

26. Симсон Т. Неврозы у детей. Их предупреждение и лечение. М., 1958. 216 с.

27. Склярченко О. Психологічні детермінанти та психокорекція шкільних страхів у молодших школярів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2005. 246 с.

28. Спиваковская А. Профилактика детских неврозов: комплексная психологическая коррекция. М., 1988. 200 с.

29. Фрейд А. Теория и практика детского психоанализа: в 2 т. М., 1999. Т. 1. 384 с.

30. Фрейд З. Собрание сочинений: в 10 т. М., 2009. Т. 6: Истерия и страх. 318 с.

31. Ходакова Ю. Психические расстройства у детей, впервые госпитализированных по поводу гемобластозов: дис. ... канд. мед. наук: 14.01.06. М., 2014. 197 с.

32. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М., 1993. 480 с.

33. Щербатых Ю. Психология страха: популярная энциклопедия. М., 2003. 512 с.

УДК 159.923.3

ГОТОВНІСТЬ ДО ПРОБАЧЕННЯ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС УСПІШНОСТІ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ УСКЛАДНЕНЬ

Сокур А.В., аспірант кафедри педагогічної та вікової психології
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Носенко Е.Л., д. психол. н., професор,
завідувач кафедри педагогічної та вікової психології
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

У статті наведено теоретико-методологічне обґрунтування і дані емпіричної перевірки притаманності особистісному феномену готовності до пробачення функцій копінг-поведінки. На підставі порівняння груп досліджуваних з різними рівнями готовності до пробачення встановлено, що досліджувані з більш високим рівнем готовності до пробачення характеризуються більш високим рівнем застосування стратегії планування рішення проблеми, позитивної переоцінки та проактивного подолання складних ситуацій, а також більш низьким рівнем застосування емоційно-орієнтованої копінг-стратегії, дистанціювання, прийняття відповідальності, втечі-унікнення та самоінвалідації. Досліджувані з більш високим рівнем готовності до пробачення характеризуються більш високим рівнем усіх видів благополуччя: психологічного, суб'єктивного, соціального, а також більш високим показником безперервності психічного здоров'я. На підставі отриманих даних зроблено висновок, що готовність до пробачення є особистісним ресурсом успішності життєдіяльності.

Ключові слова: готовність до пробачення, копінг-стратегії, життєві ускладнення, ресурси, благополуччя.

В статье представлено теоретико-методологическое обоснование и данные эмпирической проверки свойственности личностному феномену готовности к прощению функций копинг-поведения. На основании сравнения групп испытуемых с разными уровнями готовности к прощению установлено, что испытуемые с более высоким уровнем готовности к прощению являются более склонными к использованию стратегий планирования решения проблемы, позитивной переоценки и проактивного преодоления, а также менее склонными к использованию эмоционально-ориентированной копинг-стратегии, принятия ответственности, дистанцирования, бегства-избегания и самоинвалидации. Испытуемые с более высоким уровнем готовности к прощению имеют более высокий уровень психологического, субъективного, социального благополучия, а также более высокий показатель непрерывности психического здоровья. На основании полученных данных готовность к прощению интерпретируется как личностный ресурс успешности жизнедеятельности.

Ключевые слова: готовность к прощению, копинг-стратегии, жизненные сложности, ресурсы, благополучие.

Sokur A.V., Nosenko E.L. PRONENESS TO FORGIVENESS AS A PERSONAL COPING RESOURCE

Among different theoretical approaches to the conceptualization of forgiveness there have been attempts to conceptualize it as a coping strategy, but the empirical data supporting the hypothesis are scarce. In this paper it has been empirically demonstrated that the groups of subjects formed with reference to the differences in the proneness to forgiveness appeared to differ in their choices of coping strategy types as well as in the levels of their well-being. The individuals with higher level of proneness to forgiveness demonstrated higher frequency of resorting to the painful problem solving, positive reappraisal of the situation and proactive coping. They are also characterized by a lower level of the emotion-focused coping, distancing, accepting responsibility, lower tendency to escape-avoidance as well as the lower proneness to self-handicapping. The participants with higher level of forgiveness manifest higher levels of psychological, subjective and social well-being as well as the higher level of the mental health continuum.

Key words: proneness to forgiveness, coping strategies, life difficulties, resources, well-being.



Постановка проблеми. Дослідники, що вивчали феномен пробащення, застосували різні теоретичні конструкти для розкриття його глибинного змісту. Більшість авторів (Enright & Fitzgibbons) погоджується, що пробащення – це феномен, який включає в себе різні компоненти: когнітивний (Flanigan), афективний (Malcolm & Greenberg), поведінковий (Gordon), мотиваційний (McCullough) та аспект прийняття рішення. Його розглядають і як акт, що є внутрішньоособистісним процесом та зазвичай, проте не обов'язково, міжособистісним. Деякі вчені запропонували розглядати пробащення на теоретичному рівні у межах концепції подолання, хоча емпіричної перевірки це припущення ще не отримало (Worthington & Scherer; Strelan & Covic) [1; 2].

