

## Skala Cechy Przebaczenia

### ang. *Trait Forgiveness Scale*

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. Bliscy prawdopodobnie uważają, że zbyt długo chowam urazę.	1	2	3	4	5
2. Potrafię przebaczyć przyjacielowi niemal wszystko.	1	2	3	4	5
3. Jeśli ktoś mnie źle traktuje, odpłacam mu tym samym.	1	2	3	4	5
4. Staram się przebaczać, nawet gdy ktoś nie czuje się winny swojego postępowania.	1	2	3	4	5
5. Zazwyczaj potrafię przebaczyć i zapomnieć zniewagę.	1	2	3	4	5
6. Czuję się zraniony w wielu bliskich relacjach.	1	2	3	4	5
7. Nawet po przebaczeniu wciąż wracają do mnie wspomnienia, które budzą urazę.	1	2	3	4	5
8. Są rzeczy, których nie potrafiłbym przebaczyć, nawet bliskiej osobie.	1	2	3	4	5
9. Zawsze przebaczałem tym, którzy mnie skrzywdzili.	1	2	3	4	5
10. Uważam siebie za osobę skłoną do przebaczenia.	1	2	3	4	5

Skala obejmuje 10 stwierdzeń odnoszących się do poznawczych, emocjonalnych i behawioralnych aspektów przebaczenia innym. Ma charakter jednowymiarowy, a wynik ogólny uzyskuje się poprzez zsumowanie odpowiedzi na wszystkie pozycje, przy czym pozycje 1, 3, 6, 7 i 8 wymagają odwróconego kodowania. Wyższy wynik oznacza większą cechę przebaczenia. Polska wersja skali uzyskała zadowalającą spójność wewnętrzną ( $\alpha = 0,82$ ) oraz wykazała trafność zbieżną – korelując zgodnie z oczekiwaniami teoretycznymi ze wskaźnikami przebaczenia sytuacyjnego (stanu), a także z nasileniem depresyjności, lęku i poziomem dobrostanu psychicznego.

#### Należy cytować:

Adaptacja: Skalski-Bednarz, S. B., Toussaint, L. L., Dębski, P., & Konaszewski, K. (2026). Rivalry negatively predicts forgiveness: Polish adaptation of the Trait Forgiveness Scale and longitudinal associations with the narcissistic admiration and rivalry concept. *Personality and Individual Differences*, 248, 113479. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113479>

Oryginalna wersja: Berry, J. W., Worthington, E. L., Jr., O'Connor, L. E., Parrott, L., III, & Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, 73(1), 183–225. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00308.x>.