

Związek troski duchowej i przebaczenia u osób duchownych¹: mediacyjna funkcja współczucia sobie i innym

The relationship of spiritual care with forgiveness among clergy:
The mediating function of compassion
for oneself and compassion for others

MAGDALENA PÓŁTORAK

Instytut Psychologii, Uniwersytet Opolski, Polska
magdalena.poltorak97@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0003-6689-6348>

DARIUSZ KROK

Instytut Psychologii, Uniwersytet Opolski, Polska
dkrok@uni.opole.pl
<https://orcid.org/0000-0002-1034-0944>

Abstract: The purpose of the study was to investigate the potential relationships occurring between spiritual care, self-compassion, compassion for others and dispositional forgiveness in clergy. The mediating role of self-compassion and compassion for others in the relationship between spiritual care and dispositional forgiveness was verified. A total of 183 people participated in the study. The following tools were used: Spiritual Care Questionnaire, Self-Compassion Scale, Compassion for Others Scale, and Forgiveness Scale. Analyses showed positive statistically significant associations between spiritual care and dispositional forgiveness, as well as between self-compassion and compassion for others and forgiveness and spiritual concern. In addition, both self-compassion and compassion

¹ Autorzy mają pełną świadomość, że zgodnie z Kodeksem Prawa Kanonicznego tytuł „osoby duchowne” odnosi się wyłącznie do księży. Jednak z uwagi na psychologiczny charakter niniejszego artykułu, użyto w nim ogólnej nazwy „osoby duchowne” na określenie zarówno księży, jak i sióstr zakonnych.

for others had a mediating function in the relationship of spiritual care with dispositional forgiveness in clergy individuals.

Keywords: spiritual care; dispositional forgiveness; self-compassion; compassion for others; clergy

Abstrakt: Celem projektu było zbadanie potencjalnych związków, występujących między troską duchową, samowspółczuciem, współczuciem wobec innych i przebaczeniem dyspozycyjnym u osób duchownych. Zweryfikowano mediacyjną rolę samowspółczucia i współczucia innym w relacji między troską duchową a dyspozycją do przebaczenia. W badaniu wzięły udział 183 osoby duchowne. Wykorzystano następujące narzędzia: Kwestionariusz Troski Duchowej, Skala Współczucia dla Samego Siebie, Skala Współczucia dla Innych oraz Skala Przebaczenia. Analizy korelacyjne wykazały pozytywne, istotne statystycznie, związki między troską duchową i przebaczeniem dyspozycyjnym, jak również między współczuciem sobie i innym a przebaczeniem i troską duchową. Ponadto, dzięki analizom mediacyjnym, stwierdzono, iż zarówno samowspółczucie, jak i współczucie innym pełniły funkcję mediacyjną w relacji troski duchowej i przebaczenia dyspozycyjnego u osób duchownych.

Słowa kluczowe: troska duchowa; przebaczenie dyspozycyjne; współczucie wobec siebie; współczucie wobec innych; osoby duchowne

Wprowadzenie

Człowiek jako podmiot posiada możliwość decydowania, samoregulacji i samostanowienia, zatem w pewnym stopniu posiada zdolność do wpływania na swoje zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne. Chociaż na niektóre zdarzenia nie zawsze ma wpływ, to jednak posiadanie określonych cech i umiejętności ułatwia mu radzenie sobie z nimi, czy też powrót do równowagi. Psycholodzy pozytywni interesują się pozytywnymi cechami, które można w sobie rozwinąć i wykorzystać do poprawy dobrostanu (Seligman i Csikszentmihalyi 2000; za: Gulla i Tucholska 2009, 16). Niewątpliwie do takich można zaliczyć współczucie, jak i przebaczenie. Są one istotnymi czynnikami, które mogą warunkować sposób zachowania się człowieka w relacjach społecznych.

Troska duchowa i przebaczenie dyspozycyjne

Duchowość przenika wszystkie obszary życia człowieka, a dzięki rozwojowi holistycznego podejścia do istoty ludzkiej wzrosło jej znaczenie w psychologii (Kapała 2017, 8). Jedną z nowszych definicji duchowości została zaprezentowana przez Polskie Towarzystwo Opieki Duchowej w Medycynie jako „wymiar życia człowieka, który dotyczy transcendencji i innych egzy-

stencjonalnie ważnych wartości” (Fopka-Kowalczyk, Best i Krajnik 2022, 2083). Opisuje trzy wymiary duchowości: religijność osoby, poszukiwania egzystencjalne oraz wartości (Fopka-Kowalczyk, Best i Krajnik 2022, 2083-2084). Na tej podstawie skonceptualizowano troskę duchową. Konstrukty, oprócz tradycyjnego ujęcia duchowości własnej, zawiera odniesienie do drugiego człowieka wraz z jego sferą duchową oraz gotowość niesienia pomocy, gdy cierpienie pojawia się w duchowym wymiarze człowieczeństwa. Zatem troska duchowa uwzględnia następujące składowe:

1. opinię na temat duchowości i rozumienie własnej duchowości;
2. stosunek do duchowości w relacji z osobą potrzebującą opieki i wsparcia;
3. poziom umiejętności niezbędnych do diagnozowania cierpienia duchowego osób wspieranych;
4. gotowość do niesienia duchowego wsparcia osobom cierpiącym (Fopka-Kowalczyk, Best i Krajnik 2022, 2084).

W kontekście relacji z innymi osobami i niesienia im pomocy, opieka duchowa jest umiejętnością dostrzegania i reagowania na potrzeby dotyczące sfery duchowej (Klimasiński 2018). By skutecznie pomagać, należy posiadać odpowiednią wiedzę w tej dziedzinie oraz samemu mieć ugruntowane zasady w określonej sferze życia. Nawet będąc osobą niereligijną czy niepraktykującą, warto być świadomym istnienia tego wymiaru i ważności dla przynajmniej części osób, którym się pomaga.

