cechami sytuacji, w której ten stan powstał. Oznacza to, między innymi, że ludzie różnią się pod względem wrażliwości na pokrzywdzenie¹, czyli skłonności do interpretowania i przeżywania różnych sytuacji społecznych jako krzywdzących, oraz że można doświadczać krzywdy i nie mieć poczucia krzywdy. Uwarunkowania tych różnic nie są jeszcze dobrze poznane. Wiadomo jednak, że natężenie poczucia krzywdy jest większe wśród osób starszych, mniej wykształconych i mniej zadowolonych ze swoich dochodów (Wojciszke, Grzelak, 1995), że wiąże się negatywnie z zaufaniem do ludzi (Baryła, Wojciszke, 2000), a pozytywnie z roszczeniowością (Lewicka, 2002) oraz że skłonność do interpretowania poczynań innych ludzi jako krzywdzących koreluje negatywnie z nadzieją podstawową (Trzebiński, Zięba, 2003) i samooceną (Trzebiński, Gruszecka, 2012).

Poczucie krzywdy często wykracza poza doraznie cierpienie (Mellibruda, 1995). Przekonywał o tym przed wiekami Tacyt, stwierdzając,

że w naturze ludzkiej leży nienawiść do tych, których się skrzywdziło, a niewinny zwykle nie sprostą nowej zawiści. Zapisane tym stwierdzeniem „naturalne” błędne koło krzywdzenia wyjaśnia współcześnie teoria dysonansu poznawczego (Festinger, 1957). Sprawca krzywdy, uznając, że ofiara zasłużyła na poniesioną krzywdę, deprecjonuje ją bardziej niż przed skrzywdzeniem, co ułatwia zadawanie jej jeszcze większego cierpienia. Także zemsta, wbrew potocznym przekonaniom, bardziej szkodzi, niż pomaga osobie, która jej dokonuje (Carlsmith i wsp., 2008; Kępiński, 2004). Jest tak między innymi dlatego, że akt zemsty skutkuje dłuższym (a nie krótszym) myśleniem o sprawcy przewinienia i o całym zdarzeniu oraz wymaga uporania się z własnym zachowaniem niemoralnym. Częstym tego narzędziem jest dysonansowe (jak powyżej) pomniejszenie wartości obiektu zemsty.

Wyniki badań nie potwierdzają także ideologii głoszących moralną wyższość krzywdzonych. Poczucie krzywdy może wręcz nasilić zachowania niemoralne, co wykazała seria badań Emily M. Zitek i współpracowników (Zitek, Jordan, Monin, Leach, 2010). W jednym z nich uczestnicy, którzy przypominali sobie epizod pokrzywdzenia z przeszłości, rzadziej zgadzali się pomóc eksperymentatorowi niż ci, którym poczucia krzywdy nie aktywizowano. W innym badaniu z tej serii aranżowano faktyczne pokrzywdzenie (lub nie), po czym proszono o podzielenie pieniędzy między siebie i inną osobę. Skrzywdzeni przydzielali sobie więcej pieniędzy od nieskrzywdzonych, a czynnikiem odpowiedzialnym za tę różnicę było ich przekonanie o zasługiwaniu na więcej.

Ludzie w różny sposób radzą sobie z poczuciem krzywdy (Gruszecka, 2003, 2006; Mellibruda, 1995). Nie każde jednak porządzenie sobie ma wartość adaptacyjną. Czasami jest bardziej szkodliwe niż samo zdarzenie krzywdzące. Tak dzieje się na przykład w wypadku odwetu, zaprzeczenia powadze występku, „zapomnienia” o krzywdzie czy stłumienia emocji towarzyszących poczuciu krzywdy (Carlsmith i wsp., 2008; Mellibruda, 1995; Trzebińska, 2008). Konstruktywnym sposobem porządzenia sobie z poczuciem krzywdy (statusem ofiary), dającym kres emocjonalnym i motywacyjnym na-

stępstwom tego stanu, jest wybaczenie. Mowa tutaj o takim rozumieniu tego zjawiska, które nie obejmuje myśli i działań osoby pokrzywdzonej unieważniających wyrządzone jej zło (np. usprawiedliwianie lub bagatelizowanie występkę, darowanie winy), a jego istotę upatruje w wyzbyciu się negatywnych emocji wobec sprawcy krzywdy i zastąpieniu ich emocjami neutralnymi lub pozytywnymi (Exline, Worthington, Hill, McCullough, 2003; Mullet, Girard, Bakhshi, 2004; Trzebińska, 2008).

Taka przemiana skutkuje zniknięciem lub znaczącym spadkiem negatywnych emocji, zwłaszcza gniewnych, i uwalnia od koncentracji na przeszłości (Gruszecka, 1999). Charlotte Witvliet, Thomas Ludwig i Kelly Vander Laan (2001) dowiedli, że już samo wyobrażenie sobie scenariuszy wybaczenia poprawia wskaźniki zdrowia fizycznego, a analogiczne rezultaty przynosi wybaczenie faktyczne. Wybaczenie sprzyja też odbudowaniu poczucia własnej wartości i kontroli (przywrócenie wiary w funkcjonowanie reguł sprawiedliwości), a przez to, że uwalnia z pułapki przeszłości, przywraca możliwość czerpania satysfakcji z teraźniejszości i z przyszłości (Gruszecka, 1999; Mellibruda, 1995). Część dobroczynnych następstw wybaczenia wynika z faktu, że w jego rezultacie lepiej myślimy o sprawcy zła, a tym samym lepiej się w stosunku do niego zachowujemy, co sprzyja jego pozytywnemu ustosunkowaniu do nas i przynosi korzyści interpersonalne (Fincham, 2009; Karremans, Van Lange, 2008; McNulty, 2008; Wojciszke, 2009). Nic więc dziwnego, że wiele badań wskazuje na pozytywne związki między wybaczeniem a zadowoleniem z życia (zob. np. Karremans, Van Lange, 2008; Lyubomirsky, 2008; McCullough, 2000; Trzebińska, 2008).

