ODPUSTENIE SEBE A JEHO SÚVISLOSTI S TENDENCIOU K VINE, TENDENCIOU K HANBE A EMPATIOU U MLADÝCH DOSPELÝCH

Denisa Marcinechová & Lucia Martinčeková

Abstrakt

Cieľom práce bolo zistiť vzťah medzi odpustením sebe, tendenciou k vine, tendenciou k hanbe a empatiou u mladých dospelých. Odpustenie sebe je dynamický proces súvisiaci s rôznymi faktormi. Na základe predložených modelov od Hall & Fincham (2005) a Ranganathan & Todorov (2010) sa práca zamerala na emocionálne determinanty odpustenia sebe – vinu, hanbu a empatiu. Výskumný súbor tvorilo 153 mladých dospelých vo vekovom rozmedzí 20-30 rokov ($M = 22,82$; $SD = 2,57$). Údaje boli získané pomocou Enrightovho dotazníka odpustenia sebe [ESFI – *Enright Self-forgiveness Inventory*], Dotazníka na zisťovanie dispozičnej viny a hanby [TOSCA-3 - *Test of Self-Conscious Affect-3*] a dotazníka na meranie empatie [IRI - *Interpersonal Reactivity Index*]. Výsledky ukázali, že tendencia k hanbe je silnejším negatívnym prediktorom odpustenia sebe v porovnaní s tendenciou k vine. Empatia orientovaná na seba silnejšie negatívne predikuje odpustenie sebe v porovnaní s empatiou orientovanou na ostatných. Naše zistenia ďalej potvrdili pozitívny vzťah medzi vinou a empatiou orientovanou na ostatných, a zároveň pozitívny vzťah medzi hanbou a empatiou orientovanou na seba. Zároveň sa ukázali signifikantné rozdiely medzi mužmi a ženami v premenných vina a hanba, kde ženy dosahovali vyššiu úroveň.

Kľúčové slová: empatia orientovaná na ostatných, empatia orientovaná na seba, odpustenie sebe, tendencia k hanbe, tendencia k vine

SELF-FORGIVENESS AND ITS RELATIONSHIP TO GUILT-PRONENESS, SHAME-PRONENESS AND EMPATHY IN YOUNG ADULTS

Abstract

The goal of this paper was to find out relationships between self-forgiveness, guilt-proneness, shame-proneness, and empathy in young adults. Self-forgiveness is a dynamic process associated with various factors. Based on the presented models by Hall & Fincham (2005) and Ranganathan & Todorov (2010), the study focused on emotional determinants of self-forgiveness – guilt, shame, and empathy. The research was conducted on 153 young adults ranged in age from 20 to 30 years ($M = 22,82$; $SD = 2,57$). The data were obtained by the Enright Self-forgiveness Inventory, the Test of Self-Conscious Affect-3 and the Interpersonal Reactivity Index. The results showed that shame-proneness was a significant negative predictor of self-forgiveness, compared to guilt-proneness. Personal distress empathy was a stronger negative predictor of self-forgiveness, compared to empathic concern. Our findings also confirmed a positive relationship between guilt and empathic concern, and a positive relationship between shame and personal distress. Moreover, there were significant differences between men and women in the variables of guilt and shame, where women reached a higher level.

Key words: *empathic concern, personal distress, self-forgiveness, shame-proneness, guilt-proneness*

Došlo do redakcie: 22. 12. 2017

Schváleno k publikácii: 23.7. 2018

Úvod

Záujem výskumníkov o skúmanie odpustenia sebe má vzostupnú tendenciu. Pri odpustení sebe sa jednotliviec presúva z negatívnej motivácie voči sebe k pozitívnej motivácii voči svojmu self (Hall & Fincham, 2005). Podľa výskumov viacerých autorov (Fisher & Exline, 2006; Wilson, Milosevic, Carroll, Hart, & Hibbard, 2008; Wohl, DeShea, & Whinkley, 2008), zvýšené odpustenie sebe je v pozitívnej asociácii s mentálnym, ako aj fyzickým zdravím. Naopak, znížená schopnosť odpustiť si sa spája s charakteristikami ako neuroticizmus, anxieta či depresia (Maltby, Macaskill, & Day, 2002; Mauger et al., 1992; Strelan, 2007). Niektorí autori (Hall & Fincham, 2005; Ranganathan & Todorov, 2010) navrhli modely, zameriavajúce sa na samotné determinanty procesu odpustenia sebe. Tieto modely boli inšpiráciou pre náš výskum. Model navrhnutý autormi Hall a Fincham (2005) opísal niekoľko afektívnych faktorov, sociálno-kognitívnych faktorov a faktorov vzťahujúcich sa k previneniu, ako determinanty odpustenia sebe. Medzi afektívne faktory zaradili vinu a hanbu, pričom viacerí autori (Enright, 1996; Tangney, Boone, & Dearing, 2005) sa zhodujú, že odpustenie sebe je do značnej miery predurčené práve týmito morálnymi emóciami. Ranganathan a Todorov (2010) zvlášť upriamili pozornosť na časť modelu vzťahujúcu sa k afektívnym determinantom. Pomocou testovania mediátorov zakomponovali k vine – empatiu orientovanú na ostatných a k hanbe – empatiu orientovanú na seba, ako konštrukty súvisiace s odpustením sebe. Oba modely poukazujú na súvislosť morálnych emócií s odpustením sebe, avšak závery sa líšia predovšetkým v oblasti vzťahu viny s odpustením sebe. Hall a Fincham (2005) uvádzajú negatívnu súvislosť viny a odpustenia sebe, zatiaľ čo Ranganathan a Todorov (2010) skôr pozitívnu.

Vzhľadom na preukázanú významnosť emocionálnych komponentov ako faktorov odpustenia sebe a nejednoznačnosť zistení týkajúcich sa smerov vzťahov týchto komponentov voči odpusteniu sebe, bolo hlavným cieľom našej práce testovanie súvislosti odpustenia sebe s emocionálnymi determinantami – vinou a hanbou. Takisto sme zamerali pozornosť na súvislosť odpustenia sebe s empatiou, na ktorú sa vo svojom modeli zamerali aj Ranganathan a Todorov (2010), pričom preukázali rozdielne vzťahy empatie orientovanej na ostatných a empatie orientovanej na seba s odpustením sebe. Čiastkovým cieľom našej práce bolo aj testovanie jednotlivých vzťahov medzi vinou, hanbou a rôznymi druhmi empatie. Výskum má za cieľ svojimi výsledkami prispieť k už existujúcim modelom odpustenia sebe a obohatiť poznanie ohľadne odpustenia sebe aj v našich sociokultúrnych podmienkach, kde doposiaľ jednotlivé afektívne premenné súvisiace s odpustením sebe testované neboli.