Analizując przebaczenie od strony psychologicznej można stwierdzić, że poznawcza koncepcja przebaczenia (Thompson i in. 2005, 318) określa je jako sposób reakcji na niepokój i dysonans, powstały w wyniku pojawienia się zjawiska sprzecznego z oczekiwaniami lub ogólnym założeniem, jak sama jednostka, drugi człowiek lub świat powinien się zachować. Reakcja na tę sprzeczność polega na przekształceniu swoich negatywnych emocji wobec ich źródła na neutralne lub pozytywne. Wybaczenie wiąże się z przyznaniem, że wykroczenie miało miejsce oraz poznawczą, emocjonalną i/lub behawioralną adaptacją zdarzenia tak, by nie następowała negatywna reakcja na styczność z sytuacją, sobą lub osobą, która skrzywdziła (Thompson i in. 2005, 318).

Mówiąc o przebaczeniu najczęściej porusza się aspekt interpersonalny, czyli przebaczenia innym (Mróz i in. 2016, 390). Thompson i in. (2005, 318-320) wyróżniają jednak trzy niezależne od siebie źródła krzywdy i przedmioty przebaczenia: inna osoba lub osoby, my sami, lub sytuacja, nad którą nie mamy kontroli. Przebaczenie sobie polega na zmianie postawy wobec siebie. Po popełnieniu złego czynu, jednostka decyduje się na niepotępienie siebie, lecz zachowanie się wobec siebie pozytywnie, ze współczuciem i miłością (Mróz i in. 2016, 391). Trzecim źródłem krzywdy jest sytuacja, czyli

zdarzenia, takie jak: choroba, klęska żywiołowa lub też wypadek (Thompson i in. 2005, 320). Osoba, która stara się wybaczyć, uznaje fakt przewinienia lub przestępstwa i podejmuje się działań koniecznych do przededefiniowania trudnego doświadczenia tak, by nie wzbudzało negatywnych emocji (Thompson i in. 2005, 318-320).

Liczne badania dowodzą współistnienie duchowości lub religijności i przebaczenia. Przykładem jest Interdyscyplinarny Model Konceptualny, zgodnie z którym religijność jest jednym z predyktorów przebaczenia (Toussaint i in. 2015, 30). Davis i in. (2013, 1), dokonując metaanalizy badań nad związkami między religijnością/duchowością a przebaczeniem, wywnioskowali, że są one ze sobą ściśle związane.

Współczucie wobec siebie i innych

Neff (2003a, 86-87) definiuje samowspółczucie jako otwartość na własne cierpienie, pozytywną postawę emocjonalną wobec samego siebie, wyrozumiałość i życzliwość okazywane sobie wobec doświadczanych trudności. Osoba współczująca sobie nie unika własnych emocji i krytycznych wydarzeń, łagodnie spogląda na swoje trudne uczucia i myśli, stara się zrozumieć własne cierpienie. Samowspółczucie składa się z trzech pozytywnych elementów: życzliwości, wspólnoty doświadczeń i uważności. Życzliwość to emocjonalna reakcja na cierpienie (Mróz 2022, 2), okazywanie sobie łagodności i zrozumienia (Neff 2003a, 89). Dostrzeganie swojego doświadczenia jako części doświadczenia ludzkości to element wspólnoty doświadczeń, tłumaczone jako świadomość faktu, że różne zdarzenia są charakterystyczne dla większości ludzi, nie są indywidualnym doświadczeniem, ale przytrafiają się każdemu (Neff 2003a, 89). Uważność natomiast najprościej można wyjaśnić jako postrzeganie cierpienia (Mróz 2022, 2). Jest utrzymywaniem swoich trudnych uczuć i negatywnych myśli w stanie zrównoważenia, zamiast wyolbrzymiania lub ignorowania ich (Neff 2003a, 89). Osoba współczująca sobie jest otwarta na to, co dzieje się w jej wnętrzu.

Liczne badania wskazują również na trzy negatywne składniki samowspółczucia: osądzanie siebie, izolację oraz nadmierną identyfikację. Osądzanie siebie to dyspozycja do odrzucania, negowania doświadczanych myśli, uczuć lub pragnień (Wibowo i Naini 2021, 92). Poczucie odizolowania, osamotnienia wynika z postrzegania własnych porażek lub niedoskonałości jako czegoś, czego należy się wstydzić (Wibowo i Naini 2021, 92). Brak akceptacji dla własnych błędów powoduje zachowania wykluczające siebie ze społeczeństwa. W opozycji do uważności została postawiona nadmierna identyfikacja z doświadczanymi uczuciami i myślami (Neff 2003a, 88). Osoba utożsamiają-

ca się z tym, co czuje i myśli, koncentruje się na wszystkich swoich błędach, wyolbrzymia niepowodzenia i nie akceptuje swojej omyłności (Wibowo i Nani 2021, 92).

Koncepcja samowspółczucia stała się teoretycznym fundamentem do powstania konstruktu współczucia wobec innych (Fopka-Kowalczyk, Flakus i Kocur 2022, 7). Gilbert (2020, 4) charakteryzuje współczucie jako wrażliwość na cudze lub własne cierpienie, która angażuje w działania zmierzające do złagodzenia tego cierpienia lub też jego zapobiegania. Współczucie to okazywanie zrozumienia bez osądzania tych, którzy źle postąpili lub odnieśli w swoim życiu jakąś porażkę (Neff 2003a, 87). Można zatem stwierdzić, że życzliwe podejście wiąże się z chęcią złagodzenia cierpienia, które dostrzega się u innych; nie unika się i nie ignoruje widocznego bólu.

Pommier (2010; za: Strauss i in. 2016, 17) dokonała adaptacji trójwymiarowego modelu samowspółczucia dla konstruktu współczucia wobec innych. Na pozytywne elementy składają się: życzliwość, wspólne człowieczeństwo (wspólnota doświadczeń) oraz uważność. Są one rozumiane podobnie, jak w przypadku samowspółczucia, jednak w kontekście relacji z drugim człowiekiem. Ponadto, koncepcja zakłada istnienie negatywnego elementu współczucia, jakim jest obojętność. Przejawia się ona chłodem, niechęcią oraz bierną postawą.