Метою даної статті є теоретико-методологічне обґрунтування й емпірична перевірка притаманності готовності до пробащення стресозахисного потенціалу.

Стан дослідження проблеми. На даному етапі розвитку психологічної науки існує багато поглядів на природу та глибинний зміст феномену пробащення. Вчені вважають, що пробащення необхідно відрізнити від таких суміжних конструктів, як помилювання, вибачення, потурання і забування (Rue та інші). Хоча більшість дослідників згодні, що пробащення не можливо ототожнювати з іншим пов'язаним з ним конструктом, таким як, наприклад, примирення. Зокрема, деякі автори пропонують розглядати примирення як бажану кінцеву мету процесу пробащення (Pollard та інші).

На думку Casarjian [3], пробащення є рішенням, спробою розглянути ситуацію на «надособистісному», так би мовити, рівні; воно знаменує ставлення, яке передбачає, що людина готова взяти на себе відповідальність за власне сприйняття ситуації, розуміючи, що її сприйняття – це вибір, а не об'єктивний факт; спосіб життя, який поступово перетворює людину із безпорадної жертви обставин у співавтора власної дійсності.

Схожої точки зору дотримується і Luskin [4]. Пробащення розглядається ним як засіб поновлення почуття спокою, що виникає, коли людина бере на себе відповідальність за те, як вона себе почуває, і стає героєм, а не жертвою в ситуації, пов'язаній з образою. Пробащення не змінює минулого, проте воно змінює ставлення до сьогодення. Пробачити – означає відмовитись від будь-яких очікувань змін, що не відбулись у минулому.

Прояви пробащення в міжособистісних стосунках у загальному вигляді можуть бути визначені як такі рішення:

1) відмова від негативних думок, емоцій і поведінкових проявів відносно кривдника;

2) стимуляція позитивних думок, емоцій і поведінкові прояви по відношенню до тієї людини, що сприймається як кривдник [5].

Більшість дослідників, зазвичай, погоджується з тим, що пробащення – є комплексом когнітивних, афективних і, можливо, але не обов'язково, поведінкових реакцій на несприятливу дію [6].

У межах даної роботи основна увага зосереджена на тому, яким чином готовність до пробащення може сприяти подоланню наслідків життєвих ускладнень.

Виклад основного матеріалу дослідження. У зарубіжній психології для дослідження поведінки людини у складних та екстремальних ситуаціях широко застосовується концепція подолання у тлумаченні її ранніх дослідників Lazarus та Folkman. Вони визначили процес подолання (coping) як розмірковування і поведінку, що застосовується індивідами для управління внутрішніми і зовнішніми вимогами конкретних ситуацій, які були оцінені як особистісно значущі й стресові.

Непробащення було концептуалізоване відповідно як стресова реакція на оцінку міжособистісних стресорів, що включають в себе проступки, порушення прав, зраду, образу та несправедливість [7]. Worthington [1] наводить дані для ілюстрації того, що непробащення є стресогенним фактором. Активність мозку під час непростощення узгоджується з активністю в структурах мозку, задіяних під час стресу та інших негативних емоцій; наявна подібність активності симпатичної нервової системи (СНС) та показників ЕМГ (зокрема, напруження м'язів обличчя), активації гормональних структур, хімічного складу крові при непробащенні та під час стресу.

Окрім того, в результаті проведення великої кількості досліджень було доведено, що пробащення справляє помітний терапевтичний ефект як на фізичне, так і на психічне здоров'я [8]. Високий рівень пробащення пов'язаний з кращим функціонуванням серцево-судинної [9], ендокринної [10] та імунної систем [8]. Пробащення негативно пов'язане з гнівом та депресією [11], і позитивно – із самоповагою, оптимізмом, впевненістю у собі [12] та ін.

Таким чином, спроби людини зменшити «дефіцит справедливості» [13] і непробащення [1] розглядаються вказаними авторами як копінг-стратегії.

Дослідження глибинних витоків копінг-стратегій показало також, що їх конструктивність залежить від різних факторів (Park та інші). Коли безпосередня дія

є можливою, проблемно-орієнтований копінг зазвичай виявляється пріоритетним. Коли безпосередня дія щодо усунення стресора ускладнюється, емоційно-орієнтований копінг вважається більш доцільним. Узагальнюючи вищезазначене, можна стверджувати, що непробачення може бути знижене ефективно за допомогою використання різних стратегій. Крім того, можна припустити, що за допомогою копінг-стратегій, орієнтованих на сенс (Park & Folkman), людина намагається змінити власну оцінку значення ситуації, щоб воно стало більш узгодженим з її цілями. Як зауважували Worthington і Scherer [1], пробачення, в деяких випадках, може впливати на оцінку сенсу ситуації і виконувати функцію копінг-стратегії, орієнтованої на сенс. В інших випадках, пробачення може бути проблемно-орієнтованою копінг-стратегією, якщо воно сприяє вирішенню міжособистісних проблем. Згадані вище дослідники, тим не менш, пропонують розглядати пробачення як емоційно-орієнтовані зусилля для подолання ускладнень.

