

Skala Przebaczenia Rye'a

ang. *The Rye Forgiveness Scale*

Pomyśl o tym, jak zareagowałeś na osobę, która Cię skrzywdziła lub źle Cię potraktowała. Określ, w jakim stopniu zgadzasz się lub nie zgadzasz z poniższymi stwierdzeniami na pięciostopniowej skali, gdzie 1 oznacza „Zdecydowanie nie zgadzam się”, 2 oznacza „Raczej nie zgadzam się”, 3 oznacza „Trudno powiedzieć”, 4 oznacza „Raczej zgadzam się” a 5 oznacza „Zdecydowanie zgadzam się”.

1. Wciąż nie mogę uwolnić się od myśli o krzywdzie wyrządzonej mi przez tę osobę.	1	2	3	4	5
2. Życzę pomyślności osobie, która mnie zraniła.	1	2	3	4	5
3. Spędzam dużo czasu, rozmyślając, jak odplacić osobie, która mnie skrzywdziła.	1	2	3	4	5
4. Mam w sobie urazę wobec osoby, która mnie skrzywdziła.	1	2	3	4	5
5. Omijam pewne osoby lub miejsca, które przypominają mi o osobie, która mnie skrzywdziła.	1	2	3	4	5
6. W swojej modlitwie pamiętam o osobie, która wyrządziła mi krzywdę.	1	2	3	4	5
7. Gdybym spotkał tę osobę, czułbym wewnętrzny spokój.	1	2	3	4	5
8. Czyny tej osoby odebrały mi radość życia.	1	2	3	4	5
9. Zdołałem uwolnić się od gniewu wobec tej osoby.	1	2	3	4	5
10. Popadam w przygnębienie, gdy myślę o tym, jak zostałem przez nią potraktowany.	1	2	3	4	5
11. Wierzę, że wiele emocjonalnych ran, które ta osoba mi zadała, już się zabiłniło.	1	2	3	4	5
12. Wypełnia mnie nienawiść, ilekroć myślę o tej osobie.	1	2	3	4	5
13. Odczuwam współczucie wobec osoby, która wyrządziła mi krzywdę.	1	2	3	4	5
14. Mam wrażenie, że moje życie legło w gruzach przez działania tej osoby.	1	2	3	4	5
15. Mam nadzieję, że ta osoba w przyszłości spotka się z życzliwością innych ludzi.	1	2	3	4	5

Punktacja dla pozycji 1, 3, 4, 5, 8, 10, 12 i 14 jest odwrócona. Na przykład odpowiedź 1 otrzymuje wartość 5, a odpowiedź 5 otrzymuje wartość 1.

Należy cytować:

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

Oryginalna wersja: Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology*, 20(3), 260–277. <https://doi.org/10.1007/S12144-001-1011-6>