Pommier i in. (2020, 29) wykazali istotne związki między samowspółczuciem i współczuciem wobec innych. Ghorbani i in. (2017, 7) udowodnili dodatnie, umiarkowane korelacje między samowspółczuciem a samoprzebaczeniem, przebaczeniem innym oraz przebaczeniem sytuacyjnym. Religijność muzułmańska była pozytywnie, lecz słabo skorelowana z przebaczeniem innym i sytuacyjnym, natomiast negatywny związek odnotowano między tą religijnością a samoprzebaczeniem (Ghorbani i in. 2017, 7-8). Ponadto, mediacyjną rolę samowspółczucia wykazano między samooceną i samoprzebaczeniem (Pandey i in. 2020, 13), natomiast współczucie było mediatorem między rozumieniem emocji i agresywnością (Moroń 2016, 327-328).

Metoda badań własnych

Celem pracy jest analiza kierunku i natężenia związków między troską duchową, współczuciem sobie, współczuciem innych oraz przebaczeniem dyspozycyjnym wśród osób duchownych. Głównym zamiarem badania jest sprawdzenie, czy samowspółczucie i współczucie wobec innych są mediatorami w relacji troski duchowej i przebaczenia w badanej grupie. W niniejszym badaniu zmienną niezależną jest – troska duchowa, zmienną zależną – przebaczenie, natomiast mediatorami – współczucie sobie i innym.

Przegląd literatury oraz dotychczasowy dorobek naukowy pozwolił na sformułowanie następujących hipotez badawczych:

1. Troska duchowa i dyspozycja do przebaczenia pozytywnie korelują ze sobą u osób duchownych.
2. Troska duchowa pozytywnie wiąże się ze współczuciem wobec siebie oraz ze współczuciem wobec innych u osób duchownych.
3. Istnieje pozytywna korelacja pomiędzy samowspółczuciem a przebaczeniem oraz pozytywny związek między współczuciem wobec innych a przebaczeniem w badanej grupie.
4. Samowspółczucie jest mediatorem między troską duchową i przebaczeniem.
5. Współczucie wobec innych pełni rolę mediatora w relacji między troską duchową a przebaczeniem.

Praca oparta została na metodzie empirycznej, w ramach której zebrane dane liczbowe (wyniki) zostały poddane obróbce statystycznej. Następnie na ich podstawie zostały zweryfikowane hipotezy i sformułowane wnioski.

Narzędzia badawcze

W niniejszym badaniu wykorzystane zostaną następujące narzędzia badawcze: Kwestionariusz Troski Duchowej, Skala Współczucia dla Samego Siebie, Skala Współczucia dla Innych oraz Skala Przebaczenia.

Kwestionariusz Troski Duchowej, utworzony przez M. Fopkę-Kowalczyk i M. Krajnik, zawiera 31 pozycji wchodzących w pięć podskal: 1. Stosunek do modlitwy; 2. Przekonania dotyczące duchowości; 3. Duchowość w odniesieniu do cierpienia własnego i cudzego; 4. Wrażliwość na cierpienie innych oraz 5. Stosunek do społeczności (Fopka-Kowalczyk, Best i Krajnik 2022, 2093). Współczynnik α -Cronbacha dla wyniku ogólnego wynosi 0,88, a dla podskal: 0,85 dla Stosunku do modlitwy, 0,84 dla Przekonań na temat duchowości, 0,65 dla Duchowości w odniesieniu do cierpienia własnego i cudzego, 0,73 dla Wrażliwości na cierpienie innych oraz 0,73 dla Stosunku do wspólnoty (Fopka-Kowalczyk, Best i Krajnik 2022, 2100).

Skala Współczucia dla Samego Siebie, autorstwa Kristin Neff (2003b) w polskiej adaptacji D. Kocur, M. Flakus i M. Fopki-Kowalczyk (2022a), zawiera 26 twierdzeń, składających się na sześć podskal: 1. Życzliwość wobec siebie; 2. Osądzanie siebie; 3. Wspólnota doświadczeń; 4. Izolacja; 5. Uwaga i 6. Nadmierna identyfikacja. Rzetelność według współczynnika α -Cronbacha dla wyniku ogólnego samo-współczucia wynosi 0,66, natomiast

dla poszczególnych podskal wynosi on kolejno: 0,80 dla Życzliwości wobec siebie, 0,74 dla Wspólnoty doświadczeń, 0,68 dla Uważności, 0,78 dla Osądzania siebie, 0,77 dla Izolacji oraz 0,77 dla Nadmiernej identyfikacji (Kocur i in. 2022a, b).

Skala Współczucia dla Innych, autorstwa E. Pommier, K. Neff i I. Tóth-Királyego, zaadaptowana do warunków polskich przez Fopkę-Kowalczyk, Flakus i Kocur (2022), zawiera 16 twierdzeń i dzieli się na cztery podskale: 1. Życzliwość; 2. Wspólnota doświadczeń; 3. Uważność oraz 4. Obojętność. Współczynnik rzetelności α -Cronbacha wynosi 0,85 dla wyniku ogólnego Współczucia, 0,72 dla Życzliwości, 0,56 dla Wspólnoty doświadczeń, 0,54 dla Uważności oraz 0,55 dla Obojętności (Fopka-Kowalczyk, Flakus i Kocur 2022, 27).

Skala Przebaczenia (HFS) utworzona przez Thompson i in. (2005) została zaadaptowana przez J. Mróz, K. Kaletę i M. Guzewicz (2016). Skala zawiera 18 twierdzeń i składa się z dwóch głównych podskal: 1. Pozytywne przebaczenie i 2. Negatywne przebaczenie. W skład każdej podskali wchodzi trzy składowe: 1. Przebaczenie sobie; 2. Przebaczenie innym; 3. Przebaczenie sytuacji. Rzetelność polskiej wersji skali mierzona współczynnikiem α -Cronbacha wyniosła: 0,76 dla ogólnego przebaczenia dyspozycyjnego, 0,70 dla podskali pozytywnego przebaczenia oraz 0,81 dla podskali negatywnego przebaczenia.

