

PSYCHOLOGICAL ASPECT OF FORGIVENESS

Elvira Čekić

Faculty of Criminalistics, Criminology and Security Studies, Sarajevo, Bosnia and Herzegovina,
ecekic@fkn.unsa.ba

Abstract: Forgiveness is a complex psychological issue associated with a number of positive implications, important for the mental and physical health of people - individuals, groups and communities. Forgiveness can be seen as a prosocial change in the victim's thoughts, emotions, and/or behavior toward the offender. It represents a complex phenomenon that includes cognitive, affective, behavioral, motivational, decisive and interpersonal components. Forgiveness can be observed from a historical, theological, political, sociological, victimological, cultural and psychological perspective. In this paper, the attention is focused on the psychological aspect of forgiveness, especially its meaning, understanding, definition and practice, regarded as a persistent problem and challenge of modern human society.

During the course of theoretical and empirical research on forgiveness, scientists have made a significant progress when it comes to defining the term itself, as well as its developmental, personal and social needs and values. Noteworthy progress has also been made in assessing its value for individual and social well-being, with particular emphasis on mental health, as well as in identifying interventions to encourage, promote and enhance forgiveness. The results of previous research have shown that psychological and physiological processes can be improved or alleviated by imparting forgiveness. Forgiveness has been shown to affect certain physical and psychological conditions or processes, including HIV/AIDS, fibromyalgia, coronary artery disease, chronic pain, traumatic brain injury, terminal illness, certain types of cancer, anxiety, and depression.

This paper is based on a critical assessment and the study of previous research results on the phenomenon of forgiveness, primarily from the psychological aspect, and represents a productive, creative and critical synthesis of the aforementioned.

Keywords: forgiveness, psychological processes, emotions, positive psychology, reconciliation.

PSIHOLOŠKI ASPEKT OPROSTA

Elvira Čekić

Fakultet za kriminalistiku, kriminologiju i sigurnosne studije, Sarajevo, ecekic@fkn.unsa.ba

Sažetak: Oprost je složen psihološki problem povezan sa brojnim pozitivnim implikacijama, od značaja za psihičko i fizičko zdravlje ljudi - pojedinaca, grupa i ljudskih zajednica. Oprost se može posmatrati kao prosocijalna promjena mišljenja, emocija i/ili ponašanja žrtve prema prestupniku. Riječ je o pojavi koja predstavlja složen fenomen koji uključuje kognitivne, afektivne, bihevioralne, motivacijske, odlučujuće i međuljudske komponente. O oprostima se može govoriti sa historijskog, teološkog, politikološkog, sociološkog, viktimoškog, kulturološkog i psihološkog stanovišta. U ovom radu pažnja je posvećena psihološkom aspektu oprostima, posebno njegovom značaju, shvatanju, definisanju i praktikovanju, kao trajnom problemu i izazovu savremenog ljudskog društva.

Naučnici su, proučavajući oprost, teorijski i empirijski, postigli napredak kada je riječ o definisanju tog pojma, kao i u istraživanju njegovih razvojnih, ličnih i društvenih potreba i vrijednosti. Ostvaren je također znatan napredak u procjeni njegove vrijednosti za pojedinačno i društveno blagostanje, s posebnim naglaskom na mentalno zdravlje, kao i u utvrđivanju intervencija za podsticanje, promoviranje i unapređenje praštanja. Rezultati dosadašnjih istraživanja pokazali su da se psihološki i fiziološki procesi mogu poboljšati ili ublažiti davanjem oprostima. Dokazano je da oprost utiče na određena fizička i psihološka stanja ili procese, uključujući HIV/AIDS, fibromijalgiju, bolest koronarnih arterija, hroničnu bol, traumatične povrede mozga, terminalne bolesti, određene vrste raka, anksioznost i depresiju. Tekst je zasnovan na kritičkom razmatranju i proučavanju dosadašnjih rezultata istraživanja fenomena oprostima, primarno sa psihološkog aspekta i predstavlja produktivnu, stvaralačku i kritičku sintezu istog.

