

Autoreferat

1. Imiona i nazwisko.

Sebastian Binyamin Skalski-Bednarz

2. Posiadane dyplomy, stopnie naukowe lub artystyczne – z podaniem podmiotu nadającego stopień, roku ich uzyskania oraz tytułu rozprawy doktorskiej.

- ☐ doktor nauk społecznych w dyscyplinie psychologia, Instytut Psychologii Polskiej Akademii Nauk, październik 2022, tytuł rozprawy doktorskiej: *Wybrane deficyty neuropoznawcze w zespole nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi u dzieci – charakterystyka, pomiar i interwencja z wykorzystaniem metod motywacyjnych oraz hemoencefalograficznego sprzężenia zwrotnego* (dyplom z wyróżnieniem), promotor: dr hab. Robert Balas, prof. IP PAN, promotor pomocniczy: dr Grzegorz Pochwatko,
- ☐ magister psychologii: Wydział Nauk Humanistycznych, Wyższa Szkoła Humanitas w Sosnowcu (obecnie: Akademia Humanitas), marzec 2018, tytuł: *Zmiany osobowościowe wśród osób zakażonych wirusem HIV, które pozostają w terapii HAART*, promotor: dr n med. Paweł Dobrakowski.

3. Informacja o dotychczasowym zatrudnieniu w jednostkach naukowych lub artystycznych.

- ☐ od lipca 2024: Wydział Psychologii, Akademia Humanitas, Sosnowiec, Polska, adiunkt badawczo-dydaktyczny,
- ☐ od października 2022: Katedra Pedagogiki Społecznej i Zdrowotnej, Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt, Eichstätt, Niemcy, *Wissenschaftlicher Mitarbeiter* (asystent naukowy),
- ☐ październik 2023 – wrzesień 2024: Wydział Nauk o Człowieku, Akademia Ekonomiczno-Humanistyczna w Warszawie, Warszawa, Polska, adiunkt badawczo-dydaktyczny,
- ☐ październik 2022 – wrzesień 2023: Wydział Nauk Pedagogicznych, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, Warszawa, Polska; asystent (a od marca 2023 – adiunkt) badawczo-dydaktyczny.

4. Omówienie osiągnięć, o których mowa w art. 219 ust. 1 pkt. 2 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2021 r. poz. 478 z późn. zm.). Omówienie to winno dotyczyć merytorycznego ujęcia przedmiotowych osiągnięć, jak i w sposób precyzyjny określać indywidualny wkład w ich powstanie, w przypadku, gdy dane osiągnięcie jest dziełem współautorskim, z uwzględnieniem możliwości wskazywania dorobku z okresu całej kariery zawodowej.

4.1. Wprowadzenie

Autoreferat przedstawia moje najważniejsze osiągnięcia naukowe, skoncentrowane na uwarunkowaniach przebaczenia oraz jego wpływie na dobrostan. Osiągnięcia zgłaszam w formie cyklu publikacji zatytułowanego *Indywidualne determinanty oraz prozdrowotne efekty przebaczenia w grupach klinicznych i nieklinicznych*. Cykl ten lokuję na styku psychologii zdrowia oraz psychologii religii i duchowości, odzwierciedlając główne kierunki mojej działalności badawczej rozwijane po uzyskaniu stopnia doktora.

W pierwszej części przedstawiam listę prac składających się na cykl. Następnie koncentruję się na podstawach teoretycznych oraz wynikach badań wchodzących w zakres prezentowanego cyklu. W części końcowej zawarte jest podsumowanie zgromadzonego materiału, które przyjmuje formę integracyjnego modelu przebaczenia i zdrowia, a także omawiam moje pozostałe osiągnięcia naukowo-badawcze. Zgodnie z definicją zawartą w *Słowniku Języka Polskiego PWN* (2025) model integracyjny to koncepcja lub struktura teoretyczna, która łączy różne elementy, aspekty lub podejścia w spójną całość. W kontekście przedstawianych badań model ten nie stanowi punktu wyjścia dla testowania hipotez, lecz pełni rolę syntezy wyników opublikowanych w ramach zgłaszanego cyklu. Podczas gdy definicja przebaczenia jest szerzej omawiana w części 4.5.1., zdrowie – na potrzeby integracyjnego modelu oraz całego autoreferatu – rozumiem zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia jako „stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu, a nie tylko całkowity brak choroby czy niepełnosprawności” (*Oficjalne dokumenty Światowej Organizacji Zdrowia*, nr 2, s.100).

Niniejszy cykl obejmuje 15 artykułów badawczych oraz dwa przeglądowe, opracowanych we współpracy z krajowymi i międzynarodowymi badaczami, w tym z prof. Everettem L. Worthingtonem Jr., jednym z najczęściej cytowanych ekspertów

w badaniach nad przebaczeniem i emerytowanym profesorem psychologii w Virginia Commonwealth University w Richmond (USA) oraz prof. Davidem R. Williamsem, profesorem zdrowia publicznego w Harvard University w Bostonie (USA), uznanym za jednego z najbardziej wpływowych naukowców na świecie według listy Thomson Reuters (2015 r.). Jestem wiodącym autorem wszystkich zgłoszonych publikacji – w 16 pełnię rolę pierwszego i korespondencyjnego autora, a w dwóch jestem jedynym autorem.

Artykuły wchodzące w skład cyklu podzieliłem na trzy bloki tematyczne. W pierwszym skupiłem się na analizie indywidualnych determinantów przebaczenia (Część I), rozumianych jako specyficzne właściwości, które mogą kształtować zachowanie oraz zdolność adaptacji jednostki do wyzwań i zmieniających się warunków środowiskowych (por. Sheppes i in., 2014). Drugi blok dotyczy obszarów zdrowia i dobrostanu, które mogą być rozwijane poprzez zmiany w przebaczeniu (Część II). Cykl zamykają dwa artykuły przeglądowe, które podsumowują dostępne modele teoretyczne i terapeutyczne, opisując prozdrowotne korzyści przebaczenia oraz zestaw interwencji wspierających jego rozwój (Część III). Bloki te są spójne tematycznie, ponieważ ukazują przebaczenie od jego teoretycznych podstaw i uwarunkowań, przez wpływ na dobrostan, aż po jego zastosowanie w zdrowiu publicznym i terapii.

Zgłaszane publikacje zostały opublikowane w latach 2022–2025, łączą refleksję teoretyczną z danymi empirycznymi, analizując przebaczenie innym, sobie oraz postrzegane przebaczenie przez Boga. Badania obejmują zarówno populacje niekliniczne z USA, Kanady, Polski czy Trynidadu i Tobago, jak i grupy kliniczne, w tym osoby żyjące z bólem przewlekłym w USA, osoby żyjące z wirusem HIV w Polsce, Francji i USA oraz ofiary napaści seksualnej w Polsce. Większość prac wydano w uznanych czasopismach międzynarodowych, w tym tych należących do najwyższego kwartylu Q1, takich jak *Journal of Religion and Health* czy *Psychology of Religion and Spirituality*, które w Polsce w roku publikacji były punktowane na 200 pkt według MNiSW (zamiennie MEiN). Pomimo stosunkowo krótkiego czasu od wydrukowania poszczególne manuskrypty zaczynają zdobywać pierwsze cytowania, co świadczy o zainteresowaniu nimi w środowisku naukowym.

4.2. Dowody samodzielności naukowej

Oprócz cyklu uprawniającego mnie do ubiegania się o stopień doktora habilitowanego w zakresie psychologii pragnę wskazać inne istotne osiągnięcia

potwierdzające moją samodzielność naukową. Po uzyskaniu stopnia doktora w Instytucie Psychologii Polskiej Akademii Nauk w Warszawie zmieniłem otoczenie badawcze, w tym zespół i obszar zainteresowań, co sprzyjało interdyscyplinarnemu rozwojowi i poszerzaniu horyzontów naukowych. Rozpocząłem badania w Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie (a później w innych polskich jednostkach naukowych) oraz równolegle w Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt w Eichstätt w Niemczech. Te doświadczenia umożliwiły mi zbudowanie unikalnej ścieżki badawczej, obejmującej psychologię przebaczenia oraz szerzej rozumiane duchowo-religijne mechanizmy radzenia sobie. Jednocześnie na kształt moich badań wpływały także wcześniejsze zainteresowania sprzed doktoratu, związane z neuronauką, co umożliwiło uwzględnienie w nich analizy neurokorelatów przebaczenia.

Samodzielnie powołałem zespół badawczy obejmujący naukowców z Polski (ks. dr hab. Dariusz Krok, prof. Uniwersytetu Opolskiego, Opole), Niemiec (ks. prof. Janusz Surzykiewicz, Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt, Eichstätt), Francji (dr Jean-Philippe Lanoix, Université de Picardie Jules Verne, Amiens), USA (prof. Jon R. Webb, Texas Tech University, Lubbock) oraz Kanady (prof. Adrianna Mendrek, Bishop's University, Sherbrooke). Według bazy Scopus 65% moich publikacji powstało w międzynarodowej współpracy (stan na 31.01.2025). Globalny charakter działalności badawczej obejmuje także staże zagraniczne, na które samodzielnie pozyskałem finansowanie, m.in. z BayIntAn (Bawaria, Niemcy), Narodowej Agencji Wymiany Akademickiej (program Bekker) oraz Stypendium Wyszehradzkiego. Staże te realizowałem w instytucjach takich jak Luther College (Decorah, USA) oraz Mayo Clinic (Rochester, USA). Obecnie odbywam staż w Ilia State University w Tbilisi (Gruzja), a w nadchodzącym roku akademickim planuję wizytę w Université de Picardie Jules Verne (Amiens, Francja).

Dowodem posiadanych kompetencji naukowych jest także moje uczestnictwo w międzynarodowych projektach badawczych, finansowanych m.in. przez Fundusze Europejskie i Templeton World Charity Foundation. Ponadto samodzielnie uzyskałem finansowanie z programu Miniatura-7 (Narodowe Centrum Nauki). W uznaniu mojej pracy naukowej zostałem uhonorowany m.in. Stypendium Ministra Edukacji i Nauki dla wybitnych młodych naukowców (2023 r.) oraz Stypendium Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności „PhDo” (2021 r.).

Otrzymuję regularne zaproszenia do recenzowania artykułów w renomowanych czasopismach, takich jak *Journal of Religion and Health*, *Spirituality in Clinical Practice* czy *Personality and Individual Differences*. Aktywność naukową odzwierciedla także działalność publikacyjna. Według Google Scholar moje prace były cytowane ponad 900 razy (h-indeks: 15, 10-indeks: 23), natomiast w Scopus zindeksowano 52 prace, które uzyskały 421 cytowań (332 po wykluczeniu autocytowań, dane na 31.01.2025). Istotnym aspektem mojej działalności jest również popularyzacja nauki. Brałem udział w Festiwalu Nauki w Warszawie oraz udzielałem wypowiedzi eksperckich na temat psychologicznych skutków pandemii COVID-19 i inwazji Rosji na Ukrainę w *Gazecie Wyborczej*, *Dzienniku Gazecie Prawnej* oraz *Forum Akademickim*.

Nieodłączną częścią mojej pracy jest dydaktyka i mentoring. Prowadziłem zajęcia w Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt w Eichstätt w Niemczech, Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie oraz Akademii Humanitas w Gliwicach, głównie w obszarze psychologii społecznej. Dotychczas wypromowałem 13 magistrantów. Ponadto współpracuję z 11 kolejnymi oraz pełnię rolę opiekuna pomocniczego dwóch doktorantek w Instytucie Psychologii Polskiej Akademii Nauk w Warszawie (opiekun wiodący: dr hab. Karol Konaszewski, prof. Uniwersytetu w Białymstoku).

Podsumowując, wszystkie wymienione osiągnięcia stanowią świadectwo mojej samodzielności naukowej oraz potwierdzają zdolność do budowania i rozwijania międzynarodowej współpracy naukowej, jak również realizacji innowacyjnych projektów badawczych. Jednocześnie zaznaczę, że w swojej pracy staram się konsekwentnie dążyć do wysokiej jakości w badaniach, dydaktyce i mentoringu, traktując je jako integralne i równorzędne aspekty działalności badawczo-dydaktycznej.

4.3. Tytuł głównego osiągnięcia naukowego

Indywidualne determinanty oraz prozdrowotne efekty przebaczenia w grupach klinicznych i nieklinicznych

4.4. Publikacje wchodzące w skład osiągnięcia naukowego (podane w kolejności omawiania ich w autoreferacie)

Część I

Artykuł 1. Skalski-Bednarz, S. B., Toussaint, L. L. (2025). Sanctifying suffering and fostering self-forgiveness: Exploring pathways to well-being in chronic pain management. *Psychology of Religion and Spirituality*, 1–10. <https://doi.org/10.1037/rel0000550>

IF: 2,2, Punkty MNiSW: 200 (wszystkie dane za rok publikacji)

Wkład habilitanta: przegląd literatury, formułowanie hipotez, opracowanie procedur badawczych, zbieranie danych, analiza danych, przygotowanie pierwszej wersji manuskryptu, wprowadzanie poprawek po recenzjach i koordynacja pracy zespołu.

Artykuł 2. Skalski-Bednarz, S. B., Toussaint, L. L., Konaszewski, K., Surzykiewicz, J. (2024). Beyond HIV shame: The role of self-forgiveness and acceptance in living with HIV. *AIDS Care*, 36(10), 1424–1433. <https://doi.org/10.1080/09540121.2024.2343770>

IF: 1,2, Punkty MNiSW: 100

Wkład habilitanta: przegląd literatury, formułowanie hipotez, opracowanie procedur badawczych, zbieranie danych, analiza danych, przygotowanie pierwszej wersji manuskryptu, wprowadzanie poprawek po recenzjach, koordynacja pracy zespołu i pozyskiwanie funduszy.

Artykuł 3. Skalski-Bednarz, S. B., Toussaint, L. L. (2024). A relational model of state forgiveness and spirituality and their influence on well-being: A two-wave longitudinal study of women with a sexual assault history. *Psychology of Religion and Spirituality*, 16(2), 1–9. <https://doi.org/10.1037/rel0000526>

IF: 2,2, Punkty MNiSW: 200

Wkład habilitanta: przegląd literatury, formułowanie hipotez, opracowanie procedur badawczych, zbieranie danych, analiza danych, przygotowanie pierwszej wersji manuskryptu, wprowadzanie poprawek po recenzjach i koordynacja pracy zespołu.

Artykuł 4. Skalski-Bednarz, S. B., Toussaint, L. L., Webb, J. R., Wilson, C. M., Worthington, E. L. Jr., Williams, D. R., Reid, S. D., Surzykiewicz, J. (2024). Religion and flourishing among Afro-Trinidadians: The influence of proneness to guilt/shame and forgiveness by God on the relationship between religious commitment and health. *Frontiers in Public Health*, 12, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1443960>

IF: 3, Punkty MNiSW: 100

Wkład habilitanta: przegląd literatury, formułowanie hipotez, analiza danych, przygotowanie pierwszej wersji manuskryptu i wprowadzanie poprawek po recenzjach.

- Artykuł 5. Skalski-Bednarz, S. B., Konaszewski, K., Niesiobędzka, M., Gładysz, O., Toussaint, L. L., Surzykiewicz, J. (2022). Anger toward God and well-being in Ukrainian war refugees: The serial mediating influence of faith maturity and decisional forgiveness. *Journal of Beliefs & Values*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/13617672.2022.2158019>

IF: 0,8, Punkty MNiSW: 100

Wkład habilitanta: przegląd literatury, formułowanie hipotez, opracowanie procedur badawczych, zbieranie danych, analiza danych, przygotowanie pierwszej wersji manuskryptu, wprowadzanie poprawek po recenzjach i koordynacja pracy zespołu.

- Artykuł 6. Skalski-Bednarz, S. B., Toussaint, L., Kwiatkowska, A., Mendrek, A. (2025). Latent profile analysis of moral foundations: Emotional and decisional forgiveness approaches to models of morality. *International Journal of Psychology*, 60(2), e70009, 1–10. <https://doi.org/10.1002/ijop.70009>

IF: 3,3, Punkty MNiSW: 70

Wkład habilitanta: przegląd literatury, formułowanie hipotez, opracowanie procedur badawczych, zbieranie danych, analiza danych, przygotowanie pierwszej wersji manuskryptu, wprowadzanie poprawek po recenzjach i koordynacja pracy zespołu.