Jednak „wybaczenie jest różną niepozobawioną kolców” (Wojciszke, 2009, s. 298). Osoba otrzymująca wybaczenie, ale uważająca, że nie zrobiła nic złego, zareaguje na nie raczej oburzeniem niż życzliwością wobec wybaczącego, a osoba czująca się winną, ale otrzymująca natychmiastowe wybaczenie lub wybaczenie mimo braku przeprosin, może uznać, że tak naprawdę „nic się nie stało” i powtórzyć krzywdzące działanie w przyszłości (Wallace, Exline, Baumeister, 2008). Darmowe wybaczenie,

czy też przedwczesne, może ponadto zahamować skruczę sprawcy krzywdy i jego motywację do zadośćuczynienia (Exline, Worthington, Hill, McCullough, 2003) albo odebrać mu szansę zadośćuczynienia, co skutkuje paradoksalnym spadkiem sympatii i szacunku dla wybaczonego (Kelln, Ellard, 1999; Gruszecka, Piotrowski, 2010). Wybaczenie może też nie spełnić pozytywnej funkcji, gdy przypomina komuś o poczuciu winy, indukuje je lub nasila albo wzbudza podejrzenie o manipulację (zob. Doliński, 2006). Trudno też liczyć na korzyści interpersonalne z wybaczenia, gdy krzywdziciel nie jest nim zainteresowany lub go nie docenia.

POCZUCIE KRZYWDY, WRAŻLIWOŚĆ NA POKRZYWDZENIE I GOTOWOŚĆ DO WYBACZANIA WE WCZESNEJ ADOLESCENCJI

Zdaniem Mellibrudy (1995), okresem szczególnej podatności na doznawanie poczucia krzywdy jest dzieciństwo. Autor ten twierdzi, iż właściwe temu okresowi bezbronność i brak zasobów do radzenia sobie sprawiają, że poczucie krzywdy pojawia się nawet w okolicznościach, które z obiektywnego punktu widzenia nie są krzywdzące, a plastyczna w tym okresie struktura życia psychicznego sprzyja powstawaniu trwalszego zapisu skutków tego doświadczenia. W okresie wczesnej adolescencji wzrasta także świadomość bycia krzywdzonym i wrażliwość na pokrzywdzenie. W miarę nabywania wiedzy i poszerzania związków z rodzicami o grupę rówieśniczą, relacje intymne i przyjacielskie wzrasta wśród nastolatków świadomość reguł życia społecznego, a tym samym wiedza o tym, co jest (a co nie jest) normalne i sprawiedliwe w różnego typu relacjach z ludźmi. Zakładany wzrost wrażliwości na skrzywdzenie zdaje się natomiast wynikać z normatywnej w tym okresie życia labilności emocjonalnej i skłonności do nadmiarowego reagowania emocjonalnego na różne sytuacje społeczne, czyli do dostrzegania powodu do przeżywania tych sytuacji lub ich przeżywania zbyt silnego (Kielar-Turska, 2000; Obuchowska, 2002; Oleszkowicz, Senekko, 2011). Adolescencja to

także okres buntu wobec opiekunów, sprzeciwu wobec dotychczasowych obowiązków, domagania się nowych praw, autonomii i wolności. Niespełnienie tych oczekiwań jest częstym powodem poczucia krzywdy (Gruszecka, 1999; Gruszecka, Trzebiński, 2012). Także normatywny w tym okresie wzrost konfliktów z opiekunami może sprzyjać odbieraniu ich działań jako krzywdzących. Somatyczne podłoże tych konfliktów (zintensyfikowana produkcja hormonów) może ponadto sprzyjać niekontrolowanym wybuchom złości. Ich karanie jest często postrzegane jako zbyt surowe, a tym samym jako krzywdzące (Gruszecka, 1999; Mellibruda, 1995).

Adolescentom brakuje też zasobów radzenia sobie w obliczu krzywdy. Sprawca krzywdy zazwyczaj ma przewagę w relacji, której często nie można opuścić, a dochodzenie sprawiedliwości naraża na kolejne ciosy. W takich okolicznościach strategią radzenia sobie z poczuciem krzywdy staje się bierność (Gruszecka, 2003; 2006). Dlatego w adolescencji może być utrudnione także wybaczenie. Wybaczenie wymaga pokory i rezygnacji z dumy oraz odpowiedniego poziomu rozwoju moralnego. Zgodnie z modelem wybaczenia Roberta Enrighta (Enright, Gassin, Wu, 1992), opartym na koncepcji stadiów rozwoju moralnego Lawrence'a Kohlberga (1984), młodsi adolescenti wybaczą, o ile sprawca poniesie karę (co bywa warunkiem trudnym do spełnienia) lub dlatego, że tak nakazują normy (co wymaga np. pokory) i tylko nieliczni są zdolni do wybaczenia motywowanego altruistycznie. Wybaczenie motywowane zewnętrznie nie gwarantuje pozytywnych skutków (Fincham, Kashdan, 2004).

Jak już była o tym mowa, środowisko rozwoju różnicuje treść i intensywność doświadczeń osób pozostających pod jego wpływem oraz dostarcza narzędzi (lub nie) i wzorców radzenia sobie z problemami. Dotyczy to także doznawania krzywd. Środowisko rozwoju dostarcza ponadto „treningu” w sposobach przywracania sprawiedliwości i edukuje w zakresie rozumienia i podstaw wybaczenia. Sądzić więc można, że adolescenti poddawani odmiennym oddziaływaniom socjalizacyjnym, różnią się pod względem rodzaju i częstości doznawanych krzywd w sensie obiektywnym (Caar,

2009; Czeredrecka, 1988; Gierowski, 2000; Kozak, 1986) oraz w skłonności do reagowania na różne sytuacje społeczne poczuciem krzywdy i do wybaczenia.