Odpustenie sebe

Odpusteniu sa v oblasti psychológie venuje čoraz väčšia pozornosť. Enright (1996) predložil triádu odpustenia [Forgiveness Triad], ktorá je tvorená odpustením druhým, prijatím odpustenia od iných a odpustením sebe; pričom najviac doposiaľ publikovanej literatúry sa sústreďuje práve na odpustenie druhému. My sa venujeme naopak menej prebádanému fenoménu – odpusteniu sebe.

Empirické zistenia poukazujú na pozitívnu súvislosť odpustenia sebe a životnej spokojnosti (Macaskill, 2012) či aspektov mentálneho well-beingu (Fisher & Exline, 2006; Wohl, DeShea, & Whinkley, 2008). Naopak, zlyhanie v odpustení sebe súvisí s depresiou, anxiitou či neuroticizmom (Maltby, Macaskill, & Day, 2002; Mauger et al., 1992; Strelan, 2007). Enright (1996) definuje odpustenie sebe ako ochotu vzdať sa vlastného odporu voči sebe,

popri nevyhnutnom uznaní vlastnej objektívnej chyby (zla), zatiaľ čo jednotliviec nahrádza odpor súcitom, štedrosťou a láskou k sebe samému. Odpustenie seba má isté spoločné znaky s interpersonálnym odpustením, teda odpustením druhému. Obe formy odpustenia sú procesy, ktoré sa rozvíjajú v priebehu času a vyžadujú objektívne previnenie, pre ktoré nemá vinník nárok na odpustenie, napriek tomu je mu však odpustené (Enright, 1996). Čo sa týka odlišností, za najdôležitejšie považujeme vyzdvihnutie dôsledkov oboch typov odpustení pre zmierenie. Pri odpustení seba je zmierenie so self nevyhnutným aspektom, zatiaľ čo pri interpersonálnom odpustení nie je potrebné zmierenie s vinníkom. Hall a Fincham (2008) sa v tomto tvrdení zhodujú s Enrightom (1996), pričom dodávajú, že jednotliviec neponúka len afektívne a kognitívne odpovede voči sebe (zníženie negatívnych kognícií a emócií a zvýšenie pozitívnych kognícií a emócií), ale sa o seba naozaj zaujíma. Enright (1996) tvrdí, že koncept odpustenia seba z F-triády je najkomplikovanejší a to z dvoch dôvodov. Je najabstraktnejší a skúsenosť autorov poukazuje na to, že ľudia sú na seba tvrdší ako na ostatných. To znamená, že odpustenie druhým, ako aj prijatie odpustenia od druhých, je pre ľudí zvyčajne jednoduchšie ako odpustenie seba.

Naším zámerom je ozrejmienie vzťahu odpustenia seba a vybraných premenných, ktoré v ňom podľa predchádzajúcich zistení zohrávajú dôležitú úlohu. Dôležitosť viny a hanby v procese odpustenia seba vyzdvihujú viacerí autori (Enright, 1996; Hall & Fincham, 2005; Tangney, Boone, & Dearing, 2005). Hall a Fincham (2005) vytvorili model pozostávajúci z viacerých determinantov vzťahujúcich sa k odpusteniu seba, a to emocionálnych determinantov (vina, hanba a empatia); sociálno-kognitívnych determinantov (atribúcie) a determinantov vzťahujúcich sa k previneniu (zmierlivé správanie, vnímanie odpustenia od obete alebo vyššej sily). Ďalej upriamujeme pozornosť už len na spomínané emocionálne determinanty viny a hanbu. *Vina* v sebe zahŕňa istú kombináciu napätia, výčítiek, úzkosti a ľútosti, vyplývajúcich z jednotlivcovho špecifického negatívneho správania (Tangney & Dearing, 2002). *Vina* je na „ostatných orientovaná“ v tom, že zameriava afekt jednotlivca na ostatných ľudí (Tangney, Stuewig, & Mashek, 2007). Výskumné zistenia Zechmeister a Romero (2002) poukazujú na to, že *vina* môže byť prekážkou pre odpustenie seba. Pri *hanbe* je podľa Tangney, Boone a Dearing (2005) väčšia pravdepodobnosť seba-deštruktívnych úmyslov, čo môže byť následne v spojitosti s neodpustením seba. Podľa Tangney (1995) hanba často motivuje vyhýbavú odpoveď, čo je následne v súlade s nedostatkom odpustenia seba. Hall a Fincham (2005) vo svojom modeli zakomponovali vinu a hanbu, pričom v oboch prípadoch predpokladali negatívnu súvislosť s odpustením seba. Hall a Fincham otestovali svoj model v roku 2008, pričom *vina* bola opätovne v negatívnom vzťahu s odpustením seba, zatiaľ čo *hanbu*, po štatisticky nevýznamnom výsledku, vylúčili z pôvodného modelu.

Autorky Ranganathan a Todorov (2010) zaujal model od Hall a Fincham (2005) a vybrali si práve tú časť modelu, ktorá sa sústreďuje na morálne emócie hanbu a vinu. Ranganathan a Todorov (2010) poukazujú na to, že napriek empirickým dôkazom spojitosti hanby a empatie, model Hall a Fincham (2005) navrhuje priamu spojitosť hanby s odpustením seba – bez účasti empatie. Autorky predkladajú dôkazy predchádzajúceho výskumu Tangney (1991), ktorý zdokumentoval súvislosť medzi tendenciou k hanbe a empatiou orientovanou na seba. Keďže teda žiaden výskum nepreskúmal sprostredkujúcu rolu empatie orientovanej na seba pri odpustení seba, pokúsili sa danú súvislosť overiť a následne ju aj do modelu zakomponovali. Finálny model Ranganathan a Todorov (2010) poukazuje, že skôr hanba a empatia orientovaná na seba (ako *vina* a empatia orientovaná na ostatných) sa vynárajú ako kľúčové premenné inhibujúce odpustenie seba. Spojitosť viny a odpustenia seba bola podľa autorov skôr pozitívna, i keď štatistická významnosť preukázaná nebola. Autori poukázali na to, že nimi upravená časť modelu od Hall a Fincham (2005) lepšie zapadá do empirických dát.

Odpustenie seba je teda proces, ktorý nie je zatiaľ dostatočne preskúmaný. Z dôvodu nejednoznačných zistení o úlohe morálnych emócií hanby a viny vo vysvetlení odpustenia seba sa im budeme bližšie venovať.