Ključne riječi: oprost, psihološki procesi, emocije, pozitivna psihologija, pomirenje, opraštanje.

1. ZNAČAJ OPROSTA

Ljudi su osmislili razna potencijalna rješenja za štetna djelovanja međuljudskih prestupa/nedjela/zločina (Fry & Björkqvist, 1997). Jedan od mehanizama koji može prekinuti sukobe i osvetu jeste oprost - pristup na osnovu kojeg su ljudi u mogućnosti da obuzdaju negativne odgovore na prestupnike i na taj način da, umjesto negativnog, usvoje pozitivan stav. Svjetske religije su stoljećima isticala značaj oprostima (McCullough & Worthington, 1999; Rye et al.,

2000). Za sve velike monoteističke religije zajedničko je učenje da će Bog oprostiti ljudima, te da stoga ljudi trebaju oprostiti svojim prestupnicima (McCullough & Worthington, 1999; McCullough i sar., 2000; Ironson et al., 2011). Oprost nije samo vjerska vrlina. Taj pojam ima filozofske i religijske korijene. Oprost daje razumijevanje šta znači živjeti u harmoniji sa drugima, jer pruža moralni kompas (Peterson i Seligman, 2004).

Rezultati istraživanja pokazuju da se psihološki i fiziološki procesi mogu poboljšati ili ublažiti davanjem oprosta. Dokazano je da oprost utiče na određena fizička i psihološka stanja ili procese, uključujući HIV/AIDS, fibromijalgiju, bolest koronarnih arterija, hroničnu bol, traumatične povrede mozga, terminalne bolesti, određene vrste raka, anksioznost i depresiju (Sanchez-Gonzalez et al., 2014; Hebl & Enright, 1993; Ironson i sar., 2005).

Historijski gledano, ljudska priroda, posmatrana kroz objektiv evolucijske biologije, moralne filozofije i teologije, sposobna je za dobro i zlo, pomoć i štetu, uvredu ili odmazdu i oproštaj ili pomirenje (McCullough, Root, Tabak, & Van Oyen Witvliet, 2011). Uprkos važnosti oprosta u mnogim vjerskim tradicijama, društveni teoretičari i naučnici, uključujući i psihologe, u osnovi su u posljednja tri stoljeća zanemarili pojam oprosta. Međutim, od kraja XX stoljeća, naučnici su, teorijski i empirijski, počeli proučavati oprost (McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000) i, s tim u vezi, postigli su napredak kada je riječ o definisanju tog pojma, kao i u istraživanju njegovih razvojnih, ličnih i društvenih potreba i vrijednosti. Također je ostvaren znatan napredak u procjeni njegove vrijednosti za pojedinačno i društveno blagostanje, s posebnim naglaskom na mentalno zdravlje, kao i u utvrđivanju intervencija za promoviranje praštanja (Enright & North, 1998, McCullough i sar., 2000; Worthington & Scherer, 2004).

Proučavajući pojam oprosta, stručnjaci su istraživali kako se sposobnost oprosta manifestuje tokom životnog vijeka, i s tim u vezi, utvrdili su da je oprost važan za dobrobit pojedinaca i društva (Musekura, 2010; McCullough i sar., 2000). Teoretičari i istraživači su u većini saglasni sa tvrdnjom Enright-a i Coyle-a (1998) da se oprost razlikuje od pomilovanja (što je, strogo rečeno, pravni pojam), opravdavanja (koje uključuje opravdavanje djela); izgovora (što podrazumijeva da je prestup počinjen zbog olakšavajućih okolnosti); zaboravljanja (što ukazuje na to da je sjećanje na prestup isčezlo iz subjektivne svijesti); i negiranja (što upućuje na to da nespремnost ili nesposobnost uočavanja štetnih povreda koje je pojedinac zadobio). Većina naučnika, se također, slaže sa time da se oprost razlikuje od pomirenja - termina koji podrazumijeva obnavljanje prekinutog odnosa (Freedman, 1998; Enright i Coyle, 1998; Nussbaum, 2016).