PROBLEM

Celem badania była estymacja natężenia poczucia krzywdy, wrażliwości na pokrzywdzenie i skłonności do wybaczenia wśród młodszych adolescentów z odmiennych środowisk wychowawczych. Uzasadnieniem dla podjęcia tych problemów, poza przedstawioną powyżej argumentacją, były wyniki badań, cytowanych we wprowadzeniu, które ujawniły, że w większości sprawcami krzywd osobistych są przełożeni, opiekunowie (nauczyciele, wychowawcy) i rodzice, a skłonność do wybaczenia im jest zróżnicowana. Dlatego wskazany cel badania poszerzono o eksplorację związku źródła poczucia krzywdy z przebaczeniem.

Ponieważ społeczne środowisko rozwoju we wczesnej adolescencji to przede wszystkim dom rodzinny lub jego forma zastępcza, interesował nas związek jakości tego środowiska z wyżej wymienionymi stanami i skłonnościami. Uwzględniliśmy rodziny funkcjonujące prawidłowo (funkcjonalne) i nieprawidłowo (dysfunkcjonalne) oraz dom dziecka jako zastępcze środowisko rozwoju. Dość oczywiste wydaje się oczekiwanie mniejszego natężenia poczucia krzywdy i wrażliwości na pokrzywdzenie i większej skłonności do wybaczenia wśród adolescentów wychowywanych w rodzinach funkcjonalnych w porównaniu z dysfunkcjonalnymi. Trudniej natomiast przewidzieć, jak różnią się od obu tych grup (w badanym zakresie) wychowankowie domu dziecka. Z jednej strony umieszczenie w domu dziecka często wynika z dysfunkcyjności domu rodzinnego i powiększa potencjalny zakres źródeł i powodów poczucia krzywdy podopiecznego, co skłania ku tezie o większym nasileniu poczucia krzywdy i podatności na zranienie, a mniejszej wybaczalności krzywd wśród adolescentów z domu dziecka niż wychowywanych w rodzinach funkcjonalnych. Z drugiej strony umieszczenie w domu dziecka z powodu dysfunkcyj-

ności rodziny uwalnia podopiecznego od wielu krzywd dotychczas doświadczanych i dostarcza wsparcia w radzeniu sobie z problemami, co skłania ku tezie o mniejszym natężeniu poczucia krzywdy i podatności na zranienie, a większej skłonności do wybaczenia wśród adolescentów z domu dziecka niż wychowywanych w rodzinie dysfunkcjonalnej. Hipotezy przewidywały, że:

1. Natężenie poczucia krzywdy u adolescentów z rodzin funkcjonalnych jest mniejsze niż u ich rówieśników z rodzin dysfunkcjonalnych.

2. Natężenie poczucia krzywdy u adolescentów wychowywanych w domu dziecka jest większe niż u ich rówieśników wychowywanych w rodzinach pochodzenia, ale zależność ta jest bardziej wyrazista lub dotyczy wyłącznie porównań z rodzinami funkcjonalnymi.

3. Wrażliwość na pokrzywdzenie jest mniejsza u adolescentów wychowywanych w rodzinach funkcjonalnych w porównaniu z wychowywanymi w rodzinach dysfunkcjonalnych i w domu dziecka.

4. Skłonność do wybaczenia jest większa u adolescentów wychowywanych w rodzinach funkcjonalnych w porównaniu z wychowywanymi w rodzinach dysfunkcjonalnych i w domu dziecka.

METODA

Osoby badane

W badaniu² wzięło udział 60 uczniów i uczennic w wieku od 12 do 14 lat ($M = 12.23$; $SD = .50$) z rodzin funkcjonalnych, dysfunkcjonalnych oraz z domu dziecka w równej proporcji, czyli po 20 osób z każdego z tych trzech środowisk. Do grupy drugiej z wymienionych kwalifikowano na podstawie opinii pedagoga szkolnego³. Wszystkie osoby z tej grupy uczęszczały do świetlicy socjoterapeutycznej.

Procedura i pomiar zmiennych

Uczestnicy badania wypełniali kwestionariusz przygotowany na potrzeby badania na podstawie danych empirycznych dotyczących źró-

deł i powodów poczucia krzywdy (zob. Gruszecka, 2003; 2006; Gruszecka, Trzebiński, 2012; Wojciszke, Grzelak, 1995; Zaborowski, 1986). Pierwsza część kwestionariusza miała charakter autobiograficzny i służyła do pomiaru natężenia poczucia krzywdy, a części druga i trzecia były oparte na metodzie scenariusza⁴ (grania roli) i służyły do pomiaru wrażliwości na pokrzywdzenie oraz skłonności do wybaczenia różnym osobom (zob. dalej). Wypełnienie kwestionariusza wymaga zaktywizowania schematu „poczucie krzywdy” i odwołania się do pamięci autobiograficznej. Dlatego jego wstępna część zawierała prośbę o przypomnienie sobie krzywd z przeszłości i wypisanie ich powodów w oznaczone miejsce. Na zakończenie proszono uczestników badania o opisanie sukcesu lub zdarzenia, które sprawiło im w ostatnim roku najwięcej przyjemności. Zadanie to służyło wygaszeniu negatywnych emocji, które mogło wzbudzić lub zaktywizować uczestnictwo w badaniu. Trafność ekologiczna kwestionariusza została pozytywnie zweryfikowana w badaniu pilotażowym.