Grupa badawcza

Badanie przeprowadzono wśród 183 osób duchownych, z czego 97 osób to siostry zakonne (53%), a 86 osób to księża diecezjalni i zakonnicy (47%). Średnia wieku wyniosła 43,78 lat ($SD = 15,8$). Najmłodsza badana osoba miała 19 lat, najstarsza zaś 90 lat. Staż duchowieństwa respondentów wahał się między 0,5 roku a 63 lata, przy czym średnia wyniosła 19,94 lat ($SD = 14,7$). Badania prowadzono na terenie województw: opolskiego, dolnośląskiego i wielkopolskiego, między grudniem 2022 a czerwcem 2023 roku. Udział w badaniu był anonimowy i dobrowolny, o czym badani zostali poinformowani.

Wyniki badań własnych

Odpowiednie właściwości psychometryczne pozwoliły na zastosowanie parametrycznych testów statystycznych. Tabela 1. przedstawia związki między wynikami ogólnymi wszystkich zmiennych. Wyniki pokazały, że troska duchowa pozytywnie korelowała z samowspółczuciem i współczuciem wobec innych, a także przebaczeniem dyspozycyjnym. Samowspółczucie i współczucie wobec innych było pozytywnie związane z przebaczeniem dyspozycyjnym.

Tabela 1. Wyniki korelacji *r-Pearsona* między wynikami ogólnymi troski duchowej, współczucia wobec siebie, współczucia wobec innych i przebaczenia dyspozycyjnego

Zmienna	M	SD	1	2	3
1.Troska duchowa	3,40	0,31	-		
2.Współczucie wobec siebie	3,27	0,55	0,23**	-	
3.Współczucie wobec innych	3,70	0,37	0,27***	0,29***	-
4.Przebaczenie dyspozycyjne	4,88	0,78	0,26***	0,69***	0,30***

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Legenda: 1 – Troska duchowa, 2 – Współczucie wobec siebie, 3 – Współczucie wobec innych

Następnie dokonano analizy korelacyjnej między podskalami każdej zmiennej mierzonej w badaniu. Związki między podskalami troski duchowej i przebaczenia dyspozycyjnego zaprezentowano w tabeli 2. Korelacje podskal troski duchowej i przebaczenia z samowspółczuciem i współczuciem innym umieszczono w tabeli 3.

Tabela 2. Wyniki korelacji *r-Pearsona* między podskalami troski duchowej oraz podskalami przebaczenia dyspozycyjnego

Przebaczenie	Troska duchowa				
	TD-1	TD-2	TD-3	TD-4	TD-5
Samoprzebaczenie	0,26***	0,27***	0,21**	0,03	0,06
Przebaczenie innym	0,40***	0,21***	0,14	0,01	0,18*
Przebaczenie sytuacji	0,37***	0,25***	0,16*	-0,02	-0,01

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Legenda: TD-1 – Duchowość w relacji do cierpienia swojego i innych, TD-2 – Stosunek do modlitwy, TD-3 – Przekonania na temat duchowości, TD-4 – Wspólnota jako system wsparcia, TD-5 – Wrażliwość na cierpienie

Duchowość w relacji do cierpienia swojego i innych oraz stosunek do modlitwy były dodatnio powiązane z trzema wymiarami przebaczenia dyspozycyjnego: samoprzebaczeniem, przebaczeniem innym i przebaczeniem sytuacji. Dodatkowo, przekonania na temat duchowości dodatnio wiązały się z samo-przebaczeniem i przebaczeniem sytuacji. Wrażliwość na cierpienie dodatnio korelowała z przebaczeniem innym.

Tabela 3. Wyniki korelacji *r-Pearsona* między wynikami szczegółowymi troski duchowej i przebaczenia dyspozycyjnego a wynikami szczegółowymi współczucia wobec siebie i współczucia wobec innych

	Troska duchowa					Przebaczenie		
	TD-1	TD-2	TD-3	TD-4	TD-5	SP	PI	PS
Współczucie wobec siebie								
ŻWS	0,27***	0,29***	0,26***	0,14	0,15*	0,60***	0,20**	0,37***
OS	-0,26***	-0,25***	-0,17*	-0,06	-0,10	-0,66***	-0,30***	-0,51***
WD	0,10	0,18*	0,21**	0,04	-0,01	0,31***	0,20**	-0,24**
Iz	-0,34***	-0,16*	-0,08	0,04	0,01	-0,51***	-0,31***	-0,51***
Uw	0,25***	0,19**	0,19**	-0,02	0,07	0,45***	0,35***	0,40***
N	-0,29***	-0,14	0,01	0,07	-0,05	-0,52***	-0,32***	-0,54***
Współczucie wobec innych								
Ż	0,54***	0,40***	0,36***	0,26***	0,35***	0,08	0,33***	0,21**
WspD	0,30***	0,31***	0,26***	0,09	-0,01	0,33***	0,37***	0,40***
Uw	0,46***	0,30***	0,25***	-0,02	0,18*	0,25***	0,33***	0,25***
Ob	-0,36***	-0,21**	-0,12	-0,18*	-0,13	-0,18	-0,25***	-0,23**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Legenda: TD-1 – Duchowość w relacji do cierpienia swojego i innych, TD-2 – Stosunek do modlitwy, TD-3 – Przekonania na temat duchowości, TD-4 – Wspólnota jako system wsparcia, TD-5 – Wrażliwość na cierpienie, ŻWS – Życzliwość wobec siebie, OS – Osądzanie siebie, WD – Wspólnota Doświadczeń (samowspółczucie), Iz – Izolacja, Uw – Uwaga, N – Nadidentyfikacja, Ż – Życzliwość, WspD – Wspólnota Doświadczeń (współczucie wobec innych), Ob – Obojętność, SP – Przebaczenie sobie, PI – Przebaczenie innym, PS – Przebaczenie sytuacji

Wymiary troski duchowej: duchowość w relacji do cierpienia swojego i innych, stosunek do modlitwy oraz przekonania na temat duchowości wiążą się dodatnio z prawie wszystkimi pozytywnymi wymiarami współczucia sobie i innym oraz ujemnie z większością negatywnych wymiarów współczucia. Pojedyncze, pozytywne korelacje zanotowano także w relacjach wymiarów troski duchowej: wspólnota jako system wsparcia i wrażliwość na cierpienie z wymiarami współczucia wobec siebie i innych. Składowe samowspółczucia istotnie korelują z wszystkimi wymiarami przebaczenia. W przypadku współczucia wobec innych tylko życzliwość i obojętność nie współwystępuje z samoprzebaczeniem.