- Artykuł 7. Skalski-Bednarz, S. B., Toussaint, L. L., Konaszewski, K., Surzykiewicz, J. (2024). Personality traits as predictors of forgiveness and gratitude/awe: A two-wave longitudinal study. *Current Psychology*, 43, 32374–32387. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06768-x>

IF: 2,5, Punkty MNiSW: 70

Wkład habilitanta: przegląd literatury, formułowanie hipotez, opracowanie procedur badawczych, zbieranie danych, analiza danych, przygotowanie pierwszej wersji manuskryptu, wprowadzanie poprawek po recenzjach i koordynacja pracy zespołu.

- Artykuł 8. Skalski-Bednarz, S. B., Toussaint, L. L. (2024). Forgiving minds: Unraveling the role of executive functioning and right dorsolateral prefrontal cortex activation. *Advances in Cognitive Psychology*, 20(4), 247–255. <http://doi.org/10.5709/acp-0444-2>

IF: 1, Punkty MNiSW: 100

Wkład habilitanta: przegląd literatury, formułowanie hipotez, opracowanie procedur badawczych, zbieranie danych, analiza danych, przygotowanie pierwszej wersji manuskryptu, wprowadzanie poprawek po recenzjach, koordynacja pracy zespołu i pozyskiwanie funduszy.

Część II

Artykuł 9. Skalski-Bednarz, S. B. (2024). Effects of Christian REACH forgiveness intervention to reduce aggressiveness in adolescents with conduct disorder. *Psychology in the Schools*, 61(5), 2204–2216. <https://doi.org/10.1002/pits.23161>

IF: 1,8, Punkty MNiSW: 70

Artykuł 10. Skalski-Bednarz, S. B., Toussaint, L. L., Surzykiewicz, J. (2024). Beyond HIV shame: Effects of self-forgiveness in improving mental health in HIV-positive individuals in Poland. *Journal of Religion and Health*, 63(1), 1–23. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02084-7>

IF: 2,2, Punkty MNiSW: 200

Wkład habilitanta: przegląd literatury, formułowanie hipotez, opracowanie procedur badawczych, zbieranie danych, analiza danych, przygotowanie pierwszej wersji manuskryptu, wprowadzanie poprawek po recenzjach, koordynacja pracy zespołu i pozyskiwanie funduszy.

Artykuł 11. Skalski-Bednarz, S. B., Toussaint, L. L., Dobrakowski P. (2024). Forgiveness in Poland: Rye Forgiveness Scale adaptation and its longitudinal impact on mental health in HIV-positive individuals. *Journal of Clinical Psychology*, 1–13. <https://doi.org/10.1002/jclp.23757>

IF: 2,5, Punkty MNiSW: 100

Wkład habilitanta: przegląd literatury, formułowanie hipotez, opracowanie procedur badawczych, zbieranie danych, analiza danych, przygotowanie pierwszej wersji manuskryptu, wprowadzanie poprawek po recenzjach i koordynacja pracy zespołu.

Artykuł 12. Toussaint, L. L., Skalski-Bednarz, S. B., Lanoix, J.-P., Konaszewski, K., Surzykiewicz, J. (2023). The relationship between forgiveness and health outcomes among people living with HIV: A cross-sectional study in France. *AIDS and Behavior*, 27, 3332–3341. <https://doi.org/10.1007/s10461-023-04052-w>

IF: 2,7, Punkty MNiSW: 100

Wkład habilitanta: przegląd literatury, formułowanie hipotez, analiza danych, przygotowanie pierwszej wersji manuskryptu i wprowadzanie poprawek po recenzjach.

- Artykuł 13. Skalski-Bednarz, S. B., Toussaint, L. L., Konaszewski, K., Surzykiewicz, J. (2024). Episodic forgiveness in young American adults and its pathways to distress by health, outlook, spirituality, aggression, and social support. *Health Psychology Report*, 1–14. <https://doi.org/10.5114/hpr/185739>
IF: 2,2, Punkty MNiSW: 40

Wkład habilitanta: przegląd literatury, przygotowanie pierwszej wersji manuskryptu i wprowadzanie poprawek po recenzjach.

- Artykuł 14. Skalski-Bednarz, S. B., Webb, J. R., Wilson, C. M., Toussaint, L. L., Surzykiewicz, J., Reid, S. D., Williams, D. R., Worthington, E. L., Jr. (2024). Pathways to flourishing: The roles of self- and divine forgiveness in mitigating the adverse effects of stress and substance use among adults in Trinidad and Tobago. *Religions*, 15(1060), 1–16. <https://doi.org/10.3390/rel15091060>
IF: 0,7, Punkty MNiSW: 100

Wkład habilitanta: przegląd literatury, formułowanie hipotez, analiza danych, przygotowanie pierwszej wersji manuskryptu i wprowadzanie poprawek po recenzjach.

- Artykuł 15. Skalski-Bednarz, S. B. (2024). The interplay of forgiveness by God and self-forgiveness: A longitudinal study of moderating effects on stress overload in a religious Canadian sample. *BMC Psychology*, 12(1), 717, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02238-y>
IF: 2,7, Punkty MNiSW: 70

Część III

- Artykuł 16. Skalski-Bednarz, S. B., Toussaint, L. L., Webb, J. R., Krok, D. (2024). Forgiveness of others and health: A review of key models and implications. *HUMANITAS Pedagogika i Psychologia*, 2(30), 1–25. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0054.9768>
Punkty MNiSW: 40

Wkład habilitanta: przegląd literatury, opracowanie struktury artykułu, analiza i synteza dostępnych badań, przygotowanie pierwszej wersji manuskryptu, wprowadzanie poprawek po recenzjach i koordynacja pracy zespołu.

Artykuł 17. Skalski-Bednarz, S. B., Toussaint, L. L., Webb, J. R. (2024). Teaching forgiveness: Exploring psychoeducational and therapeutic strategies to foster well-being. *Edukacja*, 2(169), 1–16. <https://doi.org/10.24131/3724.240201>

Punkty MNiSW: 40

Wkład habilitanta: przegląd literatury, opracowanie struktury artykułu, analiza i synteza dostępnych badań, przygotowanie pierwszej wersji manuskryptu, wprowadzanie poprawek po recenzjach i koordynacja pracy zespołu.

4.5. Kontekst, cel i tło teoretyczne

Ostatnie dekady przyniosły dynamiczny rozwój badań nad przebaczeniem w obszarze psychologii (Brudek i in., 2023; Toussaint, 2022; Webb i Toussaint, 2020; Woodyatt i in., 2017; Worthington i in., 2010) oraz innych dyscyplin naukowych (Griswold, 2007; Strabbing, 2017). W efekcie tych prac przebaczenie jest coraz częściej uznawane za istotny czynnik wpływający na zdrowie psychiczne, fizyczne oraz ogólny dobrostan jednostek (Harris i Thoresen, 2007; Webb i Toussaint, 2020). Pomimo licznych metaanaliz i badań konsekwentnie dokumentujących pozytywne powiązania przebaczenia ze zdrowiem, kompleksowe podejścia uwzględniające mechanizmy predykcyjne, pośredniczące i moderujące nadal są ograniczone (Fehr i in., 2010; Rasmussen i in., 2019; Riek i Mania, 2012). Ponadto próby integracji dotychczasowych osiągnięć w spójne modele makrostrukturalne również pozostają rzadkie (np. Lavelock i in., 2015). Choć większość badań nad przebaczeniem opiera się na korelacyjnych projektach badawczych (Davis, Ho, i in., 2015; Lee i Enright, 2019), które pozwalają na identyfikację istotnych związków, brakuje im potencjału do wnioskowania o charakterze przyczynowym. Mimo ograniczeń badania te mają dużą wartość, umożliwiając generowanie szerokiego wachlarza hipotez badawczych i stanowiąc solidną podstawę do tworzenia bardziej zaawansowanych eksperymentów czy projektów podłużnych. Warto również zauważyć, że większość tych badań realizowano w populacjach nieklinicznych (np. Nashori i in., 2020; Webb i in., 2012). Choć wynika to głównie z łatwości rekrutacji, badania te dostarczają istotnej wiedzy na temat przebaczenia jako mechanizmu wspierającego odporność psychiczną i zdolność adaptacji wobec codziennych wyzwań. Niemniej jednak ich wyniki nie mogą być bezpośrednio odniesione do populacji klinicznych. Jednocześnie, mimo pewnych wysiłków (np. Ho i Worthington, 2020; Toussaint i in., 2023), wiele danych pochodzi z kontekstu amerykańskiego (zob. Harris i Thoresen, 2007; Woodyatt i in., 2017), co

budzi pytania o ich uniwersalność oraz potrzebę poszerzenia bazy empirycznej o badania prowadzone w odmiennych kontekstach kulturowych. Przebaczenie przybiera bowiem różne formy i znaczenia w zależności od tradycji kulturowych i społecznych, co podkreśla znaczenie dalszego różnicowania próbek badawczych (Osei-Tutu i in., 2020). Niniejsza praca miała na celu częściowe zagospodarowanie tych luk badawczych poprzez wzbogacenie dotychczasowych badań przekrojowych, głównie prowadzonych w próbie zdrowych Amerykanów o perspektywy: podłużną i eksperymentalną, obejmując również populacje kliniczne z różnych krajów.

4.5.1. Definicja przebaczenia

W psychologii przebaczenie jest często definiowane jako „świadoma zmiana postawy z urazy i goryczy na bardziej neutralne, a nawet współczujące podejście wobec osoby, która wyrządziła krzywdę” (McCullough i in., 2000, s.9). Tę definicję stosuję jako wiodącą w swojej pracy. W odróżnieniu od pojednania, przebaczenie nie zawsze wymaga interakcji z osobą, która wyrządziła krzywdę, co czyni je szczególnie przydatnym w sytuacjach, gdzie kontakt ze sprawcą mógłby być szkodliwy, np. w przypadku przemocy (Enright i Human Development Study Group, 1991). Proces ten jest skoncentrowany na wewnętrznej przemianie i pozwala na uwolnienie się od ciężaru negatywnych emocji, takich jak złość, żal czy chęć odwetu (Enright i Fitzgibbons, 2000). Przebaczenie jest także postrzegane jako strategia regulacji emocji, pomagająca łagodzić negatywne reakcje emocjonalne i wspierać adaptacyjne mechanizmy radzenia sobie (Worthington i Scherer, 2004).

Literatura wskazuje na różnorodne wymiary przebaczenia. Najczęściej badanym aspektem jest *przebaczenie innym*, definiowane jak we wstępie (McCullough i in., 2000). Z kolei *przebaczenie sobie* polega na odpuszczeniu własnej winy, zmniejszeniu samokrytycyzmu i osiągnięciu równowagi emocjonalnej w celu samoakceptacji (Wohl i in., 2008). Ponadto dla osób wierzących ważną rolę odgrywać może *poczucie przebaczenia przez Boga*, określane jako subiektywne doświadczenie odpuszczenia win i pojednania z Bogiem, które przynosi ulgę psychiczną i poczucie akceptacji, szczególnie w trudnych emocjonalnie sytuacjach (Fincham, 2022).

Przebaczenie można analizować także w kategoriach cechy oraz stanu. *Dyspozycyjne przebaczenie* (cecha) odnosi się do trwałej tendencji jednostki do przebaczenia w różnych sytuacjach życiowych, będąc stałym elementem osobowości (Strelan, 2017). Natomiast *epizodyczne przebaczenie* (stan) dotyczy konkretnego aktu

przebaczenia w odpowiedzi na wydarzenie lub sytuację (Davis, Hook i in., 2015). Worthington i Scherer (2007) wyróżnili w tym kontekście dwa rodzaje przebaczenia: *decyzyjne*, czyli świadomą decyzję o rezygnacji z urazy i zemsty oraz *emocjonalne*, które oznacza głębsze uwolnienie się od negatywnych emocji i rozwijanie pozytywnych uczuć, takich jak współczucie czy empatia.

4.5.2. Ramy teoretyczne

Kluczowe ramy teoretyczne dla mojej pracy stanowi *model stresu i radzenia sobie przez przebaczenie*, zaproponowany przez Worthingtona i Scherera (2004) oraz rozwinięty przez Strelana (2020) w kontekście przebaczenia innym, a także przez Toussainta i in. (2017) w kontekście przebaczenia sobie. Model ten, zakorzeniony w teorii stresu Lazarusa i Folkman (1984), ujmuje przebaczenie jako mechanizm radzenia sobie z negatywnymi skutkami emocjonalnymi wynikającymi z inter- lub intrapersonalnych transgresji. Jest ono postrzegane jako adaptacyjna odpowiedź na trudne doświadczenia, takie jak zdrada, niesprawiedliwość, zranienie emocjonalne czy samopotępienie, które stanowią istotne obciążenia psychiczne. Brak przebaczenia w obliczu takich wyzwań wiąże się z utrzymującymi się negatywnymi emocjami i prowadzi do chronicznego stresu, w którym organizm pozostaje w stanie długotrwałej aktywacji. Może to skutkować wzmożoną produkcją kortyzolu oraz negatywnymi konsekwencjami zdrowotnymi – zarówno fizycznymi, jak i psychicznymi (Toussaint i in., 2023; Toussaint i Webb, 2005; Worthington, 2001).

Model stresu i radzenia sobie przez przebaczenie (Worthington i Scherer, 2004) podkreśla dynamiczny i cykliczny charakter procesu radzenia sobie, w którym przebaczenie obejmuje zarówno strategie skoncentrowane na emocjach, jak i na problemie. Regulacja emocji, np. przez zmniejszenie złości i rozwijanie współczucia oraz działania problemowe, takie jak próby pojednania lub wycofania się z relacji, pozwalają na stopniowe zmniejszenie negatywnych skutków krzywd (Berry i in., 2001). Ponadto model ten wskazuje również na antycypacyjny charakter przebaczenia, które wspiera radzenie sobie z przyszłymi wyzwaniami relacyjnymi, umożliwiając lepsze przygotowanie na potencjalne konflikty (Drummond i Brough, 2016; Strelan, 2020). Taka perspektywa podkreśla rolę przebaczenia nie tylko w łagodzeniu bieżącego stresu, lecz także w budowaniu długoterminowej odporności emocjonalnej i społecznej. Przebaczenie pełni zatem funkcję przygotowawczą, która sprzyja harmonii wewnętrznej i stabilności relacyjnej.

4.6. Indywidualne determinanty przebaczenia (Część I)

Wbrew dotychczasowym osiągnięciom badawczym nadal pozostają nierozstrzygnięte pytania dotyczące szczegółowych mechanizmów wpływu przebaczenia na różne aspekty zdrowia, a także czynników skłaniających ludzi do podjęcia decyzji o przebaczeniu jako drodze do uzdrowienia. W tym kontekście religia jawi się jako ważny czynnik, który może ułatwiać przebaczenie, dostarczając motywacji oraz zasobów do radzenia sobie w trudnych emocjonalnie sytuacjach. Na potrzeby autoreferatu szeroko definiuję ją jako system przekonań, norm i praktyk, który kształtuje zarówno światopogląd jednostki, jak i interakcje z rzeczywistością duchową oraz społeczną (Silberman, 2005). Teoretyczne modele, takie jak *model relacyjnej duchowości i przebaczenia* (Sandage i Williamson, 2010; Worthington i Sandage, 2016), zakładają, że duchowe przekonania i religijne praktyki sprzyjają rozwojowi empatii, współczucia i gotowości do pojednania, co pozwala przekształcać trudne emocje w pozytywne postawy. Badania empiryczne wspierają te założenia. Davis i in. (2008) zauważyli, że duchowość relacyjna inicjuje związek z przebaczeniem, a kolejne badania Davisa i in. (2012) wykazały, że duchowe interpretacje sytuacji mogą przewidywać przebaczenie lub jego brak. Warto podkreślić, że religia nie tylko promuje przebaczenie, ale także oferuje konkretne wskazówki dotyczące jego praktykowania. Chrześcijaństwo kładzie nacisk na przebaczenie zarówno w relacjach międzyludzkich, jak i w relacji z Bogiem, co znajduje wyraz w Modlitwie Pańskiej oraz w naukach Jezusa o miłości bliźniego (Ewangelia Mateusza 6:14-15). Z kolei islam w Koranie (np. 24:22) zachęca wiernych do przebaczenia w duchu miłosierdzia i empatii, podkreślając znaczenie tej postawy w budowaniu relacji społecznych i duchowych.

