

# Wzorce przeżywania poczucia krzywdy a sprawca krzywdy i wybaczenie<sup>1</sup>

Eufrozyna Gruszecka\*

Instytut Psychologii, Uniwersytet Gdański, Gdańsk

## THE PATTERNS OF EXPERIENCING HARM AND THE PERPETRATOR OF HARM AND FORGIVENESS

The article gives an account of the data of the research aimed at (1) explaining the origin, dynamic of feeling being harmed and determinants of forgiving harm, (2) describing the patterns of experiencing harm (3) ascertaining how the relationships between the victim and the perpetrator weigh with the way of transforming and forgiving harm. 180 adults were asked to describe (by way of answering 40 questionnaire questions) a harm from their past caused either by parents or a partner or a principal. The questions were to measure (especially) the cognitive, emotional and behavioural responses to the harmful experience. The results suggest that the patterns of experiencing harm are connected with the type of „wrongdoer”. The patterns of experiencing harm are quite similar to each other in the case of harm caused by a parent or a partner. The results suggest that forgiving harm depends on the way of transforming rather than feature of harmful experience, especially on the attribution of causality, emotional response to the harm, the type of compensation for it and the way of coping. Forgiving harm is connected with the kind of perpetrator and depends on his behaviour after having caused the harm as well.

### WPROWADZENIE

Polakom przypisuje się wręcz narodową wrażliwość na krzywdę i skłonność do częstego jej odczuwania. O tym, że nie jest to tylko autostereotyp Polaków świadczą wyniki badań Wojciszke i Grzelaka (1995), którzy mierzyli relacje o poczuciu krzywdy na dwóch reprezentatywnych próbach dorosłej ludności naszego kraju, stwierdzając że ponad połowa Polaków czuje się w ten czy inny sposób pokrzywdzona. O dramatyczności następstw „spotkania z krzywdą” przekonują natomiast klinicyści (por. Mellibruda, 1995), a także liczne przejawy „podawania krzywdy dalej” odnotowywane w kronikach policyjnych, czy w prasie.

Wobec tak dużego rozpowszechnienia poczucia krzywdy oraz jego znaczących konsekwencji, paradoksalny wydaje się brak szerzej zakrojonych badań nad tym właśnie problemem. Przegląd literatury prowadzi bowiem do wniosku, że poczucie krzywdy było analizowane tylko częściowo – przy okazji badań nad pokrewnymi zjawiskami jak poczucie niesprawiedliwości, roszczeniowość, czy radzenie

sobie ze stresem spowodowanym negatywnymi wydarzeniami życiowymi. Nieliczne badania, specjalnie poczuciu krzywdy poświęcone obejmują tylko niektóre aspekty tego zagadnienia (Wojciszke, Grzelak, 1995) i koncentrują na wybranych „odmianach” poczucia krzywdy, np. zrodzonego w środowisku pracy konkretnych grup zawodowych (Wosińska, 1985; 1987; 1989), w szkole (Zaborowski, 1986), związanego z sytuacją choroby (Górnik, 1994). Uwagę klinicystów koncentrują wybrane grupy osób i siłą rzeczy „krzywdy większego kalibru”.

Całościowa analiza poczucia krzywdy, zrodzonego w rzeczywistych sytuacjach życiowych i oparta na danych pozyskanych od przeciętnych ludzi, była przedmiotem dwóch badań, do których odwołuję się w tym artykule. W obu badaniach dokonano pomiaru szeregu zmiennych, które miały wyjaśniać poczucie krzywdy. Określono je przede wszystkim na podstawie literatury obejmującej problematykę sprawiedliwości i niesprawiedliwości oraz radzenia sobie ze stresem, a w przypadku badania drugiego – także na podstawie wyników badania je poprzedzającego.

\* Korespondencję dotyczącą artykułu można kierować na adres: Eufrozyna Gruszecka, Uniwersytet Gdański, Instytut Psychologii, ul. Pomorska 68, 80-343 Gdańsk.  
E-mail: psyeg@univ.gda.pl

<sup>1</sup> Podstawę artykułu stanowi fragment jednego z badań zrealizowanych w ramach przygotowywania rozprawy doktorskiej „Wyznaczniki i dynamika poczucia krzywdy w świetle danych retrospekcyjnych” napisanej pod kierunkiem prof. Bogdana Wojciszke.

Pierwsze badanie miało charakter eksploracyjny. Jego rezultatem jest wstępne określenie warunków wzbudzenia poczucia krzywdy, ustalenie jego źródeł i powodów oraz orientacja w jego naturze i dynamice, a także w tym jakie czynniki determinują wybaczenie krzywd. Wyniki tego badania (Gruszecka, 1996a) sugerują, że przeżywanie poczucia krzywdy nie przebiega według wspólnego wszystkim wzorca, a wybaczenie jest uwarunkowane szeregiem czynników. Zarówno wzorce przeżywania krzywdy jak i wybaczenie zdają się natomiast zależeć od rodzaju sprawcy krzywdy, co zapewne wiąże się z poziomem dobrowolności kontaktu oraz dystansem psychologicznym między sprawcą i ofiarą krzywdy.

Dlatego w drugim badaniu, służącym pełniejszej diagnozie poczucia krzywdy i uwarunkowań wybaczenia, przedmiotem szczególnej uwagi było sprawdzenie roli jaką w dynamice poczucia krzywdy i w wybaczeniu odgrywa relacja łącząca osobę skrzywdzoną ze sprawcą krzywdy. Wskazany problem poświęcam uwagę w obecnym artykule i przedstawiam je w szerszym kontekście teoretycznym oraz zamierzeń i wyników badania.<sup>2</sup> Dodać należy, że badaniem objęto relacje, w których najczęściej dochodzi do wzbudzenia poczucia krzywdy a jednocześnie takie, w których częstość i podstawy wybaczenia zdają się być zróżnicowane (Gruszecka, 1996a; 1996b). To relacje z przełożonymi, rodzicami i partnerami bliskiego związku.

## PRZEDMIOT BADAŃ

Program badania został oparty na kilku założeniach mających podstawę w literaturze tematu i w wynikach pierwszego z wymienionych (Gruszecka, 1996a).

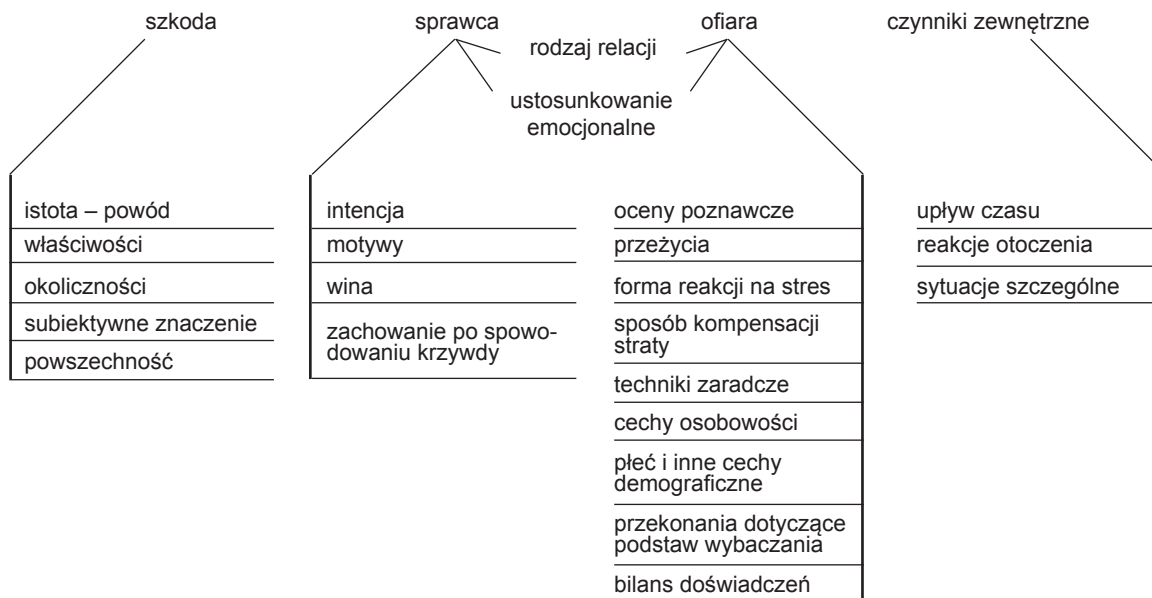
1. Poczucie krzywdy jest odpowiedzią na pewien typ relacji stresowej z otoczeniem, a zachowanie się w obliczu krzywdy podlega ogólniejszym prawidłowościom radzenia sobie ze stresem.

2. Do warunków wzbudzających poczucie krzywdy należą: osobiste doświadczenie szkody, zewnętrzne jej sprawstwo, niezasłużony charakter szkody, sprzeczność stanu faktycznego z oczekiwanym.

3. Dynamikę poczucia krzywdy wyznacza powtarzalny cykl, który w wyidealizowanej teoretycznie postaci obejmuje: konstatację szkody – reakcje poznawcze – reakcje emocjonalne – strategie zaradcze – efekty (np. wybaczenie).

4. Hipotetyczne czynniki uwikłane w proces wybaczenia tworzą cztery nierozłączne grupy przedstawione na ryc. 1.

Wyjściowym celem badania było sprawdzenie czy zakładane warunki wzbudzenia poczucia krzywdy faktycznie je wzbudzają. Zamierzałam następnie sprawdzić rolę, jaką w dynamice poczucia krzywdy odgrywa szereg zmiennych, w tym hipotetyczne czynniki wybaczenia oraz relacja między sprawcą i ofiarą krzywdy. Kolejnym zamierzeniem było ustalenie, jakie czynniki nasilają poczucie krzywdy i



Ryc. 1. Hipotetyczny model czynników uwikłanych w proces wybaczenia

decydują o sposobie reagowania na to poczucie. Chciałam też ustalić, jakie są wzorce przeżywania poczucia krzywdy, w szczególności – jaka jest różnica w przeżyciach towarzyszących krzywdom wyrządzonym przez przełożonych, rodziców lub partnerów oraz krzywdom wybaczonym i

<sup>2</sup> Dziękuję prof. Bogdanowi Wojciszke za dyskusję tych problemów i za uwagi dotyczące pierwszej wersji artykułu.

niewybaczonemu. Ostatni problem eksplorowany w badaniu zawiera się w pytaniu: Jakie są wzorce zachowania sprawcy krzywdy po jej wyrządzeniu oraz w jakim to pozostaje związku z rodzajem sprawcy i jaki ma wpływ na wybaczenie?

