

УДК 159.923

Сокур Анна Володимирівна, аспірантка кафедри педагогічної та вікової психології Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара
e-mail: anyasokur@gmail.com

ГОТОВНІСТЬ ДО ПРОБАЧЕННЯ СИТУАЦІЇ ТА ЇЇ РОЛЬ У ПОДОЛАННІ ЖИТТЄВИХ УСКЛАДНЕНЬ

Анотація

Мета дослідження полягала в емпіричній перевірці ролі готовності до пробачення ситуації у подоланні життєвих ускладнень.

Методи. Для досягнення мети дослідження було застосовано наступні опитувальники: «Шкала глибинної готовності до пробачення» (HFS) Л. Томпсон, Ч. Снайдера, Л. Хоффман; «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (CISS) Н. Ендлера та Дж. Паркера; «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса і С. Фолкман; «Проактивна далаюча поведінка» (PCI) Е. Грінгласа, Р. Шварцера і С. Тауберта; «Шкала самоінвалідації» Ф. Родевальта; «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф; «Шкала позитивного і негативного афекту» (PANAS) Д. Уотсона, Л. Е. Кларка, А. Теллегена; «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера; «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза та опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» К. Кіза.

Результати. Для осіб з більш високим рівнем готовності до пробачення ситуації притаманними є більш високі показники застосування позитивної переоцінки та проактивного подолання, та більш низькі показники емоційно-орієнтованої копінг-стратегії та самоінвалідації.

Кластер осіб з більш високим рівнем готовності до пробачення ситуації характеризується більш високими показниками психологічного, суб'єктивного та соціального благополуччя, а також безперервності психічного здоров'я.

Висновки. Встановлено, що готовність до пробачення ситуації відіграє значущу роль у подоланні життєвих ускладнень.

Ключові слова: пробачення ситуації, копінг-стратегія, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, соціальне благополуччя, безперервність психічного здоров'я.

Сокур Анна Владимировна, аспірантка кафедри педагогической и возрастной психологии Днепропетровского национального университета имени Олеся Гончара

ГОТОВНОСТЬ К ПРОЩЕНИЮ СИТУАЦИИ И ЕЕ РОЛЬ В ПРЕОДОЛЕНИИ ЖИЗНЕННЫХ СЛОЖНОСТЕЙ

Аннотация

Цель исследования состояла в эмпирической проверке роли готовности к прощению в преодолении жизненных сложностей. *Методы.* Для достижения цели исследования были использованы следующие опросники: «Шкала глубинной готовности к прощению» (HFS) Л. Томпсон, Ч. Снайдера, Л.

Хоффман, «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (CISS) Н. Эндлера и Дж. Паркера; «Способы преодолевающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкман; «Проактивное преодолевающее поведение» (PCI) Э. Грингласа, Р. Шварцера и С. Тауберта; «Шкала самоинвалидизации» Ф. Родевальта; «Шкала психологического благополучия» К. Рифф; «Шкала позитивного и негативного аффекта» (PANAS) Д. Уотсона, Л. Е. Кларка, А. Теллегена; «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера; «Шкала социального благополучия» К. Киза и опросник «Стабильность психического здоровья - короткая форма» К. Киза.

Результаты. Для лиц с более высоким уровнем готовности к прощению ситуации присущи более высокие показатели применения положительной переоценки и проактивного преодоления, и более низкие показатели эмоционально-ориентированной копинг-стратегии и самоинвалидизации. Кластер лиц с более высоким уровнем готовности к прощению ситуации характеризуется более высокими показателями психологического, субъективного и социального благополучия, а также непрерывности психического здоровья.

Выводы. Установлено, что готовность к прощению ситуации играет значимую роль в преодолении жизненных сложностей.

Ключевые слова: прощение ситуации, копинг-стратегия, психологическое благополучие, субъективное благополучие, социальное благополучие, непрерывность психического здоровья.