Подібної точки зору дотримуються Strelan та Covic [2]. Вони пропонують нові теоретичні рамки для розгляду феномену пробачення, а саме, наводять аргументацію відносно того, що пробачення можна вважати процесом подолання стресових ситуацій. На їхню думку, пробачення – це процес нейтралізації стресора, який виник зі сприйняття міжособистісного болю. Отже, процес пробачення може бути концептуалізований як емоційно-орієнтований копінг, коли це стосується, перш за все, інтерналізованих реакцій на образу. Наприклад, емоційно-орієнтований копінг може бути застосований, коли людина обирає способом подолання образи пом'якшення власних негативних реакцій, таких як гнів та ворожість. Пробачення може бути концептуалізованим і як проблемно-орієнтована копінг-стратегія, коли воно стосується проблеми, що спричинила стрес, наприклад, обговорення ситуації з людиною, що образила і/або пошук певних форм відшкодування.

Strelan та Covic [2] вважають також, що пробачення може бути орієнтованим на майбутнє. Schwarzer і Knoll запропонували три різновиди орієнтованого на майбутнє копінгу: попереджувальний копінг (що стосується майбутніх подій, які сприймаються як цілком імовірні у найближчому майбутньому); превентивний копінг (спрямований на попередження невизначеної віддаленої загрози в майбутньому); і власне проактивний копінг (орієнтований на подолання майбутніх викликів, вірогідність яких потенційно зростає). Попереджувальний та пре-

вентивний різновиди копінгу можуть бути застосовані до процесу пробачення в тій мірі, в якій мотивація індивіда пробачити може бути інструментальною, такою, як увага до потреби зберегти цінні стосунки. Наприклад, ображена людина має підстави вважати, що допоки вона не пробачить, її стосунки з оточуючими можуть бути пошкодженими чи ослабленими. З іншого боку, людина розуміє, що вона сама може потрапити в ситуацію, коли буде потребувати пробачення. Проактивний копінг є способом, за допомогою якого особистість може покращувати власне життя, робити його більш осмисленим у світлі майбутніх викликів. З точки зору пробачення, виклики життя можуть бути концептуалізовані як своєрідні випробування для людини у ситуаціях, що потребують перегляду остаточної реакції на образу як на можливість для ображеного покращити стосунки та виявити особистісну зрілість. Наприклад, людина може усвідомити, що колишня болюча образа зараз може стати можливістю дізнатися більше про себе [2].

З метою з'ясування механізмів зв'язку готовності до пробачення з успішністю подолання життєвих ускладнень було вирішено почати розмірковувати, так би мовити, від зворотного, тобто від того, що відбувається з людиною, якщо вона не пробачить.

Worthington і Scherer [1] обґрунтували ряд прямих механізмів, за допомогою яких пробачення може виступати в якості копінг-стратегії, впливаючи на поліпшення здоров'я. Механізмами такого зв'язку вважались зменшення ворожості (неприятні), що є основною складовою непростощення, а отже зниження ризику серцево-судинних захворювань; вплив на імунну систему на клітинному рівні (вплив стресу та негативних емоцій на цитокіни, що виділяються при інфекції, травми, або переживанні стресу), зниження завдяки пробаченню гіпоталамо-гіпофізарно-наднирковозалозної реактивності і зменшення виділення кортизолу, вплив пробачення на процеси центральної нервової системи (мотиваційні системи, як відомо, розглядалися J. Gray та іншими при дослідженні нейрофізіологічних механізмів впливу стресу на здоров'я людини).

Worthington і Scherer [1] також припустили наявність опосередкованого ефекту пробачення: воно, ймовірно, сприяє психічному здоров'ю опосередковано через такі фактори, як відчуття соціальної підтримки, міжособистісне функціонування і здорову поведінку.

На нашу думку, узагальнюючи результати стисло огляду наведених вище даних, можна виокремити наступні механізми



зв'язку готовності до пробачення з успішністю подолання життєвих ускладнень.

По-перше, у багатьох дослідженнях пробачення розглядається саме як особистісний вибір, усвідомлене рішення здійснювати саморегуляцію негативних емоцій та почуттів, покращувати свій стан, змінювати своє життя, відмовлятися від відчуття себе жертвою обставин і брати ситуацію під власний контроль. Тому здатність пробачати вчені правомірно пов'язують із локусом контролю [14] і відновленням почуття особистісної ефективності [15]. Coleman [16] описував парадоксальні відносини між відчуттям контролю і пробаченням. Людина часто відчуває втрату контролю, коли ображена, і їй здається, що відсутність пробачення дозволить повернути контроль. З часом, за відсутності пробачення, починають, навпаки, виникати перешкоди здійсненню контролю, що продовжують пригнічувати людину через негативні емоції.