## PRZEWIDYWANIA

### SPRAWCA KRZYWDY A WZORCE JEJ PRZEŻYWANIA

Większość badaczy podziela przekonanie, że zdarzenia urazowe nabierają sensu zależnie od tego jak dany człowiek zinterpretuje ich przyczyny, jak oceni ich dolegliwość i możliwość uporania się z nimi (por. np. Folger, 1983; Frijda, 1989; Lazarus, 1978; Sędek, 1991; Skarżyńska, 1988; Wosińska, 1989). To zaś zależy nie tylko od cech poszkodowanego, ale i od rodzaju sprawcy, który „definiuje” przypisane mu przyczyny działania ale także „konstruuje” znaczenie całej sytuacji i (współ)określa przeżycia oraz dostępne techniki zaradcze. Nadto, swoim zachowaniem po wyrządzeniu szkody modyfikuje ocenę znaczenia transakcji<sup>3</sup> przez poszkodowanego. Logiczną tego konsekwencją powinno być zróżnicowanie wzorców przeżywania poczucia krzywdy w relacjach zróżnicowanych ze względu na ich cel, poziom dobrowolności kontaktu, wzajemne ustosunkowania, relację statusu itp. Jednak, wobec braku badań wiążących sposób przetwarzania poczucia krzywdy z rodzajem sprawcy krzywdy oraz „języka opisu” dla reakcji składających się na dynamikę tego procesu (zamierzałam ustalić ich wzorce), nie formułowałam szczegółowych hipotez dotyczących tego problemu, pozostając przy pytaniu: Czy krzywdy doświadczane w relacjach z przełożonymi, rodzicami oraz partnerami różnią się, a jeżeli tak, to w jaki sposób?

### WYBACZANIE KRZYWD – ROLA RELACJI MIĘDZY SPRAWCĄ I OFIARĄ KRZYWDY

Problem wyznaczników wybaczenia obejmowało szereg szczegółowych hipotez mających podstawę w teoriach sprawiedliwości i niesprawiedliwości oraz radzenia sobie ze stresem, w koncepcji nie wybaczonej krzywdy J. Mellibrudy (1995), w wynikach badania poprzedzającego obecnie omawiane, a na poziomie bardziej ogólnym – w koncepcjach i wynikach badań z zakresu poznawczej psychologii społecznej. Hipotezy dotyczyły związku między wybaczeniem krzywdy a następującymi zmiennymi lub ich grupami: (1) rodzajem szkody i jej własnościami, (2) cechami relacji ze sprawcą krzywdy, (3) artybucją przyczyn i odpowiedzialności za zaistniały stan rzeczy, (4) jakością i natężeniem uczuć towarzyszących poczuciu krzywdy, (5) formami początkowej reakcji na zdarzenie, (6) sposobem kompensacji szkody, (7) rodzajem technik zaradczych, (8) zachowaniem sprawcy po wyrządzeniu szkody, (9) upływem czasu.

<sup>3</sup> W rozumieniu tego terminu przyjętym w koncepcji stresu i radzenia sobie Lazarusa (1984).

Jak widać, są to zmienne stanowiące kolejne ogniwa w idealizacyjnym cyklu reakcji składających się na dynamikę poczucia krzywdy i/lub ujęte w modelu czynników uwikłanych w proces wybaczenia. Z braku miejsca pominię argumentację na rzecz związku wartości jakie przyjmują te zmienne z wybaczeniem<sup>4</sup> oraz przytoczenie hipotez (będę się do nich odwoływać w trakcie omawiania wyników) i skupię uwagę na przesłankach bezpośredniego lub pośredniego wpływu rodzaju sprawcy/relacji na wybaczenie. Są one następujące:

1. Można oczekiwać związku rodzaju i własności krzywd oraz ich dolegliwości z rodzajem relacji – za sprawą specyfiki sfrustrowanych potrzeb standardowo realizowanych w tych relacjach (por. Arglye, 1994), a w rezultacie niejednakowej podatności na wybaczenie krzywd obdarzonych różnym znaczeniem. Jednak nawet to samo zdarzenie zyskuje odmienne znaczenie subiektywne zależnie od źródła z którego pochodzi. W przypadku konstatacji krzywdy i w myśl modelu stresu i radzenia sobie Lazarusa (Lazarus, Folkman, 1984) oznacza to zróżnicowanie ocen poznawczych, reakcji emocjonalnych i sposobów radzenia sobie w obliczu obiektywnie tej samej szkody np. oszustwa ze strony partnera lub przełożonego.

2. Zdarzenia urazowe „domagają się” wyjaśnienia przyczyn, ustalenia winnych. Wiadomo, że analizy atrybucyjne w takich sytuacjach przebiegają tendencyjnie (por. Kofta, 1991), co ma u podstaw nie tylko zaangażowane „ja” poszkodowanego, ale także jego przekonania, w tym dotyczące sprawcy szkody. Pod tym względem uprzywilejowani zdają się być rodzice i partnerzy, którym trudniej przypisać intencje czynienia zła i dyspozycyjną do tego skłonność niż np. przełożonym. Nie ulega natomiast wątpliwości, że wynik analiz atrybucyjnych ma fundamentalne znaczenie dla intensywności i jakości przeżyć związanych z doznaniem szkody (por. Frijda, 1989; Skarżyńska, 1983) oraz (współ)wyznacza dalsze reakcje i zachowania zaradcze, a więc i efekt końcowy zmagania z krzywdą.

3. Niezbýwalnym składnikiem poczucia krzywdy są emocje różnej intensywności i jakości. Uzyskane już wyniki sugerują że siła poczucia krzywdy jest dobrym predyktorem wybaczenia, zaś gniewny wzorec przeżywania krzywdy blokuje je (Gruszecka, 1996a). Klinicyści uważają (Mellibruda, 1995; Woydyłło, 1993), że szczególnie bolesne, a przez to trudne do wybaczenia, są krzywdy powodowane przez osoby najbliższe (rodziców, partnerów, przyjaciół). Wsparcia tej argumentacji dostarczają wyniki badania Feathera (za: Doliński, 1994), który dowiódł, że natężenie emocji odczuwanych wskutek wydarzeń nieoczekiwanych jest wyższy niż takich, na które jesteśmy „przygotowani”. Nietrudno dowieść zróżnicowania poziomu zła oczekiwanego od bliskich w stosunku do obcych, od osób lubianych w stosunku do nie lubianych, od instytucji w stosunku do osób. Jeżeli zaś emocje wpływają na zachowania, które zwrótnie mogą je osłabiać lub nasilać oraz generować pojawienie się nowych emocji, to należy też oczekiwać pewnych różnic w dynamice emocji towarzyszących prze-

<sup>4</sup> Szerzej dyskutowałam ten problem w innych miejscach (Gruszecka, 1996a; 1996b).

tworzeniu krzywdy w porównywanych relacjach – za sprawą specyfiki form reagowania na konflikt przez obie strony w niego uwikłane (por. Arglye, 1994).

4. Osoba dotknięta krzywdą dysponuje różną dla różnych sprawców możliwością ale i chęcią powetowania poniesionej szkody, przywrócenia równowagi w relacji oraz wybaczenia. Może to wynikać z relacji statusu i tzw. mocy sprawcy (Wosińska, 1989), z posiadanych zasobów (Mellibruda, 1995; Woydyło, 1993; Zaborowski, 1986), ale także mieć podstawę w ustosunkowaniu do sprawcy, poziomie zaangażowania w związek, bilansie kosztów i zysków (Wojciszke, 1993) czy w zróżnicowanej zdolności odczuwania reakcji empatycznych wobec różnych ludzi (Reykowski, 1986; Greenberg, 1986). Te same powody, choć nie tylko, stanowią o wyborze technik zaradczych. Szereg przesłanek pozwala przewidywać, że sposób kompensacji szkody i poradzenia sobie z krzywdą ma wpływ na wybaczenie – to sposób odbudowania sprawiedliwości stanowi o redukcji negatywnych napięć i możliwości przywrócenia równowagi w relacji (Mikula, 1983; Skarżyńska, 1985; Wosińska, 1989), to zastosowane strategie zaradcze często decydują o efektach zmagania z nieszczęściem (por. np. Janoff-Bulman, 1979; Czapiński, 1994; Heszen-Niejodek, 1991; 1995; Sędek, 1991), to sposób poradzenia sobie z krzywdą może wtórnie potęgować trudności w wyzwoleniu się z pozycji ofiary (Mellibruda, 1995).

5. Także sprawcy krzywd dysponują różną w różnych relacjach chęcią i możliwością przywrócenia równowagi. Jeżeli zaś wybaczenie jest aktem pojednania, odpuszczenia winy czy pozbycia się urazy, to sprawca krzywdy musi sobie na nie w jakiś sposób zapracować. Już sama „odwaga cywilna” oraz przyjęcie odpowiedzialności za wyrządzenie szkody, zyskują pozytywny oddźwięk w reakcjach poszkodowanego (Skarżyńska, 1986). Bywa jednak, że sprawca krzywdy z tytułu pełnionej roli albo przewagi formalnej wyklucza te formy zachowania. To zaś implikuje, że uraza wobec sprawcy krzywdy częściej nie znajduje ujścia w relacjach sformalizowanych niż np. partnerskich. Osoby bliskie mają też zapewne większe (niż inne) zapotrzebowanie na przywrócenie równowagi w relacji oraz możliwości dostarczania nagród neutralizujących krzywdę.