Uzupełniając dotychczasową literaturę wskazującą na przyczynową rolę religii w rozwijaniu przebaczenia, wraz z Toussaintem zbadaliśmy (Artykuł 1) predykcyjną rolę uświęcania cierpienia – rozumianego jako postrzeganie w cierpieniu cech boskich lub duchowych, które nadają mu szczególne znaczenie i wartość – stosunkowo nowego konstruktu (zob. Hall i in., 2021), wywodzącego się z psychologicznej conceptualizacji uświęcania (Pargament i Mahoney, 2009), jako zasobu wspierającego proces przebaczenia sobie oraz ich wpływ na dobrostan psychologiczny w kontekście bólu przewlekłego. Skupiliśmy się na tym szczególnym wymiarze przebaczenia, ponieważ badania Vallejo i in. (2020) wskazują, że przebaczenie sobie, silniej niż inne jego wymiary, jest ujemnie powiązane z postrzeganiem bólu oraz ze stosowaniem bardziej

konstruktywnych strategii radzenia sobie w zarządzaniu schorzeniem. W naszym trójfalowym badaniu, wykorzystując model przekrojowo-podłużny zmiennych latentnych, przeanalizowaliśmy dane od 147 amerykańskich chrześcijan żyjących z przewlekłym bólem, aby sprawdzić, czy postrzeganie cierpienia jako uświęconego wspiera epizodyczne przebaczenie sobie i przyczynia się do poprawy dobrostanu psychicznego. Wyniki wykazały istotny efekt mediacyjny, w którym uświęcanie cierpienia wspierało wzrost przebaczenia sobie, co następnie promowało lepszy dobrostan. Te ustalenia podkreślają potencjał duchowej reinterpretacji cierpienia jako skutecznego narzędzia w transformacji trudnych emocji, takich jak samopotępienie, w akceptację i równowagę emocjonalną, co wspiera wcześniejsze wnioski o znaczeniu duchowych przekonań w procesie przebaczenia.

Wzajemnych powiązań religii i przebaczenia dotyczył także Artykuł 2. Zaprezentowane w nim wyniki ujawniły, że w szerszym modelu mediacji szeregowej duchowość wiąże się z akceptacją oraz życiową satysfakcją u osób z HIV poprzez zmiany w dyspozycyjnym przebaczeniu sobie, podczas gdy efekt pośredni dyspozycyjnego przebaczenia innym okazał się nieistotny. Badanie przekrojowe, przeprowadzone w 2023 r. w próbie 648 osób żyjących z HIV w USA, wykorzystało wąską definicję duchowości jako „poczucie bezpośredniej relacji ze Stwórcą oraz zdolność do autotranscendencji” (Kira i in., 2021, s. 1964). Kontekst tej populacji jest szczególnie istotny ze względu na specyfikę dróg transmisji HIV, takich jak kontakty seksualne, które często wiążą się z poczuciem wstydu, samopotępieniem oraz trudnościami w akceptacji własnej sytuacji (Bennett i in., 2016). Te doświadczenia mogą prowadzić do nieprzebaczenia – zarówno wobec osoby odpowiedzialnej za zakażenie, jak i siebie za podjęcie ryzykownych działań (Temoshok i Wald, 2005). Wyniki naszego badania wskazują, że duchowość wspiera głównie przebaczenie sobie, co można wyjaśnić w ramach rozszerzeń teorii przywiązania (np. Kirkpatrick, 2005). Relacja jednostek ze świętością postrzeganą jako miłosierną, życzliwą i wspierającą sprzyja budowaniu współczucia i przebaczenia sobie, podczas gdy przebaczenie innym wymaga bardziej zewnętrznych procesów interpersonalnych, które mogą być mniej powiązane z osobistym doświadczeniem duchowości (Davis i in., 2013).

Uzyskane wyniki dotyczące przebaczenia innym skłoniły mnie i Toussainta do zaproponowania w Artykule 3 nowego modelu, który odwraca tradycyjną relację między duchowością a przebaczeniem (Fehr i in., 2010), sugerując, że to przebaczenie innym napędza rozwój duchowości. Nasz model zakłada, że przebaczenie innym

aktywuje wewnętrzne schematy relacyjne wobec sacrum, co w kontekście „duchowego zamieszkania” (Shults i Sandage, 2006) prowadzi do zakorzenienia w transcendentnym sensie życia. W tym procesie duchowe zamieszkanie obejmuje interakcję między teologicznymi przekonaniami a psychologicznymi procesami, uwzględniając m.in. duchowe praktyki, takie jak modlitwa i medytacja czy dojrzewanie duchowe, polegające na refleksji nad trudnymi doświadczeniami i poszukiwaniu głębszego znaczenia. Podążając tym paradygmatem założyliśmy, że przebaczenie może działać jako katalizator, redefiniując relacje z sobą i innymi oraz przekształcając trudne doświadczenia w fundament duchowego wzrostu i dobrostanu. Stosując podejście Cole’a i Maxwella (2003), które umożliwia testowanie modeli mediacyjnych w badaniach dwufalowych oraz zakładając, że wpływ duchowości na dobre samopoczucie pozostaje stały w czasie (Kor i in., 2019), przeprowadziliśmy analizy w próbie 246 wierzących Polek w wieku 18–45 lat, które doznały napaści na tle seksualnym (dane zbierane w latach 2022–2023). Zgodnie z oczekiwaniami epizodyczne przebaczenie innym (jako zmienna latentna obejmująca komponent emocjonalny i decyzyjny) był istotnym predyktorem duchowości [definiowanej wąsko za Kirą (2021)], która dodatkowo przewidywała poprawę dobrostanu psychicznego. Alternatywny model, w którym duchowość mediowałaby wpływ przebaczenia na dobrostan, nie uzyskał wsparcia empirycznego. Nie przesądzam jednak o jednokierunkowości tych powiązań w innych populacjach ani w kontekście szerszego ujęcia duchowości. Jak wskazuje Crisp (2007), kobiety po doświadczeniach przemocy seksualnej mogą zmagać się z duchowymi konfliktami, zmieniać przynależność religijną, a nawet odwracać się od boskości, co podkreśla specyfikę tej grupy. Nasze dane wykazały, że przebaczenie sprawcy może wspierać proces radzenia sobie z negatywnymi doświadczeniami, odbudowywać zasoby duchowe oraz przywracać więź ze Stwórcą pomimo doznanych krzywd. Tym samym, w kontekście ustaleń z Artykułów 2 i 3, rozważając przebaczenie jako zmienną drugiego rzędu (por. Charzyńska i Heszen, 2013), proponuję zamiast traktować jego związki z duchowością w kategoriach kierunkowego efektu predykcji, uznać istnienie sprzężenia zwrotnego pomiędzy tymi konstruktami, podkreślając ich wzajemne oddziaływanie.

Kontynuując tę ścieżkę badawczą w Artykule 4 wykazaliśmy, że u osób wierzących religijne zaangażowanie, definiowane jako integracja praktyk i wierzeń religijnych w codzienne życie (Worthington i in., 2003), może sprzyjać postrzeganiu przebaczenia przez Boga, przy czym związek ten jest bardziej wyrazisty u jednostek wykazujących

skłonność do odczuwania winy lub wstydu. Efekt ten sugeruje, że religijne zaangażowanie sprzyja internalizacji religijnych wartości, takich jak miłosierdzie i łaska boska oraz wzmacnia schematy poznawcze, które pozwalają postrzegać Boga jako wspierającego i przebaczącego. Nasze wyniki dodatkowo poszerzają dotychczasowe badania, które koncentrowały się na negatywnych aspektach winy i wstydu w kontekście przebaczenia interpersonalnego (np. Jordan i in., 2015; Riek, 2010), wskazując, że w przypadku postrzeganego przebaczenia przez Boga te emocje mogą pełnić rozwijającą rolę. Sugerujemy, że winę i wstyd można postrzegać jako przypomnienie o ludzkiej ułomności, które jeśli zostaną przeżyte w sposób konstruktywny, pogłębiają uznanie dla boskiego miłosierdzia. Badania przekrojowe przeprowadziliśmy w 2023 roku wśród 254 religijnych Afro-Trynidadczyków i Afro-Tabagończyków, co stanowi próbę, w której zaangażowanie w wiarę może być bardziej intensywne i przynosić większe korzyści niż w innych grupach rasowych, zgodnie z badaniami wskazującymi na silne znaczenie religii w ramach tzw. „kultury afro” (zob. Chapman i Steger, 2010; Taylor i in., 1996). Szersza analiza moderowanej mediacji wykazała ponadto, że poczucie przebaczenia przez Boga pośredniczy w dodatnim związku między religijnością a zdrowiem psychofizycznym, jednak efekt ten był widoczny tylko u osób o umiarkowanej lub wysokiej skłonności do odczuwania winy lub wstydu.

Chociaż religia często sprzyja przebaczeniu, w pewnych okolicznościach może paradoksalnie utrudniać ten proces – zwłaszcza gdy trudne doświadczenia prowadzą do gniewu wobec Boga. Gniew ten, jak wskazują badania Exline i in. (2007), pojawia się w odpowiedzi na niesprawiedliwości lub traumatyczne wydarzenia, szczególnie gdy relacja z Bogiem nie jest wystarczająco bliska, aby działać jako bufor. W badaniu przekrojowym (Artykuł 5) przeprowadzonym w 2022 r. w próbie 243 uchodźców wojennych z Ukrainy wykazaliśmy, że gniew wobec Boga ogranicza możliwość decyzyjnego przebaczenia innym (epizodycznego) zarówno bezpośrednio, jak i pośrednio poprzez zmiany w dojrzałości wiary. Dojrzałość ta – definiowana jako zdolność do głębszego zrozumienia relacji z Bogiem, świadomego przyjęcia wartości i zasad wynikających z tradycji religijnej oraz konsekwentnego kierowania się nimi w codziennym życiu, obejmująca również umiejętność akceptowania trudnych doświadczeń jako części duchowego wzrostu w ramach danej wspólnoty wiary i jej doktryny (Benson i in., 1993) – może ulegać osłabieniu w wyniku odczuwanego gniewu wobec Boga, co dodatkowo utrudnia proces przebaczenia. Ponadto w testowanym

modelu przebaczenie było pozytywnie związane z psychologicznym i duchowym dobrostanem. Choć istnieją podstawy teoretyczne sugerujące, że dojrzałość wiary i przebaczenie mogłyby wspierać redukcję gniewu wobec Boga, empiryczne potwierdzenie tych mechanizmów wymaga dalszych badań. Szczególnie wartościowe byłoby przeprowadzenie analiz moderacyjnych, które pozwoliłyby zweryfikować, czy i w jakim stopniu te czynniki łagodzą negatywne skutki gniewu wobec Boga na dobrostan.

Obok religii moralność jest postulowana jako kolejna determinanta przebaczenia, ponieważ proces ten często oceniany jest przez pryzmat norm etycznych i społecznych (Exline i in., 2003). Chociaż związki między moralnością a przebaczeniem są szeroko omawiane w literaturze (np. Griswold, 2007), rzadko stosuje się do ich analizy *Teorię Fundamentów Moralnych* (MFT; Graham i in., 2013). Teoria ta może dostarczyć uporządkowanych ram do zrozumienia, jak głęboko zakorzenione wartości moralne wpływają na ocenę i proces przebaczenia. Zgodnie z MFT, osądy moralne opierają się na pięciu podstawach psychologicznych: troska/krzywda, uczciwość/oszustwo, lojalność/zdrada, autorytet/subwersja oraz świętość/degradacja (Haidt i Joseph, 2004). Każda z tych podstaw może w różny sposób oddziaływać na decyzje o przebaczeniu. Na przykład badania Lindsey (2013), jako jedne z nielicznych w tym paradygmacie, wykazały, że przebaczenie naruszeń dotyczących świętości przynosi uwolnienie od urazy podobne do przebaczenia napędzanego troską i uczciwością, które już wcześniej były postulowane w definicji przebaczenia według *APA Dictionary of Psychology* (zob. VandenBos, 2007). Wraz z kolegami, w badaniu przekrojowym opisanym w Artykule 6, przeprowadzonym w 2023 roku w próbie 927 anglojęzycznych Kanadyjczyków, przy zastosowaniu analizy profili latentnych, zidentyfikowaliśmy trzy unikalne profile moralne: „wysoko moralni” (charakteryzujący się wysoką ważnością wszystkich fundamentów), „indywidualiści” (priorytetyzujący troskę/krzywdę oraz uczciwość/oszustwo ponad pozostałe fundamenty) oraz „neutralni” (wskazujący niższą ważność wszystkich fundamentów). Profile różniły się między sobą poziomem epizodycznego przebaczenia innym – zarówno emocjonalnego, jak i decyzyjnego. Osoby z profilu „wysoko moralnych” uzyskały najwyższe wyniki w obu rodzajach przebaczenia, podczas gdy „indywidualiści” wykazywali wyższy poziom przebaczenia emocjonalnego w porównaniu do „neutralnych”. Wyniki te podkreślają znaczenie moralności w kształtowaniu przebaczenia oraz przydatność profilowania moralnego opartego na MFT w przewidywaniu przebaczenia epizodycznego.

Kolejną grupą zmiennych przewidującą przebaczenie, którą analizowałem były cechy osobowości. Choć model *Wielkiej Piątki* nie jest wolny od krytyki, m.in. w zakresie podstawowych założeń dotyczących struktury osobowości (zob. Strus i in., 2014), wciąż pozostaje standardem w badaniach nad osobowością ze względu na swoją prostotę, spójność oraz szerokie zastosowanie w różnych kontekstach (Feher i Vernon, 2021), co czyni go odpowiednim punktem wyjścia do rozważań w tej części pracy. Metaanalizy wskazują, że ugodowość, charakteryzująca się zaufaniem, empatią i preferencją pokojowego rozwiązywania konfliktów, jest najsilniejszym i dodatnim predyktorem przebaczenia spośród cech Wielkiej Piątki (Koutsos i in., 2008; Riek i Mania, 2012). Z kolei neurotyczność, związana z negatywnymi emocjami i ruminacją, może obniżać poziom przebaczenia po doznanej krzywdzie (Brose i in., 2005; Maltby i in., 2008). Pozostałe cechy Wielkiej Piątki wykazują mniej jednoznaczne, choć zazwyczaj pozytywne, związki z przebaczeniem (Hafnidar, 2013; Nashori i in., 2020). Exline i in. (2003) zasugerowali, że badania nad korelatami osobowościowymi emocji i zachowań prospołecznych, które najczęściej opierają się na modelu Wielkiej Piątki, powinny zostać rozszerzone o konstrukt narcyzmu. Narcyzm, jako cecha charakteryzująca się poczuciem wyższości i egocentryzmem, może stanowić barierę w przebaczeniu, szczególnie poprzez utrudnienia w przyjęciu perspektywy innych (Fatfouta i in., 2015). Dotychczasowe badania, głównie przekrojowe, pozostawiają pytania o przyczynowość związków między cechami osobowości a przebaczeniem bez rozstrzygnięcia. Starając się odpowiedzieć na te pytania, w Artykule 7 wraz z kolegami opisaliśmy dwufalowe badanie podłużne przeprowadzone w latach 2022–2023 w próbie 292 Polaków. Badanie analizowało rolę cech Wielkiej Piątki, uwzględniając również kontrolę narcyzmu, w przewidywaniu epizodycznego przebaczenia innym (zarówno decyzyjnego, jak i emocjonalnego). Wyniki wykazały, że ugodowość pozytywnie przewidywała przebaczenie decyzyjne, a ekstrawersja i stabilność emocjonalna (odwrotność neurotyzmu) były dodatnimi predyktorami przebaczenia emocjonalnego. Kluczowym wnioskiem jest stwierdzenie, że cechy osobowości mogą mieć mniejszy wpływ na przebaczenie niż sugerowały to wcześniejsze raporty przekrojowe. Jednakże badanie nie jest wolne od ograniczeń. Wszystkie pomiary oparto na skróconych wersjach skal, co mogło nie uwzględniać złożonych dynamik, np. specyficznych aspektów narcyzmu (tutaj badany jednowymiarowo). Na przykład w ramach kontynuacji tej ścieżki badawczej, wstępne wyniki mojego trójfalogo projektu (manuskrypt w przygotowaniu) wskazują, że narcystyczny podziw pozostaje neutralny

wobec przebaczenia, natomiast rywalizacja (jako osobny komponent narcyzmu) wykazuje silną negatywną korelację z dyspozycyjnym przebaczeniem innym.