Таким чином, оскільки пробачення асоціюється з поверненням відчуття контролюваності ситуації, його, на нашу думку, можна вважати одним із психологічних засобів подолання складних життєвих ситуацій. При цьому пробачення фактично може виступати як способом активного подолання ускладнень в ситуаціях міжособистісного стресу, коли людина прагне відновити добрі стосунки з іншою особою, що образила її, так і в ситуаціях безпорадності, коли ситуацію неможливо змінити, і стрес у такому випадку є неконтрольованим. Одним із варіантів подолання відчуття безпорадності є зміщення на псевдомету [17]. Пробачення, при якому контроль зміщується із впливу на зовнішню ситуацію на саморегулювання емоційного стану, пов'язаного із сприйняттям ситуації, набуває потенціалу позитивного впливу на особистісний стан.

По-друге, пробачення дозволяє зберегти власні емоційні ресурси шляхом зниження рівня напруження особистості, яке може виникати внаслідок різноманітних стресогенних подій. Якщо розглядати стрес, що виникає із причини невдоволеності міжособистісними стосунками внаслідок образи чи будь-якої протиправної дії однієї людини по відношенню до іншої, то пробачення дозволяє позбавитись гніву, образи, завадити фокусуванню на болісних переживаннях. Коли йдеться про випадки, в яких людина стикається з неможливістю з якихось причин, що не залежать від неї та конкретних осіб, отримати бажане, або ж коли у її житті трапляються тяжкі події, в яких складно, або неможливо, знайти винних, наприклад, хвороба когось із близьких, то можна розглядати пробачення як засіб прийняття

недосконалості світу. У такій функції пробачення може знизити напругу. Говорячи про ситуації, в яких особистість не може отримати бажаного результату з причин, відповідальність за які вона приписує собі, можна припускати, що пробачення себе за власну неспроможність бути цілком ефективним знижує рівень напруги, оскільки це звільняє людину від частини болісних переживань, необхідності витратити велику частину власної енергії та часу на безплідну румінацію та звинувачення, незалежно від об'єкта звинувачень. Як наслідок, покращується психологічний стан людини, а збережені сили та енергія можуть бути спрямовані на продуктивне вирішення інших проблем та завдань.

По-третє, одним із аспектів істинного пробачення, на нашу думку, є прийняття ситуації, можливість відгорювати травму, визнання неминучості зміни частини власної картини світу. Це дозволяє особистості інтегрувати власний досвід і пережити складну життєву ситуацію. Прийняття недосконалості – своєї, іншого, чи світу у цілому – непередбачуваності, крихкості всього, що оточує людину, неможливості контролювати значну частину власного життя забезпечує реалізацію принципу реальності у житті.

По-четверте, пробачення може мати довгострокову перспективу у подоланні життєвих ускладнень внаслідок підвищення самооцінки, самоповаги, впевненості людини в собі. Є підстави вважати, що пробачаючи, людина відчуває себе більш сильною, наділеною певними, цінними у суспільстві «високими» морально-етичними характеристиками. Як відомо, дослідники [18] відносять самоповагу, самооцінку, «самодостатність», відчуття власної значущості до найбільш визнаних особистісних ресурсів подолання складних життєвих подій. Високі показники за даними характеристиками впливають на те, як людина сприймає світ та адаптується в ньому, наскільки вона готова діяти і ризикувати, долати перешкоди на власному шляху.

Вірогідним опосередкованим механізмом зв'язку готовності до пробачення з успішністю подолання різноманітних життєвих ускладнень може бути потенціал пробачення у збереженні або відновленні стосунків особистості з оточуючими, і, внаслідок цього, забезпечення її доступом до соціальної підтримки, яка може сприйматись як емоційна або інструментальна.

Одним з аргументів на користь припущення, що пробачення відіграє роль стратегії у подоланні складних життєвих обставин, є вище згадуваний факт відносно того, що пробачення справляє терапевтичний ефект.

З нашої точки зору, пробачення цілком правомірно можна розглядати у межах концепції подолання. Більш того, пробачення може виступати в якості різних варіантів копінг-стратегій залежно від функцій, які воно виконує, наприклад, примирення, чи проживання та полегшення емоційного стану, від характеру ситуації (у межах ситуації можлива активна діяльність, чи неможливо нічого зробити), від спрямованості (пробачення себе, чи пробачення інших), а також від часової орієнтації (спрямованість на минуле, чи майбутнє). Готовність до пробачення може виступати і в якості проактивної копінг-стратегії, а саме: коли людина готова пробачити себе, чи інших, за промахи або образи, вона більш вільно діятиме, ризикуватиме та розвиватиметься.

Метод. Для емпіричної перевірки прихитаності готовності до пробачення стрессозахисного потенціалу при подоланні життєвих ускладнень було сформовано дві «полярні» за готовністю до пробачення групи, які порівнювались за ознаками типів копінг-стратегій, яким надається перевага, та самопочуттям.

Емпірична вибірка налічувала 168 досліджуваних (83 чоловіків та 85 жінок) віком від 21 до 35 років, представників різних професій.