Oprost se može posmatrati kao prosocijalna promjena mišljenja, emocija i / ili ponašanja žrtve prema prestupniku. Različite konceptualizacije oprosta zasnovane su na jednoj temeljnoj osobini, koja se sastoji u sljedećem: kada ljudi oproste, njihovi odgovori (tj. ono što osjećaju i misle, žele učiniti ili kako se u stvari ponašaju) prema ljudima koji su ih uvrijedili ili povrijedili postaju manje negativni i više pozitivni - ili prosocijalni (McCullough, Pargament, & Thoresen 2000b).

Istraživači su razmatrali nekoliko dimenzija opraštanja, kao što su: kako se sklonost opraštanju razvija tokom čitavog životnog vijeka; osobine ličnosti koje su povezane sa praštanjem; socijalno-psihološki faktori koji utiču na oprost; i povezanost oprosta sa zdravljem i dobrobiti (Metts & Cupach, 1998; Davidson, 1993; Tangney i sar., 1999; Mauger i sar., 1992; Mauger et al., 1996). Navedene dimenzije oprosta su od bitnog značaja za ostvarenje tog složenog psihološkog procesa, jer je oprost povezan sa mnogim pozitivnim ishodima, uključujući zdrave veze, emocionalno blagostanje, kao i fizičko zdravlje.

2. DEFINICIJA OPROSTA

Iako je definicija oprosta bila predmet mnogih rasprava među psiholozima, Enright et al., (1992), većina se slaže oko nekoliko osnovnih elemenata: prvo, oprost uključuje odluku o oslobađanju ili odricanju od gorčine i osvete (Enright & North, (1998); drugo, oprost može podrazumijevati i pozitivan pomak u stavovima ili motivaciji prema počinitelju/zločincu/prestupniku (Finkel et al., 2002); treće, negativne emocije kao što je bijes treba smanjiti oprostom, i s tim u vezi, pozitivne emocije prema počinitelju mogu čak zamijeniti negativne emocije; četvrto, oprost se može posmatrati kao način svjesnog oslobađanja sebe, kao i drugih – oslobađanjem negativnih emocija i motivacije (Enright et al., 1992).

Istraživači koriste nekoliko različitih definicija oprosta. Riječ je o pojavi koja predstavlja složen fenomen koji uključuje kognitivne, afektivne, bihevioralne, motivacijske, odlučujuće i međuljudske komponente (Worthington & Scherer, 2004; Enright & Fitzgibbons, 2000; Flanigan, 1992; Malcolm & Greenberg, 2000; Gordon et al, 2000; McCullough et al., 1997; DiBlasio, 1998; Baumeister et al., 1998).

Međutim, postoje različita mišljenja o tome jesu li empatija i zamjena negativnih emocija pozitivnim ključni aspekt opraštanja (APA, 2006) ili je dovoljna samo odluka o oprost.

Worthington i njegove kolege (Worthington & Scherer, 2004; Exline et al., 2003) ističu ulogu emocija u procesu oprosta praveći razliku između odlučnog i emotivnog oprosta. Odlučeni oprost je bihevioralan, pri čemu se čovjek želi ponašati prema prestupniku kao i prije prestupa, oslobađajući ga osvete i izbjegavajući eventualno obnavljanje interakcije (Worthington & Scherer, 2004). Emotivni oprost je ukorijenjen u emocijama i utiče na motivaciju i

uključuje emocionalna iskustva. On podrazumijeva zamjenu negativnih i neoprostivih emocija sa pozitivnim emocijama ili usmjeravanje istih na nešto drugo (Worthington & Wade, 2014; Worthington, 2006; Worthington, 2013). Emocija se smatra važnim aspektom u nekoliko drugih modela opraštanja. Na primjer, Fitzgibbons (Fitzgibbons, 1986) ukazuje na to da je intelektualna odluka pojedinca da oprost praćena emocionalnim oprostom, to jest kada osoba zaista osjeća da želi da oprost prestupniku.