Sokur Anna Volodymyrivna, Ph. D. Student of the Department of Educational and Developmental Psychology. Oles Honchar Dnipro National University

PRONENESS TO FORGIVENESS OF THE SITUATIONS AND ITS ROLE IN OVERCOMING LIFE DIFFICULTIES

Summary

The purpose of the study was to empirically test the role of proneness to forgiveness of the situations in overcoming life difficulties.

Design and Methods. The following questionnaires were used: "Heartland Forgiveness Scale" (HFS) by L. Thompson, C. Snyder, and L. Hoffman, "Coping Inventory for Stressful Situations" (CISS) by N. Endler and J. Parker; "Ways of Coping" by R. Lazarus and S. Folkman; "Proactive Coping Inventory" (PCI) by E. Greenglass, R. Schwarzer, and S. Taubert; "The Self-handicapping Scale" by F. Rhodewalt; "Psychological Wellbeing Scale" C. Ryff; "Positive and Negative Affect Schedule" (PANAS) by D. Watson, L. A. Clark, and A. Tellegen; "The

Satisfaction with Life Scale" by E. Diener; "Social Well-being Scale" by C. Keyes, and "Mental Health Continuum – Short Form" by C. Keyes.

Results. People with the higher level of proneness to forgiveness of situations are characterized by higher levels of positive reappraisal and proactive coping as well as lower levels of emotional-focused coping and self-handicapping. They also

possess higher levels of psychological, subjective, and social well-being, posing themselves at the upper pole of the mental health continuum.

Implications. *The proneness to forgiveness of situations is proved to play a significant role in overcoming life difficulties.*

Keywords: *forgiveness of the situations, coping strategy, psychological well being, subjective well-being, social well-being, mental health continuum.*

Постановка проблеми і актуальність дослідження. Особливості життя у сучасному світі, який сповнений конкуренцією, постійними змінами, великою кількістю завдань, що постають перед особистістю, високими вимогами та очікуваннями, які людина ставить перед собою та іншими, піднімають проблему готовності до пробачення доволі гостро. Пробачення є предметом досліджень з досить давніх часів, хоча до 1980-х років феномен розглядався переважно у контексті релігійних текстів та практик. Останнім часом з'явилась велика кількість досліджень з цієї проблеми у науковому контексті, та стосувалась вона здебільшого пробачення інших людей та пробачення себе. При цьому деякі автори (Thompson, Snyder, Hoffman et al., 2005) в якості об'єкта провини виокремлюють фактор ситуації.

Мета статті полягала в емпіричній перевірці ролі готовності до пробачення ситуації у подоланні життєвих ускладнень.

Виклад основного матеріалу. На даний момент існує низка поглядів на трактування глибинного змісту феномену пробачення та підходів до його концептуалізації: від трактування пробачення як «сильної» риси характеру (Peterson, Seligman, 2004), морального акту (Родіонова, 2007), особистісного смислу (В. Франкл, 1990) до погляду на нього як на процес просоціальної трансформації міжособистісної мотивації щодо кривдника (McCullough, Witvliet, 2002), процес нейтралізації стресора, що виник зі сприйняття міжособистісного болю (Strelan, Covic, 2006), копінг-стратегію (Worthington, Scherer, 2004; Strelan, Covic, 2006) тощо.

Зазвичай вчені виокремлювали такі види пробачення, як пробачення себе та інших людей. Л. Томпсон, Ч. Снайдер, Л. Хоффман (Thompson, Snyder, Hoffman et al., 2005) вперше в якості об'єкта провини виокремили фактор «ситуації». Йдеться про ситуації, що порушують позитивні припущення людини відносно власного життя і призводять до негативних реакцій на такі події чи явища. Наприклад, катастрофічна хвороба може порушити припущення людини про власну невразливість чи осмисленість (наприклад, «я здоровий» і «погані речі не трапляються з хорошими людьми без причини»), і призвести до негативних думок, почуттів чи поведінки стосовно хвороби та пов'язаних з нею ускладнень (наприклад, почуття гніву чи розпачу, думок типу «це може зруйнувати моє життя; я не заслуговую на таке»). Тому люди можуть «пробачити» подібні ситуації, перетворюючи свої відповіді від негативних до нейтральних або позитивних.