Do weryfikacji roli mediacyjnej samowspółczucia oraz współczucia wobec innych między troską duchową a przebaczeniem dyspozycyjnym, wykorzystano makro PROCESS, metodę bootstrappingu z zadeklarowaną liczbą prób 5000 oraz posłużono się modelem 4 (Hayes 2017). W analizach użyto wyników ogólnych zmiennych. Wyniki ujmujące samowspółczucie jako mediator zostały umieszczone w tabeli 4. Efekty analizy mediacyjnej roli współczucia wobec innych zaprezentowano w tabeli 5.

Tabela 4. Wyniki analizy mediacji współczucia wobec siebie w relacji między troską duchową i przebaczeniem dyspozycyjnym

Zmienne	B	SE	t	R ² Modelu
Efekty bezpośrednie				
Troska duchowa – Współczucie wobec siebie	0,42	0,13	3,26	0,06**
Troska duchowa – Przebaczenie dyspozycyjne	0,27	0,14	1,99	0,48***
Współczucie wobec siebie – Przebaczenie dyspozycyjne	0,93	0,08	12,02	
Efekt pośredni	<i>Efekt</i>	<i>SE</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
Troska duchowa – Współczucie wobec siebie – Przebaczenie dyspozycyjne	0,39	0,12	0,18	0,63

p < 0,01; *p < 0,001

Tabela 5. Wyniki analizy mediacji współczucia wobec innych w relacji między troską duchową i przebaczeniem dyspozycyjnym

Zmienne	B	SE	t	R ² Modelu
Efekty bezpośrednie				
Troska duchowa – Współczucie wobec innych	0,32	0,08	3,74	0,07***
Troska duchowa – Przebaczenie dyspozycyjne	0,50	0,18	2,75	0,13***
Współczucie wobec innych – Przebaczenie dyspozycyjne	0,53	0,18	2,75	
Efekt pośredni	<i>Efekt</i>	<i>SE</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
Troska duchowa – Współczucie wobec innych – Przebaczenie dyspozycyjne	0,17	0,06	0,07	0,32

p < 0,01; *p < 0,001

Rezultaty obu analiz mediacyjnych pokazały, że wszystkie efekty bezpośrednie dla współczucia wobec siebie i współczucia wobec innych, w relacji między troską duchową i przebaczeniem dyspozycyjnym, były istotne statystycznie. Analiza poziomu ufności efektów pośrednich wskazała, że zarówno samowspółczucie, jak i współczucie innym pełniło rolę mediatora w relacji troski duchowej z przebaczeniem dyspozycyjnym.

Dyskusja

Hipoteza 1. głosiła, że troska duchowa i przebaczenie dyspozycyjne pozytywnie korelują ze sobą. Wyniki potwierdzają ją, wskazując, że związek między tymi zmiennymi jest dodatni – słaby, ale istotny statystycznie. Davis i in. (2013, 6-7) uzyskali podobnie słabe i pozytywne związki, badając relację duchowości i przebaczenia sobie. Dodatnie korelacje między wewnętrzną religijnością i przebaczeniem uzyskali też Sutton i in. (2014, 218). Ponadto, istotne, dodatnie korelacje istnieją między duchowością w relacji do cierpienia a przebaczeniem sobie, przebaczeniem innym oraz przebaczeniem sytuacji, a także między stosunkiem do modlitwy, a wszystkimi podskalami przebaczenia, między przekonaniami na temat duchowości a samoprzebaczeniem oraz przebaczeniem sytuacji oraz między wrażliwością na cierpienie a przebaczeniem innym. Uzyskane wyniki są częściowo kompatybilne z poprzednimi badaniami. Wymiary religijności były pozytywnie skorelowane z przebaczeniem dyspozycyjnym (Moroń 2022, 17). Ghorbani i in. (2017, 7) uzyskali pozytywne korelacje między religijnością muzułmańską a przebaczeniem innym i sytuacyjnym. Z danych tych wynika, że im wyższy wynik osiąga osoba badana w obszarze troski duchowej, tym większe ma predyspozycje do przebaczenia, gdy znajdzie się w trudnej sytuacji.

Hipoteza 2. sugerowała, że troska duchowa jest pozytywnie powiązana z samowspółczuciem i współczuciem innym. Wykazano istotne statystycznie na słabym poziomie, dodatnie korelacje. W obrębie samowspółczucia przeciętne i ujemne związki okazały się między duchowością w relacji do cierpienia, a izolacją oraz nadidentyfikacją oraz dodatni związek między stosunkiem do modlitwy, a życzliwością wobec samego siebie. Kierunki związków okazały się podobne do wcześniejszych danych, dotyczących dodatnich powiązań między doświadczeniami duchowymi, a wynikiem ogólnym oraz pozytywnymi czynnikami samowspółczucia oraz ujemnych związków między doświadczeniami duchowymi a negatywnymi czynnikami samowspółczucia (Akin i Akin 2015, 113-114), ale też do korelacji między wewnętrznymi motywacjami do religijności a samowspółczuciem, które odkryli Watson i in. (2011, 67-69). Można zatem uznać, iż troska duchowa współwystępuje ze zdolnością

do współczucia sobie, troski i okazywania sobie życzliwości. Im wyższa troska o sferę duchową, tym większa zdolność do okazywania sobie współczucia i życzliwości i mniej oschłe traktowanie siebie, i izolowanie się od innych.