Oprost je definisan i objašnjen na više načina. Prema Emersonu (1964) značenje oprosta se razvija u svakoj generaciji kao odgovor na promjenu kulturnih vrijednosti. Za jedne oprost može značiti mir, a za druge život (za razliku od smrti).

Oprost je, prema drugim autorima, prosocijalna promjena koja se događa kod pojedinca kojeg je napao ili uvrijedio partner (McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000). U procesu oprosta motivacija i postupci prema počiniocima mijenjaju se i postaju pozitivniji, odražavaju dobronamjernost, ljubaznost i velikodušnost, manje su negativni, sa manjom željom za osvetom i izbjegavanjem (Peterson i Seligman, 2004).

Oprost se, prema Toussaintu, može smatrati fiziološkim odgovorom na promjene u odnosu na počinioca i prestup/djelo, te oblikom milosrđa koji odražava ljubaznost, saosjećanje i popustljivost prema prestupniku (Toussaint et al, 2016; Toussaint et al 2017).

Značajnu ulogu u ostvarenju oprosta ima pozitivna psihologija, naučno istraživanje “onoga što doprinosi zdravom, uspješnom životu, uključujući pozitivna subjektivna stanja, pozitivne individualne osobine, pozitivne odnose i pozitivne institucije”, koje “može pomoći ljudima da napreduju i spriječe patologije koje nastaju kada je život sumoran i besmislen” (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Park i sar., 2014; Seligman, 2011).

Oprost se, u pozitivnoj psihologiji, definiše kao pozitivna osobina unutar većeg niza osobina koje sadrže vrlinu umjerenosti i koja može „umiriti“ ljudska ponašanja, umjesto da ih u potpunosti zaustavi (Peterson i Seligman, 2004). Osobe koje su sklone da oprost mogu se odbraniti tokom štetnog događaja i rjeđe pokazuju različite negativne uticaje, kao što su ljutnja, anksioznost, depresija i neprijateljstvo (Berry & Worthington, 2001; Maltby, Macaskill, & Day, 2001; Peterson i Seligman, 2004). Takve osobe su sklone podržati društveno pogodne i poželjne stavove i ponašanje (Nelson-Coffey, Fritz, Lyubomirsky, & Cole, 2017; Brown & Brown, 2015; Glover, 2015).

3. OPROST KAO TRAJNI PSIHOLOŠKI PROCES

Mnogi ljudi imaju religijske, kulturne, porodične ili lične principe koji favoriziraju oprost, a koji mogu igrati ključnu ulogu u donošenju odluke o tome da li treba oprostiti. Motivirajući ljude da se opredijele na oprost, ovi principi mogu uštedjeti ljudima znatno vremena i energije. Ljudi sa principima oprosta mogu vjerovati da bi trebali oprostiti, jer je oprost velikodušan čin, ili se mogu prisjetiti vremena kada je njima neko oprostio i smatraju da bi bilo pošteno oprostiti drugima. U drugim slučajevima se oprost može podići na nivo moralnog imperativa.

Iako principi koji preferiraju oprost mogu biti djelotvorni u uvjeravanju ljudi da je oprost mudar ili moralno ispravan čin, lako je prepoznati neke probleme koji bi mogli nastati kada su ljudi intenzivno ljuti ili povrijeđeni, ali ipak snažno vjeruju da bi trebali oprostiti (Exline et al., 1998).

Oni koji su pretrpjeli zlostavljanje ili druge oblike traume mogu doživjeti oblik dvostruke viktimizacije ako se na njih vrši pritisak da oprost (Miller et al., 2008). Prvo im počinitelji nanosi štetu na razorne načine, a zatim mogu biti poniženi zbog toga što nisu oprostili. Stoga, čak i kada je odluka o davanju oprosta ukorijenjena u važnim ličnim načelima, vjerovatno je i pametno razmotriti u kojoj je mjeri osoba zapravo željela oprostiti i koliko se osjećala spremnim za to. Bilo da se posmatra kroz teološki, filozofski ili društveno-naučni objektiv, opraštanje se obično uokviruje kao transcendentno ponašanje, a ne kao čin prilagođavanja ili slabosti.