Vina a hanba

Obe, vina a hanba, sú takzvané seba-reflexívne a morálne emócie, ktoré vykazujú isté odlišnosti. Lewis v súvislosti s hanbou a vinou (in Tangney & Dearing, 2002) navrhla, že dôraz na self („Ja som urobil/a niečo zlé.“ – pri hanbe) verzus dôraz na správanie („Ja som urobil/a zlú vec.“ – pri vine) vedie k rôznym fenomenologickým skúsenostiam. Autorka tvrdí, že hanba je akútne bolestivá emócia sprevádzaná dojmom zmršťovania, bezcennosti a bezmocnosti. Teda, hanba často vedie k túžbe úniku alebo skrytia. Na druhej strane, vinu poníma ako menej bolestivú a ničivú skúsenosť kvôli tomu, lebo vina sa znepokojuje ohľadom špecifického správania, niečoho mimo self. Vina zahŕňa dojem napätia, výčitiek, ľútosti nad urobenou „zlou vecou“. Pri vine ľudia uvádzajú opakované neprijemné zaujatie priestupkom – zamýšľajú sa nad ním stále dookola a želajú si, aby sa správali inak alebo aby ho mohli odčiniť. Napätie, ktoré je pri vine prítomné, slúži často ako motivujúci faktor pre nápravné správanie (Dearing & Tangney, 2011). Teda vina sa javí ako „adaptívna“ emócia, pričom je v úzkom kontakte práve s empatiou či nápravným správaním (Tangney, Stuewig, & Mashek, 2007). Podľa zistení viacerých autorov (Tangney, Wagner, & Gramzow, 1992; Sanftner & Tantillo, in Dearing & Tangney, 2011) je hanba naopak v spojitosti s rôznou psychopatológiou (depresívny štýl, posttraumatická stresová porucha, poruchy príjmu potravy) či vyjadrovaním hnevu.

Empatia

Buda (1994, str. 51) uvádza, že „empatia je taká schopnosť osobnosti, pomocou ktorej sa osobnosť v rámci bezprostrednej komunikácie s druhým človekom vie vžiť do jeho duševného stavu“. Empatia je podľa Koubekovej (1997) motivačným mechanizmom altruizmu, vyššieho stupňa prosociálneho správania. V našej práci sa prikláňame, tak ako i iní autori, k chápaniu empatie ako afektívno-kognitívneho fenoménu. Afektívna zložka empatie predstavuje schopnosť prežívať emócie druhého človeka, kým kognitívna zložka predstavuje schopnosť porozumieť postojom a emóciám iného (Buda, 1994; Davis, 1983; Mlčák, 2009). Davis (1983) rozpracujúc myšlienku afektívneho a kognitívneho komponentu empatie a na seba a ostatných orientovanej empatie, vytvoril multidimenzionálnu metódu merania empatie, ktorú sme využili v našej práci. Podľa Davisa (1983) je empatia tvorená 4 základnými zložkami – nazeranie na situáciu druhého človeka [perspective taking], fantázia [fantasy], empatia orientovaná na ostatných [empathic concern] a empatia orientovaná na seba [personal distress]. Pod nazeraním na situáciu iného človeka sa rozumie spontánna tendencia prispôbiť sa uhlu pohľadu iných ľudí. Pod fantáziou Davis (1983) uvádza tendenciu imaginatívneho premiestnenia osoby do pocitov a skutkov fiktívnych osôb v knihách, filmoch. Zvyšné dve sa zameriavajú na typické afektívne reakcie; *empatia orientovaná na ostatných* sa týka pocitov sympatie a znepokojenia nad nešťastím iných ľudí a *empatia orientovaná na seba* sa týka na seba orientovaných pocitov úzkosti a nepokoja v napätých interpersonálnych vzťahoch.

Predchádzajúce výskumné zistenia ukazujú, že práve empatia orientovaná na seba negatívne súvisí s odpustením seba (Hodgson & Wertheim, 2007; McGaffin, Lyons, & Deane, 2013; Ranganathan & Todorov, 2010). Človek s vysokou empatiou orientovanou na seba totiž

prežíva vysoký nepokoj a úzkosť pri zranení druhého, a tak si s menšou pravdepodobnosťou dokáže odpustiť (Maltby, Macaskill, & Day, 2002). Na druhej strane, názory ohľadne vzťahu empatie orientovanej na ostatných a odpustenia sebe sú menej jednoznačné, ukazujúce na žiaden vzťah (Hodgson, Wertheim, 2007; McGaffin, Lyons, & Deane, 2013), ale aj na vzťah negatívny (Tangney, Boone, & Dearing, 2005). V súvislosti s týmto sa ukazuje, že práve hanba pozitívne súvisí s empatiou orientovanou na seba, nakoľko pocity hanby zjavne narúšajú jednotlivcovu možnosť vytvárať empatické spojenia s ostatnými (Tangney, 1991), kým vina pozitívne súvisí s empatiou orientovanou na ostatných, nakoľko človek s tendenciou k vine s vyššou pravdepodobnosťou empaticky nazerá na situáciu druhého (McGaffin, Lyons, & Deane, 2013; Ranganathan & Todorov 2010).

Výskumné ciele, hypotézy a otázky

Vychádzajúc z navrhnutých modelov (Hall & Fincham, 2005; 2008; Ranganathan & Todorov, 2010) a predchádzajúcich realizovaných výskumov (Carpenter, Tignor, Tsang, & Willett; McGaffin, Lyons, & Deane, 2013; Strelan, 2007; Zechmeister & Romero, 2002) bolo našim hlavným cieľom zistenie súvislosti medzi vinou, hanbou a odpustením sebe. Druhým výskumným cieľom bolo preskúmanie vzťahu medzi empatiou a odpustením sebe. V čiastkovom cieli sme sa zamerali na súvislosť viny, hanby s rôznymi druhmi empatie a interpohlavné rozdiely v prežívaní viny a hanby. Nakoniec sme zisťovali podstatu a frekvenciu opísaných previnení spôsobených sebou samým. Vzhľadom na naše ciele, v súlade s popísanými teoretickými východiskami, sme si položili nasledujúce výskumné otázky a hypotézy:

O-1: Aký je vzťah viny a odpustenia sebe?

H-1: Predpokladáme, že existuje negatívny vzťah medzi hanbou a odpustením sebe.

O-2: Ako predikujú vina a hanba odpustenie sebe?

H-2: Predpokladáme, že existuje negatívny vzťah medzi empatiou orientovanou na seba a odpustením sebe.

O-3: Aký je vzťah empatie orientovanej na ostatných a odpustenia sebe?

O-4: Ako predikujú empatia orientovaná na ostatných a empatia orientovaná na seba odpustenie sebe?

H-3a: Predpokladáme, že existuje pozitívny vzťah medzi vinou a empatiou orientovanou na ostatných.

H-3b: Predpokladáme, že existuje pozitívny vzťah medzi hanbou a empatiou orientovanou na seba.

O-5: Existujú rozdiely v hodnotách viny a hanby medzi mužmi a ženami?

O-6: Aké previnenia spôsobené sebou popisujú mladí dospelí?