Powszechnie wykazano, że funkcjonowanie wykonawcze i aktywacja kory przedczołowej uczestniczą w procesie regulacji emocji (Macintosh i in., 2007), lecz ich wpływ na przebaczenie pozostaje niedostatecznie zbadany. W tym kontekście ostatni obszar moich badań nad uwarunkowaniami przebaczenia dotyczył wpływu funkcjonowania neuropsychologicznego na ten konstrukt. Whitmer i Banich (2007) sugerowali, że przebaczenie wymaga regulacji i hamowania negatywnych reakcji, a funkcje wykonawcze, szczególnie ich zdolność do redukcji negatywnych ruminacji, mogą ułatwiać przebaczenie. *Model regulacyjny przebaczenia* (Ho i in., 2020) wskazuje natomiast, że regulacja emocji, w tym poznawcza ocena wtórna, może wiązać się z wyższym poziomem przebaczenia. Badania podkreślają również istotną rolę prawej grzbietowo-bocznej kory przedczołowej (dlPFC) w poznawczej regulacji emocji – na przykład Feeser i in. (2014) wykazali, że przezczaszkowa stymulacja prądem stałym (tDCS) prawej dlPFC poprawia zdolność do ponownej oceny poznawczej, a Pripfl i Lamm (2015) wskazali, że aktywacja tego obszaru jest związana z lepszym funkcjonowaniem wykonawczym w odpowiedzi na negatywne bodźce emocjonalne. Ponadto uszkodzenia obszarów czołowych mózgu odpowiedzialnych za funkcje wykonawcze korelują z upośledzeniem umiejętności społecznych, zmniejszoną empatią i trudnościami w regulacji zachowań społecznych (Shamay-Tsoory i in., 2003), co może również wpływać na zdolność do przebaczenia. Bazując na tych ustaleniach, wraz z Toussaintem (Artykuł 8) przeprowadziliśmy dwuetapowe badanie, którego celem było zbadanie roli funkcjonowania wykonawczego oraz aktywacji prawej dlPFC w przewidywaniu przebaczenia. W pierwszym etapie (badanie przekrojowe), przeprowadzonym w próbie 159 studentów z USA, funkcjonowanie wykonawcze mierzone za pomocą testów neuropsychologicznych (test wielozadaniowości, Stroopa i sortowania kart Wisconsin) istotnie przewidywało zarówno epizodyczne, jak i dyspozycyjne przebaczenie innym. W drugim etapie (eksperyment) oceniliśmy funkcjonowanie prawej dlPFC u 36 studentów za pomocą spektroskopii w bliskiej podczerwieni (NIRS). Wzrost regionalnego utlenowania krwi mózgowej (rCBO₂) wskazywał na aktywację dlPFC rejestrowaną podczas kombinacji gier ultimatum i dyktator. Wyniki ujawniły, że decyzje o przebaczeniu, rozumiane jako sprawiedliwe przydzielanie pieniędzy nieuczciwym przeciwnikom, wiązały się z większą perfuzją w prawej dlPFC w porównaniu do decyzji o braku przebaczenia. Łącznie moje badania

wskazują, że przebaczenie zależy od zróżnicowanych czynników, takich jak religia, moralność, cechy osobowości i funkcje neuropsychiczne, co podkreśla znaczenie złożonych mechanizmów w jego kształtowaniu.

4.7. Prozdrowotne efekty przebaczenia (Część II)

Poprawa dobrostanu, w tym redukcja problemów zdrowia psychicznego oraz wzrost pozytywnych emocji i relacji, stała się priorytetem polityk zdrowotnych w wielu krajach (np. Departament Zdrowia, 2011). Zrozumienie czynników wspierających dobrostan oraz wdrożenie interwencji promujących pozytywne działania i emocje, takich jak treningi przebaczenia, jawi się jako obiecujący kierunek rozwoju zdrowia publicznego (Huppert, 2009). Badania eksperymentalne wykazały, że programy przebaczenia mogą znacząco poprawić zdrowie psychiczne zarówno u nastolatków, jak i dorosłych, którzy doświadczyli krzywd (Wade i in., 2014). Większość tych badań, oprócz zmian w epizodycznym przebaczeniu, skupiała się na wpływie tych interwencji na depresję, lęk i stres (Baskin i Enright, 2004). Ponad połowa dostępnych raportów (Wade i in., 2014) opisuje zastosowanie w promowaniu przebaczenia modelu REACH (Worthington, 2020) lub modelu procesu przebaczenia Enrighta (Enright i Human Development Study Group, 1991). Metaanalizy wskazują, że w wyniku takich programów poziom przebaczenia wzrasta o ponad 0,1 SD na godzinę terapii. Na przykład sześciogodzinna grupowa terapia psychoedukacyjna przynosi na ogół wzrost przebaczenia o co najmniej 0,6 SD oraz poprawę w zakresie objawów depresji i lęku o ponad 0,3 SD (Wade i in., 2014). W przypadku REACH, materiały do treningu zostały przetłumaczone na wiele języków, w tym ukraiński, hiszpański i chiński, jednak często wymagane było dostosowanie interwencji do lokalnych warunków kulturowych (zob. Lin i in., 2014). Samodzielnie dokonałem polskiej adaptacji zeszytu ćwiczeń chrześcijańskiej wersji treningu REACH i prawdopodobnie jako pierwszy przeprowadziłem badania nad skutecznością treningów przebaczenia w Polsce (Artykuł 9). Co więcej, prowadząc badania w grupie młodzieży z zaburzeniami zachowania, poszerzyłem międzynarodową dyskusję na temat możliwości stosowania tej metody w różnych grupach klinicznych oraz potencjalnych korzyści, jakie mogą z tego wynikać. Wspomniany zeszyt ćwiczeń prowadzi uczestników przez pięcioetapowy proces: przypomnienie sobie sytuacji krzywdy (ang. R = *Recall*), rozwinięcie empatii (E = *Empathize*), przyjęcie altruistycznej postawy przebaczenia (A = *Altruistic gift*), świadome zaangażowanie się w akt przebaczenia (C = *Commit*) oraz utrzymanie

przebaczenia w codziennym życiu (*H = Hold*), wspierając to ćwiczeniami refleksyjnymi, zadaniami pisemnymi i praktycznymi technikami samorozwoju. Podczas grupowej pracy z zeszytem ćwiczeń w sali obecny jest prowadzący, który motywuje uczestników do angażowania się w rozwiązywanie zadań, zapewniając jednocześnie atmosferę wsparcia i szacunku. Chrześcijańska wersja treningu REACH wzbogaca standardowy model o duchowy wymiar, głębiej łącząc proces przebaczenia z wiarą, modlitwą i chrześcijańskimi wartościami, co może zapewnić bardziej motywujący kontekst dla osób utożsamiających się z tymi przekonaniem. Zebrane przeze mnie w 2022 roku dane z randomizowanego eksperymentu przeprowadzonego w grupie 32 młodych katolików wykazały, że 6-godzinna sesja chrześcijańskiego REACH skutecznie poprawia epizodyczne przebaczenie innym (decyzyjne i emocjonalne), a także redukuje gniew, agresję fizyczną i werbalną oraz wrogość u młodych katolików z zaburzeniami zachowania. Co istotne, efekty te obserwowałem również w dłuższej perspektywie czasowej.

Dodatkowo wspólnie z kolegami (Artykuł 10) zaadaptowaliśmy program „Restore: Journey Toward Self-Forgiveness” (Toussaint i in., 2014) do polskiego kontekstu kulturowego i oceniliśmy jego skuteczność wśród osób żyjących z HIV, które – jak już wcześniej omawiałem – są szczególnie narażone na doświadczenie autostygmatyzacji i samopotępienia (Bennett i in., 2016). W odróżnieniu od treningu REACH, skupionego na przebaczeniu innym, program „Restore” koncentruje się na przebaczeniu sobie, co – zgodnie z badaniami Nkomo i Kufankomwe (2020) – może budować większą odporność psychiczną w kontekście HIV niż przebaczenie innym. Program „Restore” opiera się na samodzielnej pracy z zeszytem ćwiczeń, który prowadzi uczestników przez proces przebaczenia sobie, obejmujący refleksję nad emocjami, akceptację popełnionych błędów oraz odbudowę wewnętrznego spokoju. Ćwiczenia są przeplatane modlitwą, medytacją i cichą refleksją, które mają na celu złagodzenie negatywnych emocji skierowanych przeciwko sobie (tu również prowadzący zachęca uczestników do pełnego zaangażowania w proces). Efektywność tej 90-minutowej interwencji oceniliśmy w 2023 roku w ramach randomizowanego eksperymentu (oba badania nad programami przebaczenia uwzględniały warunek kontroli). Wyniki wskazały istotną poprawę stanu przebaczenia sobie, akceptacji HIV oraz dobrostanu psychicznego, a także redukcję depresji i lęku przed śmiercią. Zaobserwowaliśmy również wzrost zmienności rytmu serca (HRV), co wskazuje na lepszą regulację stresu oraz korzystny wpływ na zdrowie sercowo-naczyniowe. Włączenie HRV jako bardziej obiektywnego

wskaźnika zmian psychofizjologicznych, w połączeniu z powszechnie stosowanymi samoopisami, dostarczyło solidniejszych dowodów na prozdrowotne działanie przebaczenia – w tym przypadku przebaczenia sobie – podkreślając jego potencjał w kompleksowej poprawie zdrowia psychicznego i fizycznego.

Choć niektóre badania wskazują, że przebaczenie sobie może odgrywać szczególną rolę w poprawie zdrowia osób żyjących z HIV, przebaczenie innym – zwłaszcza w kontekście transmisji wirusa – wciąż stanowi istotne wyzwanie, które często wymaga głębokiej pracy nad sobą i odpowiedniego wsparcia. W tym kontekście, w Artykule 11 przedstawiliśmy podłużną, trójfalową analizę krzyżowych zależności opóźnionych, przeprowadzoną w latach 2023–2024 na próbie 214 Polaków żyjących z HIV. Wyniki wykazały, że epizodyczne przebaczenie wobec osoby, która dokonała transmisji wirusa, negatywnie przewiduje poziom stresu, lęku i depresji, przy czym odwrotny kierunek zależności okazał się nieistotny, co sugeruje jednokierunkowy charakter tej relacji. W artykule opisaliśmy również proces polskiej adaptacji Skali Przebaczenia Rye'a (2001) do pomiaru epizodycznego przebaczenia innym. Narzędzie składa się z 15 stwierdzeń ułożonych w dwa czynniki: „brak negatywnych” oraz „obecność pozytywnych” emocji. Dostępne dotychczas kwestionariusze do pomiaru przebaczenia w Polsce, takie jak Skala Przebaczenia Heartland (Mróz i in., 2016) oraz Skala Przebaczenia Toussainta (Charzyńska i Heszen, 2013), miały istotne problemy adaptacyjne wynikające z różnic kulturowych – na przykład polska wersja skali Heartland znacząco odbiega od oryginału, a w polskiej adaptacji skali Toussainta wyeliminowano podskalę „poszukiwanie przebaczenia”. Struktura polskiej wersji skali Rye'a pozostała spójna z oryginałem, co czyni ją niezwykle użytecznym narzędziem w międzynarodowych badaniach porównawczych. W badaniu walidacyjnym (dane zebrano w 2022 r.) w próbie 740 osób reprezentujących populację ogólną, polska wersja skali wykazała dodatnie korelacje z innymi miarami przebaczenia, religijnością, dobrostanem oraz łącznością z naturą, co potwierdza jej trafność zbieżną.

Kontynuując badania nad związkiem przebaczenia i zdrowia w populacji osób żyjących z HIV, w Artykule 12 wraz z kolegami opisaliśmy wyniki naszych analiz przeprowadzonych na podstawie ankiet zebranych w latach 2020–2021 we Francji w próbie 222 uczestników badania przekrojowego. Wyniki wykazały, że dyspozycyjne przebaczenie sobie było dodatnim predyktorem percepcji zdrowia fizycznego, natomiast dyspozycyjne przebaczenie innym przewidywało wyższą satysfakcję z życia. Ustalenia te podkreślają zniuansowaną rolę i znaczenie obu wymiarów przebaczenia

w rozwoju zdrowia psychicznego i fizycznego u osób żyjących z HIV. Dodatkowo zaobserwowaliśmy, że zarówno efekt przebaczenia sobie, jak i przebaczenia innym był pośredniczony przez zmiany w poziomie odczuwanego stresu, dostarczając empirycznego wsparcia dla modelu stresu i radzenia sobie przez przebaczenie (Worthington i Scherer, 2004). Te ustalenia stworzyły podstawę dla próby szerszego zrozumienia mechanizmów łączących przebaczenie ze zdrowiem, co zostało rozwinięte w analizach innych populacji i kontekstów.

Badania wskazują, że przebaczenie wpływa na zdrowie psychiczne zarówno bezpośrednio, jak i pośrednio (Wu i in., 2021; Zhu, 2015). Wielowymiarowy charakter tego związku można wyjaśnić w ramach *modelu biopsychospołeczno-duchowego* (Hatala, 2013; Sulmasy, 2002), zgodnie z którym obciążenia wynikające z nieprzebaczenia byłyby warunkowane czynnikami fizycznymi, psychologicznymi, społecznymi i duchowymi, a poziom zdrowia zależał od zasobów odpornościowych. W Artykule 13 kontynuowaliśmy z kolegami tę perspektywę, prezentując wyniki badania przekrojowego w grupie 436 młodych dorosłych z USA, które analizowało mechanizmy pośredniczące między epizodycznym przebaczeniem innym a dystresem. Wykazaliśmy, że ten negatywny związek jest wyjaśniany przez trzy ścieżki pośrednie: percepcję zdrowia (energię życiową i objawy chorobowe), negatywne postrzeganie sytuacji (pesymizm i beznadzieję) oraz wsparcie społeczne (od rodziny, przyjaciół i osób znaczących). Wbrew oczekiwaniom, religijno-duchowe zasoby oraz agresja (gniew i cechy osobowości typu A) nie wykazały istotnego efektu mediacyjnego. Można to tłumaczyć często obserwowaną równorzędnością skuteczności świeckich i religijnych technik przebaczenia innym w łagodzeniu urazy oraz redukcji negatywnych emocji (Worthington i in., 2011), jak i spadkiem identyfikacji religijnej wśród młodszych pokoleń (Huskinson, 2020). Brak mediacyjnego efektu agresji wyjaśniamy jej powiązaniem z innymi kontrolowanymi zmiennymi, takimi jak zdrowie, wsparcie społeczne i postrzeganie sytuacji, które według DeWall i Anderson (2010) odpowiadają za tę samą część wariancji. Nasze wyniki podkreślają, że przebaczenie zmniejsza dystres poprzez złożone mechanizmy społeczno-psychologiczne, wskazując na jego korzystną rolę w regulacji zdrowia psychicznego.

Rola przebaczenia była również analizowana w kontekście uzależnień. Model stresu i radzenia sobie przez przebaczenie sobie (Toussaint i in., 2017) został dostosowany do tego obszaru, sugerując, że przebaczenie sobie pomaga redukować negatywne emocje, budować współczucie wobec siebie i zwiększać szanse na długoterminowe wyjście

z nałogu (Webb i Toussaint, 2018). Badania podłużne potwierdziły, że przebaczenie sobie przewiduje korzystne wyniki związane z alkoholem, takie jak mniejsza liczba dni intensywnego picia oraz większy odsetek dni abstynencji (Webb i in., 2009, 2011). Zgodnie z teoretycznym modelem Hall i Finchama (2005), który sugeruje, że poczucie przebaczenia od Boga może wzmacniać przebaczenie sobie, w Artykule 14 wraz z kolegami przeprowadziliśmy badanie przekrojowe w próbie 869 mieszkańców Trynidadu i Tobago (dane zebrane w 2023 r.), oceniając interakcję tych dwóch konstruktów. Analiza moderowanej moderacji wykazała, że wyższy poziom dyspozycyjnego przebaczenia sobie osłabia pozytywny związek między postrzeganym stresem a chęcią zażywania używek, jednak efekt ten był istotny wyłącznie w przypadku wysokiego poczucia przebaczenia od Boga (ponadto oba rodzaje przebaczenia były ujemnie związane z chęcią zażywania używek).

Przekrojowy charakter badania z Artykułu 14 ograniczał możliwość wnioskowania przyczynowego w zakresie efektów interakcji kontrolowanych wymiarów przebaczenia. Dlatego w odpowiedzi na te ograniczenia w Artykule 15 jako pierwszy przeprowadziłem podłużną (trójfalową) analizę moderacji postrzeganego przebaczenia przez Boga w relacji między dyspozycyjnym przebaczeniem sobie a poczuciem przeciążenia stresem. Badanie, przeprowadzone w próbie 211 religijnych Kanadyjczyków w latach 2023–2024, wykorzystało analizę wielopoziomową, uwzględniającą efekty międzyosobowe, wewnątrzosobowe i interakcji między tymi poziomami. Wyniki potwierdziły, że postrzeganie przebaczenia przez Boga odgrywa moderującą rolę wpływu dyspozycyjnego przebaczenia sobie na ogólne przeciążenie stresem. Najniższe postrzeganie stresu występowało u osób, które zarówno wysoko oceniały swoje przebaczenie sobie, jak i na wysokim poziomie postrzegały przebaczenie przez Boga. Otrzymane wyniki podkreślają znaczenie uwzględnienia duchowych wymiarów w psychologicznych ramach interwencji skoncentrowanych na regulacji stresu i zdrowiu psychicznym. Z kolei podsumowując całość badań w tej części, można stwierdzić, że przebaczenie odgrywa istotną rolę w poprawie zdrowia oraz może być skutecznie wspierane przez odpowiednio dostosowane programy edukacyjne.