Pomiar natężenia poczucia krzywdy. Kwestionariusz zawierał listę 12 osób pełniących różne role społeczne (np. matka, nauczyciel, kolega). Zadaniem osoby badanej było zdecydowanie, czy czuła się kiedykolwiek pokrzywdzona przez każdą z tych osób (odpowiedzi: „Tak”, „Nie” lub „Nie dotyczy” – w przypadku nieistnienia danego typu relacji, np. gdy ktoś nie miał rodzeństwa), a następnie oszacowanie poziomu pokrzywdzenia przez los i w porównaniu z innymi ludźmi (odpowiedzi: skala pięciostopniowa od 1 – „zdecydowanie nie” do 5 – „zdecydowanie tak”). Następnym zadaniem osoby badanej było zdecydowanie, czy czuła się kiedykolwiek pokrzywdzona z powodów wskazanych na 25-pozycyjnej liście (odpowiedzi: „Tak”, „Nie”). Wskaźnik rzetelności (α Cronbacha) tego pomiaru (skali) wynosił $\alpha = .61$. Kwestionariusz w omówionej części dostarcza czterech wskaźników natężenia poczucia krzywdy. Są nimi: liczba potwierdzonych źródeł i powodów poczucia krzywdy oraz oszacowania poziomu pokrzywdzenia przez los i w porównaniu z innymi. Im wyższe są te wskaźniki, tym większe natężenie poczucia krzywdy.

Pomiar wrażliwości na pokrzywdzenie i skłonności do wybaczenia. Druga część kwestionariusza zawierała opis pięciu niejednoznacznych sytuacji⁵ (wcześniej sędziowanych ze względu na trzy parametry: jednoznaczność vs wieloznaczność interpretacyjna, interpretowalność w terminach krzywdy, wybaczalność), w których szkodę wyrządza: nauczyciel (niesprawiedliwa ocena, wykluczenie, nierówne traktowanie), kolega (zniszczenie albumu) lub policjant⁶ (posądzenie o kradzież zamiast pochwały za zwrot znalezionej portfel). Zadaniem osoby badanej było wczucie się w sytuację osoby poszkodowanej w danym zdarzeniu i określenie, czy ta osoba czuła się pokrzywdzona i jakie jest prawdopodobieństwo, że wybaczy(ła) ten występki (odpowiedzi: skala pięciostopniowa od 1 – „zdecydowanie nie” do 5 – „zdecydowanie tak”). Po uśrednieniu odpowiedzi dotyczących wszystkich zdarzeń otrzymano zagregowane wskaźniki wrażliwości na pokrzywdzenie i skłonności do wybaczenia. Trzecią część kwestionariusza tworzyła lista 16 negatywnych występki, których sprawcami byli w równej proporcji rodzice, nauczyciele, przyjaciele i koledzy, na przykład: „Twój przyjaciel zdradził Twoją tajemnicę”. Osoba badana decydowała, czy wybaczyłaby takie występkę (odpowiedzi: „tak”, „raczej tak”, „raczej nie”, „nie”). Po odwróceniu skali i uśrednieniu odpowiedzi dotyczących danego sprawcy otrzymano zagregowane wskaźniki skłonności do wybaczenia wymienionym powyżej osobom z bliskiego kontaktu.

WYNIKI

Analiza otrzymanych odpowiedzi w kwestionariuszu służącym do badania natężenia poczucia krzywdy wskazuje, że jedna osoba uznała, iż nigdy nie czuła się pokrzywdzona przez żadną z 12 osób wymienionych w kwestionariuszu, a pozostałe potwierdzały skrzywdzenie przez 1–8 osób. Średnia liczba „krzywdzicieli” w całej grupie wynosiła 4.38 ($SD = 1.61$). Uczestnicy badań potwierdzili od 1 do 13 powodów poczucia krzywdy spośród 25 wymienionych ($M = 6.17$; $SD = 3.21$). Najczęściej wskazywanymi sprawcami poczucia krzywdy byli rodzice

i krewni oraz opiekunowie (wychowawcy, nauczyciele). Najczęściej wskazywanymi powodami poczucia krzywdy były: oszustwo, kłamstwo, niesłuszne oskarżenie, niedotrzymanie obietnicy (wskazane powody potwierdziła połowa osób badanych), poniżanie, brak zainteresowania, niedocenienie, nadmierne karanie, nadużywanie alkoholu (wskazane powody potwierdziła co trzecia osoba badana), przemoc fizyczna (potwierdzona przez co czwartą osobę badaną) i psychiczna (potwierdzona przez co piątą osobę badaną). Tyko w wypadku nielicznych powodów odnotowano różnice istotne statystycznie między adolescentami pochodzącymi z rodzin prawidłowo funkcjonujących, dysfunkcyjnych i z domów dziecka, a część z nich była rzadko wskazywana lub z oczywistych powodów wymieniana tylko przez adolescentów jednego z badanych środowisk, na przykład umieszczenie w domu dziecka.

Środowisko wychowawcze a natężenie poczucia krzywdy

Wyniki analiz testujących hipotezy 1 i 2 przedstawia tabela 1. Adolescenti z rodzin funkcjonal-

nych wskazali mniej różnych powodów poczucia krzywdy niż adolescenti z rodzin dysfunkcyjnych i więcej niż wychowywani w domu dziecka, niższy poziom pokrzywdzenia w porównaniu z innymi ludźmi niż adolescenti z obu pozostałych grup oraz niższy poziom pokrzywdzenia przez los niż adolescenti wychowywani w domu dziecka.

Adolescenti z domów dziecka, poza różnicami już wskazanymi, deklarowali mniejsze zróżnicowanie powodów poczucia krzywdy niż wychowywani w rodzinach dysfunkcyjnych, ale większe od nich pokrzywdzenie przez los i w porównaniu z innymi. Adolescenti z rodzin dysfunkcyjnych deklarowali większe zróżnicowanie powodów poczucia krzywdy niż adolescenti z obu pozostałych grup oraz większe pokrzywdzenie w porównaniu z innymi i przez los niż adolescenti z rodzin funkcjonalnych, ale mniejsze pokrzywdzenie przez los niż wychowywani w domu dziecka. Są to wyniki zgodne z hipotezami, które przewidywały, że natężenie poczucia krzywdy jest relatywnie mniejsze w rodzinach funkcjonalnych. Jedyne wyniki niezgodne z hipotezami wskazuje na większe zróżnicowanie powodów po-