Postup výskumu

Kritériom účasti vo výskume bolo vekové ohraničenie mladej dospelosti od 20-30 rokov. Vzhľadom na špecifickosť výberu výskumného súboru sme distribuovali dotazníkovú batériu pomocou internetu. Účastníkom výskumu bol najskôr predložený informovaný súhlas,

v ktorom boli oboznámení s cieľom a podmienkami výskumu, so zdôraznením dobrovoľnej účasti a anonymity získaných údajov.

Výskumný súbor

Pôvodný výskumný súbor tvorilo 182 respondentov, pričom sme z analýzy dát vyradili 20 respondentov, nespĺňajúcich vekové kritérium a 9 respondentov, ktorí spĺňali kritérium v položkách pseudo-odpustenia sebe (v ďalšej časti podrobnejšie). Konečný výskumný súbor tvorilo 153 respondentov, vo vekovom priemere 22,82 ($SD = 2,57$). Zastúpenie žien tvorilo 67,3 % (103) a mužov 32,7 % (50).

Metódy zberu údajov

Na meranie odpustenia sebe sme použili Enrightov dotazník odpustenia sebe [ESFI – *Enright Self-forgiveness Inventory*] (Enright, Rique, & Coyle, 2000), ktorý je skrátenou a upravenou verziou pôvodného Enrightovho dotazníka odpustenia, a tento dotazník bol získaný od autora (R. D. Enright, emailová komunikácia, 2016). Skrátená forma dotazníka obsahuje úvodnú časť, ktorá sa sústreďuje na podrobnejšie zistenie podstaty priestupku respondenta (časový odstup, miera zranenia, opis udalosti – táto položka bola nepovinná, vzhľadom na citlivosť priestupku). Ďalšia časť obsahuje 20 položiek, pozostávajúcich z 2 subškál (emocionálnej a kognitívnej), pričom každá položka je hodnotená 6-stupňovou Likertovou škálou. Ako príklady položiek z emocionálnej škály uvádzame „*cítim voči sebe...vrelosť, súcitiť*“; kognitívna škála obsahuje položky ako napríklad „*myslím si, že som....hrozný/á, bezcenný/a*“. Poslednú časť tvorí 5 položiek, ktoré sa vzťahujú k pseudo-odpusteniu sebe (napríklad: „*Na tom, čo som urobil/a, nebolo nič zlé*“; „*Moje city tým nikdy neboli zranené*“). Pokiaľ respondent dosiahne v škále pseudo-odpustenia viac ako 20 bodov, je podľa odporúčania autorov dotazníka vyradený z analýzy dát. Originálnu vnútornú konzistenciu dotazníka sme nezískali, no v našom výskumnom súbore bola na veľmi dobrej úrovni, $\alpha = 0,91$.

Ďalej sme na základe dotazníka *Test of Self-Conscious Affect-3* (TOSCA-3; Tangney, Dearing, Wagner, & Gramzow, 2000) zisťovali hodnoty dispozičnej viny a hanby. Dotazník pozostáva zo 16 krátkych scenárov (11 negatívnych a 5 pozitívnych), pričom každý scenár poskytuje 4 možnosti, ktoré sa vzťahujú k vine, hanbe, k obviňovaniu druhých a pýche. V našej práci sme použili položky vzťahujúce sa len k hanbe a vine, hodnotené za pomoci 5-stupňovej Likertovej škály. Príklad scenára: „*Si vonku so skupinou kamarátov a robíte si srandu z kamaráta, ktorý s vami nie je*“. Príklad odpovede hanby: „*Cítil by si sa malý... ako potkan*“. Príklad odpovede viny je: „*Ospravedlnil by si sa a hovoril o dobrých vlastnostiach osoby*“. Ďalším príkladom scenára je: „*Počas hrania športovej hry, pri hode loptou udriete kamaráta do tváre*“. V prípade tohto scenára znie odpoveď vzťahujúca sa k hanbe takto: „*Budete sa cítiť zle z toho, že ste vôbec loptu hádzali*“, zatiaľ čo odpoveď vzťahujúca sa k vine znie: „*Ospravedlníte sa a uistíte sa, že je váš kamarát v poriadku*“. Originálna vnútorná konzistencia dotazníka bola na veľmi dobrej úrovni, pre subškálu viny $\alpha = 0,93$ a pre subškálu hanby $\alpha = 0,94$ (Tangney et al., 2000). Reliabilita v našom výskume bola na dobrej úrovni, $\alpha = 0,81$ (hanba), $\alpha = 0,78$ (vina).

Pomocou *Interpersonal reactivity index* (IRI; Davis, 1983) sme merali kognitívne a emocionálne komponenty empatie. Dotazník obsahuje 28 položiek, ktoré tvoria 4 skupiny subškál. Pre účely našej práce sme využili položky dvoch subškál, a to so zameraním sa na empatiu orientovanú na seba a empatiu orientovanú na ostatných. Položky sú hodnotené za pomoci 5-stupňovej Likertovej škály. Subškála empatie orientovanej na ostatných posudzuje skúsenosť pocitov súcitu a obáv orientovaných na ostatných (napríklad „*niekedy mi nie je*

veľmi ľúto ľudí, keď majú problémy“). Subškála empatie orientovanej na seba posudzuje skúsenosť na seba orientovaného nepohodlia alebo nepokoja ako odpoveď na nepokoj iných počas stresujúcich udalostí (napríklad „v núdzových situáciách sa cítim úzkostne a plný obáv“). Originálna vnútorná konzistencia subškály empatie orientovanej na ostatných bola na akceptovateľnej úrovni $\alpha = 0,69$ a subškály empatie orientovanej na seba bola na dobrej úrovni $\alpha = 0,78$ (Davis, 1983). Reliabilita v našom výskume bola na podobnej úrovni pre subškálu empatia orientovaná na seba $\alpha = 0,79$, a empatia orientovaná na ostatných bola na úrovni $\alpha = 0,64$.

Výsledky

Najsťôr uvádzame v tabuľke 1 deskriptívnu analýzu získaných premenných.

Tabuľka 1 - Deskriptívna analýza hrubého skóre jednotlivých subškál

N = 153	Priemer	SD	Min	Max
Odpustenie sebe – celkové skóre	92,75	14,88	38	120
Odpustenie sebe – kognitívna škála	48,76	7,57	20	60
Odpustenie sebe – afektívna škála	43,99	8,92	15	60
Hanba	38,40	9,37	14	63
Vina	58,58	9,51	20	80
Empatia orientovaná na ostatných	26,12	4,18	13	35
Empatia orientovaná na seba	19,58	5,08	7	30

Výskumná otázka O-1 bola formulovaná takto: *Aký je vzťah viny a odpustenia sebe?*

Výsledky dvojsmernej korelácie medzi hrubým skóre dotazníka ESFI a vinou poukazujú na štatistickú významnosť. Sila vzťahu je však na slabej úrovni ($r = -0,14$), preto sme do výsledkov zahrnuli aj korelačné vzťahy medzi jednotlivými subškálami ESFI a vinou (tab. 2). Vzťah medzi kognitívnou subškálou ESFI a vinou signifikantný je, zatiaľ čo vzťah s afektívnou škálou nie je. Na základe našich výsledkov sa preukazuje, že vzťah medzi vinou a odpustením sebe existuje, pričom je tento vzťah negatívny.