W przypadku współczucia wobec innych, na przeciętnym poziomie istotności, okazały się dodatnie powiązania między duchowością w relacji do cierpienia i stosunkiem do modlitwy, a życzliwością wobec innych, wspólnotą doświadczeń i uważnością, między przekonaniami na temat duchowości a życzliwością oraz między wrażliwością na cierpienie a życzliwością. Obojętność była negatywnie na przeciętnym poziomie skorelowana z duchowością w relacji do cierpienia. Sutton i in. (2014, 218) wykazali, iż współczucie jest pozytywnie skorelowane z wewnętrzną religijnością, a negatywnie z zewnętrzną religijnością.

Troska duchowa dotyczy aspektu osobistych doświadczeń i wiedzy, jak również umiejętności wykorzystania tego w relacjach z innymi. Jest to szerokie pojęcie, dotyczące zarówno konkretnej jednostki, jak jej społecznego środowiska. Obejmuje także element relacyjny, tzn. odniesienia się osoby A do osoby B. Potwierdzają to uzyskane istotne korelacje między większością czynników troski duchowej ze współczuciem i przebaczeniem.

Związki między samowspółczuciem oraz współczuciem innym a przebaczeniem dyspozycyjnym również okazały się istotne, potwierdzając tym samym hipotezę 3. Dodatkowo, wszystkie składowe samowspółczucia były istotnie powiązane ze wszystkimi podskalami przebaczenia, przy czym dodatnią korelację uzyskano między życzliwością wobec siebie oraz ujemną między osądzaniem siebie, izolacją oraz nadidentyfikacją, a samoprzebaczeniem i przebaczeniem sytuacyjnym. Wyniki są podobne do badań Neff i Pommier (2013; za: Pandey i in. 2020, 4), w których wykazano dodatnie związki między współczuciem sobie i przebaczeniem innym lub analiz Wibowo i Naini (2021, 94-95), w których samowspółczucie pozytywnie korelowało z przebaczeniem. Ponadto, zgodnie z badaniami Ghorbani'ego i in. (2017, 7) przeciętne, dodatnie związki istnieją między samowspółczuciem i wszystkimi rodzajami przebaczenia. Badania dowodzą, że im większa zdolność do okazywania sobie współczucia, tym większa umiejętność przebaczenia sobie, innym oraz sytuacjom losowym. Najsilniej skorelowana z rodzajami przebaczenia życzliwość, okazywana sobie, pozwala na łagodniejsze spojrzenie na swoje błędne decyzje, zdolność wybaczenia krzywdy doznanej od drugiego człowieka, czy też wyrozumiałości wobec losowego zdarzenia. Z kolei oschłe traktowanie siebie oraz izolacja mogą utrudniać zdolność do przebaczenia.

Przeciętne i dodatnie związki okazały się pomiędzy wspólnotą doświadczeń we współczuciu innym i przebaczeniem sytuacyjnym, i samoprzebaczeniem, a także między pozytywnymi składowymi współczucia wobec innych a przebaczeniem innym. Również badania Suttona i in. (2014, 218) wykazały

pozytywny związek między współczuciem i przebaczeniem. Świadczy to o tym, że okazywane większe współczucie innym wiąże się z większą umiejętnością przebaczenia. Życzliwe spojrzenie na drugiego człowieka umożliwia przebaczenie mu, kiedy nas zrani, a poczucie, że każdy człowiek doświadcza podobnych zdarzeń i sytuacji może ułatwiać przebaczenie własnych lub cudzych błędów. Umiejętność dostrzegania cierpienia innej osoby współwystępuje ze zdolnością do przebaczenia sobie, innym lub niezależnym od ludzi zdarzeniom (Sutton i in. 2014, 218). Z kolei większa obojętność na drugiego człowieka świadczy o tym, że przebaczenie mu nie będzie ważne dla jednostki.

Mediacyjna rola samowspółczucia i współczucia innym

Analizy wykazały, iż samowspółczucie pełni funkcję mediatora między troską duchową i przebaczeniem, co potwierdza hipotezę 4. Efekty bezpośrednie utwierdzają pozytywne związki między troską duchową i współczuciem wobec siebie oraz przebaczeniem dyspozycyjnym, a także między samowspółczuciem i gotowością do przebaczenia. Istotny efekt pośredni świadczy o tym, że zdolność do dostrzegania w sobie i w innych sfery duchowej, i troska o nią, pozytywnie łączy się ze współczuciem okazywanym sobie, którego wyższy poziom wiąże się z większą gotowością do okazania przebaczenia. Wcześniejsze badania wykazywały mediacyjną rolę samowspółczucia między samooceną a samoprzebaczeniem (Pandey i in. 2020, 13), a także między przebaczeniem a rozkwitem (Mróz 2022, 7). Ponadto, odkryto również, że w relacji zachodzącej między duchowością, a jakością życia u irańskich osób starszych, współczucie również pojawia się jako istotny czynnik pośredniczący (Yousefi Afrasheth i Rezaei 2021, 137). Wydaje się zatem uzasadnione przypuszczenie, że współczucie wobec siebie często staje się mediatorem w związku między innymi zmiennymi.

Druga analiza mediacyjna dała potwierdzenie dla 5. hipotezy, która mówiła o tym, że współczucie wobec innych jest mediatorem w związku między troską duchową a przebaczeniem. Podobnie, jak w poprzedniej analizie, efekty bezpośrednie były istotne między troską duchową, a współczuciem innym i przebaczeniem dyspozycyjnym oraz między współczuciem wobec innych a przebaczeniem. Znaki efektu pośredniego dają podstawę do twierdzenia, iż troska o sferę duchową, w którą wpisana jest również wrażliwość na cierpienie innych, jest pozytywnie powiązana z okazywaniem innym współczucia. Natomiast im większa zdolność do okazywania współczucia, tym większa gotowość do przebaczenia. Pośrednicząca rola współczucia została już wcześniej udowodniona. Przykładem jest badanie Tscharaktschiewa i Rudolpha (2015; za: Klebaniuk 2018, 127), w którym współczucie mediowało związek

poczucia odpowiedzialności i aktu pomocy, jak również związek poczucia odpowiedzialności z zasługiwaniem na pomoc. Empatia wykazywała swoją mediacyjną funkcję w związku między rozumieniem emocji i agresywnością (Moroń 2016, 327). Ponadto, w relacji zachodzącej między religijnością młodych a agresją, współczucie i samokontrola są istotnymi mediatorami, i osłabiają skłonności agresywne (Shepperd i in. 2015, 608).