Velika naučna otkrića mentalnog zdravlja nastala su u istraživanjima koja su vezana za oprost. Za one koji su spremni da oprost, prisutan je napredak u borbi protiv anksioznosti i depresije, kao i osnaživanja samopoštovanja i nade (Ingersoll-Dayton, Campbell & Hwa-Ha, 2011). Reed i Enright (2006) proučavali su žene koje su bile emocionalno zlostavljane dvije godine nakon zlostavljanja i koje su napustile nasilnika. Istraživanje je koristilo terapiju praštanja i alternativnu terapiju (koja je definisana kao validacija bijesa, asertivnost i jačanje interpersonalnih vještina), kako bi se utvrdilo da li će se pojaviti razlika u rezultatima psihološkog blagostanja. Došlo je do znatnog napretka u borbi protiv depresije, anksioznosti, simptoma posttraumatskog stresa, većeg samopoštovanja i opraštanja među članicama u grupi u kojoj je korištena terapija praštanja nego kod članica u grupi alternativne terapije.

Terapija praštanja se primjenjuje kao efikasno sredstvo u procesu oporavka emocionalno zlostavljanih žena. Ostale psihološke prednosti oprosta su povećani osjećaji ljubavi, poboljšana sposobnost suočavanja sa tuđom ljutnjom i poboljšana sposobnost izgradnje povjerenja i oslobađanja od kontrole drugih i događaja u prošlosti (Reed & Enright, 2006).

Opraštanju se sve više pristupa sa pojačanim interesom kao sa ključnim sredstvom za suočavanje sa hroničnom boli (Offenbacher, Dezutter, Vallejo, & Toussaint, 2015). Oprost kod hronične boli uključuje afektivne, bihevioralne,

motivacijske i kognitivne komponente. Istraživanja su pokazala da sa međuljudskim i socijalnim stresorima koji imaju jedinstven i snažan doprinos hroničnoj boli, oprost, koji se koristi kao proces suočavanja usmjeren na emocije, koristan je i produktivan odgovor (Offenbacher i sar., 2015).

4. ZAKLJUČAK

Oprost je društvena pojava i složen problem istraživanja mnogih naučnih disciplina u raznim oblastima nauke od značaja za nauku i društvo i njegov razvoj.

Problem oprosta je u ovom radu teorijski razmatran i naučno istraživan, polazeći od rezultata dosadašnjih istraživanja primjenom sekundarne analize sa psihološkog aspekta. Oprost je jedini način izbjegavanja sukoba i konflikata u savremenom ljudskom društvu, koji ne znači i ne podrazumijeva zaborav nečije greške i/ili povrede (emocionalne, psihičke, fizičke), već konstruktivno primjeren i prihvatljiv oblik društvenog ponašanja, kojem teže sva razumna ljudska bića.