Tabuľka 2 - Koeficienty korelácie medzi vinou, ESFI a subškálami ESFI

N=153		ESFI	Afektívna	Kognitívna
Vina	<i>r</i>	-,14*	-,09	-,17*
	<i>sig.</i>	,044	,146	,017

Pozn. * $p < 0,05$

dvojsmerný test signifikancie

H-1: Predpokladáme, že existuje negatívny vzťah medzi hanbou a odpustením sebe.

Súvislosť medzi hanbou a odpustením sebe sme počítali cez Pearsonov korelačný koeficient. Výsledky jednosmernej korelácie preukázali stredne silný negatívny vzťah medzi hanbou a odpustením sebe ($r = -0,40$), čím sme potvrdili formulovanú H-1. V tabuľke 3 uvádzame naviac výsledky korelácie medzi hanbou a jednotlivými subškálami.

Tabuľka 3 - Koeficienty korelácie medzi hanbou, ESFI a subškálami ESFI

N=153		ESFI	Afektívna	Kognitívna
Hanba	<i>r</i>	-,40*	-,29*	-,44*
	<i>sig.</i>	,000	,000	,000

Pozn. * $p < 0,01$

jednosmerný test signifikancie

Na zodpovedanie výskumnej otázky O-2 - *Ako predikujú vina a hanba odpustenie seba?* – sme použili viacnásobnú regresnú analýzu, metódu ENTER. Výsledky regresnej analýzy ukazujú, že oba prediktory vysvetľujú 17,5 % variancie odpustenia seba, ($F(2,150) = 15,932$, $p = 0,000$). Ako signifikantný negatívny prediktor odpustenia seba sa ukázala iba tendencia k hanbe ($\beta = -0,50$; $p = 0,000$). Výsledky regresnej analýzy uvádzame v tabuľke č. 4.

Tabuľka 4 – Regresná analýza viny a hanby ako prediktorov odpustenia seba

	odpustenie seba	β	<i>t</i>	<i>p</i>
vina		,17	1,763	,080
hanba		-,50**	-5,327	,000

Pozn. ** $p \leq 0,01$

H-2: *Predpokladáme, že existuje negatívny vzťah medzi empatiou orientovanou na seba a odpustením seba.* O-3: *Aký je vzťah empatie orientovanej na ostatných a odpustenia seba?*

Súvislosť medzi empatiou orientovanou na seba a odpustením seba sme skúmali za pomoci jednosmernej korelácie, pričom výsledky poukazujú na slabý až stredne silný negatívny vzťah ($r = -0,27$). H-2 bola potvrdená. Vzťah empatie orientovanej na ostatných a odpustenia seba sa nepreukázal ako signifikantný.

Tabuľka 5- Koeficienty korelácie medzi ESFI a empatiou orientovanou na seba a ostatných

N=153		Empatia orientovaná na seba	Empatia orientovaná na ostatných
ESFI	<i>r</i>	-,27*	,11
	<i>sig.</i>	,007	,183

Pozn. * $p < 0,05$

jednosmerný test signifikancie

dvojsmerný test signifikancie

Na zodpovedanie výskumnej otázky O-4: *Ako predikujú empatia orientovaná na ostatných a empatia orientovaná na seba odpustenie seba?* – sme použili viacnásobnú regresnú analýzu, metódu ENTER.

Výsledky regresnej analýzy ukazujú, že oba prediktory vysvetľujú iba 5,5 % variancie odpustenia seba, ($F(2,150) = 5,417$, $p = 0,005$). Ako o niečo silnejší signifikantný negatívny prediktor odpustenia seba sa ukázala empatia orientovaná na seba ($\beta = -0,24$; $p = 0,003$) v porovnaní so slabším pozitívnym prediktorom odpustenia seba, empatie orientovanej na druhých ($\beta = 0,17$; $p = 0,037$). Výsledky regresnej analýzy uvádzame v tabuľke č. 6.

Tabuľka 6 – Regresná analýza empatie orientovanej na ostatných a empatie orientovanej na seba ako prediktorov odpustenia seba

	odpustenie seba	β	t	p
empatia orientovaná na ostatných		,17*	2,106	,037
empatia orientovaná na seba		-,24**	-2,992	,003

Pozn. ** $p \leq 0,01$

H-3a: Predpokladáme, že existuje pozitívny vzťah medzi vinou a empatiou orientovanou na ostatných.

H-3b: Predpokladáme, že existuje pozitívny vzťah medzi hanbou a empatiou orientovanou na seba.

Na vzťah viny a empatie orientovanej na ostatných i hanby a empatie orientovanej na seba sme použili jednosmernú koreláciu. Naše výsledky poukazujú na štatistickú významnosť pri oboch vzťahoch, pričom vzťah medzi vinou a empatiou orientovanou na ostatných sa ukázal ako stredne silný ($r = 0,51$), podobne ako vzťah medzi hanbou a empatiou orientovanou na seba ($r = 0,43$). Výsledky uvádzame v tabuľke č. 7.

Tabuľka 7 - Koeficienty korelácie medzi vinou, hanbou a empatiou orientovanou na seba a ostatných

N=153		Empatia orientovaná na ostatných	Empatia orientovaná na seba
Vina	r	,51*	-
	sig.	,000	-
Hanba	r	-	,43*
	sig	-	,000

Pozn. * $p < 0,01$

jednosmerný test signifikancie

O-5: Existujú rozdiely v hodnotách viny, hanby medzi mužmi a ženami?

Na základe testu normality sme si zvolili parametrický T-test pre dve nezávislé skupiny, nakoľko signifikancia v oboch skupinách – pre obe premenné (vina, hanba), poukazovala na parametrické rozloženie dát ($p > 0,05$). Výsledky uvádzame v tabuľke 8.

Tabuľka 8 - Porovnávací T - test viny a hanby podľa pohlavia

N = 153		n	Priemer	SD	t	df	Sig.	r
Vina	Ženy	103	61,5	7,7	5,982	151	0,000	0,438
	Muži	50	52,6	10,1				
Hanba	Ženy	103	46,9	10,1	4,708	151	0,000	0,358
	Muži	50	38,8	9,8				

dvojsmerný test signifikancie

Výsledok T-testu pre vinu je $t(151) = 5,982$, $p = 0,000$, môžeme teda usúdiť, že existuje signifikantný rozdiel medzi mužmi a ženami v premennej vina. Miera efektu je na strednej úrovni ($r = 0,438$), pričom ženy ($M = 61,5$, $SD = 7,7$) dosahujú vyššie skóre ako muži ($M = 52,6$, $SD = 10,1$).