Tabela 1. Wskaźniki natężenia poczucia krzywdy w trzech środowiskach wychowawczych (w nawiasach odchylenie standardowe)

Miary – wskaźniki poczucia krzywdy:	Środowisko wychowawcze			F	eta ²	test t
	1	2	3			
	Rodzina funkcjonalna	Dom dziecka	Rodzina dysfunkcyjna			
Bilans źródeł (liczba wskazanych sprawców)	4.00 (1.71)	4.50 (1.63)	4.65 (1.46)	< 1		
Bilans powodów (liczba wskazanych powodów)	6.05 (2.74)	4.05 (2.16)	8.40 (3.13)	12.91****	.31	1-2 1-3 2-3
Pokrzywdzenie przez los ^a	2.85 (1.42)	4.40 (1.56)	3.20 (1.43)	6.05**	.17	1-2 2-3
Pokrzywdzenie w porównaniu z innymi ^a	2.45 (1.1)	5.10 (1.25)	4.00 (1.68)	18.93****	.40	1-2 1-3 2-3

^a skala 1-5; * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$; **** $p < .0001$; grupy wymienione w kolumnie t różnią się na poziomie co najmniej $p < .005$.

czucia krzywdy wśród adolescentów z rodzin funkcjonalnych w porównaniu z adolescentami z domu dziecka. Ale było ono zarazem mniejsze niż wśród adolescentów z rodzin dysfunkcyjnych, co przewidywała hipoteza.

Dodatkowo wykonane analizy dotyczyły poczucia krzywdy wzbudzonego przez osoby z najbliższego otoczenia w porównywanych środowiskach (tabela 2). Istotne zróżnicowanie dotyczyło krzywdzenia przez nauczycieli i wychowawców oraz przez ojca. Przez opiekunów częściej czuli się krzywdzeni adolescenti z rodzin funkcjonalnych niż z obu pozostałych środowisk, a przez ojca (na poziomie trendu statystycznego) adolescenti z rodzin dysfunkcyjnych niż z obu pozostałych środowisk.

Środowisko wychowawcze a wrażliwość na pokrzywdzenie i skłonność do wybaczenia

Aby zweryfikować hipotezy 3 i 4, wykonano analizy wariancji Anova oraz testy *t* Studenta dla grup niezależnych na szczegółowych i zagregowanych wskaźnikach ocen pięciu hipotetycznych sytuacji. Analizy nie ujawniły przewi-

dywań hipotezy 3, zgodnie z którą wrażliwość na pokrzywdzenie jest mniejsza u adolescentów wychowywanych w rodzinach funkcjonalnych w porównaniu z wychowywanymi w rodzinach dysfunkcyjnych i w domu dziecka. Jedyne zniszczenie albumu jako bardziej krzywdzące ocenili gimnazjaliści z rodzin funkcjonalnych niż z rodzin dysfunkcyjnych i z domów dziecka $F(2,57) = 4.69; p = .013; eta^2 = .14$ ($M = 4.05; SD = .83$ vs $M = 3.00; SD = 1.38$ vs $M = 3.35; SD = 1.04$), co jest wynikiem sprzecznym z hipotezą 3. Wybaczalność tych pięciu występów także oceniano podobnie w porównywanych grupach. Jedyne szanse wybaczenia niesłusznego obwinienia ocenili niżej adolescenti z domów dziecka niż z rodzin funkcjonalnych i dysfunkcyjnych, nieróżniący się w tych ocenach $F(2,57) = 3.13; p = .051; eta^2 = .10$ ($M = 2.30; SD = .86$ vs $M = 3.05; SD = 1.05$ vs $M = 2.70; SD = .72$). Jest to wynik zgodny z hipotezą 4, w części przewidującej relatywnie mniejszą wybaczalność krzywd wśród adolescentów z domów dziecka niż z rodzin funkcjonalnych.

Zestawienie danych dotyczących szans wybaczenia występów różnym sprawcom przez

Tabela 2. Odsetek potwierdzeń skrzywdzenia przez rodziców, nauczycieli, opiekunów oraz kolegów i przyjaciół w trzech środowiskach rozwoju

„Czy w swoim dotychczasowym życiu czułaś(eś) się osobiście pokrzywdzona(y) przez...”	Proporcja potwierdzeń (liczba osób)			χ^2
	Rodzina funkcjonalna	Dom dziecka	Rodzina dysfunkcyjna	
matkę	24.00 (6)	32.00 (8)	44.00 (11)	2.61
ojca	25.80 (8)	29.00 (9)	45.20 (14)	4.14 ⁺
nauczyciela	35.00 (7)	30.00 (6)	35.00 (7)	<1
wychowawcę, opiekuna	52.20 (12)	26.10 (6)	21.70 (5)	6.06*
niezbyt bliskiego kolegę	31.40 (11)	34.30 (12)	34.30 (12)	< 1
bliskiego kolegę	37.50 (6)	18.80 (3)	43.80 (7)	2.22

⁺ $p < .13$; * $p < .05$

Tabela 3. Skłonność do wybaczenia w czterech rodzajach relacji deklarowana przez adolescentów z trzech środowisk (dane zagregowane, skala: 1–4, w nawiasach odchylenia standardowe)

Sprawca krzywdy	Środowisko wychowawcze			Istotność różnic		
	1	2	3	F	eta ²	test t
	Rodzina funkcjonalna	Dom dziecka	Rodzina dysfunkcyjna			
Rodzic	2.31 (.33)	2.31 (.41)	2.26 (.42)	< 1		
Przyjaciół	2.05 (.24)	2.43 (.30)	1.98 (.25)	8.47***	.23	2–1 2–3
Kolega	2.25 (.47)	2.33 (.43)	2.24 (.33)	< 1		
Nauczyciel	2.36 (.52)	2.55 (.43)	2.24 (.45)	2.27 ⁺	.07	2–3

⁺ $p < .12$; *** $p < .001$; grupy wymienione w kolumnie t różnią się na poziomie co najmniej $p < 0.05$.