4.8. Przegląd podejść praktyczno-teoretycznych (Część III)

Innym kierunkiem moich działań był przegląd kluczowych modeli teoretycznych i terapeutycznych, które nie tylko potwierdzają wzajemne powiązania między przebaczeniem i dobrostanem, ale także wskazują możliwości ich praktycznego

zastosowania. W Artykule 16 syntetyczna analiza objęła model procesu przebaczenia Enrighta (Enright i Human Development Study Group, 1991), model REACH (Worthington, 2020), model stresu i radzenia sobie przez przebaczenie (Worthington i Scherer, 2004) oraz podejście biopsychospołeczno-duchowe (Hatala, 2013; Sulmasy, 2002). Wkładem pracy jest zintegrowanie tych koncepcji w jeden makromodel przedstawiający przebaczenie innym jako dynamiczny, wieloetapowy proces adaptacyjny, mający istotne konsekwencje dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Rozpoczyna się od (1) poznawczej oceny doświadczonej krzywdy, w której osoba konfrontuje się z emocjami, takimi jak gniew, uraza czy smutek, tworząc fundament dalszej transformacji emocjonalnej. Następnie podejmowana jest (2) świadoma decyzja o przebaczeniu, co przekształca ten akt z reakcji na zdarzenie w aktywny i celowy wybór, wymagający empatii wobec sprawcy oraz rezygnacji z działań odwetowych na rzecz współczucia lub neutralności emocjonalnej. Kolejnym etapem jest (3) transformacja emocjonalna, w której negatywne uczucia są stopniowo zastępowane empatią, akceptacją lub współczuciem, prowadząc do obniżenia napięcia emocjonalnego i redukcji stresu. Proces ten zwieńczony jest osiągnięciem (4) psychologicznego uzdrowienia, obejmującego redukcję objawów depresji, lęku i gniewu oraz poprawę ogólnego dobrostanu emocjonalnego i fizycznego. Makromodel podkreśla również holistyczny wymiar przebaczenia, wpływający na zdrowie na poziomach biologicznym, psychologicznym, społecznym i duchowym. Dzięki temu przebaczenie wspiera regulację reakcji fizjologicznych na stres, poprawia zdrowie psychiczne przez skuteczną regulację emocji, wzmacnia relacje interpersonalne oraz integruje duchowe poczucie sensu i nadziei.

W Artykule 17 wraz z kolegami podkreśliliśmy potencjał włączenia nowych podejść do klasycznych programów edukacji przebaczenia, aby przezwyciężać emocjonalne i fizjologiczne bariery związane z tym procesem. Sugerujemy, że *terapia akceptacji i zaangażowania* (ACT), rozwinięta przez Hayesa i in. (2011), dzięki rozwijaniu elastyczności psychologicznej i promowaniu działania zgodnego z wartościami, mogłaby umożliwić uczestnikom świadome podejmowanie przebaczenia, nawet w obliczu intensywnych emocji, takich jak gniew czy wstyd. ACT mogłaby wspierać zdolność osób do konfrontowania się z tymi trudnymi emocjami, zamiast ich unikać, jednocześnie pozwalając na lepsze zintegrowanie przebaczenia z osobistymi celami rozwojowymi i budowaniem zdrowych relacji. Równie obiecującą propozycją jest *terapia skoncentrowana na współczuciu* (CFT), rozwinięta przez Gilberta (2010), która

kładzie nacisk na kształtowanie współczucia wobec siebie i innych jako ważnego mechanizmu łagodzenia samokrytyki, urazy i gniewu. Dzięki praktykom, takim jak rozwijanie empatii czy akceptacja ludzkiej niedoskonałości, CFT mogłaby wspierać zarówno przebaczenie interpersonalne, jak i przebaczenie sobie, jednocześnie redukując emocjonalne bariery uniemożliwiające proces uzdrowienia. Techniki regulacji emocjonalnej, takie jak *technika wolności emocjonalnej* (EFT), opracowane przez Craiga i Fowlie (1995), mogą również znaleźć zastosowanie w edukacji przebaczenia, wspierając uczestników w redukcji stresu fizjologicznego i przetwarzaniu trudnych wspomnień. EFT, która łączy elementy terapii poznawczo-behawioralnej z regulacją fizjologiczną, obejmuje między innymi stymulowanie określonych punktów akupresurowych na ciele za pomocą delikatnego dotyku. Takie techniki mogą obniżać poziom kortyzolu i wspierać uczestników w lepszym radzeniu sobie z emocjonalną reaktywnością. Dodatkowo, wskazujemy na znaczenie *Teorii Poliwagalnej* (Porges, 2007), która podkreśla rolę bezpieczeństwa i zaangażowania społecznego w procesie emocjonalnego uzdrowienia. Integracja tej teorii w edukacji przebaczenia, na przykład poprzez ćwiczenia oddechowe i świadome ruchy, mogłaby wspierać autoregulację układu nerwowego, tworząc bardziej sprzyjające warunki do przetwarzania emocji związanych z przebaczeniem. Nowoczesne technologie, takie jak *biofeedback* i *neurofeedback*, mogą również odegrać istotną rolę w edukacji przebaczenia. Na przykład HRV biofeedback, czyli trening oparty na monitorowaniu zmienności rytmu serca, jak wskazują Lehrer i in. (2013), mógłby wspierać skuteczniejszą regulację emocji i redukcję stresu, natomiast neurofeedback, jak sugerują moje badania (Skalski i in., 2021), pozwala poprawić funkcje wykonawcze i modulować aktywację dlPFC, co w kontekście ustaleń z Artykułu 8 mogłoby sprzyjać kontroli negatywnych emocji, ułatwiając w ten sposób przebaczenie. Wreszcie, w świetle rosnących dowodów na znaczenie postrzeganego przebaczenia przez Boga (w tym dane z Artykułów 14 i 15), w zakresie którego brak jest jeszcze ustrukturyzowanych interwencji, przegląd wskazuje na potrzebę multidyscyplinarnej współpracy w celu opracowania kulturowo wrażliwych modeli edukacji przebaczenia, które integrują podejścia psychologiczne z praktykami duchowymi, oferując całościowe ścieżki rozwoju emocjonalnego i uzdrowienia.

Konkludując, prace przeglądowe przedstawione w tej części syntetyzują kluczowe modele teoretyczne i terapeutyczne, integrując je w makromodel ukazujący przebaczenie jako wieloetapowy proces adaptacyjny, sprzyjający zdrowiu

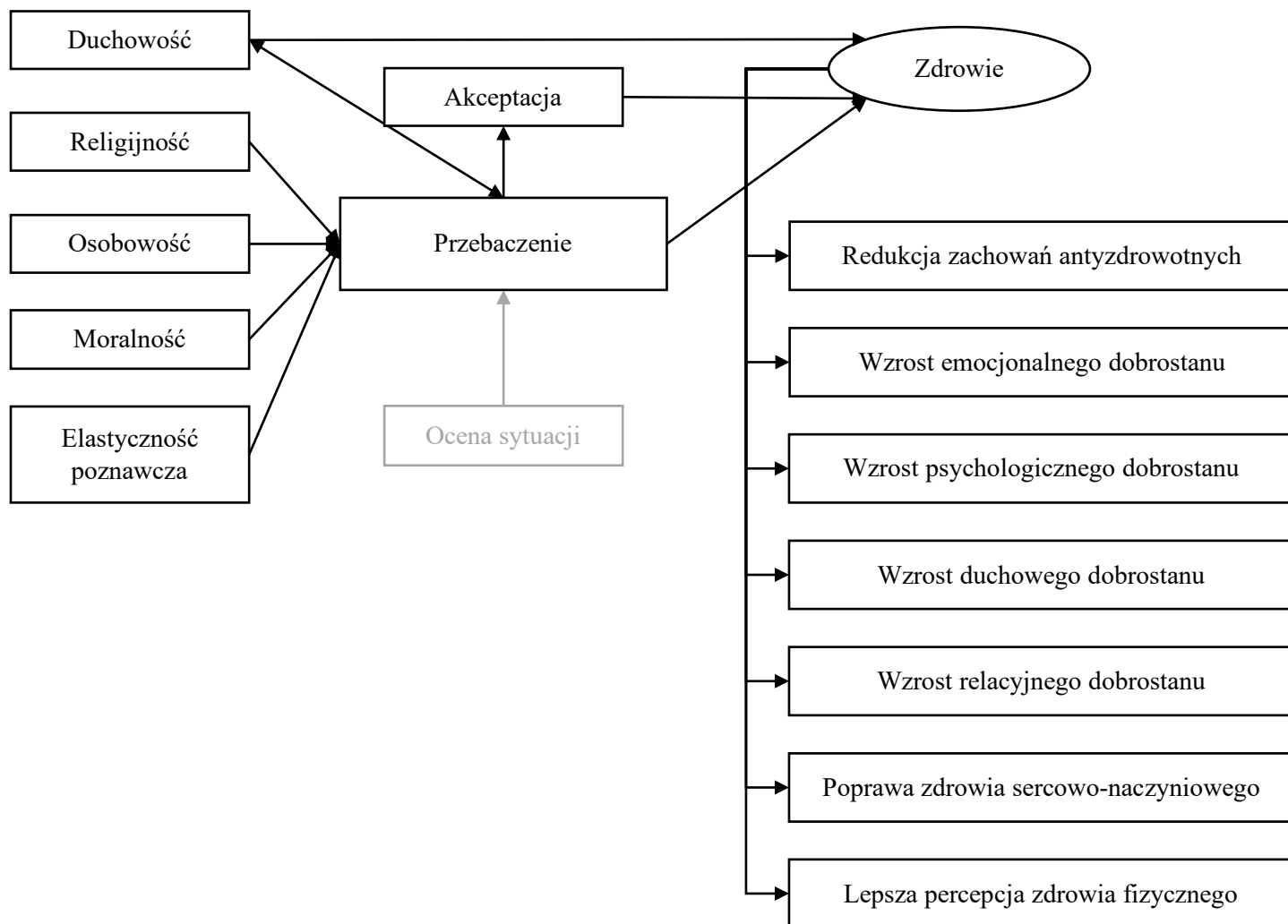
psychicznemu i fizycznemu. Jednocześnie wskazuję na potencjał nowoczesnych metod, takich jak ACT, CFT, EFT czy biofeedback w rozwijaniu innowacyjnych interwencji, które wspierają proces przebaczenia i promują kompleksowe podejście do zdrowia i dobrostanu.

4.9. Integracyjny model przebaczenia i zdrowia

W ramach podsumowania zgromadzonego materiału empirycznego opracowałem *integracyjny model przebaczenia i zdrowia* (Rycina 1), który porządkuje wyniki z dwóch głównych obszarów tematycznych omawianego cyklu: determinantów przebaczenia oraz jego prozdrowotnych efektów, tworząc spójną strukturę umożliwiającą logiczne i całościowe przedstawienie złożoności omawianych zagadnień. Model ten oferuje perspektywę na aktualny stan badań (własnych), stanowiąc jednocześnie fundament do dalszego zgłębiania tematu. W nawiązaniu do ujęcia Charzyńskiej i Heszen (2013), przebaczenie traktowane jest tutaj jako konstrukt wielowymiarowy, stanowiący zmienną wyższego rzędu. W moim modelu obejmuje ono zarówno aspekt dyspozycyjny, odzwierciedlający ogólną skłonność do przebaczenia, jak i epizodyczny, odnoszący się do konkretnego aktu uwolnienia się od urazy w sytuacji transgresji w relacji do innych bądź siebie, a także postrzegane przebaczenie przez Boga w przypadku osób wierzących.

Integracyjny model ukazuje, że przebaczenie bezpośrednio i pośrednio wspiera zdrowie i dobrostan. Prowadzi do redukcji zachowań szkodliwych dla zdrowia, takich jak zażywanie używek. Przebaczenie przyczynia się również do poprawy emocjonalnego dobrostanu, co znajduje odzwierciedlenie w obniżeniu poziomu negatywnych emocji, takich jak gniew czy wrogość. Choć moje badania skupiały się głównie na redukcji negatywnych emocji, można przypuszczać, że przebaczenie będzie wspierać także rozwój pozytywnych emocji, takich jak empatia, altruizm, współczucie czy miłość (zob. Griffin i in., 2015). Przebaczenie odgrywa ważną rolę w zwiększaniu psychologicznego dobrostanu, pomagając jednostkom rozwijać bardziej pozytywne spojrzenie na życie. Jednocześnie wspiera duchowy dobrostan, umożliwiając osiągnięcie harmonii z własnymi wartościami, poczucia autotranscendencji oraz głębszego sensu. Ponadto przebaczenie wzmacnia relacyjny dobrostan, poprzez zwiększanie postrzeganego wsparcia społecznego, co może przekładać się na silniejsze i bardziej satysfakcjonujące relacje z innymi. Wpływ przebaczenia można również zaobserwować w poprawie zdrowia fizycznego. Zwiększona regulacja stresu, mierzona

na przykład wzrostem HRV, świadczy o pozytywnym wpływie przebaczenia na funkcje fizjologiczne, w tym zdrowie sercowo-naczyniowe. Dodatkowo, pozytywne zmiany w percepcji zdrowia fizycznego pod wpływem przebaczenia potwierdzają te obserwacje. Oprócz samodzielnego wpływu prozdrowotne efekty mogą być osiągnięte także poprzez wzrost akceptacji, uznawanej za mechanizm radzenia sobie, który odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu dobrego samopoczucia, zwłaszcza w populacjach klinicznych (Earnshaw i in., 2013).



Rycina 1

Integracyjny model przebaczenia i zdrowia

Chociaż w niniejszej pracy skupiam się na pozytywnych skutkach przebaczenia dla zdrowia i dobrostanu, warto zauważyć, że literatura omawia także negatywne konsekwencje związane z nieprzebaczeniem, a nawet potencjalne ryzyko związane z przebaczeniem w specyficznych sytuacjach. Nieprzebaczenie, jak wskazano w opracowaniach Ingersoll-Dayton i in. (2010) oraz Worthingtona i in. (2007),

prowadzi do ruminacji, unikania oraz pragnienia zemsty, które aktywują odpowiedzi emocjonalne i fizjologiczne, takie jak wzmożone reakcje stresowe, zwiększone napięcie w obwodowych układach fizjologicznych oraz wyższe ryzyko wystąpienia stanów lękowych, depresji, wrogości i chorób serca. Mechanizmy te sugerują, że nieprzebaczenie przyczynia się do powstawania negatywnych skutków zarówno psychologicznych, jak i fizycznych, co podkreśla jego destrukcyjny wpływ na zdrowie.

Jednocześnie badania pokazują, że choć przebaczenie zwykle wiąże się z korzystnymi efektami zdrowotnymi, jego skutki nie zawsze są pozytywne w każdej sytuacji. Na przykład Putnam (2001) wykazał, że dla niektórych osób po rozwodzie strategie alternatywne, takie jak zaprzeczenie, mogły oferować lepszą krótkoterminową ulgę, ponieważ nie wiązały się ze wzrostem depresji czy lęku. Jednak skuteczność zaprzeczenia jako strategii radzenia sobie jest niejednoznaczna; Harrell i in. (2003) wskazali, że stosowanie zaprzeczenia w odpowiedzi na dyskryminację korelowało z podwyższonym ciśnieniem krwi, co może stanowić ryzyko dla zdrowia fizycznego.

Dodatkowo niektóre badania sugerują, że przebaczenie samo w sobie może wiązać się z ryzykiem w określonych okolicznościach. Toussaint i in. (2001) zaobserwowali, że osoby często poszukujące przebaczenia doświadczały zwiększonego dystresu psychologicznego, co można tłumaczyć osobowościowymi predyspozycjami do ruminacji czy lęku albo ryzykiem związanym z relacjami interpersonalnymi. Niemniej jednak modele, takie jak te opracowane przez Worthingtona (2020), wskazują, że przebaczenie, realizowane w sposób konstruktywny i odpowiedzialny, generalnie sprzyja pozytywnym rezultatom zdrowotnym. Istotne pozostaje jednak lepsze zrozumienie kontekstu i warunków, w których przebaczenie przynosi największe korzyści oraz sytuacji, w których alternatywne strategie radzenia sobie mogą okazać się bardziej skuteczne.