6. Czasami jednak krzywda jest wybaczana „mimo wszystko”. Możliwe, że dzieje się tak na mocy prawa minimalnego obciążenia i maksymalnego zysku. W jego myśl pogodzenie się ze złym losem, a nawet wyparcie faktu pokrzywdzenia, bywa wyborem mniejszego zła (Frijda, 1989). Ten mechanizm odwoływania poczucia krzywdy zdaje się być możliwy raczej w relacjach z bliskimi niż z przełożonymi. Ludzie przyswajają sobie też pewne szczególne nakazy kierujące ich w stronę wybaczenia i odpuszczają winy np. osobom znajdującym się na łożu śmierci czy takim, które spotyka wielka tragedia. Także wspólny dramat sprawia, że minione zło ulega wybaczeniu. Z mocy szczególnych nakazów prawdopodobnie wybacza się wiele krzywd z okresu dzieciństwa, natomiast nie są nimi objęte relacje z osobami, z którymi dzieli nas duży dystans.

Warto podkreślić, że sugerowane „za i przeciw” wybaczeniu w porównywanych relacjach mają charakter względny (np. możemy lubić szefa, a mieć wrogi stosunek do ojca) i prawdopodobnie mogą się wzajemnie znosić (np.

skrucha sprawcy, ale krzywda wielkiej wagi). Nie zawsze też osoby dotknięte krzywdą dążą do jej wybaczenia. Czasami obejmuje ono jedynie sferę werbalnych deklaracji. Nie tyle więc użyteczna wydaje się wiedza o częstości wybaczenia krzywd przełożonym, partnerom czy rodzicom, ile o specyfice czynników ułatwiających i utrudniających wybaczenie im.

Mimo poczynionych zastrzeżeń weryfikowałam hipotezę (sugerowaną wynikami pierwszego badania) przewidującą, że krzywdy spowodowane przez przełożonych częściej pozostają niewybaczone niż spowodowane przez rodziców lub partnerów. Udział sprawcy w wybaczeniu uwzględniłam w szeregu hipotez wiążących wybaczenie z wyżej wymienionymi grupami zmiennych, przewidując jego wpływ na wartości jakie przyjmują i na modyfikację stwierdzanych zależności. Testowałam hipotezę, że wybaczenie zależy od zachowania sprawcy po wyrządzeniu szkody.

## PROCEDURA I PRZEBIEG BADANIA

W badaniu wykorzystałam kwestionariusz skonstruowany w oparciu o literaturę i wyniki badania pierwszego. Uczestników badania proszono o przypomnienie sobie jakiegoś zdarzenia z przeszłości, w którym ponieśli szkodę o wskazanych w instrukcji własnościach (były to zakładane warunki wzbudzenia poczucia krzywdy) a następnie o określenie istoty tej szkody i o odpowiedź na 40 szczegółowych pytań kwestionariusza, z reguły o zamkniętym systemie odpowiedzi. Ponieważ były to pytania różnej konstrukcji, przy każdym umieszczono krótkie wyjaśnienie sposobu udzielania odpowiedzi (należało np. wybrać jedną z podanych albo ustosunkować się do wielu stwierdzeń objętym jednym pytaniem). Pytania dotyczyły teoretycznie zakładanych czynników wyznaczających dynamikę poczucia krzywdy, a więc tego co badany myślał, czuł i robił od momentu poniesienia szkody do ewentualnego pozbycia się jej balastu. Część pytań dotyczyła relacji ze sprawcą krzywdy i jego zachowania<sup>5</sup>.

Badani najpierw odpowiadali na pytania dotyczące przypomnianego epizodu, a dopiero w końcowej części kwestionariusza byli proszeni o zdecydowanie czy odczuwali wówczas krzywdę (pytanie 30), a jeżeli tak, czy ją wybaczyli (pytanie 34). W ten sposób zamierzałam sprawdzić, czy wskazane warunki są wystarczające do zinterpretowania swojego położenia jako krzywdzącego, a jednocześnie ograniczyć torujący wpływ aktywizacji schematu „krzywda” na odpowiedzi zawarte w kwestionariuszu.

<sup>5</sup> Oto przykładowe pytania: „Dlaczego ta osoba to zrobiła?” (badany wybierał jeden z wskazanych powodów), „Jak silne było poczucie krzywdy, które wówczas Pan/i odczuwał/a?” (alternatywy odpowiedzi obejmowały skalę o krańcach „nie do zniesienia” – „właściwie wcale go nie było”), „Czy zrobił/a Pan/i coś by zażegnać problem?” (wskazano sześć form takich zachowań), „Które z wskazanych myśli uczuć i zachowań odpowiadają Pani/Pana myślom uczuciom i zachowaniom związanym z tym co się wydarzyło?” (wskazano 15 form radzenia sobie w sytuacji krzywdy).

Kwestionariusz wraz z instrukcją był rozprowadzany w małych grupach (do 15 osób), w obecności osoby prowadzącej badanie. Jego uczestnicy zostali podzieleni losowo na trzy grupy (o czym decydowała treść instrukcji), z których jedna opisywała krzywdy doznane od rodzica, druga od przełożonego (np. nauczyciel, zwierzchnik w pracy) trzecia zaś krzywdy doznane od partnera bliskiego związku. Prowadzący prosił o wypełnianie kwestionariusza w kolejności zawartych w nim pytań, co zajmowało badanym od 30 do 40 minut.

## OSOBY BADANE

W badaniu wzięli udział studenci pierwszych trzech lat politologii i pedagogiki (studia zaoczne i wieczorowe) Uniwersytetu Gdańskiego. Wyjściowa próba liczyła około dwieście osób. Część osób wycofała się z udziału w badaniu (podkreślano jego dobrowolność), a część wykonała zadanie niezgodnie z instrukcją. Równoważono liczbę osób badanych ze względu na płeć i rodzaj sprawcy szkody. Próba „docelowa” liczyła 180 osób – po 30 kobiet i mężczyzn w trzech grupach. Średnia wieku w tej próbie wynosiła 24 lata.

## POMIAR ZMIENNYCH

Każde pytanie kwestionariusza mierzyło jakąś zmienną, a zmienne te wspólnie tworzyły zakładaną listę czynników mających wpływ sposób doświadczania krzywdy i na wybaczenie. Nieliczne pytania miały charakter otwarty – dotyczyły np. odległości opisanego zdarzenia w czasie, wieku badanego w chwili gdy miało miejsce, istoty poniesionej szkody. Pozostałym pytaniom przypisano odpowiedzi tworzące skalę ciągłą (na ogół siedmiostopniową), skalę dychotomiczną lub wielokategorialną<sup>6</sup>. Były też pytania wymagające potwierdzenia lub zaprzeczenia prawdziwości kilku lub kilkunastu stwierdzeń (tak, nie) składających się na pomiar jednej zmiennej, np. form kompensacji szkody, sposobów radzenia sobie, zachowania sprawcy po wyrządzeniu szkody.<sup>7</sup>

Odpowiedziom na pytania zamknięte przypisano wskaźniki liczbowe o charakterze ciągłym lub kategorialnym określające wartości jakie przyjmuje zmienna mierzona danym pytaniem (o wartościach tych informują dalej ilustrowane wyniki). Część zmiennych otrzymała wskaźniki natężenia, określające np. siłę poczucia krzywdy, znaczenie poniesionej szkody, natężenie dominujących uczuć. Kilku zmiennym przypisano wskaźniki procentowe

<sup>6</sup> Kategorie odpowiedzi dla pytań mierzących zmienne o charakterze jakościowym oraz zestawu stwierdzeń wspólnie składających się na pomiar jednej zmiennej (np. techniki zaradcze, zachowanie sprawcy po wyrządzeniu szkody) zostały wypracowane w oparciu o wyniki badania pierwszego i literaturę.

<sup>7</sup> Krzywdy wybaczone – a więc słabiej odczuwane – obejmują przeszłość średnio odległą o 8 lat, a nie wybaczone odległą o 7 lat (różnicowanie nieistotne). Wyniki wskazują wprawdzie, że im bardziej odległa w czasie krzywda tym niższe jej aktualne natężenie, ale współzmiennność ta jedynie graniczy z poziomem istotności ( $r = -.14$ ;  $p < .07$ ).

określające np. poziom winy (sprawcy, własnej). Jedyne pytanie otwarte, wymagające skategoryzowania udzielonych na nie odpowiedzi, dotyczyło powodów doznanej szkody (potencjalnie krzywdy). Dokonana kategoryzacja miała genezę empiryczną i opisuje ją przy prezentacji wyników.

## WYNIKI

### WARUNKI WZBUDZENIA POCZUCIA KRZYWDY

Spośród 180 osób tylko 9 nie poczuło się skrzywdzonymi wskutek doświadczenia szkody, którą opisały w kwestionariuszu. Zatem, jedynie w 5% przypadków doznanie osobistej szkody, niezasłużonej i sprzecznej z oczekiwaniem oraz pozostającej w sferze odpowiedzialności zewnętrznego sprawcy, nie prowadziło do wzbudzenia poczucia krzywdy.

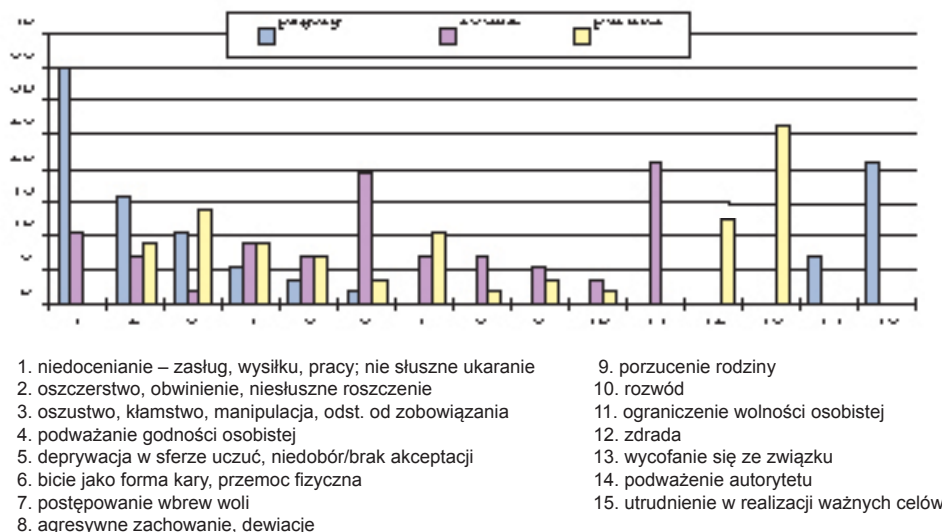
### WŁASNOŚCI SZKÓD SPOSTRZEGANYCH W TERMINACH KRZYWDY

Szkody spostrzegane w terminach krzywdy, poza już wskazanymi własnościami, mają raczej powszechny charakter, są równie często nieodwracalne co częściowo lub całkowicie odwracalne, zwykle cechuje je ważne lub bardzo ważne znaczenie (skala pięciostopniowa) dla poszkodowanego. Wymienione własności, a także wiele innych, są wspólne krzywdom powodowanym przez różnych sprawców oraz wybaczonym i niewybaczonym. Okazało się, że w związku z wybaczeniem pozostaje jedynie stabilność i aktualne znaczenie szkody. Krzywdy o powodach stabilnych trzykrotnie częściej należą do niewybaczonych niż do wybaczonych,  $\chi^2(2) = 7.76$ ;  $p < .05$ ,  $V = .21$ , taka aktualna waga (znaczenie) poniesionej szkody jest wyższa w przypadku krzywd niewybaczonych niż wybaczonych  $F(1,169) = 3.96$ ;  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .15$ . Hipotezy przewidywały, że wybaczenie jest utrudnione także wtedy gdy poszkodowany nadal ponosi konsekwencje doznanej szkody. Wydaje się, że pomiar tej zmiennej nie był zbyt precyzyjny (skala dychotomiczna).