До пробачення ситуації автори включають і роботу над пробаченням Бога, яка хоча і відрізняється, та все ж підходить до даного фактору. У випадках, коли одна людина може звинувачувати Бога (і потенційно пробачити

Бога), інша людина може звинувачувати «світ», «долю», «життя» і/або конкретну ситуацію і тому мати можливість пробачити ситуацію.

Метод. Для емпіричної перевірки ролі готовності до пробачення ситуації у подоланні життєвих ускладнень було сформовано дві «полярні» за готовністю до пробачення ситуації групи, які порівнювались за ознаками вибору копінг-стратегій та показниками різних видів благополуччя, а саме психологічного, суб'єктивного, соціального благополуччя та безперервністю психічного здоров'я.

Емпірична вибірка налічувала 168 досліджуваних (83 чоловіки та 85 жінок) віком від 21 до 35 років, представників різних професій. *Матеріал.* Для визначення *рівня готовності до пробачення ситуації* було застосовано опитувальник «Шкала глибинної готовності до пробачення» (HFS) Л. Томпсон, Ч. Снайдера, Л. Хоффман в адаптації Е. Л. Носенко та А. В. Сокур. Для діагностики *стилю поведінки особистості у ситуаціях життєвих ускладнень* було застосовано декілька опитувальників, зокрема: опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (CISS) Н. Ендлера та Дж. Паркера, адаптований Т. Л. Крюковою; «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса і С. Фолкман, адаптований Т. Л. Крюковою, О. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвою; «Проактивна подолальна поведінка» (PCI) Е. Грінгласа, Р. Шварцера і С. Тауберта, адаптований Є. Старченковою, та «Шкала самоінвалідазації» Ф. Родевальта в адаптації Д. В. Носенко. З метою оцінки вірогідних *наслідкових результатів* наявності у індивідів високого рівня готовності до «пробачення» ситуації оцінювались показники *психологічного, суб'єктивного, соціального благополуччя та стабільності психічного здоров'я*. Для цього було використано такі опитувальники, як: «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптована М. Лепешинським; суб'єктивне благополуччя вимірювалось у поєднанні шкали позитивного і негативного афекту PANAS Д. Уотсона, Л. Е. Кларка, А. Теллегена у модифікації Є. М. Осіна і методики «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера в адаптації Д. О. Леонтєва та Є. М. Осіна; було застосовано «Шкалу соціального благополуччя» К. Кіза в адаптації А. Г. Четверик-Бурчак та опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» К. Кіза в адаптації Е. Л. Носенко та А. Г. Четверик-Бурчак.

Результати емпіричного дослідження. Математико-статистична обробка емпіричних даних полягала у проведенні кластерного аналізу (алгоритм К-середніх), за результатами якого вибірку (N=168) було розподілено на два кластери, що максимально відрізнялись за величинами готовності до пробачення ситуації. Після чого отримані кластери порівнювались за допомогою t-критерія Стьюдента за вибором копінг стратегій та показниками різних видів благополуччя.

У таблиці 1 наведено дані математико-статистичного аналізу розбіжностей між групами з різними рівнями готовності до пробачення ситуації за ознаками частотності застосування різних типів копінг-стратегій.