Analiza indywidualnych determinantów wskazuje, że do zasobów osobistych wspierających przebaczenie należą duchowość, definiowana jako relacja z bytem transcendentnym, zdolność do przekraczania własnych ograniczeń oraz uświęcanie cierpienia. Ważnym predyktorem jest również religijność, obejmująca dojrzałość wiary oraz zaangażowanie w praktyki religijne (powyższe determinanty dotyczą osób

wierzących)¹. Kolejne istotne zasoby to moralność, związana z wysoką wartością wszystkich pięciu fundamentów moralnych według MFT (Graham i in., 2013) oraz elastyczność poznawcza powiązana z funkcjami wykonawczymi, które ułatwiają kontrolę poznawczą i regulację emocji, a także z rCBO₂ w dlPFC, które pozytywnie łączy się z efektywnością tych procesów. Dodatkowo osobowość sprzyjająca przebaczeniu charakteryzuje się ugodowością, ekstrawersją i stabilnością emocjonalną. Wiele z tych determinantów zbadano w kontekście relacji między przebaczeniem a zdrowiem, co podkreśla ich teoretyczną ważność w proponowanym podsumowaniu.

Duchowość w kontekście przebaczenia wymaga zaakcentowania jej dwukierunkowych relacji z nim w kształtowaniu zdrowia. Z jednej strony może działać jako predyktor, zwiększając gotowość do przebaczenia, z drugiej – jako mediator, wzmacniając jego pozytywne skutki dla zdrowia. Przykładowo, poprzez reinterpretację zdarzeń duchowość może sprzyjać uwolnieniu od winy i krytyki, nadając przebaczeniu głębsze znaczenie, a jednocześnie – w jego następstwie – prowadzić do osobistego wzrostu i poczucia wewnętrznej harmonii, przyczyniając się do poprawy ogólnego dobrostanu.

Do omawianego modelu zdecydowałem się włączyć ocenę sytuacji jako dodatkowe uwarunkowanie przebaczenia, uwzględniając dwie kluczowe w kontekście przebaczenia charakterystyki: „przeciwności losu” i „obowiązek”. Przeciwności losu, odnoszące się do sytuacji stresujących, krytycznych lub wywołujących wyzwania, stanowią czynnik utrudniający przebaczenie. Z kolei postrzeganie obowiązku, czyli sytuacji wymagających odpowiedzialności, wypełniania zadań lub przestrzegania norm społecznych, może sprzyjać procesowi przebaczenia. Wnioski te pochodzą z badania przeprowadzonego wspólnie z kolegami (Skalski-Bednarz i in., 2025), w którym zastosowaliśmy model DIAMONDS (Rauthmann i in., 2014), definiujący osiem wymiarów cech sytuacyjnych: obowiązek (*Duty*), intelekt (*Intellect*), przeciwności losu (*Adversity*), relacje romantyczne (*Mating*), pozytywność (*Positivity*), negatywność (*Negativity*), oszustwo (*Deception*) oraz społeczność (*Sociality*). Badanie miało charakter dwufalowy i zostało zrealizowane w latach 2022–2023 w próbie 354 polskich nastolatków z przeszłością kryminalną. Choć raport z tego badania nie został włączony

¹ Dla lepszej organizacji treści wprowadzam tutaj rozróżnienie między religijnością odnoszącą się do instytucjonalnych aspektów wiary a duchowością, która podkreśla osobiste subiektywne doświadczenie sacrum (Pargament, 1999). Jednak w autoreferacie zdarzało mi się dotąd odnosić do religii na makropoziomie zgodnie z ujęciem Silbermana (2005), który łączy oba te aspekty.

do cyklu ze względu na jego skupienie na czynnikach kontekstowych (podczas gdy Część I cyklu opisuje indywidualne uwarunkowania), a także z uwagi na fakt, że w momencie przygotowywania niniejszego autoreferatu raport z badania DIAMONDS wciąż znajdował się w recenzji, uznałem za istotne wzbogacić integracyjny model o perspektywę oceny sytuacji. Preprint raportu jest dostępny na żądanie mailowe.

4.10. Zakończenie

Moja działalność naukowa pogłębiła wiedzę na temat indywidualnych determinantów przebaczenia w kontekście jego relacji ze zdrowiem i dobrostanem, uwzględniając takie czynniki jak duchowość, religijność, cechy osobowości, moralność oraz elastyczność poznawczą. Mimo odniesienia do charakterystyk sytuacyjnych, wciąż kluczowe w rozważaniach nad determinantami przebaczenia pozostają czynniki motywacyjne oraz interpersonalne. Motywacje, takie jak te wynikające z systemów religijnych, mogą dostarczać ram wspierających proces przebaczenia i poprawy zdrowia, jednak same w sobie nie wyjaśniają w pełni tego złożonego mechanizmu (nie jest to jedyny możliwy motyw). Istotne pozostają także aspekty relacyjne, takie jak jakość relacji interpersonalnych, które zapewne oddziaływałyby na decyzję o przebaczeniu (Fincham i in., 2002; Strelan i in., 2017).

Dyskutując wkład moich badań do nauki, warto wyróżnić dwa nowe podejścia teoretyczne, które poszerzają rozumienie relacji między duchowością a przebaczeniem. Pierwsze z nich odwraca klasyczną zależność, zgodnie z którą duchowość napędza przebaczenie (Fehr i in., 2010), sugerując, że to przebaczenie innym może stanowić katalizator rozwoju duchowości, prowadząc tym samym do poprawy dobrostanu. Drugie podejście wprowadza uświęcanie cierpienia jako nowy predyktor przebaczenia sobie, podkreślając ich wspólną rolę w transformacji trudnych emocji oraz wspieraniu procesu zdrowienia u osób zmagających się z chorobą, względnie w dążeniu do uwolnienia się od samopotępienia. Te koncepcje nie tylko pogłębiają zrozumienie psychologicznych mechanizmów związanych z przebaczeniem, lecz także otwierają nowe perspektywy w analizie relacji między zdrowiem a duchowością.

Zaproponowany jako podsumowanie cyklu integracyjny model przebaczenia i zdrowia, choć oparty na solidnych podstawach empirycznych, nie jest wolny od ograniczeń wynikających z jego uogólnionego charakteru. Moje badania często koncentrowały się na wybranym wymiarze przebaczenia i były prowadzone w specyficznych próbkach badawczych, co może utrudniać pełne zrozumienie wpływu

tej zmiennej na dobrostan w szerszym kontekście. Podobnie, choć wyniki ujawniły pewne efekty pośrednie, takie jak akceptacja i duchowość, odnosiły się one do określonych warunków, dlatego nie można ich traktować jako mechanizmów jednoznacznie łączących wszystkie wymiary przebaczenia ze zdrowiem; ta sama uwaga dotyczy także predyktorów przebaczenia. Pomimo znaczącego postępu potrzebne są dalsze analizy uwzględniające bardziej zróżnicowane grupy uczestników, precyzyjną kontrolę poszczególnych wymiarów przebaczenia oraz dłuższe okresy obserwacji. W przyszłych projektach warto także zastosować zaawansowane metody analizy trajektorii przebaczenia, takie jak modele wzrostu krzywoliniowego, które umożliwią jeszcze głębsze zrozumienie jego dynamicznych zmian w czasie.

Kolejnym obszarem wymagającym dalszej eksploracji są powiązania między różnymi wymiarami przebaczenia, takimi jak przebaczenie sobie, innym oraz postrzegane przebaczenie przez Boga. Relacje te wciąż stanowią stosunkowo nowy kierunek badań, który zasługuje na rozwój. Dostarczyłem pierwszych podłużnych danych empirycznych wskazujących, że postrzegane przebaczenie przez Boga moderuje prozdrowotny efekt przebaczenia sobie na ogólne obciążenie stresem. Jednak otwarte pozostają pytania o ewentualne interakcje ocenionych przeze mnie czynników z przebaczeniem innym w kontekście promowania dobrostanu. Wyniki takich badań mogłyby dostarczyć bardziej precyzyjnych rekomendacji dla praktyki terapeutycznej i zdrowia publicznego, jednocześnie wzbogacając wiedzę w obszarze psychologii przebaczenia.

W wielu studiach zastosowałem projekty podłużne oraz interwencyjne, co zwiększa możliwość wnioskowania przyczynowego i pozwala na głębsze zrozumienie przebaczenia oraz jego prozdrowotnych efektów. Uzyskane dane sugerują, że interwencje, takie jak programy REACH czy „Restore” (które po raz pierwszy zastosowałem w polskich próbkach), przyczyniają się m.in. do redukcji lęku, depresji, zachowań agresywnych, a także wspierają lepszy dobrostan psychiczny i fizyczny. Uwzględnienie aspektów związanych z uświęcaniem cierpienia oraz postrzeganiem przebaczenia przez Boga może potencjalnie zwiększyć skuteczność takich oddziaływań, zwłaszcza w populacjach czerpiących wsparcie z religii, dzięki stworzeniu bardziej motywującego i wspierającego kontekstu. Jednak poznanie i rozwój efektywności tych podejść wymaga opracowania ustrukturyzowanych metod edukacyjnych oraz dalszych badań nad ich skutecznością.

W końcu ważne jest uznanie, że przebaczenie, choć na ogół korzystne dla zdrowia, jest głęboko osobistą decyzją, a szczególnie ofiary traum nie powinny być do niego zmuszane ani zobowiązane. Tworzenie wspierającego środowiska terapeutycznego, które umożliwia eksplorację uczuć i podejmowanie decyzji w indywidualnym tempie, jest fundamentalne dla procesu zdrowienia. Empatyczne i niedyrektywne wsparcie wydaje się niezbędne do zapewnienia poszanowania autonomii oraz emocjonalnych potrzeb jednostki.

Wykaz literatury cytowanej znajduje się na końcu dokumentu.

4.11. Omówienie pozostałych osiągnięć naukowo-badawczych

Jako dodatkowe osiągnięcia, które nie stanowią części cyklu, wskazuję publikacje w obszarze psychopatologii lęku oraz interakcji człowiek–środowisko naturalne.

Psychopatologia lęku

- A1. Skalski, S., Uram, P., Dobrakowski, P., Kwiatkowska, A. (2021). The link between ego-resiliency, social support, SARS-CoV-2 anxiety and trauma effects. Polish adaptation of the Coronavirus Anxiety Scale. *Personality and Individual Differences*, 171, 110540, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110540>²
- A2. Skalski-Bednarz, S. B., Konaszewski, K., Toussaint, L. L., Harder, J., Hillert, A., Surzykiewicz, J. (2024). The mediating effects of anxiety on the relationships between persistent thinking and life satisfaction: A two-wave longitudinal study in patients with anxiety disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 80(1), 198–206. <https://doi.org/10.1002/jclp.23602>
- A3. Surzykiewicz, J., Skalski, S. B., Niesiołędzka, M., Gładysz, O., Konaszewski, K. (2022). Brief screening measures of mental health for war-related dysfunctional anxiety and negative persistent thinking. *Personality and Individual Differences*, 195, 111697, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111697>

W ramach pierwszej ścieżki, wraz z kolegami, prowadziłem badania dotyczące lęku przed COVID-19 jako część projektu *Coronavirus Anxiety Project*, koordynowanego przez prof. Shermana A. Lee z Christopher Newport University w Newport News, USA.

² W artykule A1 wszyscy współautorzy w równym stopniu przyczynili się do powstania publikacji. W pozostałych artykułach (A2-B3) byłem wiodącym autorem. We wszystkich artykułach (A1-B3) przeprowadziłem przegląd literatury, sformułowałem hipotezy, opracowałem procedury badawcze, zebrałem dane, przeanalizowałem je, przygotowałem pierwszą wersję manuskryptu oraz wprowadziłem poprawki po recenzjach.

Zaadaptowaliśmy na język polski skalę mierzącą lęk przed COVID-19 (później alternatywnie nazywany koronofobią), a wyniki zostały opublikowane w *Personality and Individual Differences* (109 cytowań według Google Scholar na dzień 31.01.2025). Na podstawie danych przekrojowych zebranych podczas pierwszej fali pandemii w 2020 roku w próbie 515 Polaków wykazaliśmy, że cecha resilience oraz postrzegane wsparcie społeczne są związane z niższym poziomem lęku przed COVID-19, wskazując jednocześnie, że lęk ten przewiduje negatywne skutki traumy – konstrukt powiązany z objawami zespołu stresu pourazowego (PTSD). W kolejnym badaniu, opublikowanym w *Journal of Clinical Psychology*, przeanalizowaliśmy dane z dwuetapowego badania podłużnego przeprowadzonego w próbie 435 niemieckich pacjentów z zaburzeniami lękowymi w latach 2017–2023. Wyniki wykazały, że negatywne uporczywe myślenie może prowadzić do nasilenia stanu lęku, który z kolei obniża satysfakcję z życia. Wyniki tłumaczymy w oparciu o teorie poznawcze, wskazując, że zaburzenia lękowe mogą być konsekwencją zniekształconych przekonań, emocji, odczuć i decyzji, prowadzących do przeceniania zagrożeń. Kontynuując badania nad lękiem i negatywnym uporczywym myśleniem, oceniliśmy te konstrukty w kontekście inwazji Rosji na Ukrainę. W oparciu o doświadczenia związane z kryzysem zdrowotnym podczas pandemii opracowaliśmy i opublikowaliśmy w czasopiśmie *Personality and Individual Differences* (59 cytowań według Google Scholar) skalę lęku przed wojną oraz skalę negatywnego uporczywego myślenia o wojnie, które stanowią kontekstowe adaptacje wcześniejszych narzędzi pomiarowych z COVID-19. Kwestionariusze zostały zwalidowane w języku polskim i ukraińskim. Wykazaliśmy, że wyniki obu skal były pozytywnie skorelowane między sobą oraz z nasileniem negatywnych skutków traumy, depresyjnością i obawami związanymi z zagrożeniami nuklearnymi; jednocześnie były one negatywnie skorelowane z cechą resilience oraz postrzeganym wsparciem społecznym. Dane zostały zebrane w 2022 roku w próbie 553 Polaków oraz 216 ukraińskich uchodźców wojennych.

Interakcja człowiek-środowisko

B1.Skalski-Bednarz, S. B., Konaszewski, K., Toussaint, L. L., Kwiatkowska, A., Surzykiewicz, J. (2023). Relationships between religion, moral foundations, and environmentalism in young adult Catholics. *Journal of Religious Education*, 71(2), 91–107. <https://doi.org/10.1007/s40839-023-00198-w>

- B2. Skalski-Bednarz, S. B., Konaszewski, K., Toussaint, L. L., Büssing, A., Surzykiewicz, J. (2022). Positive religious coping acts through perception of nature and silence in its association with well-being and life satisfaction among Polish Catholics. *Frontiers in Public Health*, 10, 1020007, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1020007>
- B3. Surzykiewicz, J., Skalski-Bednarz, S. B., Toussaint, L. L., Kwadrans, Ł., Kwiatkowska, A., Konaszewski, K. (2023). Measuring human relationships with nature: Polish adaptation of the Multidimensional AIMES Connection to Nature Scale. *Polish Psychological Bulletin*, 54(2), 91–98. <https://doi.org/10.24425/ppb.2023.146403>

W ramach drugiej ścieżki badawczej, w badaniu przekrojowym przeprowadzonym w 2022 roku w próbie 616 młodych dorosłych katolików z Polski, którzy prawdopodobnie będą bardziej dotknięci zmianami klimatycznymi niż wcześniejsze pokolenia, wraz z kolegami wykazaliśmy w artykule opublikowanym w *Journal of Religious Education*, że postawy religijne w połączeniu z wartościami moralnymi mogą odgrywać istotną rolę w rozwiązywaniu problemów klimatycznych. W szczególności zaobserwowaliśmy przeciwstawne ścieżki: duchowości (związek pozytywny) oraz fundamentalizmu religijnego (związek negatywny) w przewidywaniu postaw i zachowań prośrodowiskowych. Ponadto analiza modeli z wieloma mediatorami wykazała, że relacje między postawami religijnymi a orientacją prośrodowiskową mogą być pośredniczone przez fundamenty moralne (zgodnie z MFT; Graham i in., 2013, szczególnie troska/krzywda oraz sprawiedliwość/oszustwo), które wzajemnie na siebie oddziałują i wspólnie przyczyniają się do rozwoju prośrodowiskowych postaw i zachowań. W artykule opublikowanym w *Frontiers in Public Health*, opisującym badanie przekrojowe z lat 2021–2022 na próbie 1010 polskich katolików, wykazaliśmy natomiast, że silniejsza łączność z naturą (rozumiana jako kontakt z naturą w refleksyjnej ciszy) pośredniczyła w związku między pozytywnym religijnym radzeniem sobie a dobrostanem psychicznym i satysfakcją z życia. Wreszcie, na potrzeby przyszłych badań nad łącznością z naturą przeprowadziliśmy walidację polskiej wersji skali AIMES, skonstruowanej do wielowymiarowej oceny tego zjawiska zgodnie z koncepcją Ivesa i in. (2018), a raport został opublikowany w *Polish Psychological Bulletin*. W badaniu obejmującym 516 Polaków uzyskaliśmy wysoką spójność wewnętrzną skali ($\alpha = 0,92$) oraz odtworzyliśmy oryginalną strukturę narzędzia, składającą się z czynnika drugiego rzędu i pięciu czynników pierwszego

rzędu: przywiązania, tożsamości, materializmu, doświadczenia i ekoduchowości. Analiza korelacji wykazała, że łączność z naturą była dodatnio związana z dobrostanem psychicznym, wdzięcznością i podziwem, epizodycznym przebaczeniem innym (decyzyjnym i emocjonalnym), duchowością według Kiry i in. (2021) oraz cechami osobowości, takimi jak ekstrawersja i sumienność. Wyniki badania potwierdziły wysokie właściwości psychometryczne polskiej wersji skali AIMES oraz jej przydatność w badaniach nad relacją człowieka ze środowiskiem w polskim kontekście.