### POWODY POCZUCIA KRZYWDY

Odpowiedzi na pytanie o powody krzywdy zakwalifikowałam do jednej z 15 względnie odrębnych kategorii zilustrowanych na rycinie 2.

Krzywdy wspólne różnym relacjom obejmują pięć kategorii: obwinianie, kłamstwo, podważanie godności osobistej, deprywację kontaktów emocjonalnych oraz stosowanie kar fizycznych. Z oczywistych powodów pewne rodzaje szkód są specyficzne dla rodzaju relacji (sprawcy). Niektóre powody częściej występują w przypadku wybaczenia (wycofanie się ze związku, postępowanie wbrew woli), a inne w przypadku braku wybaczenia (zdrada, oszustwo, kara fizyczna). Zależności te są jednak słabe co łącznie z względnym podobieństwem własności szkód odnotowanych dla krzywd wybaczonych i niewybaczonych sugeruje, że nie ma krzywd niewybaczalnych „samych w sobie”. Dalej ilustrowane wyniki pokazują natomiast,



**Ryc. 2. Procenty osób wskazujących wyróżnione powody poczucia krzywdy jako zaistniałe w relacji z przełożonymi, rodzicami i partnerami**

że sposób wyjaśnienia przyczyn krzywdy oraz sposób jej przetworzenia silniej wpływają na wybaczenie niż jakichkolwiek możliwe do zidentyfikowania obiektywne własności samej krzywdy.

**RODZAJ SPRAWCY I USTOSUNKOWANIE DO NIEGO**

Badani najczęściej określali swój stosunek do sprawcy (przed opisanym epizodem) jako pozytywny lub bardzo pozytywny. Bardziej pozytywne ustosunkowania deklarowano gdy skrzywdził partner lub rodzic w porównaniu z krzywdzącym przełożonym, co jest wynikiem banalnym. Okazało się, zgodnie z oczekiwaniem, że sprawcy krzywd niewybaczonych są mniej lubiani (u progu krzywdy) niż sprawcy krzywd wybaczonych,  $F(1,169) = 9.71, p < .005, eta = .23$ .

Jak już wiadomo 171 opisanych epizodów zostało opatrzonych etykietą „krzywda”. W tej liczbie mieści się 49 krzywd uznanych za niewybaczone. Najczęściej ich sprawcami są przełożeni (22), rzadziej partnerzy (15), a najrzadziej rodzice (12). Okazało się, że krzywdy rzadziej wybacza się przełożonym niż rodzicom,  $\chi^2 = 4.19; p < .05; V = .19$  oraz że mężczyźni trzykrotnie częściej nie wybaczą przełożonym niż rodzicom i niemal trzykrotnie przełożonym niż partnerom,  $\chi^2(2) = 9.95; p < .01; V = .34$ .

**ATRYBUCJA PRZYCZYN DZIAŁANIA SPRAWCY, WINA SPRAWCY I WŁASNA**

Podstawą analiz atrybucyjnych były odpowiedzi na pytania o motywy działania sprawcy (wskazane w tabeli 1), o jego intencje, o poziom winy przypisanej mu w momencie

poniesienia szkody oraz w momencie badania (po korekcie) oraz o poziom winy własnej.

1. Zróznicowanie motywów przypisywanych porównywanym sprawcom nie sięga poziomu istotności. W przypadku każdej relacji najczęściej wskazywano na motywy instrumentalne a najrzadziej na przymus. Ocena motywów działania sprawcy pozostaje natomiast w związku z wybaczeniem, co jest wynikiem oczekiwanym i co ilustruje tabela 1.

**Tabela 1**  
Motywy działania sprawcy a wybaczenie – procenty wskazań

	wybaczenie	brak wybaczenia
działanie celowe wymierzone przeciwko poszkodowanemu	6.6	18.4
działanie instrumentalne względem innego celu	40.5	63.3
działanie z poczucia obowiązku	20.7	10.2
działanie mające u podstaw presję zewnętrzną	9.1	2.0
działanie będące wynikiem przypadku	23.1	6.1

$\chi^2(4) = 18.82, p < .001, V = .33$ .

Wynika z niej, że celowe działania sprawcy na szkodę pokrzywdzonego wskazywano niemal trzykrotnie częściej w przypadku braku wybaczenia niż wybaczenia krzywdy. Na uwarunkowania zewnętrzne (przypadek, przymus i poczucie obowiązku) wskazywało natomiast 52.9% osób,

które wybaczyły krzywdę i tylko 18.3% osób, które jej nie wybaczyły.

2. Oceniając intencje sprawcy poszkodowani najczęściej nie mieli pewności czy sprawca zamierzał ich skrzywdzić i wybierali kategorię „trudno powiedzieć” (w przypadku każdej relacji). Jednak wyżej cytowane wyniki sugerują, że niepewność ta obejmuje raczej krzywdy wybaczone niż niewybaczone. Tak jest w istocie, za krzywdami niewybaczonymi w porównaniu z wybaczonymi stoi większy stopień pewności poszkodowanych, że sprawca zamierzał ich skrzywdzić  $F(1,169) = 17.43, p < .001, \eta^2 = .31$ .

3. Kolejne wyniki dotyczą sądu o winie sprawcy i dynamiki zmian w tym zakresie. Analiza wariancji (z pomiarem powtarzanym) w układzie 2 (czasowe odniesienie oceny winy sprawcy – wtedy/teraz)  $\times$  5 (motywy działania sprawcy – j.w.)  $\times$  3 (rodzaj sprawcy) ujawniła istotną interakcję polegającą na tym, że przełożonemu przypisywano w momencie doznania krzywdy wyższy poziom winy niż rodzicowi,  $F(1,112) = 11.52; p < .001$  i partnerowi,  $F(1,112) = 17.10; p < .001$ , ale jej poziom okazał się podobny w przypadku rodzica i partnera (brak efektu prostego). Podobna prawidłowość dotyczy aktualnego sądu o winie. Choć wina oceniana dla chwili obecnej była zawsze mniejsza od relacjonowanej jako oceniana bezpośrednio po zdarzeniu, to procent winy „ujętej” przełożonemu jest istotnie mniejszy niż partnerowi  $F(1,112) = 6.27; p < .01$  i rodzicowi (różnice bliskie istotności), a partnerowi i rodzicowi podobny (brak efektu prostego).

4. Wyniki analiz dotyczących sądu o winie własnej przedstawiają się następująco. 40% badanych uznało siebie za niewinnych, a pozostali przypisali sobie niewielki procent winy – przeciętnie 17.8%. Dzielenie winy między siebie i sprawcę przebiega podobnie, gdy sprawcą jest rodzic lub partner. Wina własna oceniana jest jako najniższa, gdy skrzywdzi przełożony (przeciętnie 13.3%), a jako najwyższa, gdy skrzywdzi partner (przeciętnie 21.4%); tylko te różnice (porównania parami) okazały się istotne,  $F(1,109) = 4.03; p < .05; \eta^2 = .19$ .

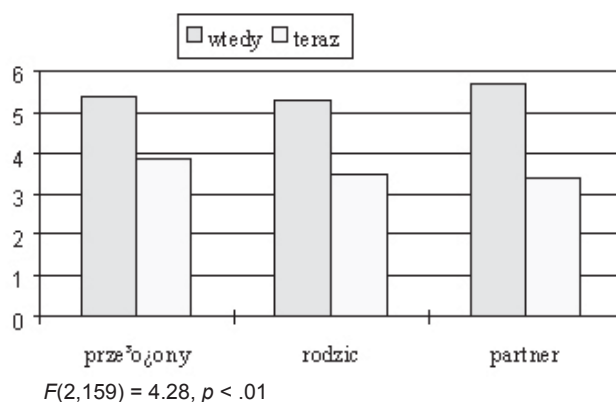
Zgodnie z oczekiwaniem (hipotezy weryfikowane w badaniu), początkowy poziom winy przypisanej sprawcy jest niższy dla krzywd wybaczonych niż niewybaczonych,  $F(1,169) = 10.46; p < .001; \eta^2 = .24$ . Podobna zależność dotyczy bieżącego sądu o winie sprawcy,  $F(1,169) = 10.96; p < .001; \eta^2 = .25$ . Krzywdzie wybaczonej towarzyszy też nasiloną (w porównaniu z niewybaczoną) skłonność podmiotu do przypisywaniu winy samemu sobie,  $F(1,169) = 5.07; p < .05; \eta^2 = .17$ .

#### EMOCJONALNE REAKCJE OSOBY POKRZYWDZONEJ

Pomiar dotyczył natężenia poczucia krzywdy (dla momentu jej początkowego odczuwania i wspomnienia o niej) oraz treści uczuć towarzyszących doznawaniu krzywdy. Hipotezy przewidywały, że wzorce emocjonalnego przeżywania krzywdy (siła, dynamika zmian, jakość) różnią się w obrębie porównywanych relacji i rodzajów krzywd – w szczególności – że krzywdy niewybaczone w porównaniu z wybaczonymi są silniej odczuwane i cechuje je większe nasilenie emocji pobudzeniowych, krzywdy wybaczone

miałyby natomiast cechować stosunkowo większe nasilenie emocji depresyjnych.