Таблиця 1

Розбіжності між групами досліджуваних з порівняно більш високим та низьким рівнями готовності до пробачення ситуації за вибором копінг-стратегій

Тип копінг-стратегії	Середні величини показників для груп із різними рівнями готовності до пробачення ситуації		Величини t-критерію Стьюдента
	Більш низький рівень	Більш високий рівень	
Емоційно-орієнтований копінг	42,47	36,58	4,02***
Позитивна переоцінка	11,73	12,98	-2,29*
Проактивне подолання	41,99	43,92	-2,36*
Самоінвалідація	60,24	56,73	1,98*

Примітка. * – статистично значущий результат на рівні $p \leq 0,05$;

*** – статистично значущий результат на рівні $p \leq 0,001$.

Наведені дані свідчать про те, що для людей з високим рівнем готовності до пробачення ситуації характерним є порівняно більш низький рівень емоційно-орієнтованої копінг-стратегії, тобто вони менш схильні до переживання почуття провини за нерішучість і нездатність впоратися із ситуацією, ставляться до проблеми менш емоційно, їм притаманне менше занурення в переживання болю і страждань, більш низька схильність зосереджуватися на власних недоліках, менше нервово напруження, більш рідке почуття роздратування та безпорадності. Це виглядає цілком логічним, адже пробачення приводить до покращення емоційного стану, викликає почуття спокою, зменшує стрес.

Суб'єкти з більш високим рівнем готовності до пробачення ситуації демонструють також більш високу схильність до застосування стратегії позитивної переоцінки ситуації. Дана стратегія передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою шляхом її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Для зазначених осіб характерною є орієнтованість на надособистісне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст особистісної активності, спрямованої на саморозвиток. Як зауважували К. Парк та С. Фолкман (Park, Folkman, 1997), при виборі орієнтованих на сенс копінг-стратегій суб'єкти намагаються змінити для себе значення ситуації, роблячи його більш узгодженим із власними цілями. При сприйнятті події чи ситуації, яку людина вважає несправедливою, неприємною, завжди залишається великий простір для фантазії, власних інтерпретацій, значна кількість невідомого, того, що залишилось поза полем зору скривдженого. Враховуючи це, можна передбачати широку можливість для позитивного переосмислення проблемної ситуації.

Групи осіб з різними рівнями готовності до пробачення ситуації мають статистично значущі розбіжності за стратегією проактивного подолання, сутність якої полягає у зусиллях із формування загальних ресурсів, що полегшують досягнення важливих цілей та сприяють особистісному зростанню. Імовірно, пробачення ситуації має досить довгострокову та масштабну перспективу, поширюючись за межі конкретної події. «Звинувачення» ситуації, коли вона дуже болісна, може поширюватись на сприйняття життя та світу у цілому як досить неприємних, непередбачуваних, несправедливих, жахливих місць. Таким чином, пробачення ситуації перетворює світ на більш безпечний та добрий. Така зміна сприйняття створює своєрідний буфер, фундамент для переживання майбутніх ускладнень та сприйняття і подолання різноманітних життєвих викликів. Цей фундамент можна вважати загальним ресурсом особистості, що полегшує досягнення важливих цілей і сприяє її зростанню. При цьому готовність до пробачення ситуації дозволяє більш реалістично бачити світ, не очікувати від нього надмірної передбачуваності та досконалості, бути більш толерантним до невизначеності.

Досліджувані з більш високим рівнем готовності до пробачення ситуації мають більш низький рівень схильності до вибору емоційно вмотивованої копінг-стратегії типу самоінвалідації. За визначенням Е. Джонса та С. Бергласа самоінвалідація трактується як будь-яка дія або вибір умов для її виконання, які підвищують можливість екстерналізації очікуваного неуспіху (Jones, Berglas, 1978). Пробачення передбачає необхідність брати на себе відповідальність за своє життя, а також інтернальність локусу контролю. Воно, як підтвердилось і даними нашого дослідження, не передбачає уникнення вирішення нагальної проблеми, що характерно для самоінвалідації.

Досить цікавим було порівняти те, наскільки групи з різними рівнями готовності до пробачення ситуації відрізнялись за показниками різних видів благополуччя. Результати порівняння наведено у таблиці 2.