LITERATURA

- American Psychology Association. (2006). *Forgiveness: A sampling of research results*. Washington, DC: Office of International Affairs.
- Baumeister, R.F, Exline, J.J, Sommer, K.L. (1998). *The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness*. In: Worthington E.L Jr., editor. *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*. Philadelphia, A: Templeton Foundation Press; pp.79–104.
- Berry, J. W., & Worthington, E. L. (2001). *Forgiveness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health*. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 447-455.
- Brown, S. L., & Brown, R. M. (2015). *Connecting prosocial behavior to improved physical health: Contributions for the neurobiology of parenting*. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 55, 1-17.
- Davidson, D. L. (1993). *Forgiveness and narcissism: Consistency in experience across real and hypothetical hurt situations*. *Dissertation Abstracts International*, 54, 2746.
- DiBlasio, F.A. (1998). The use of decision-based forgiveness intervention within intergenerational family therapy. *JFamTher*.20:77–94.
- Emerson, J. G. (1964). *The dynamics of forgiveness*. Philadelphia: Westminster Press.
- Enright, R. D., & North, J. (Eds.) (1998). *Exploring forgiveness*. Madison: University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., & Coyle, C. T. (1998). *Researching the process model of forgiveness within psychological interventions*. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives* (pp. 139-161). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Enright, R.D., et al., (1992). *Interpersonal Forgiveness Within the Helping Professions: An Attempt to Resolve Differences of Opinion*, 36 counseling & values 84.
- Enright, R.D., Fitzgibbons, R.P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association
- Exline, J.J, Yali, A.M, Lobel, M. (1998). *Self-serving perceptions in victim and perpetrator accounts of transgressions*. Poster presented at the annual meeting of the Midwestern Psychological Association; Chicago, IL.
- Exline, J.J, Worthington, E.L Jr., Hill, P., McCullough, M.E. (2003). *Forgiveness and justice: A research agenda for social and personality psychology*. *Personality and Social Psychology Review* 7:337–48.
- Fry, D. P., & Björkqvist, K. (Eds.) (1997). *Cultural variation in conflict resolution: Alternatives to violence*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Flanigan, B. (1992). *Forgiving the unforgivable*. New York, NY: Macmillan.
- Finkel, E.J. et al., (2002). *Dealing with Betrayal in Close Relationships: Does Commitment Promote Forgiveness?*, 82 *Journal personality & soc. psychol.* 956.
- Fitzgibbons, R.P. (1986). *The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger*. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 23:629–33.
- Freedman, S. (1998). *Forgiveness and reconciliation: The importance of understanding how they differ*. *Counseling and Values*, 42, 200-216.
- Glover, N. G. (2015). *The Five Factor Forgiveness Inventory: A measure of forgiveness from the perspective of the Five Factor Model* (Doctoral dissertation).
- Gordon, K.C, Baucom, D.H, Snyder D.K. (2000) *The use of forgiveness in marital therapy*. In: McCullough ME, Pargament KI, Thoresen CE, editors. *Forgiveness: Theory, research and practice*. New York, NY: Guilford Press, pp.203–27.
- Harris, A. H., & Thoresen, C. E. (2005). *Forgiveness, unforgiveness, health, and disease*. In E.