Матеріал. З метою оцінки розбіжностей між досліджуваними за рівнем готовності до пробачення була застосована «Шкала глибинної готовності до пробачення» авторів Л. Томпсон, Ч. Снайдера та Л. Хоффман. Діагностика стилю поведінки особистості у ситуаціях життєвих ускладнень проводилась за такими опитувальниками: «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (CISS) Н. Ендлера та Дж. Паркера, «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса і С. Фолкман, «Проактивна подолальна поведінка» (PCI) Е. Грінгласа, Р. Шварцера і С. Тауберта та «Шкала самоінвалідації» Ф. Родевальта. Одночасно з тим був діагностований рівень психологічного здоров'я особистості як вірогідний наслідковий результат прихитаності людині більш високого рівня готовності до пробачення, а саме: психологічного благополуччя («Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф), суб'єктивного благополуччя (що оцінювалось за показниками співвіднесення у досвіді досліджуваних позитивних і негативних емоцій – шкала PANAS Д. Уотсона, Л. Х. Кларка, А. Теллегена та рівня за «Шкалою задоволеності життям» Е. Дінера), соціального благополуччя («Шкала соціального благополуччя» К. Кіза) та за інтегративним показником «Стабільності психічного здоров'я» (коротка форма) К. Кіза.

Результати емпіричного дослідження. На першому етапі математико-статистичної обробки емпіричних даних був проведений кластерний аналіз (алгоритм К-середніх), за результатами якого вибірку (N=168) було розподілено на два кластери, що максимально відрізнялись за величинами трьох субшкал готовності до пробачення, а саме: готовності до пробачення себе, готовності до пробачення інших та готовності до пробачення ситуації. При попарному порівнянні за t-критерієм Стьюдента кластери статистично відрізнялись за усіма показниками готовності до пробачення на високому рівні значущості розбіжностей ($p \leq 0.000$).

На другому етапі дослідження сформовані за розглянутою вище процедурою кластери були порівняні за характером представленості у кожному з кластерів базових копінг-стратегій. Для цього обчислювався узагальнений показник застосування досліджуваними різних типів копінг-стратегій, представлений у вигляді «дробу». У чисельнику дробу знаходились усереднені для груп величини частотності застосування проблемно-орієнтованої копінг-стратегії, а у знаменнику – сумарні величини частот застосування емоційно-орієнтованої копінг-стратегії та стратегії уникнення. Як зрозуміло, цей інтегральний показник характеризує співвіднесення різних типів копінг-стратегій: чим більшою є величина показника, тим активнішою стосовно проблемної ситуації можна вважати копінг-поведінку.

Окрім того, показники даного дробу порівнювались також і для груп досліджуваних, сформованих за допомогою кластерного аналізу за окремими субшкалами пробачення (готовністю пробачити себе, інших і приймати ситуацію в цілому). Дані, наведені у таблиці 1, надають уявлення про існування статистично значущих розбіжностей у групах суб'єктів з різними рівнями готовності до пробачення в успішності подолання ускладнень різних типів.

Як видно з даних табл. 1, інтегральний показник ефективності копінг-поведінки є більш високим у людей з більш високими показниками готовності до пробачення, тобто наявне співвіднесення більшого домінування активної проблемно-орієнтованої копінг-стратегії над неактивними, так би мовити, копінг-стратегіями (емоційно-орієнтованою копінг-стратегією та уникненням) у групах, готових до пробачення. Дані свідчать про наявність статистично значущих розбіжностей для усіх груп, за винятком тих, що були розподілені за критерієм готовності до пробачення іншого.



Таблиця 1

Відмінності у співвіднесенні різних типів копінг-стратегій між групами з різними рівнями готовності до пробачення

Критерії розподілення груп за показником готовності до пробачення	Середні величини інтегрального показника співвіднесення різних типів копінг-стратегій у групах з різними рівнями готовності до пробачення		Величини t-критерію Стьюдента	Рівень значущості розбіжностей p
	Більш низький рівень	Більш високий рівень		
За всіма субшкалами (N₁=100, N₂=68)	0,692376	0,792141	-3,86862	0,000
За рівнем узагальненого показника готовності до пробачення (N ₁ =85, N ₂ =83)	0,684642	0,782032	-3,84473	0,000
За рівнем готовності до пробачення себе (N ₁ =82, N ₂ =86)	0,672735	0,789988	-4,72326	0,000
За рівнем готовності до пробачення <i>іншого</i> (N ₁ =51, N ₂ =117)	0,727644	0,734986	-0,255469	не значущі
За рівнем готовності до «пробачення» (прийняття) <i>ситуації</i> (N ₁ =68, N ₂ =100)	0,687606	0,763460	-2,88702	0,01

Примітка: N₁ - кількість осіб у групі з більш низьким рівнем готовності до пробачення, N₂ - кількість осіб у групі з більш високим рівнем готовності до пробачення

Таблиця 2

Розбіжності між групами досліджуваних з порівняно більш високим та низьким рівнями готовності до пробачення за показником вибору різних типів стратегій подолання