Uwaga: im wyższa wartość liczbowa, tym mniejsza skłonność do wybaczenia.

adolescentów z porównywanych grup przedstawia tabela 3. Pokazane w niej różnice w ocenach tych szans okazały się istotne jedynie w odniesieniu do przyjaciół, którym byliby mniej skłonni wybaczyć adolescentzi z domu dziecka niż obu z pozostałych środowisk, nieróżniący się pod tym względem.

Ogólnie zaś (wskaźnik zagregowany) skłonność do wybaczenia okazała się niższa u adolescentów z domów dziecka niż z rodzin funkcjonalnych i dysfunkcyjnych, nieróżniących się pod tym względem między sobą $F(2.57) = 7.33$; $p = .001$; $eta^2 = .21$ ($M = 2.60$; $SD = .21$ vs $M = 2.76$; $SD = .20$ vs $M = 2.82$; $SD = .17$), co oznacza potwierdzenie hipotezy 4, w części przewidującej różnicę w skłonności do wybaczenia między adolescentami z rodzin funkcjonalnych i z domu dziecka.

DYSKUSJA

Zebrane dane wskazują na przewidywane hipotezami zróżnicowanie natężenia poczucia krzywdy w badanych środowiskach rozwoju. Zastanawiający jest fakt, że wychowankowie domu dziecka deklarują relatywnie mniej po-

wodów poczucia krzywdy, a jednocześnie większe pokrzywdzenie przez los oraz w porównaniu z innymi ludźmi. Ponieważ miara pierwsza z wymienionych jest bardziej oparta na faktach, a dwie pozostałe mają charakter bardziej subiektywny, można przypuszczać, że wychowankowie domu dziecka rzeczywiście częściej czują się pokrzywdzeni niż ich rówieśnicy wychowywani w domach rodzinnych, ale zarazem są skłonni do „zapominania” (niemyślenia) o dotykających ich krzywdach, czy też zaprzeczania im. Wśród wychowanków domu dziecka znane jest zjawisko idealizacji krzywdzących ich rodziców oraz samoobwiniania się w obliczu doznawanych od nich krzywd, co służy utrzymaniu wiary w ich miłość i co wyjaśnia prawo minimalnego obciążenia emocjonalnego (Frijda, 1989) oraz oznacza, że w pewnych okolicznościach lepiej jest czuć się winnym niż niekochanym – to teza warta uwagi empirycznej nie tylko w analizach dotyczących krzywdzonych adolescentów z domu dziecka. Warto też zauważyć, że ta sama krzywda może się powtarzać wielokrotnie, tym samym nasilając natężenie poczucia krzywdy, czego w obecnym badaniu nie mierzono. Także zastanawiający jest wynik wskazujący, że adolescentzi z rodzin

funkcjonalnych czują się relatywnie częściej krzywdzeni przez nauczycieli i wychowawców. Możliwe, że wynik ten obrazuje kontrast w sposobie, w jaki adolescenti z rodzin funkcyjnalnych są traktowani przez rodziców oraz nauczycieli i wychowawców.

Wrażliwość na pokrzywdzenie (sytuacje hipotetyczne) okazała się podobna w porównywanych środowiskach. Wyjątek dotyczy reakcji na zachowanie policjanta, które adolescenti z domów dziecka ocenili jako bardziej krzywdzące i mniej wybacalne niż adolescenti z obu pozostałych środowisk. Wynik ten może wskazywać na większe wyczulenie wychowanków domu dziecka na poczynania policji, związane z wcześniejszymi doświadczeniami, na przykład interwencją policji w kontekście przemocy domowej, umieszczenia w domu dziecka czy ucieczki z niego. Wychowankowie domu dziecka okazali się także mniej skłonni do wybaczenia (zwłaszcza przyjaciółom) niż ich rówieśnicy z obu pozostałych środowisk. Możliwe, że wynik ten wyraża relatywnie mniejszą możliwość powierzenia komuś swoich trosk, otrzymania wsparcia i/lub większy poziom buntu przeciwko światu, który nie okazał się łaskawy. Urazy chowane przez dłuższy czas mogą być przeżywane jako obciążenie adaptacyjne. Sugerowane obecnym badaniem utrudnione wybaczenie przyjaciołom jest warte pogłębionych analiz. Być może zawód ze strony przyjaciela jest szczególnie bolesny, gdy jest się „izolowanym od bliskich”.

Omówione badanie dostarczyło wstępnej orientacji w badanych zjawiskach. Jego ograniczeniem jest niewielka liczba uczestników i zapewne nierепrezentatywna dla porównywanych środowisk. Wprawdzie cechy zdrowego i niezdrowego naturalnego środowiska rozwoju są podobne w różnych obszarach naszego kraju (i nie tylko), ale domy dziecka bywają różne, a dysfunkcyjnalność rodziny może mieć różnorodny charakter i poziom – od niewydolności kochających rodziców poprzez zaniedbania w wybranych sferach po patologię. Także rodziny uchodzące za zdrowe (funkcjonalne) niejednokrotnie okazują się wręcz patologiczne. Dlatego w kolejnych badaniach należałoby zadbać o lepsze narzędzia pomiaru zmiennej „środowisko rozwoju” oraz diagnozy funkcyjnalności

rodziny, na przykład oparte na modelach systemów rodzinnych (zob. Caar, 2009).