- Ironson, G., Balbin, E., Stuetzle, R., Fletcher, M., O’Cleirigh, C., Laureceau, J. P., ..Solomon, G. (2005). Dispositional optimism and the mechanisms by which it predicts slower disease progression in HIV: proactive behavior, avoidant coping, and depression. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12, 86-97.
- Ironson, G., Stuetzle, R., Ironson, D., Balbin, E., Kremer, H., George, A., Fletcher, M. A. (2011). View of God as benevolent and forgiving or punishing and judgement predicts HIV
- Ingersoll-Dayton, B., Campbell, R., & Hwa-Ha, J. (2011). *Enhancing forgiveness: A group intervention for the elderly*. *Journal of Gerontological Social Work*, 52, 2-16.
- Maltby, J., Macaskill, A., & Day, L. (2001). 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.
- Malcolm, W.M., Greenberg, L.S. (2000). *Forgiveness as a process of change in individual psychotherapy*. In: McCullough ME, Pargament KI, Thoresen CE, editors. *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York, NY: Guilford Press. pp.179–202.
- McCullough, M. E., & Worthington, E. L., Jr. (1999). *Religion and the forgiving personality*. *Journal of Personality*, 67, 1141-1164.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. T. (Eds.) (2000a). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York: Guilford.
- McCullough, M. E., Root, L. M., Tabak, E. A., & Van Oyen Witvliet, C. (2011). *Forgiveness*. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed. (pp. 427-435). New York, NY: Oxford University Press.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York, NY: The Guilford Press.
- McCullough, M. E. (2000b). *Forgiveness as human strength: Conceptualization, measurement, and links to well-being*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 43-55.
- 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.
- Mauger, P. A., Saxon, A., Hamill, C., & Pannell, M. (1996 March). *The relationship of forgiveness to interpersonal behavior*. Paper presented at the annual convention of the Southeastern Psychological Association, Norfolk, VA.
- Metts, S., & Cupach, W. R. (1998). *Predictors of forgiveness following a relational transgression*. Paper presented at the Ninth International Conference on Personal Relationships, Saratoga Springs, NY.
- McCullough, M.E, Sandage, S.J, Worthington, E.LJ. (1997). *To forgive is human: How to put your past in the past*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- Miller, A.J, Worthington, E.LJr., McDaniel, M.A. (2008). *Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda*. *Journal of Social and Clinical Psychology* 27:843–76
- Musekura, C. (2010). *An assessment of contemporary models of forgiveness*. New York, NY: Peter Lang.
- Nelson-Coffey, S. K., Fritz, M. M., Lyubomirsky, S., & Cole, S. W. (2017). *Kindness in the blood: A randomized controlled trial of the gene regulatory impact of prosocial behavior*. *Psychoneuroendocrinology*, 81, 8-13.
- Nussbaum, M. C. (2016). *Anger and forgiveness: Resentment, generosity, justice*. New York, NY: Oxford University Press.
- Offenbacher, M., Dezutter, J., Vallejo, M. A., & Toussaint, L. L. (2015). *The role of forgiveness in chronic pain and fibromyalgia*. In L. L. Toussaint, E. L. Worthington, Jr, & D. R. Williams (Eds.), *Forgiveness and health: Scientific evidence and theories relating forgiveness to better health* (pp. 123-138). New York, NY: Springer Science.
- Park, N., Peterson, C., Szvarca, D., Vander Molen, R. J., Kim, E. S., & Collon, K. (2014). *Positive psychology and physical health: Research and applications*. *American Journal of Lifestyle Medicine*
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York, NY: Oxford University Press.
- Reed, G. L., & Enright, R. D. (2006). *The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and post traumatic stress for women after spousal emotional abuse*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 920-929.
- Rye, M. S., Pargament, K. I., Ali, M. A., Beck, G. L., Dorff, E. N., Hallisey, C., Narayanan, V., & Williams, J. G. (2000). *Religious perspectives on forgiveness*. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 17-40). New York: Guilford.
- Sanchez-Gonzalez, M. A., May, R. W., Brown, P. C., Koutnik, A. P., & Fincham, F. D. (2014). *Impact of negative affectivity and trait forgiveness on aortic blood pressure and coronary circulation*. *Psychophysiology*, Wiley Periodicals, Inc. Society for Psychophysiological Research

- Seligman, M. E. (2011). *Flourish*. New York, NY: Simon & Schuster.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology*. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Toussaint, L. L., Shields, G. S., & Slavich, G. M. (2016). *Forgiveness, stress, and health: A 5week dynamic parallel process study*. *Annals of Behavioral Medicine*, 50, 727-735.
- Toussaint, L. L., Webb, J.R., Hirsch, J.K. (2017). *Self-forgiveness and health: A stress and coping model*. *Handbook of psychology of self forgiveness*. NY:Springer.
- Tangney, J. P., Fee, R., Reinsmith, C., Boone, A. L., & Lee, N. (1999). Assessing individual differences in the propensity to forgive. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Boston, MA.
- Worthington, Jr, E. L. (2005). Initial questions about the art and science of forgiving. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness*, pp. 1-13). New York, NY: Taylor & Francis Group.
- Worthington, Jr, E. L. (2013). *Moving forward: Six steps to forgiving yourself and breaking free from the past*. Colorado Springs, CO: WaterBrook Press.
- Worthington, Jr, E. L., & Scherer, M. (2004). *Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risk and promote health resilience: Theory, review and hypotheses*. *Psychology and Health*, 19, 385-405.
- Worthington, Jr, E. L., Wade, N. G., & Hoyt, W. T. (2014). *Positive psychological interventions for promoting forgiveness*. In A. C. Parks & S. M. Schueller (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions* (pp. 20-41). Malden, MA: John Wiley & Sons.
- Worthington, L. Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 321-333). New York, NY: Routledge.