Výsledok T-testu pre hanbu je $t(151) = 4,708$, $p = 0,000$, môžeme teda usúdiť, že existuje signifikantný rozdiel medzi mužmi a ženami v premennej hanba. Miera efektu je na strednej úrovni ($r = 0,358$), pričom ženy ($M = 46,9$, $SD = 10,1$) dosahujú vyššie skóre ako muži ($M = 38,8$, $SD = 9,8$).

O-6: Aké previnenia spôsobené sebou popisujú mladí dospelí?

Celkovo sme analyzovali 91 odpovedí na danú položku. Najčastejšou uvádzanou formou odpovede bol nespravodlivý prístup (29 %) voči blízkej osobe (rodičom, súrodencovi, partnerovi). Nasledovali klamstvo (9 %); nevera (9%); hádka (7 %); emočné ublíženie (7 %); neposkytnutie pomoci (3 %) a iné (36 %). V kategórii iné sme zahrnuli nejasné vyjadrenia, ale aj odpovede ako napríklad: „Spadla som s 2-ročným synom, ktorý si pri tom rozbil čelo a musela som s ním na pohotovosť. Mne sa nič nestalo.“

Diskusia

Hlavným cieľom nášho výskumu bolo skúmanie súvislostí odpustenia sebe s jednotlivými emocionálnymi determinantmi, určenými na základe predchádzajúcich modelov odpustenia sebe (Hall & Fincham, 2005; Rangganadhan & Todorov, 2010), a to tendenciou k vine, tendenciou k hanbe, empatiou orientovanou na seba a empatiou orientovanou na ostatných. Zamerali sme sa tiež na skúmanie súvislosti viny a hanby s empatiou. Jednotlivé zistenia následne popisujeme.

Výskumnou otázkou *O-1* bolo zistenie vzťahu medzi vinou a odpustením sebe. Na základe výsledkov sa preukázala slabá negatívna asociácia medzi danými premennými, čo by sme mohli interpretovať tak, že jednotlivci so zvýšenou tendenciou k vine si môžu odpúšťať v nižšej miere. Zdá sa, že jednotlivci s tendenciou k vine zažívajú istú kombináciu výčítiek, napätia či ľútosti vzhľadom na ich priestupok. Tieto silné emocionálne odpovede a vedomie, že niekomu ublížili im môže brániť odpustiť samému sebe za priestupok. Alternatívnym vysvetlením je, že práve schopnosť odpustiť sebe znižuje prežívanú vinu. Nakoľko však z našich výsledkov nemôžeme usudzovať na kauzalitu, na potvrdenie tohto predpokladu by bola potrebná experimentálna intervencia zameraná na odpustenie sebe a testovanie jej efektu na predpokladané zmiernenie viny. Pri porovnaní nášho výsledku o negatívnom vzťahu viny s odpustením sebe s výsledkami iných autorov nachádzame nejednoznačné názory. Zatiaľ čo niektorí autori (Hall & Fincham 2005, 2008; Strelan, 2007) poukazujú na negatívnu súvislosť viny a odpustenia sebe, novšie výskumy (Carpenter et al., 2016; Griffin et al., 2016; McGaffin, Lyons, & Deane, 2013) uvádzajú jednoznačnú pozitívnu asociáciu viny a odpustenia sebe. Vzhľadom na to, že nami zistený vzťah medzi vinou a odpustením sebe bol iba na slabej úrovni, a vzťah afektívnej subškály odpustenia sebe s vinou dokonca nebol signifikantný, je potrebné, aby bolo v tejto oblasti zrealizovaných viacero výskumov. Je aj možné, že vo vzťahu s odpustením sebe zohráva významnejšiu úlohu hanba, a nie vina.

Vzťah medzi tendenciou k hanbe a odpustením sebe sa ukázal ako negatívny a stredne silný (*H-1*). Zdá sa, že ľudia s vyššou tendenciou k prežívaniu hanby si odpúšťajú v nižšej miere. Danú súvislosť vysvetľujeme tým, že hanba zahŕňa nadmerné a kritické zameranie na seba,

a takisto je pri nej väčšia pravdepodobnosť seba-deštruktívnych úmyslov, čo je priamym opakom odpustenia seba. Naopak, pri odpustení seba sa jednotliviec vzdáva kritického postoja k sebe a pestuje k sebe súcitný postoj. V súvislosti s predloženými (McGaffin, Lyons, & Deane, 2013; Ranganathan & Todorov, 2010) a nami explorovanými zisteniami môžeme teda konštatovať, že medzi hanbou a odpustením seba existuje negatívna spojitosť. Zamerali sme sa preto na lepšie pochopenie úlohy viny a hanby v predikovaní odpustenia seba pomocou testovania viacnásobnej regresnej analýzy (*O-2*), kde sa ukázala práve hanba ako signifikantný negatívny prediktor odpustenia seba. Významnejšiu úlohu hanby v inhibícii odpustenia seba môžeme vysvetliť i tým, že zameranie na seba a svoj vlastný distress môže inhibovať jednotlivcovu schopnosť angažovania sa v zmierlivom správaní (prosbe o odpustenie a v ospravedlnení), ktoré sú nevyhnutnou podstatou autentického odpustenia seba (Enright, 2015; Zechmeister & Romero, 2002). Ďalší výskum by tak mohol obohatiť naše zistenie zameraním sa na mediačný faktor zmierlivého správania vo vzťahu hanby a odpustenia seba.

V ďalšej časti sme pri *H-2*; *O-3* upriamili pozornosť na vzťah medzi empatiou a odpustením seba. V našom výskume sa ukázal negatívny vzťah medzi empatiou orientovanou na seba a odpustením seba, čo bolo potvrdené aj predchádzajúcimi štúdiami (Hodgson & Wertheim, 2007; Maltby, Macaskill, & Day, 2002). Empatia orientovaná na seba môže súvisieť s nižším odpustením, nakoľko jednotliviec je pri zranení druhého človeka značne zameraný na vlastné prežívanie úzkosti či nepokoja, nedokáže tak zamerať svoju pozornosť na efektívne odpustenie seba, ktoré nevyhnutne súvisí s aktívnym zameraním sa na druhého, v podobe nápravy previnenia (Enright, 2015). Stotožňujeme sa s tvrdením Maltby, Macaskill a Day (2002), že jednotliviec má vyššiu možnosť odpustiť si práve vtedy, ak zníži empatiu orientovanú na seba. Teda zníži svoj vlastný nepokoj či úzkosť, vzťahujúcu sa k nepríjemnej situácii iného, čím následne môže začať pracovať na súcite voči sebe a postupnom odpustení seba. Spojitosť empatie orientovanej na ostatných a odpustenia seba sa v našom prípade nepreukázala pri korelačných vzťahoch (*O-3*), pri regresnej analýze (*O-4*) sa prekvapivo ukázala ako slabo pozitívne predikujúca odpustenie seba. Predchádzajúce výskumy naznačujú na žiaden vzťah (Hodgson & Wertheim, 2007; McGaffin, Lyons, & Deane, 2013), prípadne negatívny vzťah medzi danými premennými (Tangney, Boone, & Dearing, 2005; Zechmeister & Romero, 2002). Nejednoznačné zistenia môžu súvisieť so špecifickým výskumným súborom, výberom inej metodiky na meranie odpustenia seba či iným spôsobom analýzy dát, ako je napríklad analýza naratívnych príbehov u Zechmeister a Romero (2002). Celkovo sa však ukazuje, že empatia orientovaná na seba je silnejším negatívnym prediktorom odpustenia seba.