Таблиця 2

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

Показники благополуччя людини	Середні величини показників для груп із різними рівнями готовності до пробачення ситуації		Величини t-критерію Стьюдента
	Більш низький рівень	Більш високий рівень	
Позитивні стосунки	60,12	64,89	-3,18**
Автономія	58,52	62,29	-2,64**
Керування середовищем	57,05	61,61	-3,30***

Особистісне зростання	65,30	71,49	-5,24***
Цілі в житті	61,88	66,59	-3,40***
Самоприйняття	57,75	62,76	-2,99**
Психологічне благополуччя	360,61	389,65	-4,57***
Суб'єктивне благополуччя	32,25	37,68	-2,30*
Узгодженість із суспільством	13,59	14,93	-2,92**
Соціальний внесок	14,76	15,91	-2,54*
Соціальне благополуччя	69,80	74,19	-2,77**
Емоційне благополуччя (МНС)	10,19	11,27	-2,48*
Соціальне благополуччя (МНС)	12,30	14,16	-2,35*
Психологічне благополуччя (МНС)	18,80	21,84	-3,74***
Безперервність психічного здоров'я (МНС)	41,29	47,27	-3,55***

Примітка. * – статистично значущий результат на рівні $p \leq 0,05$;

** – статистично значущий результат на рівні $p \leq 0,01$;

*** – статистично значущий результат на рівні $p \leq 0,001$.

Як видно з таблиці 2, для осіб з високим рівнем готовності до пробачення ситуації притаманні значно вищі показники психологічного благополуччя, тобто можна стверджувати, що такі люди характеризуються кращим самопочуттям, суб'єктивним відчуттям цілісності та осмисленості власного буття, їхні стосунки є більш близькими та гармонійними, при цьому достатньо автономними, такі люди здатні жити власним життям і приймати рішення з точки зору особистих потреб та інтересів. Вони відчувають своє життя як таке, що піддається їхньому впливу, при цьому не вважаючи себе всемогутніми, здатні приймати недосконалість світу.

Варто детальніше проаналізувати розбіжності між кластерами за компонентами психологічного благополуччя, а саме: позитивними стосунками, автономією, керуванням середовищем, особистісним зростанням, цілями у житті та самоприйняттям.

Для кластеру осіб з більш високим рівнем готовності до пробачення ситуації властивим є більш високий рівень позитивних стосунків з оточуючими. Готовність до пробачення ситуації дозволяє особистості бути гнучкою у своїх очікуваннях від світу, що дає можливість бачити його більш реальним у його недосконалості. Це, у свою чергу, сприяє спокійнішому ставленню до неідеальності інших людей, дає можливість збалансувати власні очікування від них, що дозволяє іншим бути такими, як вони є, уникнути тиску надмірних зобов'язань та сподівань, почуватися більш вільними у власних

проявах, відчувати себе більш прийнятими, побаченими та почутими у своєму праві бути собою. Можливість бачити один одного справжніми, а не лише свої проєкції, дозволяє особі встановити більш близький контакт та більш здорові стосунки.

Для людей з більш високим рівнем готовності до пробачення ситуації характерним є більш високий рівень автономії. Можна думати, що як готовність до пробачення сприяє розвитку автономії особистості, так і автономія, навпаки, сприяє пробаченню. Готовність пробачити ситуацію, прийняти непередбачуваний світ робить людину більш незалежною від власних страхів, від невідомих обставин, більш вільною та здатною спиратися на свої власні ресурси. Змога спиратись на власні цінності, інтереси, переживання та бажання дозволяють вписати подію, що сталася, у більш широкий контекст сенсів. Готовність пробачити ситуацію, прийняти її такою, як вона є, можливість пережити фрустрацію чи несправедливість самотійно, говорять про наявність у особистості достатньої кількості внутрішнього ресурсу, а отже і здатності бути автономним.