Ograniczeniem badania jest także zastosowana w nim metoda samoopisu oraz scenariusza zdarzeń. Trudno byłoby jednak, a przede wszystkim nieetycznie, stwarzać rzeczywiste sytuacje pokrzywdzenia odpowiadające występującym w prawdziwym życiu bądź też aktywizować takie doświadczenia z przeszłości, aby mierzyć badane zmienne. Właśnie z powodów etycznych zastosowany kwestionariusz został przygotowany w sposób chroniący przed emocjonalnym zaangażowaniem się respondentów w przypominane zdarzenia i ich ponowne przeżywanie⁷. Kosztem wyboru metody scenariusza jest brak pewności, że respondenci udzielali odpowiedzi opartych na własnym rozumieniu przedstawionych zdarzeń, a nie na ogólnej wiedzy o tym, jak ludzie się czują i postępują w podobnych sytuacjach. Ponieważ jednak zdarzeń było dużo i były łatwe do wyobrażenia, a respondenci nie mieli czasu na dłuższe zastanawianie się, można przypuszczać, że w hipotetycznych zdarzeniach, wczuwając się w narzuconą rolę, odpowiadając na pytania, dokonali projekcji własnych reakcji, czerpiąc z wiedzy o tym, co sami w podobnych kontekstach myślą, czują i jak się zachowują lub chcą zachować.

Mimo wskazanych ograniczeń zebrany materiał dostarcza nowej wiedzy na temat poczucia krzywdy wśród adolescentów z badanych środowisk i głosu w dyskusji na temat domu dziecka jako środowiska rozwoju. W ich świetle wydaje się on mniejszym złem w sensie obiektywnym niż rodzina dysfunkcyjna (natężenie poczucia krzywdy), ale jego wychowankom brakuje zasobów do radzenia sobie w obliczu krzywdy. Ten problem wymaga pogłębionych analiz, co dotyczy także adolescentów w ogólności. Jak wiadomo, sposób poradzenia sobie z krzywdą bywa bardziej szkodliwy niż jej doświadczenie.

Problemem pominiętym w omówionym badaniu (i w większości innych) jest także sposób rozumienia wybaczenia przez jego uczestników (jego rozumienia nie analizowano w badaniu). Z modelu Enrighta (Enright i wsp., 1992) można wnioskować, że badani adolescenti najprawdopodobniej rozumieli wybaczenie jako zjawisko warunkowe i nakazane normami a nie jako

akt bezwarunkowy. Wiadomo, że sposób rozumienia wybaczenia wyznacza warunki jego udzielenia (por. wyżej) oraz znaczenie adaptacyjne (Fincham, Kashdan, 2004; Mullet, Girard, Bakhshi, 2004).

Ponieważ doświadczenia w okresie dorastania torują drogę następnym, a konsekwencje poczucia krzywdy odzwierciedlają się w percepcji świata społecznego i własnego życia (Lewicka, 2002; Mellibruda, 1995; Wojciszke, Grzelak, 1995; Baryła, Wojciszke, 2000), warto byłoby więcej uwagi poświęcić problemowi wykrywania symptomów pokrzywdzenia u dzieci i nastolatków i ich edukacji w tym zakresie. Często nie mają oni świadomości, że są krzywdzeni, ukrywają ten fakt w obawie przed jeszcze większym cierpieniem, doznają zawodu zaufania ze strony osób, którym powierzy-

li swój problem, lub bywają ignorowani, gdy zdobędą się na odwagę ujawnienia go⁸. Dlatego wiele krzywd ulega zatarciu i pozornemu zapomnieniu, co wprawdzie przynosi doraźne korzyści, ale może prowadzić do deformacji w sferze psychiki, o czym już była mowa.

Kończąc dyskusję podjętych problemów, trzeba podkreślić, że poczucie krzywdy bywa doświadczeniem pouczającym (np. by nie krzywdzić innych), a konstruktywne uwolnienie się z roli ofiary może wzmocnić poczucie kontroli i własnej wartości. Istnieją dane wskazujące, że osoby krzywdzone w dzieciństwie są w dorosłości bardziej wrażliwe na niesprawiedliwość, empatyczne, zainteresowane problemami innych i pomocne niż osoby niemające takich doświadczeń (zob. Coles, 2000; Grossman, Sorsoli, Kia-Keating, 2006; Staub, 2003).

PRZYPISY

¹ Pojęcie to stosuję wymiennie z pojęciem „podatność na zranienie”.

² Badanie przeprowadziła Marta Kras w ramach przygotowywania pracy magisterskiej.

³ Opinia oparta na znajomości środowiska uczniów i wiarygodnej dokumentacji.

⁴ Metoda ta polega na przedstawianiu badanym opisów lub ilustracji zdarzeń, które ci sobie wyobrażają i do których odnoszą się, przyjmując narzuconą przez badacza perspektywę.

⁵ Sytuacje jednoznacznie krzywdzące, np. przemoc, wywołują podobne reakcje różnych ludzi.

⁶ W przynajmniej dwóch badanych grupach istniało prawdopodobieństwo tego typu kontaktów.

⁷ Strack i współpracownicy (1985) wykazali, że wpływ minionych doświadczeń na bieżące życie zależy od sposobu wspominania, ponieważ decyduje on o wzbudzeniu (lub nie) towarzyszących im przeżyć.

⁸ Wstrząsającej lektury na ten temat dostarcza np. dziennik H. Opfer (pseudonim) *Kato-tata. Nie-pamiętnik*.

BIBLIOGRAFIA

- Baryła W., Wojciszke B. (2000), Struktura i korelaty poczucia krzywdy Polaków w roku 1994 i 1998. *Czasopismo Psychologiczne*, 6, 3–4, 267–276.
- Caar A. (2009), *Psychologia pozytywna*. Poznań: Zyski i S-ka Wydawnictwo.
- Carlsmith K.M., Wilson T.D., Gilbert D.T. (2008), The paradoxical consequences of revenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1316–1324.
- Coles R. (2000). *The political life of children*. New York: Atlantic Monthly Press.
- Czeredrecka B. (1988), *Potrzeby psychiczne sierot społecznych*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych.
- Doliński D. (2006), *Techniki wpływu społecznego*. Warszawa: Scholar.
- Enright R.D., Gassin E.A., Wu C.H. (1992), Forgiveness: A developmental view. *Journal of Moral Education*, 21, 99–114.
- Erikson E. (1987), *Dzieciństwo i społeczeństwo*. Poznań: Rebis.
- Exline J.J., Worthington E.L., Hill E., McCullough M.E. (2003), Forgiveness and justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7, 337–348.