5. Informacja o wykazywaniu się istotną aktywnością naukową albo artystyczną realizowaną w więcej niż jednej uczelni, instytucji naukowej lub instytucji kultury, w szczególności zagranicznej.

Od 2022 roku równolegle z zatrudnieniem na polskich uczelniach pracuję w Katedrze Pedagogiki Społecznej i Zdrowotnej Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt w Eichstätt (Niemcy), kierowanej przez ks. prof. Janusza Surzykiewicza. Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt to renomowana uczelnia badawcza w Niemczech i jedyny katolicki uniwersytet w tym kraju, która w 2024 roku została uznana za najbardziej popularną uczelnię w Niemczech według Studycheck.

Moja działalność naukowa w tym okresie była ściśle związana z zatrudnieniem zarówno w Polsce, jak i w Niemczech, a jej realizacja opierała się na wykorzystaniu zasobów obu krajów. Dowodem tego jest podwójna afiliacja, którą uwzględniałem w publikacjach naukowych, podkreślając ponadnarodowy charakter mojej pracy. Oprócz realizacji własnych projektów badawczych uczestniczyłem w projektach prowadzonych przez Katedrę ks. prof. Surzykiewicza. Należały do nich m.in. badania nad psychologicznymi aspektami „wspomaganego umierania” i jego znaczeniem dla pracy hospicyjnej, finansowane ze środków statutowych Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt i Universität Witten/Herdecke. Brałem również udział w komponencie projektu „Sygnalizator Plus”, w ramach którego analizowałem potrzeby pracowników Audi Ingolstadt w wieku przedemerytalnym w celu opracowania systemu wsparcia zwiększającego ich aktywność zawodową oraz w projekcie „ICF”, mającym na celu wypracowanie i wdrożenie systemu kompleksowej oceny funkcjonalnej w rehabilitacji. Oba te projekty były finansowane z Funduszy Europejskich.

Praca w Niemczech pozwoliła mi udoskonalić warsztat badawczy oraz zdobyć cenne doświadczenie w zakresie samodzielnego zarządzania akademickiego, a także budowania

sieci współpracy między uczelniami, rynkiem pracy i otoczeniem społecznym. W ramach działalności dydaktycznej wspierałem młodych naukowców w rozwijaniu ich kompetencji badawczych oraz wdrażałem nowoczesne metody nauczania, które przygotowują studentów do wyzwań współczesnego rynku pracy. Dodatkowo, współpraca z instytucjami akademickimi i sektorem społeczno-gospodarczym umożliwiła mi rozwój kompetencji w zakresie transferu wiedzy naukowej do praktyki.

Ponadto w roku akademickim 2023/2024 odbyłem podoktorski staż badawczy w Laboratorium Badań nad Umysłem, Ciałem i Duchem (*Laboratory for the Investigation of Mind, Body, and Spirit*) w Luther College w Decorah w USA, finansowany z programu NAWA-Bekker. Staż umożliwił mi pogłębienie współpracy badawczej z prof. Lorenem Toussaintem, skoncentrowanej na eksploracji związku między przebaczeniem a zdrowiem. W trakcie wizyty prowadziłem prace nad autorskim projektem dotyczącym wykorzystania przebaczenia sobie w procesie adaptacji do życia z HIV oraz uczestniczyłem jako wykonawca w grancie prof. Toussainta. Projekt ten bada wpływ przebaczenia sobie na zdrowie w populacji Karaibów i wciąż aktywnie go kontynuujemy. Obecnie realizując roczny staż badawczy w Ilia State University w Tbilisi w Gruzji w zespole prof. Nino Makhashvili, dzięki Stypendium Wyszehradzkiemu, kontynuuję rozwijanie międzynarodowych partnerstw badawczych, co pozwala mi poszerzać dorobek naukowy i wspierać umiędzynarodowienie nauki.

6. Informacja o osiągnięciach dydaktycznych, organizacyjnych oraz popularyzujących naukę lub sztukę.

Zaangażowanie dydaktyczne:

- ☐ w roku akademickim 2022/2023 prowadziłem kursy w Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie:
 - psychologia społeczna (wykład),
 - wprowadzenie do psychologii (wykład),
 - psychologia kliniczna (wykład + ćwiczenia),
 - psychologia rozwoju człowieka (ćwiczenia),
 - komunikacja w zawodzie nauczyciela (ćwiczenia),
 - kompetencje społeczne nauczyciela z treningiem komunikacji (ćwiczenia),
- ☐ w latach 2022–2024 prowadziłem kursy w Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie:
 - psychologia społeczna (wykład),

- psychometria (wykład),
- EEG-biofeedback (laboratorium),
- w roku akademickim 2024/2025 prowadziłem kurs w Akademii Humanitas (Gliwice):
 - psychologia społeczna (wykład + ćwiczenia),
- ponadto w latach 2022-2025 prowadziłem kursy w j. angielskim w Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt:
 - social psychology (lecture),
 - social and emotional competencies of educators (workshop),
 - research project seminar (seminar),
- w 2024 roku wypromowałem 13 magisterek psychologii w Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie. Obecnie jestem promotorem 11 magistrantek w Akademii Humanitas, których obrony prac planowane są na 2026 rok. Od 2024 roku pełnię funkcję opiekuna pomocniczego dwóch doktorantek: mgr Aleksandry Łacinowskiej i mgr Dominiki Dobrowolskiej. Doktorantki przygotowują swoje rozprawy doktorskie z zakresu psychologii w Instytucie Psychologii Polskiej Akademii Nauk. Opiekunem wiodącym w obu przypadkach jest dr hab. Karol Konaszewski, prof. UwB.

Zaangażowanie organizacyjne i popularyzujące naukę:

- od października 2024 r. pełnię funkcję Pełnomocnika Dziekana Wydziału Psychologii Akademii Humanitas ds. współpracy międzynarodowej,
- recenzowałem teksty naukowe dla czasopism takich jak: *Journal of Religion and Health, Spirituality in Clinical Practice, Journal of Religion & Spirituality in Social Work, Religions, PLOS One, Frontiers in Psychiatry, Frontiers in Psychology, Mental Health, Religion & Culture, BMC Psychology* oraz *Personality and Individual Differences*,
- jestem członkiem:
 - Southeastern Psychological Association,
 - Polskiego Stowarzyszenia Psychologii Społecznej,
 - Polskiego Towarzystwa Psychologii Religii i Duchowości.
- pełnię funkcję stałego redaktora w czasopiśmie *Edukacja* [[link](#)], a także byłem (lub jestem) redaktorem numerów w czasopismach: *Frontiers in Psychiatry* [[link](#)] oraz *Forum Pedagogiczne* [[link](#)],

- ☐ w 2025 roku organizuję konferencję *HUMANITAS Global Congress of Flourishing* [[link](#)] jako Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego. Na realizację tego wydarzenia samodzielnie pozyskałem finansowanie ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Nauki w ramach Programu „Doskonała nauka II”,
- ☐ udzieliłem wypowiedzi medialnych dotyczących psychologicznych konsekwencji pandemii COVID-19 oraz inwazji Rosji na Ukrainę, m.in. dla *Gazety Wyborczej* [[link](#)], *Dziennika Gazety Prawnej* [[link](#)] i *Forum Akademickiego* [[link](#)],
- ☐ brałem udział w popularyzacji nauki, prowadząc wykłady w ramach Festiwalu Nauki w Warszawie:
 - *Jak motywacja może zwiększyć uważność u dzieci z ADHD?* (2021 r.) [[link](#)],
 - *Czy psychologia może pomóc powstrzymać degradację środowiska?* (2022 r.) [[link](#)].

7. Oprócz kwestii wymienionych w pkt. 1-6, wnioskodawca może podać inne informacje, ważne z jego punktu widzenia, dotyczące jego kariery zawodowej.

- ☐ posiadane pozostałe kwalifikacje zawodowe: psycholog uprawniony do badań w zakresie psychologii transportu oraz certyfikowany terapeuta EEG biofeedback. Posiadam ponad pięcioletnie doświadczenie jako psycholog-praktyk w diagnozie i terapii,
- ☐ uzyskane stypendia: Stypendium Ministra Edukacji i Nauki dla wybitnych młodych naukowców (2023 r.), Stypendium Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności „PhDo” (2021 r.) oraz Stypendium Dyrektora Instytutu Psychologii PAN dla najlepszych doktorantów (2021 r.),
- ☐ jestem laureatem konkursów grantowych: Narodowego Centrum Nauki (Miniatura-7), Narodowej Agencji Wymiany Akademickiej NAWA (Bekker), Bayerische Forschungsallianz (BayIntAn), Międzynarodowego Funduszu Wyszehradzkiego (Stypendia Wyszehradzkie) oraz Funduszy Europejskich (Bony na Innowacje).

.....
(podpis wnioskodawcy)

Literatura cytowana

- Baskin, T. W., Enright, R. D. (2004) Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 79–90. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00288.x>
- Bennett, D. S., Traub, K., Mace, L., Juarascio, A., O'Hayer, C. V. (2016) Shame among people living with HIV: A literature review. *AIDS Care*, 28(1), 87–91. <https://doi.org/10.1080/09540121.2015.1066749>
- Benson, P. L., Donahue, M. J., Erickson, J. A. (1993) The faith maturity scale: Conceptualization, measurement, and empirical validation. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 5(1), 1–26.
- Berry, J. W., Worthington, E. L. Jr., Parrott, L., O'Connor, L. E., Wade, N. G. (2001) Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the transgression narrative test of forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(10), 1277–1290. <https://doi.org/10.1177/01461672012710004>
- 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., & Kaleta, K. (2023). Wisdom and wellbeing in polish older adults: The mediating role of forgiveness. *Frontiers in Psychology*, 14, 1163113. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1163113>
- Chapman, L. K., Steger, M. F. (2010) Race and religion: Differential prediction of anxiety symptoms by religious coping in African American and European American young adults. *Depression and Anxiety*, 27(3), 316–322. <https://doi.org/10.1002/da.20510>
- Charzyńska, E., Heszen, I. (2013) Zdolność do wybaczenia i jej pomiar przy pomocy polskiej adaptacji Skali Wybaczenia LL Toussainta, DR Williamsa, MA Musicka i SA Eversona. *Przegląd Psychologiczny*, 56(4), 423–446.
- Cole, D. A., Maxwell, S. E. (2003) Testing mediational models with longitudinal data: Questions and tips in the use of structural equation modeling. *Journal of Abnormal Psychology*, 112(4), 558–577. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.112.4.558>
- Craig, G., Fowlie, A. (1995) *Emotional freedom techniques: The manual*. The Sea Ranch.
- Crisp, B. (2007) Spirituality and sexual abuse: Issues and dilemmas for survivors. *Theology & Sexuality*, 13(3), 301–314. <https://doi.org/10.1177/1355835807078263>
- Davis, D. E., Ho, M. Y., Griffin, B. J., Bell, C., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., DeBlaere, C., Worthington, E. L. Jr., Westbrook, C. J. (2015) Forgiving the self and physical and mental health correlates: A meta-analytic review. *Journal of Counseling Psychology*, 62(2), 329–335. <https://doi.org/10.1037/cou0000063>
- Davis, D. E., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., DeBlaere, C., Rice, K. G., Worthington, E. L. Jr. (2015) Making a decision to forgive. *Journal of Counseling Psychology*, 62(2), 280–288. <https://doi.org/10.1037/cou0000054>
- Davis, D. E., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Worthington, E. L. Jr. (2012) Sanctification of forgiveness. *Psychology of Religion and Spirituality*, 4(1), 31–39. <https://doi.org/10.1037/a0025803>
- Davis, D. E., Hook, J. N., Worthington, E. L. Jr., Everett, L. (2008) Relational spirituality and forgiveness: The roles of attachment to God, religious coping, and viewing the transgression as a desecration. *Journal of Psychology & Christianity*, 27(4), 293–301.
- Davis, D. E., Worthington, E. L. Jr., Hook, J. N., Hill, P. C. (2013) Research on religion/spirituality and forgiveness: A meta-analytic review. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4), 233–241. <https://doi.org/10.1037/a0033637>
- Departament Zdrowia. (2011) No health without mental health: A cross-government mental health outcomes strategy for people of all ages. https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/138253/dh_124058.pdf
- DeWall, C. N., Anderson, C. A. (2010) The general aggression model. *Human Aggression and Violence: Causes, Manifestations, and Consequences*, 15–33. <https://doi.org/10.1037/12346-001>
- Drummond, S., Brough, P. (2016) Future-oriented coping and personality. W A. S. Antoniou, C. L. Cooper, R. J. Burke (red.), *Coping, personality and the workplace: Responding to psychological crisis and critical events* (s. 25–37). Routledge.
- Earnshaw, V. A., Smith, L. R., Chaudoir, S. R., Amico, K. R., Copenhaver, M. M. (2013) HIV stigma mechanisms and well-being among PLWH: A test of the HIV stigma framework. *AIDS and Behavior*, 17(5), 1785–1795. <https://doi.org/10.1007/s10461-013-0437-9>
- Enright, R. D., Fitzgibbons, R. P. (2000) *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Enright, R. D., Human Development Study Group. (1991) The moral development of forgiveness. W W. M. Kurtines, J. L. Gerwitz (red.), *Handbook of moral behavior and development* (s. 123–151). Lawrence Erlbaum.
- Exline, J. J., Martin, A. (2007) Anger toward God: A new frontier in forgiveness research. W E. L. Worthington Jr. (red.), *Handbook of forgiveness* (s. 97–117). Routledge.
- Exline, J. J., Worthington, E. L. Jr., Hill, P., McCullough, M. E. (2003) Forgiveness and justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4), 337–348. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0704_06
- Fatfouta, R., Gerlach, T. M., Schröder-Abé, M., Merkl, A. (2015) Narcissism and lack of interpersonal forgiveness: The mediating role of state anger, state rumination, and state empathy. *Personality and Individual Differences*, 75, 36–40. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.051>