Analiza wariancji z pomiarem powtarzanym w układzie 2 (odniesienie czasowe: wtedy – teraz)  $\times$  3 (rodzaj sprawcy)  $\times$  2 (płeć)  $\times$  2 (konsekwencje szkody) ujawniła kilka efektów interakcji. Jeden z odnotowanych (ryc. 3) polega na tym, że krzywda początkowo najsilniej odczuwana, gdy jej sprawcą jest partner - istotnie silniej w porównaniu ze sprawcą rodzicem,  $F = 4.25; p < .05$ , ale nie przełożonym (brak efektu prostego) – traci tę „właściwość” z upływem czasu. Różnice utrzymującego się natężenia poczucia krzywdy spowodowanej przez różnych spraw-



Ryc. 3. Wpływ rodzaju sprawcy na siłę poczucia krzywdy

ców nie sięgają poziomu istotności (brak efektu głównego i efektów prostych).

Kolejna interakcja dotyczy spadku natężenia poczucia krzywdy (por. ryc. 3). Jest on istotnie większy gdy sprawcą krzywdy jest partner niż przełożony  $F = 9.58, p < .005$  lub partner niż rodzic  $F = 3.49, p < .06$ . Pozostałe różnice w tym zakresie są nieistotne. Tak więc, krzywda zadana przez partnera jest najbardziej bolesna u progu krzywdy (istotnie w porównaniu z zadaną przez rodzica), ale i w największym stopniu podlega redukcji.

Zgodnie z hipotezami teoretycznymi krzywdy niewybaczone są na początku silniej odczuwane (skala siedmiostopniowa) niż krzywdy wybaczone  $F(1,169) = 5.97; p < .01; \eta^2 = .18$ . Upływ czasu wyostreza te różnice,  $F(1,169) = 9.25; p < .01; \eta^2 = .22$ , ale nie wyjaśnia w sposób niezależny od wpływu innych zmiennych powodów tego zróżnicowania<sup>8</sup>. Siła poczucia krzywdy relacjonowana dla momentu badania odpowiada poziomowi „dosyć silne” dla krzywd niewybaczonych oraz „słabe” dla krzywd wybaczonych.

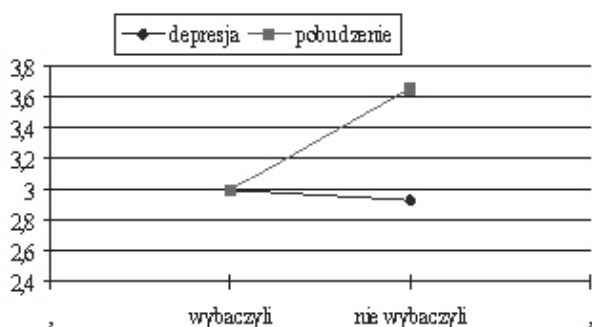
Kolejne wyniki dotyczą treści uczuć towarzyszących poczuciu krzywdy. Wyniki badania pierwszego sugerowały, że wzorce emocjonalnego reagowania w przypadku porównywanych krzywd różnią się, a zróżnicowanie to obejmuje raczej emocje pobudzeniowe niż depresyjne. Stąd

<sup>8</sup> Adaptację do zmienionej sytuacji utrudnia zapewne także orientacja na emocje właściwa osobom odczuwającym krzywdę, nasiloną koncentrację na emocjach wręcz hamuje wybaczenie (wyniki badania pierwszego).

też uczestnicy omawianego badania zaznaczali intensywność przeżywanych przez siebie uczuć na dostarczonej im liście emocji, o których zakładano, że reprezentują z jednej strony pobudzeniowe a z drugiej depresyjne stany emocjonalne. Założenie to potwierdziła analiza czynnikowa samoopisu emocji, która ujawniła dwa ortogonalne czynniki interpretowalne jako pobudzenie i depresja. Na czynniki pobudzenia składają się: gniew, złość, wściekłość, oburzenie, chęć zemsty i nienawiść, zaś na czynniki depresji: załamanie, rezygnacja, bezradność, smutek, strach i żal. Dalsze analizy dotyczące emocji przeprowadziłam na poziomie zagregowanym, tj. dla emocji pobudzeniowych i emocji depresyjnych.

Krzywdy powodowane przez różnych sprawców cechuje podobne nasilenie emocji depresyjnych, a nasilenie emocji pobudzeniowych jest zróżnicowane, ale tylko dla porównań: przełożony – rodzic ( $t = 2.55; p < .01$ ) oraz przełożony – partner ( $t = 1.93; p < .05$ ), w tych porównaniach jest wyższe gdy krzywdzi przełożony. Gdy krzywdzi rodzic lub partner nasilenie emocji pobudzeniowych jest podobne (brak efektu prostego).

Analiza wariancji z powtarzanym pomiarem na czynniki „rodzaj emocji” w układzie 2 (rodzaj przeżyć)  $\times$  2 (wybaczenie vs brak)  $\times$  3 (rodzaj sprawcy)  $\times$  2 (płeć) ujawniła, że krzywdom niewybaczone towarzyszy stosunkowo większe nasilenie emocji pobudzeniowych niż depresyjnych (efekt prosty:  $t = 3.03; p < .01$ , a krzywdom wybaczone podobne nasilenie obu rodzajów emocji (brak efektu prostego). Emocje pobudzeniowe – zgodnie z oczekiwaniami – są istotnie bardziej nasilone w przypadku krzywd niewybaczonych niż wybaczonych (efekt prosty:  $t = 5.22; p < .001$ ), zaś emocje depresyjne – co nie jest zgodne z oczekiwaniami – występują w podobnym nasileniu w przypadku obu rodzajów krzywd. Omówioną interakcję ilustruje rycina 4.



Ryc. 4. Przeżycia towarzyszące poczuciu krzywdy – natężenie w przypadku wybaczenia krzywdy i braku wybaczenia

#### KONTAKT ZE SPRAWCĄ I KOMPENSACJA KRZYWDY

Z pominiętych tutaj analiz wynika, że w reakcji na krzywdę dominuje unikanie nad dążeniem do kontaktu, że zerwanie kontaktu (mimo chęci) jest często niemożliwe a dochodzenie racji ryzykowne – tak twierdziły istotnie

częściej osoby, które krzywdy nie wybaczyły. Faktyczne zerwanie kontaktu najczęściej notowano gdy skrzywdził przełożony a najrzadziej gdy skrzywdził rodzic, co jest wynikiem oczywistym. Kontakt ze sprawcą zrywały ponad dwukrotnie częściej osoby, które krzywdy nie wybaczyły (37,2%) w stosunku do tych, które ją wybaczyły,  $\chi^2(2) = 8.65, p < .005; V = .24$ , co jest wynikiem przewidywanym. Można więc pośrednio wnioskować, że brak wybaczenia wskutek zerwania kontaktu ze sprawcą najczęściej „dotyka” osoby pokrzywdzone przez przełożonych.

Wyróżniłam sześć form zachowań służących przywróceniu równowagi i/lub odwołaniu pozycji ofiary (są wykazane na rycinie 5). Trzy z nich – wycofanie kontaktu, czekanie na odwet oraz rewanż – pozostają w negatywnym związku z wybaczeniem. Wobec wzajemnego powiązania wyróżnionych sześciu form zachowań przeprowadziłam także analizę skupień identyfikując trzy względnie odmienne wzorce przywracania równowagi lub odwoływania pozycji ofiary (ryc. 5).

Dzieli je wymiar aktywność-bierność oraz zakładany

Ryc. 5. Zróżnicowanie wzorców zachowań służących przywróceniu równowagi w wymianie w sytuacji krzywdy wyróżnionych na podstawie analizy skupień

czas rozliczenia straty. Pierwsza grupa osób postępuje według wzorca „zażegnać problem”. Są one zorientowane na rozwiązanie problemu – próbują wyrównać straty, dochodzą swoich racji albo zrywają kontakt. Wzorec zachowań grupy drugiej to „bierność” – obejmuje osoby w zasadzie nie podejmujące żadnych działań i ograniczające swoją aktywność co najwyżej (rzadko) do zerwania kontaktu. Grupa trzecia i najmniej liczna to osoby, które „czekają na odwet”.

Wzorec bierności odnotowałam stosunkowo najczęściej, gdy skrzywdził rodzic (40.4%), wzorec oczekiwania na odwet gdy krzywdził przełożony (19.3%), zaś wzorec „zażegnać problem” odnotowałam u ponad połowy każdej z porównywanych grup. Istotne zróżnicowanie dotyczy jedynie porównania skrzywdzonych przez przełożonego i rodzica – gdy skrzywdzi przełożony poszkodowani dwukrotnie częściej czekają na stosowny moment by poweto-



wać sobie stratę, gdy skrzywdzi rodzic dwukrotnie częściej nie podejmują żadnych działań,  $c^2 = 6.10, p < .05, V = .23$ .

Jedynym wzorcem istotnie związanym z wybaczeniem jest oczekiwanie na odwet – czekają na niego dwukrotnie częściej osoby, które krzywdy nie wybaczyły w porównaniu z tymi, które określiły opisaną krzywdę jako wybaczoną,  $c^2(2) = 6.24, p < .05, V = .19$ .

## STRATEGIE ZARADCZE

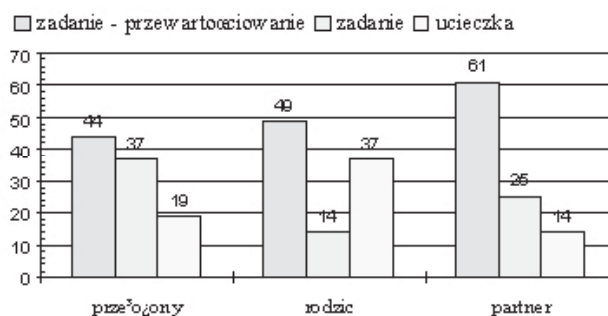
Badanych poproszono o ustosunkowanie się do różnych stwierdzeń opisujących reakcje poznawcze, emocjonalne i behawioralne na krzywdę. Analiza skupień tych 15 reakcji pozwoliła wyodrębnić trzy zasadnicze wzorce radzenia sobie z sytuacją pokrzywdzenia (ryc. 6).