Критерії розподілення груп за показником готовності до пробачення	Середні величини інтегрального показника співвіднесення різних типів копінг-стратегій у групах з різними рівнями готовності до пробачення		Величини t-критерію Стьюдента	Рівень значущості розбіжностей p
	Більш низький рівень	Більш високий рівень		
За всіма субшкалами (N₁=100, N₂=68)	0,692376	0,792141	-3,86862	0,000
За рівнем узагальненого показника готовності до пробачення (N ₁ =85, N ₂ =83)	0,684642	0,782032	-3,84473	0,000
За рівнем готовності до пробачення себе (N ₁ =82, N ₂ =86)	0,672735	0,789988	-4,72326	0,000
За рівнем готовності до пробачення <i>іншого</i> (N ₁ =51, N ₂ =117)	0,727644	0,734986	-0,255469	не значущі
За рівнем готовності до «пробачення» (прийняття) <i>ситуації</i> (N ₁ =68, N ₂ =100)	0,687606	0,763460	-2,88702	0,01

Можна зробити висновки, що для груп з більш низьким рівнем готовності до пробачення характерною є більша схильність до застосування уникнення та емоційно-орієнтованої копінг-стратегії порівняно із групою, більш схильною до пробачення. Разом з тим, у осіб з більш високим рівнем готовності до пробачення виявляється тен-

денція до більш частого застосування проблемно-орієнтованої копінг-стратегії. Отже, якщо порівнювати частоту застосування проблемно-орієнтованих зусиль з подолання для групи з більш високим рівнем готовності до пробачення, то вона є вищою, ніж частота емоційно-орієнтованої стратегії чи стратегії уникнення окремо, що свідчить

про наявність в арсеналі особистості різноманітних варіантів стратегій стресоподолання з перевагою активних дій.

У таблиці 2 наведено дані математико-статистичного аналізу розбіжностей між групами з різними рівнями готовності до пробачення за ознаками частотності застосування різних типів копінг-стратегій.

Наведені дані свідчать про те, що пробачення може бути копінг-ресурсом. Для людей з високим рівнем готовності до пробачення характерним є порівняно більш низький рівень емоційно-орієнтованої копінг-стратегії, що суперечить поглядам зарубіжних авторів на проблему. На нашу думку, це обумовлено різними поглядами на сутність даного виду копінг-поведінки: згадувані вище автори розглядають цю стратегію як емоційно-орієнтовані зусилля з подолання ускладнень, тобто підкреслюють спрямованість цієї стратегії на полегшення власного емоційного стану. При такому тлумаченні включення пробачення у межі емоційно-фокусованого копіngu здається цілком доречним. N. Eisenberg і R. Fabes [19] виокремлюють три взаємопов'язані види емоційної регуляції: регуляція пережитих емоцій (емоційно-орієнтований копінг), тобто процеси породження, підтримування й управління емоційними станами; регуляцію поведінки (власних дій і вираження емоцій) і регуляцію контексту, що викликає емоції (проблемно-орієнтований копінг). На нашу думку, розуміння емоційно-орієнтованого копіngu як процесу регуляції власного емоційного стану дозволило би включити феномен пробачення в його межі. Проте у розумінні Н. Ендлера та Дж. Паркера емоційно-орієнтована стратегія подолання передбачає протилежні тенденції, а саме переживання почуття провини за нерішучість і нездатність впоратися з ситуацією, занадто інтенсивне емоційне ставлення до проблеми, занурення в переживання болю і страждань, зосередження на своїх недоліках, бездіяльність, нервові напруження, почуття роздратування, безпорадності. У цьому світлі не дивно, що ми отримали протилежний результат.

Окрім того, для людей з високим рівнем готовності до пробачення типовим виявився більш низький рівень дистанціювання та втечі-уникнення, що можна пояснити тим, що пробачення передбачає не уникання болючих переживань, не відсторонення від них, не зниження власної емоційної включеності та суб'єктивного значення того, що відбулось, а навпаки активну дію над власними почуттями, проживання болю.

Цікавим є те, що для групи людей з високим рівнем готовності до пробачення

характерний нижчий рівень прийняття відповідальності. Дана стратегія передбачає визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми і відповідальності за її рішення, проте в ряді випадків вона супроводжується виразним компонентом самокритики і самозвинувачення. Враховуючи те, що за даною шкалою можна набрати від 0 до 12 балів, можна побачити, що індивіди з високим рівнем готовності до пробачення мають середній рівень прийняття відповідальності без переходу на неконструктивні самозвинувачення та невдоволеність собою. Частково це може зумовлюватися ще й тим, що готовність до пробачення включає в себе також готовність до пробачення людиною себе, знижуючи завдяки цьому рівень власної провини і дозволяючи людині не брати на себе відповідальність за те, що не належить до кола її обов'язків чи інтересів.