- Festinger L. (1957), *A theory of cognitive dissonance*. Evanston: Row, Peterson.
- Fincham F.D. (2009), Forgiveness: Integral to close relationships and inimical to justice? *Virginia Journal of Social Policy & The Law*, 16, 357–384.
- Fincham F.D., Kashdan T.B. (2004), Facilitating forgiveness: Developing group and community interventions [w:] A.P. Linley, I.S. Joseph (eds.), *Positive psychology in practice*, 617–637. Hoboken: Wiley.
- Frączek A., Zumkley H. (1993) (red.), *Socjalizacja a agresja*. Warszawa: IPSPAN, WSPS.
- Frijda N.H. (1989), Prawa emocji. *Nowiny Psychologiczne*, 2, 24–49.
- Gierowski J.K. (2000), Psychologiczne wyznaczniki przestępczości [w:] J. Strelau, *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 3, 711–729. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Grossman, F., Sorsoli, L., Kia-Keating, M. (2006). A gale force wind: Meaning making by male survivors of childhood sexual abuse. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76, 434–443.
- 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:] B. Wojciszke, M. Plopa (red.), *Osobowość a procesy psychiczne i Zachowanie*, 227–259. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Gruszecka E. (2006), Człowiek w obliczu krzywdy: zachowania ofiar, sprawców i obserwatorów [w:] E. Martynowicz (red.), *Od poczucia podmiotowości do bycia ofiarą*, 55–84. Kraków: Impuls.
- 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.
- Herman J. (1998), *Przemoc – uraz psychiczny i powrót do równowagi*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Karremans J., Van Lange P. (2008), Forgiveness in personal relationships: Its malleability and powerful consequences. *European Review of Social Psychology*, 19, 202–241.
- Kelln B.R., Ellard J.H. (1999), An equity theory analysis of the impact of forgiveness and retribution on transgressor compliance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 864–872.
- Kępiński A. (2004), *Dekalog Antoniego Kępińskiego*. Warszawa: Wydawnictwo Literackie.
- Kielar-Turska M. (2000), Rozwój człowieka w pełnym cyklu życia [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 1, 286–332. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Kohlberg L. (1984), *The psychology of moral development: Moral stages and the idea of justice*. San Francisco: Harper Row.
- Kozak S. (1986), *Sieroctwo społeczne: psychologiczna analiza zaburzeń w zachowaniu sierotychowanków domów dziecka*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Lazarus R., Folkman S. (1984), *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Lerner M. (1980), *The belief in a just world*. New York: Plenum Press.
- Lewicka M. (2002), Daj czy wypracuj? Sześcienny model aktywności [w:] M. Lewicka, J. Grzelak (red.), *Jednostka i społeczeństwo: podejście psychologiczne*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Lis-Turlejska M. (1998), *Traumatyczny stres: koncepcje i badania*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii UW.
- Lyubomirsky S. (2008), *Wybierz szczęście. Naukowe metody budowania życia jakiego pragniesz*. Warszawa: Laurum.
- McCullough M.E. (2000), Forgiveness as human strength: Theory, measurement and links to well-being. *Journal of Clinical and Social Psychology*, 1, 43–55.
- McNulty J.K. (2008), Forgiveness in marriage: Putting the benefits into context. *Journal of Family Psychology*, 22, 171–175.
- Mellibruda J. (1995), *Pułapka nie wybaczonej krzywdy*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości.
- Miller A.G. (red.) (2008), *Dobro i zło z perspektywy psychologii społecznej*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Mullet E., Girard M., Bakhshi P. (2004), Conceptualizations of forgiveness. *European Psychologist*, 9, 78–86.
- Obuchowska I. (2002), Adolescencja [w:] B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 2. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Oleszkowicz A., Senejko A. (2011), Dorastanie [w:] J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, 258–286. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Sęk H. (1993), Wybrane psychodynamiczne teorie funkcjonowania jednostki i grupy oraz mechanizmy zaburzeń [w:] H. Sęk (red.), *Spoleczna psychologia kliniczna*, 43–69. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Staub, E. (2003), *The psychology of good and evil: When children, adults, and groups help and harm others*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Strack F., Schwartz N., Gschneidinger E. (1985), Happiness and reminiscing: The role of time perspective, affect, and mode of thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 1460–1469.
- Trzebińska E. (2008), *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Trzebiński J., Gruszecka E. (2012), Siła nadziei podstawowej i poziom samooceny a wrażliwość na pokrzywdzenie: badanie eksperymentalne. *Przegląd Psychologiczny*, 55, 335–346.
- Trzebiński J., Zięba M. (2003), Nadzieja, strata i rozwój. *Psychologia Jakości Życia*, 1, 5–35.
- Wallace H.M., Exline J.J., Baumeister R.F. (2008), Interpersonal consequences of forgiveness: Does forgiveness deter or encourage repeat offenses? *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 453–460.
- Walster E., Walster G.W., Berscheid E. (1978), *Equity: Theory and research*. Boston: Allyn and Bacon.
- Witvliet C.V., Ludwig T.E., Vander Laan K.L. (2001), Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology and health. *Psychological Science*, 12, 117–123.
- Wojciszke B. (2009), *Psychologia miłości*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wojciszke B., Grzelak J. (1995), Poczucie krzywdy Polaków: wzorce przeżywania, determinanty i konsekwencje [w:] A. Biela, J. Brzeziński, T. Marek (red.), *Spoleczne, eksperymentalne i metodologiczne konteksty procesów poznawczych człowieka*, 31–57. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Zaborowski Z. (1986), *Psychospoleczne problemy sprawiedliwości i równości*. Warszawa: PWN.
- 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.