V tretej hypotéze (*H3-a*, *H3-b*) sme sa zamerali na vzťah medzi vinou a empatiou orientovanou na ostatných, ako aj hanbou a empatiou orientovanou na seba. Obe naše hypotézy sa potvrdili, pričom sa preukázala štatisticky významná pozitívna súvislosť medzi vinou a empatiou orientovanou na ostatných, a zároveň medzi hanbou a empatiou orientovanou na seba. Vina je na ostatných orientovaná emócia, ktorej súvislosť s empatiou orientovanou na ostatných nie je žiadnym prekvapením. Človek s vyššou tendenciou k vine, ktorý spôsobí interpersonálne previnenie, sa viac zameriava na prežívanie toho, koho zranil, empaticky s ním súcití a pravdepodobne sa tiež viac zameriava na možnosti nápravy správania. Súvislosť hanby a empatie orientovanej na seba bola tak isto očakávaná, keďže obe premenné vykazujú spoločnú charakteristiku zamerania sa na seba. Človek s vyššou tendenciou k hanbe sa tak pri zážitku interpersonálneho previnenia skôr zameriava na svoj vlastný distress z previnenia, svoje vlastné pocity diskomfortu a svoje vlastné potreby. Nami

zistené pozitívne vzťahy viny s empatiou orientovanou na druhých a hanby s empatiou orientovanou na seba sú v súlade s predchádzajúcimi výskumami (McGaffin, Lyons, & Deane, 2013; Ranganathan & Todorov, 2010; Tangney, 1991; Tangney & Dearing, 2002).

Výskumnou otázkou O-5 sme sa zamerali na rozdiely vo vine a hanbe medzi pohlaviami. Zistili sme, že ženy v období mladej dospelosti dosahovali vyššiu úroveň viny, ako aj hanby. Naše zistenie je konzistentné s rozsiahlym výskumom Tangney a Dearing (2002), ako aj s výskumom Ranganathan a Todorov (2010). Domnievame sa, že vyššie úrovne viny, a predovšetkým hanby u žien, by mohli súvisieť s množstvom sociokultúrnych očakávaní, ktoré sú na ženy kladené. Ženy samy popisujú, ako tieto nerealistické očakávania na ne vyvíjajú tlak, definujúci, aké by mali byť vo svojej roli manželky, matky, študentky, zamestnankyne a i. (Brown, 2006). Sú však potrebné ďalšie výskumy, ktoré by preskúmali, ktoré faktory môžu súvisieť s uvedenými medzipohlavnými rozdielmi. Obohacujúce by tiež mohlo byť kvalitatívne preskúmanie tendencie k hanbe a vine u mužov, nakoľko podobný výskum sme zaznamenali iba u žien (Brown, 2006).

V poslednej výskumnej otázke, O-6, sme zisťovali frekvenciu a podstatu priestupkov v kontexte odpustenia sebe, ktoré respondenti mohli dobrovoľne opísať. V časti výsledky sme uviedli podrobné zadefinovanie, pričom najčastejšími odpoveďami boli nespravodlivý prístup voči blízkej osobe, klamstvo a nevera. Uvedomujeme si, že opisy priestupkov boli niekedy nejasné, čo mohlo spôsobiť nesprávne zaradenie alebo zaradenie do kategórie „iné“. Avšak, chceme upozorniť na to, že všetky priestupky sa vzťahovali na interpersonálny charakter, teda zranenie voči druhej osobe, pričom vyššie popísané modely vychádzajú práve z tohto typu priestupkov.

Uvedomujeme si, že zistenia nášho výskumu musia byť interpretované s istými limitáciami. Tou prvou je nenáhodný výber respondentov a menšia veľkosť výskumného súboru, ktorá nám neumožňuje naše zistenia generalizovať. Takisto, nesmieme zabudnúť na to, že sme použili sebaopisovacie škály, kde respondenti mohli zámerne, ako aj nevedome udávať skresľujúce údaje. Táto limitácia tiež súvisí s rôznym časovým rozmedzím vzniku priestupkov. Ďalšou limitáciou našej práce je, že respondenti uvádzali závažnejšie, ako aj menej závažné priestupky. Preto by sme mali v budúcnosti podrobnejšie špecifikovať podstatu a čas priestupku, keďže tento faktor môže do istej miery ovplyvniť výsledky.

Napriek spomínaným limitáciám náš výskum priniesol niekoľko dôležitých výsledkov. Zistený slabý negatívny vzťah odpustenia sebe a viny je v rozpore s niektorými predchádzajúcimi zisteniami o pozitívnom vzťahu týchto premenných, čo otvára priestor ďalšiemu skúmaniu. Významné môže byť predovšetkým testovanie mediačnej úlohy zmierlivého správania, ktoré je dôležitým faktorom odpustenia sebe. Na základe významnejšieho negatívneho vzťahu medzi hanbou a odpustením sebe si myslíme, že intervencie vzťahujúce sa k odpusteniu sebe by mohli byť nasmerované práve na minimalizáciu pocitov hanby. Nemenej podstatná je takisto empatia orientovaná na seba. Zistená úloha empatie orientovanej na seba ako negatívneho prediktora odpustenia sebe poukazuje, že ak si jednotliviec chce odpustiť, mal by znížiť práve svoje pocity nepokoja, súvisiace s nepríjemnou situáciou iného. Intervencie by mali byť zamerané predovšetkým na ženy, nakoľko tie preukazujú vyššiu úroveň hanby, ako aj viny. Náš výskum taktiež potvrdil pozitívny vzťah viny s empatiou orientovanou na druhých a hanby s empatiou orientovanou na seba. Do budúca by bolo zaujímavé sledovanie interakcie medzi viacerými premennými pri procese odpustenia sebe prostredníctvom vyššej metodológie, napríklad štruktúrnym modelovaním. Vzhľadom na percentá vysvetlenej variancie odpustenia sebe jednotlivými premennými nášho výskumu je potrebné ďalej uvažovať o iných premenných potenciálne

súvisiacich s odpustením sebe. Ďalší výskum by sa mohol bližšie zamerať na preskúmanie vzťahu odpustenia sebe vo vzťahu k prijatiu odpustenia od druhého, koho jednotliviec zranil. Prijatie odpustenia od druhého síce nie je nevyhnutné na to, aby si človek odpustil (Hall & Fincham, 2005), môže však odpusteniu sebe napomôcť (Enright, 1996), tieto predpoklady je však potrebné ďalej testovať. Čiastkovým prínosom našej práce je jej ojedinelosť v oblasti psychológie na Slovensku, predovšetkým so zameraním na emocionálne komponenty odpustenia sebe.