- Feeser, M., Prehn, K., Kazzer, P., Mungee, A., Bajbouj, M. (2014) Transcranial direct current stimulation enhances cognitive control during emotion regulation. *Brain Stimulation*, 7(1), 105–112. <https://doi.org/10.1016/j.brs.2013.08.006>
- Feher, A., Vernon, P. A. (2021) Looking beyond the Big Five: A selective review of alternatives to the Big Five model of personality. *Personality and Individual Differences*, 169, 110002. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110002>
- 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>
- Fincham, F. D. (2022) Towards a psychology of divine forgiveness. *Psychology of Religion and Spirituality*, 14(4), 451–461. <https://doi.org/10.1037/rel0000323>
- Fincham, F. D., Paleari, F. G., Regalia, C. (2002) Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions, and empathy. *Personal Relationships*, 9(1), 27–37. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00002>
- Gilbert, P. (2010) An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(2), 97–112. <https://doi.org/10.1521/ijct.2010.3.2.97>
- Graham, J., Haidt, J., Koleva, S., Motyl, M., Iyer, R., Wojcik, S. P., Ditto, P. H. (2013) Moral foundations theory. W M. J. Gelfand & C. Y. Chiu (red.), *Advances in culture and psychology* (s. 55–130). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00002-4>
- Griffin, B. J., Worthington, E. L. Jr., Lavelock, C. R., Wade, N. G., Hoyt, W. T. (2015) Forgiveness and mental health. W L. L. Toussaint, E. L. Worthington Jr., D. R. Williams (red.), *Forgiveness and health* (s. 77–90). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9993-5_6
- Griswold, C. L. (2007) *Forgiveness: A philosophical exploration*. Cambridge University Press.
- Hafnidar, L. C. (2013) The relationship among five factor model of personality, spirituality and forgiveness. *International Journal of Social Science and Humanity*, 3, 167–170.
- Haidt, J., Joseph, C. (2004) Intuitive ethics: How innately prepared intuitions generate culturally variable virtues. *Daedalus*, 133(4), 55–66. <https://doi.org/10.1162/0011526042365555>
- Hall, J. H., Fincham, F. D. (2005) Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621–637. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>
- Hall, M. E. L., McMartin, J., Wang, D., Shannonhouse, L., Aten, J. D., Silverman, E. J., Decker, L. A. (2021) The Christian Sanctification of Suffering Scale: Measure development and relationship to well-being. *Mental Health, Religion & Culture*, 24(8), 796–813. <https://doi.org/10.1080/13674676.2021.1884670>
- Harrell, J., Hall, S., Taliaferro, J. (2003) Physiological responses to racism and discrimination: An assessment of the evidence. *American Journal of Public Health*, 93, 243–248.
- Harris, A. H. S., Thoresen, C. E. (2007) Forgiveness, unforgiveness, health, and disease. W E. L. Worthington Jr. (red.), *Handbook of forgiveness* (s. 321–333). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203955673-28>
- Hatala, A. R. (2013) Towards a biopsychosocial-spiritual approach in health psychology: Exploring theoretical orientations and future directions. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 15(4), 256–276. <https://doi.org/10.1080/19349637.2013.776448>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (2011) *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.
- Ho, M. Y., Van Tongeren, D. R., You, J. (2020) The role of self-regulation in forgiveness: A regulatory model of forgiveness. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01084>
- Ho, M. Y., Worthington, E. L. Jr. (2020) Is the concept of forgiveness universal? A cross-cultural perspective comparing Western and Eastern cultures. *Current Psychology*, 39(5), 1749–1756. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9875-x>
- Huppert, F. A. (2009) Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Huskinson, B. L. (2020) Consolidation, secularisation, and diminishing returns. W *American creationism, creation science, and intelligent design in the evangelical market* (s. 163–192). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-45435-7_6
- Ingersoll-Dayton, B., Torges, C., Krause, N. (2010) Unforgiveness, rumination, and depressive symptoms among older adults. *Aging & Mental Health*, 14(4), 439–449. <https://doi.org/10.1080/13607860903483136>
- Ives, C. D., Abson, D. J., von Wehrden, H., Dorninger, C., Klaniecki, K., & Fischer, J. (2018). Reconnecting with nature for sustainability. *Sustainability Science*, 13(5), 1389–1397. <https://doi.org/10.1007/s11625-018-0542-9>
- Jordan, J., Flynn, F. J., Cohen, T. R. (2015) Forgive them for I have sinned: The relationship between guilt and forgiveness of others' transgressions. *European Journal of Social Psychology*, 45(4), 441–459. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2101>
- Kira, I., Shuwich, H., Al-Huwailah, A. H., Zidan, T., Bujold-Bugeaud, M. (2021) Measuring interfaith spirituality: Initial validation and psychometrics. *Psychology of Religion and Spirituality*, 13(3), 324–339. <https://doi.org/10.1037/rel0000242>
- Kirkpatrick, L. A. (2005) *Attachment, evolution, and the psychology of religion*. Guilford Press.

- Kor, A., Pirutinsky, S., Mikulincer, M., Shoshani, A., Miller, L. (2019) A longitudinal study of spirituality, character strengths, subjective well-being, and prosociality in middle school adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00377>
- Koutsos, P., Wertheim, E. H., Kornblum, J. (2008) Paths to interpersonal forgiveness: The roles of personality, disposition to forgive and contextual factors in predicting forgiveness following a specific offence. *Personality and Individual Differences*, 44(2), 337–348. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.08.011>
- Lavelock, C. R., Snipes, D. J., Griffin, B. J., Worthington, E. L. Jr., Davis, D. E., Hook, J. N., Benotsch, E. G., Ritter, J. (2015) A conceptual model of forgiveness and health. W L. Toussaint, E. Worthington Jr., D. R. Williams (red.), *Forgiveness and health* (s. 29–42). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9993-5_3
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lee, Y. R., Enright, R. D. (2019) A meta-analysis of the association between forgiveness of others and physical health. *Psychology & Health*, 34(5), 626–643. <https://doi.org/10.1080/08870446.2018.1554185>
- Lehrer, P., Vaschillo, B., Zucker, T., Graves, J., Katsamanis, M., Aviles, M., Wamboldt, F. (2013) Protocol for heart rate variability biofeedback training. *Biofeedback*, 41(3), 98–109. <https://doi.org/10.5298/1081-5937-41.3.08>
- Lin, Y., Worthington, E. L. Jr., Griffin, B. J., Greer, C. L., Opare-Henaku, A., Lavelock, C. R., Hook, J. N., Ho, M. Y., Muller, H. (2014) Efficacy of REACH forgiveness across cultures. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 781–793. <https://doi.org/10.1002/jclp.22073>
- Lindsey, S. C. (2013) The morality and emotion of forgiveness: How three moral concerns and four emotions are relevant to forgiveness decisions. *Dissertation Abstracts International*.
- Macintosh, H. B., Hall, J., Johnson, S. E. (2007) Forgive and forget: A comparison of emotionally focused and cognitive behavioral models of forgiveness and intervention in the context of couple infidelity. W P. R. Peluso (red.), *Infidelity: A practitioner's guide to working couples in crisis* (s. 127–148). Routledge.
- Maltby, J., Wood, A. M., Day, L., Kon, T. W. H., Colley, A., Linley, P. A. (2008) Personality predictors of levels of forgiveness two and a half years after the transgression. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 1088–1094. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.12.008>
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., Thoresen, C. E. (2000) *Forgiveness: Theory, research, and practice*. The Guilford Press.
- Mróz, J., Kaleta, K., Guzewicz, M. (2016) Polska adaptacja Skali Przebaczenia – Heartland Forgiveness Scale [Polish adaptation of the Forgiveness Scale - Heartland Forgiveness Scale]. *Przegląd Psychologiczny*, 59(4), 387–402.
- Nashori, F., Rachmy Diana, R., Syamila, M. R., Hidayat, B., Kurniawan, Y., Afsari, N. (2020) Forgiveness among Javanese college students: The role of cultural values and personality trait. *Proceedings of the 1st International Conference on Education, Social Sciences and Humanities*. <https://doi.org/10.4108/eai.18-9-2019.2293461>
- Nkomo, T. S., Kufankomwe, M. J. (2020) HIV and AIDS and self-forgiveness: The views of a group of people living with HIV and AIDS in Ekurhuleni, Johannesburg, South Africa. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 30(5), 649–665. <https://doi.org/10.1080/10911359.2020.1736231>
- Osei-Tutu, A., Osafo, J., Anum, A., Appiah-Danquah, R., Worthington, E. L., Chen, Z. J., Cowden, R. G., & Nonterah, C. W. (2020). Is cultural adaptation needed beyond using Christian-accommodated REACH forgiveness psychoeducational group intervention in Ghana? An efficacy study comparing a Christian-accommodated version against a version accommodated by Christian and cultural adaptations. *Spirituality in Clinical Practice*, 7(2), 73–88. <https://doi.org/10.1037/SCP0000215>
- Pargament, K. I. (1999). The psychology of religion and spirituality? Yes and no. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 9(1), 3–16. https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr0901_2
- Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2009). Sacred Matters: Sanctification as a Vital Topic for the Psychology of Religion. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 21(1), 179–198. https://doi.org/10.1207/S15327582IJPR1503_1
- Porges, S. W. (2007). The polyvagal perspective. *Biological Psychology*, 74(2), 116–143. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2006.06.009>
- Rauthmann, J. F., Gallardo-Pujol, D., Guillaume, E. M., Todd, E., Nave, C. S., Sherman, R. A., Ziegler, M., Jones, A. B., Funder, D. C. (2014). The situational eight DIAMONDS: A taxonomy of major dimensions of situation characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(4), 677–718. <https://doi.org/10.1037/a0037250>
- Sandage, S. J., Williamson, I. (2010). Relational spirituality and dispositional forgiveness: A structural equations model. *Journal of Psychology and Theology*, 38(4), 255–266. <https://doi.org/10.1177/009164711003800403>
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J., Gross, J. J. (2014). Emotion regulation choice: A conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(1), 163–181. <https://doi.org/10.1037/a0030831>
- Shults, F. L., Sandage, S. J. (2006). *Transforming spirituality: Integrating theology and psychology*. Baker Academic.
- Silberman, I. (2005). Religion as a meaning system: Implications for the new millennium. *Journal of Social Issues*, 61(4), 641–663. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00425.x>

- Skalski, S., Konaszewski, K., Pochwatko, G., Balas, R., Surzykiewicz, J. (2021). Effects of hemoencephalographic biofeedback with virtual reality on selected aspects of attention in children with ADHD. *International Journal of Psychophysiology*, 170, 59–66. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2021.10.001>
- Skalski-Bednarsz, S. B., Toussaint, L. L., Konaszewski, K. (2025). Situational characteristics and emotional forgiveness: A two-wave study with socially maladjusted youths in Poland. *Manuskrypt wysłany do czasopisma*.
- Słownik Języka Polskiego PWN. (2025). *Integracyjny*. Słownik Języka Polskiego PWN. Pobrano 3 Stycznia 2025 z <https://sjp.pwn.pl>.
- Strelan, P., Karremans, J. C., Krieg, J. (2017). What determines forgiveness in close relationships? The role of post-transgression trust. *British Journal of Social Psychology*, 56(1), 161–180. <https://doi.org/10.1111/bjso.12173>
- Strelan, P. (2020). The stress-and-coping model of forgiveness: Theory, research, and the potential of dyadic coping. W: Jr. E. L. Worthington & N. G. Wade (red.), *Handbook of forgiveness* (wyd. 2, s. 63–73). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Światowa Organizacja Zdrowia. (1948). *Definicja zdrowia*. Preambuła do konstytucji Światowej Organizacji Zdrowia, przyjęta przez Międzynarodową Konferencję Zdrowia, Nowy Jork, 19–22 czerwca 1946; podpisana 22 lipca 1946 roku przez przedstawicieli 61 państw (*oficjalne materiały Światowej Organizacji Zdrowia*, nr 2, s. 100) i weszła w życie 7 kwietnia 1948 roku.
- Taylor, R. J., Chatters, L. M., Jayakody, R., Levin, J. S. (1996). Black and white differences in religious participation: A multisample comparison. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 35(4), 403. <https://doi.org/10.2307/1386415>
- Toussaint, L. (2022) Forgiveness and flourishing. *Spiritual Care*, 11(4), 313–320. <https://doi.org/10.1515/spircare-2022-0042>
- Toussaint, L., Barry, M., Bornfriend, L., Markman, M. (2014) Restore: The journey toward self-forgiveness: A randomized trial of patient education on self-forgiveness in cancer patients and caregivers. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 20(2), 54–74. <https://doi.org/10.1080/08854726.2014.902714>
- Toussaint, L. L., Webb, J. R., Hirsch, J. K. (2017) Self-forgiveness and health: A stress-and-coping model. W L. Woodyatt, E. L. Worthington Jr., M. Wenzel, B. J. Griffin (red.), *Handbook of the psychology of self-forgiveness* (s. 87–99). Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-319-60573-9_7
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., Everson, S. A. (2001) Forgiveness and health: Age differences in a U.S. probability sample. *Journal of Adult Development*, 8(4), 249–257. <https://doi.org/10.1023/A:1011394629736>
- Toussaint, L., Lee, J. A., Hyun, M. H., Shields, G. S., Slavich, G. M. (2023) Forgiveness, rumination, and depression in the United States and Korea: A cross-cultural mediation study. *Journal of Clinical Psychology*, 79(1), 143–157. <https://doi.org/10.1002/jclp.23376>
- Toussaint, L., Webb, J. R. (2005) Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being. W E. L. Worthington Jr. (red.), *Handbook of forgiveness* (s. 349–362). Routledge.
- Vallejo, M. A., Vallejo-Slocker, L., Rivera, J., Offenbacher, M., Dezutter, J., Toussaint, L. (2020) Self-forgiveness in fibromyalgia patients and its relationship with acceptance, catastrophising and coping. *Clinical and Experimental Rheumatology*, 38(123), 79–85.
- VandenBos, G. R. (2007). *APA Dictionary of Psychology*. American Psychological Association.
- Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., Worthington, E. L. Jr. (2014) Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154–170. <https://doi.org/10.1037/a0035268>
- Webb, J. R., Dula, C. S., Brewer, K. (2012) Forgiveness and aggression among college students. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 14(1), 38–58. <https://doi.org/10.1080/19349637.2012.642669>
- Webb, J. R., Robinson, E. A. R., Brower, K. J. (2009) Forgiveness and mental health among people entering outpatient treatment with alcohol problems. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 27(4), 368–388. <https://doi.org/10.1080/07347320903209822>
- Webb, J. R., Robinson, E. A. R., Brower, K. J. (2011) Mental health, not social support, mediates the forgiveness-alcohol outcome relationship. *Psychology of Addictive Behaviors*, 25(3), 462–473. <https://doi.org/10.1037/a0022502>
- Webb, J. R., Toussaint, L. L. (2018) Self-forgiveness as a critical factor in addiction and recovery: A 12-step model perspective. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 36(1), 15–31. <https://doi.org/10.1080/07347324.2017.1391057>
- Webb, J. R., Toussaint, L. L. (2020) Forgiveness, well-being, and mental health. W E. L. Worthington Jr., N. G. Wade (red.), *Handbook of forgiveness* (2. wyd., s. 188–197). Routledge.
- Whitmer, A. J., Banich, M. T. (2007) Inhibition versus switching deficits in different forms of rumination. *Psychological Science*, 18(6), 546–553. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01936.x>
- Wohl, M. J. A., DeShea, L., Wahkinney, R. L. (2008) Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40(1), 1–10. <https://doi.org/10.1037/0008-400x.40.1.1>
- Woodyatt, L., Worthington, E. L. Jr., Wenzel, M., Griffin, B. J. (2017) *Handbook of the psychology of self-forgiveness*. Springer Nature.
- Worthington, E. L. Jr. (2001) *Five steps to forgiveness: The art and science of forgiving*. Crown.

- Worthington, E. L. Jr. (2020) An update of the REACH forgiveness model to promote forgiveness. W. E. L. Worthington, G. N. Wade (red.), *Handbook of forgiveness* (2. wyd., s. 277–287). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351123341-26>
- Worthington, E. L. Jr., Hook, J. N., Davis, D. E., McDaniel, M. A. (2011) Religion and spirituality. *Journal of Clinical Psychology*, 67(2), 204–214. <https://doi.org/10.1002/jclp.20760>
- Worthington, E. L. Jr., Jennings, D. J., Diblasio, F. A. (2010) Interventions to promote forgiveness in couple and family context: Conceptualization, review, and analysis. *Journal of Psychology and Theology*, 38(4), 231–245. <https://doi.org/10.1177/009164711003800401>
- Worthington, E. L. Jr., Sandage, S. J. (2016) *Forgiveness and spirituality in psychotherapy: A relational approach*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14712-000>
- Worthington, E. L. Jr., Scherer, M. (2004) Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385–405. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>
- Worthington, E. L. Jr., Wade, N. G., Hight, T. L., Ripley, J. S., McCullough, M. E., Berry, J. W., Schmitt, M. M., Berry, J. T., Bursley, K. H., O'Connor, L. (2003) The Religious Commitment Inventory–10: Development, refinement, and validation of a brief scale for research and counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 50(1), 84–96. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.1.84>
- Worthington, E. L. Jr., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., Miller, A. J. (2007) Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291–302. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9105-8>
- Wu, C., Liu, Y., Ma, S., Jing, G., Zhou, W., Qu, L., Wang, Z., Cheng, M., Wu, Y. (2021) The mediating roles of coping styles and resilience in the relationship between perceived social support and posttraumatic growth among primary caregivers of schizophrenic patients: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03058-9>
- Zhu, H. (2015) Social support and affect balance mediate the association between forgiveness and life satisfaction. *Social Indicators Research*, 124(2), 671–681. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0790-8>