Najczęściej notowałam wzorec nazwany „zadanie – przewartościowanie”. Obejmuje on współwystępujące ze

presję uczuć, przenoszą uwagę w nową sferę działań, w niewielkim stopniu weryfikują pierwotnie dokonane oceny poznawcze. Wyróżnia je pasywna postawa wobec zaistniałej sytuacji (niech się samo ułoży, chęć zapomnienia, brak dialogu i wyjaśnień).

Radzenie sobie według tych wzorców pozostaje w związku z rodzajem relacji, co ilustruje rycina 7 i co przewidywała jedna z ogólnych hipotez.

Okazało się, że wybaczeniu krzywdy sprzyja postępowanie wg wzorca „zadanie – przewartościowanie”, natomiast



Ryc. 7. Rodzaj sprawcy krzywdy, a radzenie sobie wg wyróżnionych wzorców – rozkład procentowy,  $c^2(4) = 14.65; p < .005; V = .29$

przeciwnie konsekwencje ma reagowanie ucieczkowe,  $c^2(2) = 7.77; p < .05; V = .21$ . Trzeci z wyróżnionych wzorców „zadanie” występuje z podobną częstością w przypadku krzywd wybaczonych i niewybaczonych. Pokazaną tymi wynikami rolę pozytywnego przewartościowania, a także reagowania ucieczkowego w wybaczeniu, sugerowały dane uzyskane w badaniu pierwszym – co uwzględniłam w jednej z hipotez.

Ryc. 6. Zróznicowanie wzorców radzenia sobie z krzywdą wyróżnione na podstawie analizy skupień

sobą dwie grupy zachowań – służące rzeczywistemu rozwiązaniu problemu (np. rozmowa i wyjaśnianie, planowe działania) oraz przekształcenia w percepcji sytuacji (np. na podstawie porównania z możliwą gorszą). Istota reinterpretacji zawiera się w pozytywnym przewartościowaniu – podlega mu zarówno ocena własnego położenia (pocieszające porównania w dół) jak i ocena przyczyn działania sprawcy. Z zachowaniami tymi współwystępuje ekspresja stanów uczuciowych.

Wzorec drugi „zadanie” różni się od poprzedniego brakiem reinterpretacji własnego położenia oraz oceny sprawcy. Obejmuje współwystępujące ze sobą zachowania służące rozwiązaniu problemu (wspomagane pomocą innych) oraz ekspresję stanów uczuciowych. Osoby postępujące według tego wzorca rzadziej niż pozostałe liczą na samoistne rozwiązanie się problemu.

Trzeci wzorec ma charakter ucieczkowy i obejmuje osoby, które wystrzegają się myślenia o zdarzeniu, czy ponownego go przeżywania. Takie osoby blokują eks-

## ZACHOWANIE SPRAWCY PO SPOWODOWANIU SZKODY

Uwzględniłam dziewięć form zachowań sprawcy po spowodowaniu szkody. Analiza skupień pozwoliła zredukować je do trzech wzorców, które ilustruje rycina 8.

Wzorec pierwszy to „uznanie winy – rekompensata”, drugi to „odmowa winy – lekceważenie”, a trzeci to „pomniejszanie winy – uzasadnienie”. Osoby postępujące wg pierwszego wzorca uznają swoją winę, okazują skruchę i przeżywają to zdarzenie, nagradzają szkodę, przepraszają, usprawiedliwiają się. Takie zachowania przypisano jedynie co czwartemu sprawcy krzywdy. Dwa kolejne wzorce łączy brak działań kompensujących stratę poszkodowanego i obciążanie go winą, a odróżnia sposób usprawiedliwiania własnych postępów. We wzorcu drugim, który ma charakter ucieczkowy, sprawca bagatelizuje problem, ignoruje szkodę i udaje, że nic się nie stało. Tak zachowuje się, zdaniem poszkodowanych, najwięcej krzywdzicieli. Wzorec trzeci zawiera natomiast usprawiedliwianie krzywdzących działań poprzez wskazywanie dobrych intencji i racji wyższego rzędu – służących dobru poszko-

Ryc. 8. Wzorce zachowań sprawcy krzywdy w związku z odegraną rolą wyróżnione na podstawie analizy skupień

dowanego. Tak zachowuje się zdaniem pokrzywdzonych nieliczna grupa sprawców krzywdy.

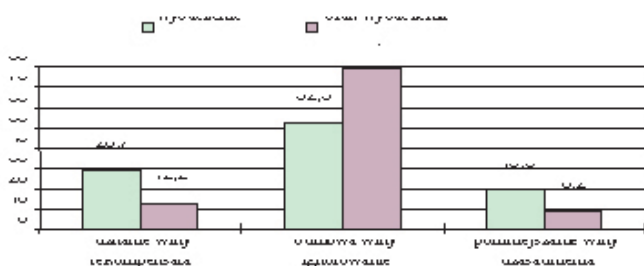
Uznanie własnej winy najłatwiej przychodzi partnerom – czyni tak połowa krzywdzących z tej grupy, a najtrudniej przełożonym (9%), rodzice także rzadko przepraszają (14%). Odmawianie winy cechuje w podobnym stopniu krzywdzących przełożonych i rodziców (odpowiednio 74% i 68%). Obie te grupy sprawców podobnie często odwołują się do dobra nadrzędnego (po 18%), którą to drogę uzasadnień najrzadziej wybierają krzywdzący partnerzy (12%). Wskazane różnice mają charakter nieprzypadkowy,  $\chi^2(4) = 30.32; p < .001; V = .42$ . Zachowanie sprawcy pozostaje też, zgodnie z oczekiwaniem, w związku z wybaczeniem,  $\chi^2(2) = 10.75; p < .005; V = .25$ , co ilustruje rycina 9.

## PODSUMOWANIE I DYSKUSJA WYNIKÓW

Wyniki badania dają podstawę, by przyjąć, że poczucie krzywdy aktywizuje się gdy dana osoba ponosi osobistą szkodę, którą uważa za niezasłużoną, sprzeczną z oczekiwaniem oraz pozostającą w sferze odpowiedzialności zewnętrznego sprawcy. Interesującym i ważnym wydaje się ustalenie, że intencjonalne sprawstwo krzywdy, podobnie jak brak winy własnej, nie są warunkami koniecznymi odczucia krzywdy. Oznacza to m.in., że nawet szlachetne cele sprawcy nie wykluczają odczucia krzywdy wskutek jego działań oraz że można być jednocześnie sprawcą i ofiarą poczucia krzywdy, jak np. w przypadku aborcji.

Krzywdę można odczuwać wskutek zdarzeń nie definiowanych subiektywnie jako niesprawiedliwość, np. wskutek wycofania uczucia przez inną osobę, kiedy inni nie akceptują naszej decyzji albo postępują sprzecznie z naszą wolą lub też bagatelizują nasze problemy. Jednak wspólnym mianownikiem większości szkód spostrzeganych w terminach krzywdy jest podtekst słusnościowy. To także na ogół szkody godzące w „ja” poszkodowanego, poprzez fakt, że oznaczają utratę lub zagrożenie cenionych wartości, że stawiają osobę poszkodowaną w pozycji ofiary (co jest symptomem utraty wpływu i zagraża samoocenie). Niektóre powody poczucia krzywdy, np. podważenie godności osobistej, przemoc fizyczna mają charakter uniwersalny, a inne odpowiadają specyfice dóbr wymienianych w danej relacji i typowym dlań konfliktom.

Uzyskane wyniki sugerują, że doświadczanie poczucia krzywdy nie przebiega według wspólnego wszystkim wzorca i jest wypadkową wartości wielu zmiennych, pozostających w licznych związkach interakcyjnych. Pewne cechy



Ryc. 9. Wzorce zachowania sprawcy po wyrządzeniu szkody a wybaczenie – procenty wskazań

poczucia krzywdy można jednak uznać za jego typowe objawy. Należą do nich: egocentryczny kierunek atrybucji przyczyn działania sprawcy, znaczne natężenie emocji negatywnych i koncentracja na nich, współwystępowanie uczuć o charakterze depresyjnym (np. smutek, załamanie, bezradność) i pobudzeniowym, (np. gniew, wściekłość) w odpowiedzi na krzywdę i jej przeżywaniu, tendencje ucieczkowe w kontakcie ze sprawcą szkody, ograniczona obiektywnie i subiektywnie możliwość kompensacji szkody, dominacja bierności nad aktywnością w procesie zmagania z krzywdą – poza aktywnością poznawczą. Nasilenie wskazanych objawów jest zróżnicowane w przypadku pokrzywdzenia przez porównywanych sprawców oraz w przypadku krzywd wybaczonych i niewybaczonych, czemu poświęcam uwagę w dalszej dyskusji. Jej zasadniczym celem jest zilustrowanie roli rodzaju relacji/sprawcy w przetwarzaniu poczucia krzywdy i w wybaczeniu, celem równoległym – wskazanie czynników determinujących wybaczenie.