Як видно з таблиці 2, особи, більш готові пробачати, відрізняються більш високим рівнем схильності до планування рішення проблеми. Дана стратегія передбачає спроби подолання проблеми шляхом цілеспрямованого аналізу ситуації та вибору можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів. Пробачення ж передбачає контроль над ситуацією, власним емоційним станом, можливість проаналізувати ситуацію, побачити її з різних сторін, здатність враховувати контекст, у тому числі досвід минулих стосунків. Окрім того, якщо пробачення реалізується в ситуації міжособистісних стосунків, і метою особистості є збереження чи налагодження взаємопорозуміння з партнером, то прояв пробачення власне і сприяє вирішенню цієї задачі. Налагодження стосунків через пробачення і можливість позбавитись напруження внаслідок образи сприятиме подальшому успішному вирішенню задач, які особистість ставить перед собою.

У випадку, коли йдеться про пробачення себе, воно, з нашої точки зору, може також виступати складовою вирішення проблеми, а саме у ситуаціях, коли людина, занурена у самозвинувачення, не може далі діяти активно, вирішувати поставлені перед нею життєві задачі, рухатися вперед.

Суб'єкти з високим рівнем готовності до пробачення демонструють більш високу схильність до застосування стратегії позитивної переоцінки ситуації. Ця стратегія передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою шляхом



її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Для них характерною є орієнтованість на надособистісне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст особистісної активності, спрямованої на саморозвиток. Worthington і Scherer [1] зазначали у цьому зв'язку, що пробачення, в деяких випадках, може впливати на оцінку сенсу ситуації і може виступати у функції копінг-стратегії, орієнтованої на сенс. При виборі копінг-стратегій, орієнтованих на сенс (Park & Folkman), суб'єкти намагаються змінити оцінене значення ситуації, щоб воно було більш узгодженим з їх цілями. При застосуванні пробачення теж зазвичай йдеться про переоцінку ситуації.

Досліджувані з вищим рівнем готовності до пробачення мають більш низький рівень схильності до вибору емоційно-вмотивованої копінг-стратегії типу самоінвалідазації. За визначенням Е. Jones та S. Berglas самоінвалідація трактується як «будь-яка дія або вибір умов для її виконання, які підвищують можливість екстерналізації очікуваного неуспіху [20, с. 406]. Пробачення передбачає необхідність брати на себе відповідальність за своє життя, а також інтернальність локусу контролю.

За нашими даними індивіди з більш високим рівнем готовності до пробачення демонстрували більш високий рівень готовності обирати копінг-стратегію проактивного подолання, сутність якої полягає у зусиллях формування загальних ресурсів, що полегшують досягнення важливих цілей та сприяють особистісному зростанню. Це цілком відповідає сформульованій нами гіпотезі. На нашу думку, готовність до пробачення є одним із подібних ресурсів,

способом вдосконалення життя шляхом активації механізмів, описаних вище.

Виходячи з цього, ми зробили припущення, що готовність до пробачення може впливати і на вірогідність переживання різних видів благополуччя людини: психологічного, суб'єктивного та соціального. У таблиці 3 наведено дані стосовно розбіжностей між кластерами суб'єктів з різними рівнями проявів психологічного здоров'я як очікуваного наслідку більш високої готовності до пробачення.

Як видно з таблиці 3, кластери з порівняно більш високим та низьким рівнями готовності до пробачення мають статистично значущі розбіжності за показниками усіх видів благополуччя. Напрямо розбіжностей свідчить про те, що суб'єкти з більш високими показниками готовності до пробачення відчують себе більш благополучними.

Виявлено також наявність значущих розбіжностей і для усіх складових благополуччя. За шкалою психологічного благополуччя отримано значущі розбіжності для показників позитивних стосунків з оточуючими (t-критерій = -4,14, при $p \leq 0,000$), автономії (t-критерій = -3,31, при $p \leq 0,001$); керування середовищем (t-критерій = -5,85, при $p \leq 0,000$); особистісного зростання (t-критерій = -4,75, при $p \leq 0,000$); наявності цілей у житті (t-критерій = -3,54, при $p \leq 0,001$) та самоприйняття (t-критерій = -6,79 при $p \leq 0,000$). Для суб'єктивного благополуччя отримано значущі розбіжності за шкалами задоволеності життям (t-критерій = -5,04 при $p \leq 0,000$), позитивного афекту (t-критерій = -3,25 при $p \leq 0,001$). Для групи з більш високим рівнем готовності до пробачення характерний більш низький рівень негативного афекту (t-критерій = 4,24 при $p \leq 0,000$). За шкалою соціального благо-

Таблиця 3

Розбіжності між групами досліджуваних з відносно більш високими та низькими рівнями готовності до пробачення за показниками схильності до переживання різних видів благополуччя

Види очікуваних наслідкових результатів пробачення	Середні значення для груп		Величини t-критерію Стьюдента	Рівень значущості розбіжностей p
	з низьким рівнем готовності до пробачення	з високим рівнем готовності до пробачення		
Психологічне благополуччя	359,0800	399,1618	-6,5414	0,000
Суб'єктивне благополуччя	29,8300	42,6029	-5,7087	0,000
Соціальне благополуччя	68,9500	76,5294	-4,9059	0,000
Безперервність психічного здоров'я	40,9400	49,2794	-5,0237	0,000

Де суб'єктивне благополуччя обчислювалось за допомогою формули: $SWB = SWLS + PA - NA$, де SWB – суб'єктивне благополуччя, SWLS – рівень задоволеності життям, PA – позитивний афект та NA – негативний афект [21].