U osób duchownych, które są nastawione na duchowość swoją i innych, związek między troską duchową, a przebaczeniem dyspozycyjnym staje się silniejszy, jeśli pośrednio wpływa na tę relację współczucie okazywane sobie lub innym. Duchowość chrześcijańska zachęca do konkretnego działania, podejmowania kroków ku przebaczeniu i pojednaniu (Przybyłowski 2022, 279), jak również do współczującej miłości zgodnie z przykazaniem miłości, które jest podstawą chrześcijańskiego życia. Zdolność współodczuwania pozwala przyjąć i zrozumieć postawę drugiego człowieka, również tego, który wyrządza krzywdę. Dzięki współczuciu człowiek jest w stanie zrozumieć postępowanie swojego oprawcy, zatem też istnieje większa szansa na przebaczenie urazy.

W badaniu nie podjęto regresji, która pozwoliłaby na sprawdzenie, czy troska duchowa oraz współczucie przewidują zdolność do przebaczenia. Nie można także wnioskować o ciągu przyczynowo-skutkowym. Wyniki badań dostarczają tylko wnioski o współwystępowaniu mierzonych cech. Minusem projektu jest specyfika grupy. Osoby duchowne są nastawione na sferę duchową człowieka i wsparcie duchowe, co też wykazuje średnia w trosce duchowej wyższa niż w przypadku, na przykład pracowników socjalnych (Fopka-Kowalczyk i in. 2024, 6). Rozkłady różne od normalnego w większości badanych zmiennych utrudniają możliwość uogólnienia wyników na populację. Należałoby przeprowadzić badania na różnych grupach, wśród zawodów medycznych, pedagogicznych lub innych obejmujących współpracę lub pomaganie innym, ale również na grupach zawodowych i społecznościach skoncentrowanych na indywidualności lub ograniczonych czy specyficznych kontaktach społecznych, które nie mają powinności troszczenia się o sferę duchową. Porównanie innych grup pozwoliłoby na sprawdzenie, czy troska duchowa rzeczywiście jest ważnym czynnikiem w procesie przebaczenia.

Podsumowanie

Dane, dostarczone przez badania i analizy, potwierdzają złożoność sfery duchowej oraz jej powiązania z konstruktami psychologii pozytywnej. Ponadto, stanowią one kolejne potwierdzenie współwystępowania pozytywnych cech i cnót. Badanie jest dowodem na to, iż stan duchowieństwa nie tylko poucza

o okazywaniu współczucia i przebaczeniu urazów, ale również stara się żyć tymi wartościami. Każdy człowiek popełnia błędy, doświadcza różnych zranień i trudnych sytuacji. Zdolność do współczucia sobie, a także umiejętność współczucia innym zdaje się ułatwiać proces przebaczenia, co jednak powinno być sprawdzone dodatkowymi badaniami. Osoby duchowne wydają się mieć większą zdolność do przebaczenia z uwagi na dodatkową cechę, jaką jest troska duchowa.

BIBLIOGRAFIA

- Akin, Ahmet i Umram Akin. 2015. „Does Self-Compassion Predict Spiritual Experiences of Turkish University Students?”. *Journal of Religion and Health*, 56: 109-117.
- Davis, Don i in. 2013. „Research on religion/spirituality and forgiveness: A meta-analytic review”. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4): 233-241.
- Fopka-Kowalczyk, Małgorzata. Best, Megan i Małgorzata Krajnik. 2022. „The Spiritual Supporter Scale as a New Tool for Assessing Spiritual Care Competencies in Professionals: Design, Validation, and Psychometric Evaluation”. *Journal of Religion and Health*, 62: 2081-2111.
- Fopka-Kowalczyk, Małgorzata. Flakus, Maria i Dagna Kocur. 2022. „Skala współczucia dla Innych (CS-R-PL)”. *Przegląd Badań Edukacyjnych*, 38: 1-44.
- Fopka-Kowalczyk, Małgorzata. Krok, Dariusz i Dagna Kocur. 2024. „Spiritual care, compassion for others and light triad among clergy, social workers and hospice staff”. *Palliative Medicine in Practice*.
- Ghorbani, Nima i in. 2017. „Diversity and Complexity of Religion and Spirituality in Iran: Relationships With Self-Compassion and Self-Forgiveness”. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 27(4): 157-171.
- Gilbert, Paul. 2020. „Compassion: From Its Evolution to a Psychotherapy”. *Frontiers in Psychology*, 11(586161).
- Gulla, Bożena i Kinga Tucholska. 2009. „Psychologia pozytywna a zdrowie”. *Sztuka Leczenia*, 1-2.
- Hayes, Andrew. 2017. *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Publications.
- Kapała, Magdalena. 2017. „Duchowość jako niedoceniany aspekt psyche. Propozycja nowego ujęcia duchowości w psychologii – kategoria wrażliwości duchowej”. *Seccio J-Paedagogia-Psychologia*, 30(1): 7-37.
- Klebaniuk, Jarosław. 2018. „Emocje moralne jako wyznacznik pomagania członkom grup o niższym statusie”. *Forum Oświatowe*, 30(1): 119-135.
- Klimasiński, Maciej. 2018. „Opieka duchowa w medycynie: Przebaczenie”. *Sztuka Leczenia*, 2: 33-40.
- Kocur, Dagna. Flakus, Maria i Małgorzata Fopka-Kowalczyk. 2022a. „Skala Współczucia dla Samego Siebie (SCS-PL)”. *Przegląd Badań Edukacyjnych*, 37.
- Kocur, Dagna. Flakus, Maria i Małgorzata Fopka-Kowalczyk. 2022b. „Validity and reliability of the Polish version of the Self-Compassion Scale and its correlates”. *Plos One*, 17(5).
- McCullough, Michael. Witvliet, Charlotte. 2001. „The psychology of forgiveness”. W: *Handbook of Positive Psychology*, red. C.R. Snyder i S.J. Lopez, 446-458. Oxford University Press.
- Moroń, Marcin. 2016. „Rozumienie emocji i agresywność. Mediacyjna rola empatii, aleksytymii i makiawelizmu”. *Psychologia Społeczna*, 38: 321-338.
- Moroń, Marcin. 2022. Basic Dimensions of Religiousness and Dispositional Forgiveness: The Mediating Role of Religiously Motivated Forgiveness”. *Roczniki Psychologiczne*, 25(1): 5-25.
- Mróz, Justyna. 2022. „Forgiveness and Flourishing: The Mediating and Moderating Role of Self-Compassion”. *Environmental Research and Public Health*, 20(1): 666.