Záver

Naše výsledky ukázali, že tendencia k hanbe je silnejším negatívnym prediktorom odpustenia sebe, v porovnaní s tendenciou k vine. V súvislosti s tým sa preukázalo, že empatia orientovaná na seba má pravdepodobne významnejšiu úlohu v inhibícii odpustenia sebe, v porovnaní s empatiou orientovanou na ostatných. Celkovo sa naše výsledky viac zhodujú s predloženým modelom Ranganathan a Todorov (2010), v porovnaní s modelom Hall a Fincham (2005, 2008). Vzhľadom na naše výsledky usudzujeme, že intervenčné štúdie odpustenia sebe by mali byť zamerané na elimináciu pocitov hanby, pocitov vlastnej úzkosti a nepokoja pri previnení voči druhému. Vyššia pozornosť by mala byť zameraná na ženy, ktoré vykazujú vyššiu úroveň hanby a viny. Budúci výskum by sa mal bližšie zamerať na skúmanie mediačných faktorov vo vzťahu hanby s odpustením sebe, ako napríklad na úlohu zmierlivého správania. Realizácia experimentálnej intervencie zameranej na odpustenie sebe by pomohla objasniť kauzálne vzťahy medzi danými premennými.

Literatúra

- Brown, B. (2006). Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 87(1), 43-52.
- Buda, B. (1994). *Empatia – psychológia vcítania a vžitia sa do druhého*. Nové Zámky: Psychoprof.
- Carpenter, T. P., Tignor S. M., Tsang, J. A., & Willett, A. (2016). Dispositional self-forgiveness, guilt- and shame-proneness, and the roles of motivational tendencies. *Personality and Individual Differences*, 98, 53–61.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(4), 113-126.
- Enright, R. D. (2015). *8 keys to Forgiveness*. New York: W. W. Norton & Company.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: on forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107-126.
- Enright, R. D., Rique, J., & Coyle, C. T. (2000). *The Enright forgiveness inventory user manual*. Madison WI, US: International Forgiveness Institute.
- Fisher, M. L., & Exline, J. J. (2006). Self-Forgiveness versus Excusing: The Roles of Remorse, Effort, and Acceptance of Responsibility. *Self and Identity*, 5, 127-146.

- Griffin, B. J., Moloney, J. M., Green, J. D., Worthington, E. L., Cork, B., Tangney, J. P., Van Tongeren, D. R., Davis, D. E., & Hook, J. N. (2016). Perpetrators' reactions to perceived interpersonal wrongdoing: The associations of guilt and shame with forgiving, punishing, and excusing oneself. *Self and identity*, 15, 650-661.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(2), 174-202.
- Hodgson, L. K., & Wertheim, E. H. (2007). Does good emotion management aid in the process of forgiving? An examination of the role of multiple dimensions of empathy in the relationship between emotion management and forgiveness of self and others. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24, 931-949.
- Koubeková, E. (1997). Altruizmus a empatia v kontexte osobnosti dieťaťa. *Vychovávateľ*, 42(1), 17-19.
- Macaskill, A. (2012). Differentiating dispositional self-forgiveness from other-forgiveness: Associations with mental health and life satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(1), 28-50.
- Maltby, J., Macaskill, A., & Day, L. (2002). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability, and general health. *Personality and Individual Differences*, 30, 881-885.
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., McBride, A. G., & McKinney, K. E. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11, 170-180.
- McGaffin, B., Lyons, G., & Deane, F. P. (2013). Self-forgiveness, shame and guilt in recovery from drug and alcohol problems. *Substance Abuse*, 34(4), 396-404.
- Mlčák, Z. (2009). Poznámky ke konceptualizaci empatie v současné psychologii. In L. Golecká, J. Gurňáková, & I. Ruisel (Eds.), *Sociálne procesy a osobnosť 2008: Zborník z konferencie*. (809-817.). Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Ranganathan, A. R., & Todorov, N. (2010). Personality and self-forgiveness: The roles of shame, guilt, empathy and conciliatory behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1), 1-22.
- Sanftner, J. L., & Tantillo, M. (2011). Body image and eating disorders: A compelling source of shame for women. In R. L. Dearing, & J. P. Tangney (Eds.), *Shame in the Therapy Hour* (277-303). Washington: APA.
- Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42, 259-269.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and Guilt*. New York: Guilford Publications.
- Tangney, J. P. (1991). Moral affect: The good, the bad, and the ugly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 598-607.
- Tangney, J. P. (1995). Recent advantages in the empirical study of shame and guilt. *American Behavioral Scientist*, 38(8), 1132-1145.

- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Dearing, R. (2005). Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings. In E. Worthington (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (143-158). New York: Brunner-Routledge.
- Tangney, J. P., Dearing, R. L., Wagner, P. E., & Gramzow, R. (2000). *The Test of Self-Conscious Affect – 3 (TOSCA – 3)*. George Mason University. Fairfax, VA.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345-372.
- Tangney, J. P., Wagner, P., & Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(3), 469-478.
- Wilson, T., Milosevic, A., Carroll, M., Hart, K., & Hibbard, S. (2008). Physical health status in relation to self-forgiveness and other-forgiveness in healthy college students. *Journal of Health Psychology*, 13(6), 798-803.
- Wohl, M. J., Deshea, L., & Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40(1), 1-10.
- Zechmeister, J. S., & Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 675-686.

O autorkách

Bc. Denisa Marcinechová je študentkou magisterského štúdia psychológie na Katedre psychológie Trnavskej univerzity v Trnave. Venuje sa problematike viny a hanby.
Adresa: Katedra psychológie, Filozofická fakulta. Trnavská univerzita v Trnave, Hornopotočná 23, 918 43 Trnava
E-mail: denisa.marcinechova@gmail.com

Mgr. Lucia Martinčeková, PhD. je vedeckou pracovníčkou Ústavu experimentálnej psychológie CSPV SAV, v.v.i. a odbornou asistentkou Katedry psychológie FF TU v Trnave. K jej odborným záujmom patrí predovšetkým problematika odpustenia a smútenia po strate blízkeho človeka.
Adresa: Ústav experimentálnej psychológie, Centrum spoločenských a psychologických vied SAV, v.v.i., Dúbravská cesta 5819/9, 841 04 Bratislava - Karlova Ves
E-mail: lmartincekova@gmail.com