Pierwsza kwestia dotyczy sądów atrybucyjnych. Ciężką, że brakowi różnic w ocenie motywów działania porównywanych sprawców towarzyszy zróżnicowany poziom przypisywanej im winy. Winę własną i sprawcy (dla obu momentów pomiaru) oceniano podobnie gdy skrzywdził rodzic lub partner, a przełożonemu przypisywano wyższy jej poziom. Sąd o winie najbardziej różni pokrzywdzonych przez partnera i przełożonego. Poza różnicą już wskazaną, dotyczy „udziału własnego” i korekty w ocenie winy sprawcy – na niekorzyść przełożonego. Możliwe, że wskazane atrybucje są obciążone ogólną tendencją do usprawiedliwiania bliskich, w których to atrybucjach ludzie są także bardziej ostrożni gdy oceniają bliźnich niż np. instytucje (Greenberg, 1986). Możliwe jednak, że decyduje o tym logika faktów. Konflikty z bliskimi są z natury bardziej obciążone udziałem obu stron niż konflikty z przełożonymi (co ma odbicie w poziomie winy przypisywanej sobie), natomiast korekta sądu o winie jest zapewne efektem dalszego przebiegu interakcji – trudno tutaj o argumenty na rzecz ujęcia winy przełożonemu, choć nie rodzicowi, a zwłaszcza partnerowi (por. kontakt ze sprawcą, techniki zaradcze, zachowanie sprawcy). Jakiegokolwiek jednak byłoby powody zróżnicowania sądu o poziomie winy porównywanych sprawców to i tak przełożony jest „zagrożony” największym ryzykiem braku wybaczenia osadzonego w sądach atrybucyjnych. Wzrostowi poziomu odpowiedzialności przypisywanej sprawcy, w tym jego winy, odpowiada bowiem spadek częstości wybaczenia. Osoby, które nie wybaczyły krzywdy częściej upatrują jej przyczyn w dyspozycjach sprawcy, zaś te które ją wybaczyły w warunkach zewnętrznych i zmiennych. To wynik oczekiwany i mający oparcie w literaturze – dyspozycja do czynienia zła jest niepodatna na usprawiedliwienia i zagraża jego powtórzeniem, atrybucje sytuacyjne spełniają funkcje adaptacyjne (por. Janoff-Bulman, 1979; Sędek, 1991).

Kolejne uwagi dotyczą reakcji emocjonalnych osoby poszkodowanej. Pod tym względem „pozycję uprzywilejowaną” zajmuje partner – zadana przez niego krzywda jest najbardziej bolesna u progu krzywdy (różnice istotne obejmują porównanie z rodzicem), ale też w największym

stopniu redukuje się. Dlaczego? Początkowe nasilenie poczucia krzywdy zależy od znaczenia nadanego poniesionej szkodzie, ta w przypadku pokrzywdzenia przez partnera jest często nieodwracalna (por. powody) i wydaje się przynosić największy zawód – zważywszy że mowa o jedynej relacji w pełni dobrowolnej spośród porównywanych. Natomiast redukcji poczucia krzywdy sprzyja zapewne świadomość współwiny (ocenianej najwyżej w tej właśnie relacji) oraz zachowanie sprawcy po wyrządzeniu szkody (krzywdę najczęściej nagradza partner). Początkowe natężenie poczucia krzywdy okazało się dobrym predyktorem wybaczenia, choć nie można wykluczyć, że wybaczenie (brak) zmodyfikowało osąd natężenia poczucia krzywdy w stosunku do faktycznie odczuwanego. Związek utrzymującego się nasilenia poczucia krzywdy z wybaczeniem wydaje się dwustronny – wybaczenie wymaga względnego uspokojenia emocji, ale może je zwrotnie osłabiać. Na rzecz takiej tezy przemawia fakt, że siła poczucia krzywdy mierzona dla momentu wspominania o krzywdzie okazała się „niewrażliwa” na zachowania osoby poszkodowanej (np. formy kompensacji czy radzenia sobie), jest natomiast zróżnicowana w przypadku krzywd wybaczonych i niewybaczonych. Te pierwsze są względnie zneutralizowanym zapisem minionego epizodu, te drugie „żywym” emocjonalnie, co z kolei wskazuje na adaptacyjne funkcje wybaczenia.

Różnice w emocjonalnym zachowaniu osób dotkniętych poczuciem krzywdy obejmują także jakość tych emocji. Warte uwagi jest współwystępowanie emocji pobudzeniowych i depresyjnych w przeżywaniu krzywdy, co implikuje dwubiegunowe tendencje w reagowaniu na krzywdę, np. dążenie i unikanie. Nasilenie wymienionych klas emocji jest w porównywanych relacjach i w przypadku porównywanych krzywd zróżnicowane. Znaczenie różnicujące mają emocje pobudzeniowe – występują w większym nasileniu w przypadkach pokrzywdzenia przez przełożonego niż rodzica lub partnera oraz w przypadku krzywd niewybaczonych niż wybaczonych. Nie dziwi gniewny wzorzec przeżywania krzywd wyrządzonych przez przełożonego. Łatwo to wyjaśnić odwołując się do poznawczych teorii emocji (Frijda, 1989; Lazarus, 1984). To właśnie przełożony obciążony jest największą odpowiedzialnością za szkodę, jego działania najtrudniej usprawiedliwić, doznana od niego krzywda najczęściej czeka na odwet i rzadziej jest nagradzana (istotnie w porównaniu z krzywdzącym partnerem). Nie dziwi także gniewny wzorzec przeżywania krzywd relacjonowanych jako niewybaczone, co łatwo wyjaśnić przywołując teorie agresji i/lub prawa emocji (Frijda, 1989). Porównanie tego wzorca z odnotowanym dla przypadków wybaczenia sugeruje, że nie tyle pogodzenie się ze stratą (sygnalizowane treścią emocji depersyjnych) ułatwia wybaczenie, ile brak zgody na nią (sygnalizowany treścią emocji pobudzeniowych) hamuje je. Zatem, krzywda niewybaczona to niezaakceptowana i nierozliczona strata. Samo jej rozliczenie nie wystarcza by wybaczyć, o czym przekonują w szczególności wyniki dotyczące form kompensacji szkody.

W ich świetle tylko nieco ponad połowa osób odczuwających krzywdę robi cokolwiek (w sposób zamierzony) by

zażegnać problem i wyjść z pozycji ofiary (np. dochodzi strat, wyjaśnia zdarzenie), kolejne 30% cechuje bierność, a pozostali czekają na rewanż. Sporo osób wycofuje kontakt ze sprawcą lub tego pragnie, co bywa pułapką, ponieważ obie te reakcje utrudniają wybaczenie. Wspólna wymowa tych wyników (i szeregu pominiętych w tym artykule) polega na tym, że ilustrują bezradność osoby dotkniętej krzywdą, osadzoną zapewne w specyfice poniesionej szkody oraz w ograniczonych możliwościach sprawczych teje osoby. Rodzaj relacji/sprawcy zdaje się różnicować nie tylko zasoby jakimi dysponuje osoba pokrzywdzona by uporać się z doznaną krzywdą, ale także preferencję określonych form wychodzenia z pozycji ofiary – wzorzec bierności notowałam najczęściej gdy skrzywdził rodzic, zaś na rewanż najczęściej czekają pokrzywdzeni przez przełożonego, także oni najczęściej opuszczają relację. Interesujący i ważny jest wynik obrazujący związek omawianej klasy zachowań z wybaczeniem. Okazało się, że można krzywdę wybaczyć mimo braku kompensacji szkody (wzorzec bierności) i może ona pozostać niewybaczoną mimo przywrócenia równowagi w relacji (rewanż). To zaś implikuje, że wybaczenie nie jest tożsame ze zniknięciem poczucia niesprawiedliwości i stanowi specyficzną formę wyjścia z roli ofiary. Taką, która zapewnia wygaszenie emocji (por. wyżej) i taką, w której trudno przecenić wagę emocjonalnego i poznawczego przetworzenia krzywdy, co dyskutuję poniżej.

Najczęściej notowany wzorzec działań zaradczych określiłam terminem „zadanie przewatroszciowanie”. Prawdopodobne, że wzorzec ten obejmuje różne formy poznawczego przepracowania krzywdzącego zdarzenia w sposób pozwalający na wbudowanie go w bagaż osobistych doświadczeń, przy nieznacznym obciążeniu dla „ja”. Pozytywne przewatroszciowanie (łagodzące wagę zdarzenia i doświadczenie braku wpływu) jest być może złotym środkiem między zagrożeniem samooceny i utratą poczucia kontroli (które to zagrożenia niesie konstatacja krzywdy). Dodać należy, że owej reinterpretacji towarzyszą działania realne oraz emocjonalne „przetrawienie” krzywdy, traktowane przez wielu badaczy jako nieodzowny warunek uwolnienia się od balastu minionego zła (por. np. Mellibruda, 1995; Sędek, 1991). Nie dziwi zatem, że postępowanie według omówionego wzorca sprzyja wybaczeniu a notowano go najczęściej gdy skrzywdził partner (ten częściej niż inni uznaje własną winę i rekompensuje szkodę, w jego przypadku – bardziej niż w innych – dostrzegamy winę własną). Drugi ze zidentyfikowanych w tym badaniu wzorców odpowiada typowej strategii ucieczkowej opisywanej przez badaczy stresu. Takie postępowanie cechuje reakcje niemal co czwartej osoby pokrzywdzonej i blokuje wybaczenie, co jest oczywiste. Porównawczo rzecz biorąc, najczęściej notowano go w przypadku pokrzywdzenia przez rodzica, co zapewne wynika z ograniczonych możliwości sprawczych dziecka. Trzeci wzorzec „zadanie” wydaje się być najbardziej sformalizowaną drogą poradzenia sobie. Notowałam go najczęściej w przypadku pokrzywdzenia przez przełożonego i z podobną częstością w przypadku wybaczenia, jak i braku wybaczenia krzywdy.

Zdaniem pokrzywdzonych tylko co czwarty sprawca krzywdy podejmuje działania sprzyjające wybaczeniu

(wzorzec „uznanie winy – rekompensata”), 60% zachowuje się w sposób blokujący je (ucieczkowy wzorzec odmowy winy), pozostali wskazują na racje wyższego rzędu. Najrzadziej odmawiają własnej winie partnerzy, oni też najczęściej starają się zadośćuczynić szkodzie. Postępowanie rodziców i przełożonych jest podobne – bardzo często zaprzeczają winie, rzadko ją uznają i nagradzają, czasami wskazują na racje wyższego rzędu. W przypadku obu porównywanych krzywd najczęściej wskazywano na zachowania sprawcy blokujące wybaczenie, jednak dwukrotnie częściej, gdy krzywda nie została wybaczona, niż gdy ją wybaczone, kiedy to ponad dwukrotnie częściej (porównawczo rzecz biorąc) wskazywano na sprzyjające wybaczeniu zachowanie sprawcy. W świetle tych wyników nasuwa się teza, że zachowanie sprawcy krzywdy po jej wyrządzeniu wprawdzie nie przesądza o wybaczeniu krzywdy, ale w znaczący sposób różnicuje tę możliwość.