- Mróz, Justyna. Kaleta, Kinga i Monika Guzewicz. 2016. „Polska adaptacja Skali Przebaczenia – Heartland Forgiveness Scale”. *Przegląd Psychologiczny*, 59: 401-416.
- Neff, Kristin. 2003a. „Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Health Attitude Toward Oneself”. *Self and Identity*, 2: 85-101.
- Neff, Kristin. 2003b. „The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion”. *Self and Identity*, 2: 223-250.
- Pandey, Ruchi i in. 2020. „The relationship between self-esteem and self-forgiveness: Understanding the mediating role of positive and negative self-compassion” (przedruki autorskie).
- Pargament, Kenneth i Annette Mahoney. 2002. „Spirituality. Discovering and Conserving the Sacred”. W: *Handbook of Positive Psychology*, C.R. Snyder i S.J. Lopez, 646-659. Oxford University Press.
- Pommier, Elizabeth. 2011. *The Compassion Scale* (rozprawa doktorska). The University of Texas at Austin, Texas, United States. Dostęp: 17.02.2024. <https://repositories.lib.utexas.edu/items/7ba796ed-3b96-4004-b1ab-86277628605c>.
- Pommier, Elizabeth. Neff, Kristin i Istvan Toth-Kiraly. 2020. „The Development and Validation of the Compassion Scale”. *Assessment*, 27(1): 21-39.
- Przybyłowski, Jan. 2022. „Przebaczenie chrześcijańskie a sprawiedliwość”. *Studia Włocławskie*, 24: 279-294.
- Shepperd, James. Miller, Wendi i Colin Smith. 2015. „Religiousness and aggression in adolescents: The mediating roles of self-control and compassion”. *Aggressive Behavior*, 41(6): 608-621.
- Skrzypińska, Katarzyna. 2013. „Psychologiczny portret duchowości osób świeckich i zakonnych”. W: *Jednostka i religia w relacjach społecznych*, red. Dariusz Krok i Anna Bronowicka 279-304. Redakcja Wydawnictw Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego.
- Strauss, Clara i in. 2016. „What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures”. *Clinical Psychology Review*, 47: 15-27.
- Sutton, Geoffrey. Jordan, Kayla i Everett Worthington. 2014. „Spirituality, Hope, Compassion, and Forgiveness: Contributions of Pentecostal Spirituality to Godly Love”. *Journal of Psychology and Christianity*, 33(3): 212-226.
- Thompson, Laura i in. 2005. „Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations”. *Journal of Personality*, 73(2): 313-359.
- Toussaint, Loren. Worthington, Everett i David Williams. 2015. *Forgiveness and Health. Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health*. Springer.
- Watson, P. Chen, Zhuo i Timothy Sisemore. 2011. „Grace and Christian Psychology – Part 2: Psychometric Refinements and Relationships with Self-Compassion, Depression, Beliefs about Sin, and Religious Orientation”. *Edification. The Transdisciplinary Journal of Christian Psychology*, 4(2): 64-72.
- Wibowo, Mungin i Rohmatius Naini. 2021. „Self-Compassion and Forgiveness among Senior High School Students: A Correlational and Comparative Study”. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1): 91-97.
- Yousefi Afrashethi Shamsi Rezaei. 2021. „The Spirituality and quality of life in the elderly: The Mediating role of self-compassion and sense of cohesion”. *Aging Psychology*, 7(2): 137-151.

MAGDALENA PÓLTORAK – mgr, absolwentka Instytutu Psychologii Uniwersytetu Opolskiego, doktorantka w Szkole Doktorskiej Uniwersytetu Opolskiego, trener umiejętności społecznych, psycholog w przedszkolu i zespole przedszkolno-szkolnym w Kędzierzynie-Koźlu. Interesuje się psychoterapią dzieci i młodzieży, muzykoterapią. Prowadzi badania w dziedzinie psychologii religii, psychologii zdrowia oraz psychologii mediów społecznościowych. W zainteresowaniach naukowych znajdują się również poszukiwania korelatów dobrostanu psychologicz-

nego, rozwoju biopsychospołecznego, jak również wpływu technologii na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży.

DARIUSZ KROK – dr hab., prof. Uniwersytetu Opolskiego – pracownik naukowy UO; dr hab. nauk teologicznych (2010), dr hab. nauk społecznych w zakresie psychologii (2019). Kierownik Katedry Psychologii Zdrowia i Jakości Życia. W swoich badaniach zajmuje się psychologią jakości życia, psychologią zdrowia, psychologią osobowości i psychologią religii. Autor kilku książek (m.in. *Religijność a jakość życia w perspektywie mediatorów psychospołecznych*, *W poszukiwaniu znaczenia choroby nowotworowej*) oraz ponad 100 artykułów z dziedziny psychologii oraz teologii wydrukowanych w recenzowanych czasopismach krajowych i zagranicznych. Należy do kilku towarzystw naukowych polskich i zagranicznych oraz jest członkiem redakcji kilku czasopism polskich i zagranicznych. Odbił staż naukowy w ramach Visiting Fellowship w University of London i Palacky University oraz prowadził wykłady w ramach programu Erasmus+ w Anglii, Belgii, Słowacji i Czechach. W najnowszym rankingu 2% najbardziej wpływowych naukowców na świecie przygotowywanym przez Uniwersytet Stanforda i wydawnictwo Elsevier znalazł się wśród naukowców uwzględnionych w kategorii „osiągnięć naukowych za 2022 rok”.