получчя теж виявлено наявність значущих відмінностей за усіма субшкалами, а саме: соціального прийняття (t -критерій = -2,09 при $p \leq .05$); соціальної актуалізації (t -критерій = -3,13 при $p \leq .01$); узгодженості із суспільством (t -критерій = -3,63 при $p \leq .000$); соціального внеску (t -критерій = -3,08 при $p \leq .01$) та соціальної інтеграції (t -критерій = -3,82 при $p \leq .000$).

За показниками безперервності психічного здоров'я теж виявлено значущі розбіжності за субшкалами емоційного благополуччя (t -критерій = -3,44 при $p \leq .001$); соціального благополуччя (t -критерій = -2,77 при $p \leq .01$) та психологічного благополуччя (t -критерій = -5,87 при $p \leq .000$), що повністю узгоджується з результатами, що обчислювались.

Висновки. Проведене дослідження дозволило підтвердити концептуальну гіпотезу про притаманність готовності до пробачення стресозахисного потенціалу і надає можливість розглядати готовність до пробачення як особистісний ресурс успішності життєдіяльності, зокрема у подоланні життєвих ускладнень.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Worthington E. L. Jr., Scherer M. Forgiveness is an emotion focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*. 2004. 19:3. P. 385-405.
2. Strelan P., Covic T. A review of forgiveness process models and a coping framework to guide future research. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2006. Vol. 25. No. 10. P. 1059-1085.
3. Casarjian R. Forgiveness: a bold choice for a peaceful heart. NY, 1992. 246 p.
4. Luskin F. *Forgive for Good: A Proven Prescription for Health and Happiness*. San Francisco, 2002. 240 p.
5. Гассин Э.А. Психология прощения. *Вопросы психологии*. 1999. № 4. С. 93-104.
6. Enright R.D. and Human Development Study Group. Counseling within the forgiveness triad: on forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*. 1996. № 40. P. 107-126.
7. Berry J.W., Worthington E.L., Jr., Parrott L. III, O'Connor L., Wade N.G. Dispositional forgivingness: development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2001. Vol. 27. P. 1277-1290.
8. Owen A.D., Hayward R.D., Toussaint L.L. Forgiveness and Immune Functioning in People Living with HIV-AIDS. Paper presented at 32nd annual meeting of the Society for Behavioral Medicine, Washington, 2011.
9. Toussaint L., Cheadle A.C.D. Unforgiveness and the broken heart: Unforgiving tendencies, problems due to unforgiveness, and 12-month prevalence of cardiovascular health conditions. *Religion and Psychology / M.T. Evans, E.D. Walker (Eds.)*. NY, 2009. P. 135-170.
10. Toussaint L., Williams D. R. Physiological correlates of forgiveness: Findings from a racially and socioeconomically diverse sample of community residents. Presented at A Campaign for Forgiveness Research Conference, Atlanta, 2003.
11. Reed G. L., Enright R. D. The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2006. No. 74, P. 920-929.
12. Worthington E.L., Jr. (Ed.). *Handbook of forgiveness*. NY, 2005. 596 p.
13. Exline J.J., Worthington E.L., Jr., Hill P.C., McCullough M.E. Forgiveness and justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*. 2003. No. 7. P. 337-348.
14. Witvliet C.V.O., Ludwig T.E., Vander Laan K.L. Granting forgiveness or harboring grudges: implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science*. 2001. № 121. P. 117-123.
15. McCullough M.E., Worthington, E.L. Models of interpersonal forgiveness and their applications to counseling: Review and critique. *Counseling and Values*. 1994. № 39. P. 2-14.
16. Coleman P.W. The process of forgiveness in marriage and the family. *Exploring Forgiveness / R.D. Enright, J. North (Eds.)*. Madison, WI: University of Wisconsin Press, 1998. P. 75-94.
17. Соловьева Н.А. Выученная беспомощность и кататимия в механизме преступного поведения женщин. 2014. URL: http://www.rusnauka.com/14_ENXXI_2014/Pravo/5_169896.doc.htm.
18. Куликов Л. В. Психогигиена личности. СПб, 2004. 464 с.
19. Eisenberg N., Fabes R.A., Murphy B., Maszk P., Smith M., Karbon M. The role of emotionality and regulation in children's social functioning: A longitudinal study. *Child Development*. 1995. № 66. P. 1239-1261.
20. Jones E.E., Berglas S. Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1978. № 4. P. 200-206.
21. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95(3). P. 542-575.