Reasumując, przetwarzanie krzywd powodowanych przez porównywanych sprawców ma właściwą sobie specyfikę. Sposób reagowania na krzywdę i jej przeżywania jest podobny gdy skrzywdzi rodzic lub partner, różny od ustalonego dla przypadków pokrzywdzenia przez przełożonego. Podobieństwo to jednak maleje lub znika gdy idzie o zachowania w obliczu krzywdy. Pojawia się pytanie, dlaczego? Sądzę, że w oceny poznawcze i reakcje emocjonalne w sytuacji krzywdy ingerują dyskutowane już cechy relacji, np. wzajemne ustosunkowania, poziom dystansu psychologicznego. Pod tym względem typowe relacje z rodzicami i partnerami są podobne, różne od typowych relacji z przełożonymi. O zachowaniu w obliczu krzywdy zdają się natomiast decydować nie tylko emocje (zasadniczo podobne w przypadku pokrzywdzenia przez rodzica i partnera) ale także status w relacji, moc sprawcy, zasoby jakimi dysponuje osoba poszkodowana. Pod tym względem relacje z rodzicami i partnerami a także z przełożonymi trudno uznać za podobne.

Prawdopodobnie nie istnieje też uniwersalny czynnik wybaczenia. Wśród wielu jego uwarunkowań zidentyfikowanych w badaniu, punkt ciężkości przesuwają się z obiektywnych własności szkody na sądy atrybucyjne osoby poszkodowanej, te zaś mają swoje odbicie w reakcjach emocjonalnych i w zachowaniu, a wszystko razem składa się na mniejszą lub większą możliwość wybaczenia, co dodatkowo zależy od zachowania sprawcy. Gdyby czynniki determinujące wybaczenie sumowały się, największą szansę wybaczenia mieliby partnerzy, a najmniejszą przełożeni. Czynniki ułatwiające wybaczenie występują bowiem w największym nasileniu w przypadku pokrzywdzenia przez partnera, a utrudniają je gdy skrzywdzi przełożony. Tymczasem, to rodzicom wybaczają się najczęściej (choć istotnie tylko w porównaniu z przełożonym). Dodać należy, że nasilenie czynników blokujących wybaczenie, związanych ze sposobem poradzenia sobie z krzywdą i z zachowaniem sprawcy szkody, obejmuje nie tylko relacje z przełożonymi ale i z rodzicami, choć nie z partnerami. Ten wzorzec wyników sugeruje istnienie specyficznych podstaw wybaczenia rodzicom. Wydaje się, że mogą go ułatwiać lub wręcz o nim decydować zarówno korzystny bilans wzmocnień w kontakcie z rodzicami jak pewne szczególne nakazy związane z kulturowo i historycznie zakodowanym

szacunkiem dla rodziców, społecznie „wbudowaną” pokorą dzieci w stosunku do rodziców. Niewykluczone, że notowana tutaj częstość wybaczenia rodzicom jest zawyżona o przypadki wybaczenia deklaratywnego.

Choć wynik sugerujący, że „sam tylko rodzaj sprawy” różnicuje częstość wybaczenia nie wydaje się konkluzyjny ze względu na nieprecyzyjny pomiar (nie wykluczał przypadków wybaczenia deklaratywnego) to szereg wyników dostarcza poparcia tezie, że to właśnie rodzaj sprawy/relacji różnicuje podatność krzywd na wybaczenie oraz wyznacza specyficzne tego podstawy. W jaki sposób? Po pierwsze, (współ)określa wartości zmiennych uwikłanych w proces wybaczenia, Po drugie, swoim zachowaniem po wyrządzeniu szkody przybliży lub oddala szansę wybaczenia. Po trzecie, na mocy szczególnych podstaw i przekonań decydujących o woli wybaczenia lub niewybaczenia, którymi są objęte określone grupy osób.

## LITERATURA

- Argyle, M. (1991). *Psychologia stosunków międzyludzkich*. Warszawa: PWN
- Arglye, M., Henderson, M., Furham, A. (1994). Reguły w relacjach społecznych. W: W. Domachowski, M. Arglye (red.), *Reguły życia społecznego* (s. 128-150). Warszawa: PWN.
- Czapński, J. (1994). *Psychologia szczęścia*. Warszawa: PTP
- Doliński, D. (1993). Odpowiedzialność „panów sytuacji” i „pionków”; perspektywa atrybucyjna jako detreminanta sądów. W: M. Kofta (red.), *Psychologia aktywności: zaangażowanie, sprawstwo, bezradność* (s. 87-112). Poznań: Nakom.
- Folger, R. & Rosenfield, D. & Robinson Th. (1983). Relative Deprivation and Procedural Justifications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 268-272.
- Frijda, N.H. (1989). Prawa emocji. *Nowiny Psychologiczne*, 61, 25-49.
- Gilovich, T. & Husted Medvec, V. (1995). The experience of regret: what, when, and why. *Psychological Review*, 102, 379-395.
- Górnik, M. (1994). *Dynamika rozszczeń i doświadczenia niesprawiedliwości wśród ludzi chorych somatycznie*. Katowice: Wyd. Uniwersytetu Śląskiego.
- Greenberg, J. (1986). Differential intolerance for inequity from organizational and individual agents. *Journal of Applied Social Psychology*, 16, 191-196.
- Gruszecka, E. (1996a). Czynniki ułatwiające i hamujące wybaczenie krzywd osobistych. *Przegląd Psychologiczny*, 39, 1-2, 93-114.
- Gruszecka, E. (1996b). Trudności w wybaczeniu krzywd osobistych. *Nowiny Psychologiczne*, 1, 41-54.
- Grzelak, J. (1993). Bezradność społeczna. Szkic teoretyczny. W: M. Kofta (red.), *Psychologia aktywności: zaangażowanie, sprawstwo, bezradność* (s. 225-248). Poznań: Nakom.
- Gruszecka, E. (1997). Wyznaczniki i dynamika poczucia krzywdy w świetle danych retrospekcyjnych. Gdańsk. Niepublikowana rozprawa doktorska.
- Heszen-Niejodek, I. (1991). Radzenie sobie z konfrontacją stresową (wybrane zagadnienia). *Nowiny Psychologiczne*, 72-73, 13-26
- Janoff-Bulman, R. (1979). Characterological versus behavioral self-blame: Inquiries into depression and rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1798-1809.
- Kofta, M. (1991). Człowiek jako przyczyna zdarzeń. W: M. Kofta, T. Szustrowa (red.), *Złudzenia, które pozwalają żyć* (s. 169-203). Warszawa: PWN.
- Kofta, M. (1993) (Red.). *Psychologia aktywności: zaangażowanie, sprawstwo, bezradność*. Poznań: Nakom.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, Springer Publishing Company.
- Lazarus, S., Launier, R. (1978). Stress – related transactions between person and environment. W: L. Pervin, M. Lewis (red.), *Perspectives in interactional psychology* (s. 287-327). New York: Plenum.
- Mellibruda, J. (1995). *Pałapka nie wybaczonej krzywdy*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości.
- Mikula, G. (1980). *Justice and social interaction*. Bern – Stuttgart – Vienna: Hans Huber Publishers.
- Mikula, G. (1984). Justice and fairness in interpersonal relations: thoughts and suggestions. W: H. Tajfel (red.), *The social dimension: European Development in Social Psychology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Mikula, G. & Shlamberger, K. (1985). What people think about an unjust event: Toward a better understanding of the phenomenology of experiences of injustice. *European Journal of Social Psychology*, 15, 37-49.
- Reykowski, J. (1986). *Motywacja, postawy prospołeczne a osobowość*. Warszawa: PWN.
- Sędek, G. (1991). Jak ludzie radzą sobie z sytuacjami, na które nie ma rady. W: M. Kofta, T. Szustrowa (red.), *Złudzenia, które pozwalają żyć* (s. 289-319). Warszawa: PWN.
- Shaver, K. G. (1985) *The attribution of blame: Causality, responsibility blameworthiness*. New York: Springer-Verlag.
- Skarżyńska, K. (1983). Spostrzeganie sprawiedliwości. W: X. Gliszczyńska (red.), *Człowiek jako podmiot życia społecznego*. Ossolineum.
- Skarżyńska, K. (1985). *Psychospołeczne aspekty decyzji alokacyjnych*. Ossolineum.
- Skarżyńska, K. (1986). Wyjaśnianie własnych porażek: usprawiedliwianie i przyjmowanie Odpowiedzialności. *Przegląd Psychologiczny*, 29, 1, 139-154.
- Skarżyńska, K. (1988). Poczucie niesprawiedliwości i sądy o niesprawiedliwości: wyznaczniki sytuacyjne i intraindywidualne. W: B. Wojciszke (red.), *Studia nad procesami wartościowania, T.1*, (s. 86-108). Ossolineum.
- Wojciszke, B. (1991). *Procesy oceniania ludzi*. Poznań: Nakom.
- Wojciszke, B. (1993). *Psychologia miłości: intymność, namiętność, zaangażowanie*. Gdańsk: Marabut.
- Wojciszke, B., Grzelak, J. (1995). Poczucie krzywdy Polaków; wzorce przeżywania, determinanty i konsekwencje. W: M. Biela i in. (red.), *Společne, eksperymentalne i metodologiczne konteksty procesów poznawczych człowieka* (s. 30-57). Poznań: Wyd. Fundacji Humaniora.
- Wosińska, W. (1985). Historia badań nad niesprawiedliwością w stosunkach interpersonalnych oraz historia i metodologia badań nad doświadczeniem pokrzywdzenia. *Przegląd Psychologiczny*, 28, 439-456.
- Wosińska, W. (1987). Sposób doświadczenia pokrzywdzenia przez personel medyczny z perspektywy ofiary w porównaniu z perspektywą obserwatora. *Przegląd Psychologiczny*, 29, 947-963.
- Wosińska, W. (1989). *Niesprawiedliwość w stosunkach interpersonalnych*. Katowice: Uniwersytet Śląski.
- Woydyłło, E. (1993). *Aby wybaczyć*. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Zaborowski, Z. (1986). *Psychospołeczne problemy sprawiedliwości i równości*. Warszawa: PWN.