Кластер осіб з більш високим рівнем готовності до пробачення ситуації характеризується статистично значущим більш високим рівнем управління власним середовищем. Завдяки здатності пробачити людина може впливати на власне самопочуття у світі взагалі та у своєму більш вузькому середовищі. Пробачення сприяє заспокоєнню, гармонізації як власного стану, так і стосунків. Пробачаючи, особистість повертає собі контроль над власним життям. Імовірно, готовність пробачити ситуацію, що склалась у житті особистості, сприяє можливості діяти більш вільно, не боятися нового досвіду чи поразки, внаслідок чого власний світ створюється більш інтенсивно та активно. Готовність до пробачення ситуації відкриває ресурс для більш ефективного управління власним оточенням, контролю зовнішньої діяльності, можливості помічати різні можливості та обставини, що підходять для задоволення власних потреб, або ж створювати їх.

Для групи осіб з більш високим рівнем готовності до пробачення ситуації властивим є більш високий рівень особистісного зростання. Людина з високими показниками за даною шкалою має почуття безперервного розвитку, відчуття реалізації власного потенціалу, сприймає себе «зростаючою» та такою, що самореалізується, відкрита новому досвіду, спостерігає поліпшення у собі та власних діях з плином часу, змінюється відповідно до власних знань і досягнень. Готовність до пробачення ситуації передбачає відкритість новому досвіду, допускання того, що у житті не завжди все трапляється заплановано. При цьому, на нашу думку, зв'язок готовності до пробачення з відкритістю новому досвіду є взаємопідсилюючим. Сам процес пробачення часто вимагає відкритості до бачення ситуації з різних сторін, здатності до зміни звичних способів сприйняття та реагування, що передбачає високий рівень особистісного зростання. Окрім того, можливість сприйняти ситуацію, що склалася, як певний, можливо новий, досвід та спроможність асимілювати його також може полегшувати процес пробачення. Почуття реалізації власного потенціалу, відчуття того, що людина живе своїм власним життям може

виступати як ресурсом для пробачення, так і надавати можливість приймати рішення, найкращі для себе. У свою чергу, можливість пробачити надає особистості відчуття сили та спроможності, що підвищує почуття реалізації власного потенціалу. Завдяки пробаченню відбувається внутрішній розвиток індивіда, адже процес пробачення може тривати досить довго і вимагати великої кількості зусиль та внутрішньої роботи для того, щоб подолати тяжкі переживання. Що стосується розуміння того, що світ є непередбачуваним та інколи виявлятися несприятливим, то тут потрібен певний рівень психологічної зрілості.

Група досліджуваних з більш високим рівнем готовності до пробачення ситуації характеризується, також, більш високим рівнем за шкалою наявності життєвих цілей. У процесі пробачення особистість може усвідомити цінність ситуації, що склалася та внесла зміни у стосунках, світогляді, власній особистості, цінність минулого, сьогодення та їх зв'язок з майбутнім. Осмисленість життя, наявність життєвих цілей, у свою чергу, можуть сприяти розумінню того, навіщо взагалі пробачати. Наявність мети та спрямованості у житті забезпечує людину психологічним ресурсом для того, щоб витримувати різноманітні життєві негаразди.

За критерієм самоприйняття кластер осіб з більш високим рівнем готовності до пробачення ситуації має статистично значущі більш високі показники. Готовність прийняти ситуацію сприяє більш гармонійному відчуттю себе у світі, прийняттю себе як його частини. Сам процес пробачення ситуації сприяє переживанню себе як більш стійкого, володіючого ресурсами та, у свою чергу, сприяє більш високому рівню самоприйняття. Інколи пробачення ситуації зіштовхує людину із власним внеском у те, що відбувається, таким чином дозволяючи їй побачити себе більш реалістично та прийняти неусвідомлювані раніше частини себе. Ситуація, в якій постає пробачення, дозволяє людині дізнатися і прийняти різні свої сторони, включаючи як позитивні, так і негативні якості, та, врешті-решт, оцінити своє минуле у більшій мірі як позитивне. У свою чергу, здатність прийняти себе, відчуття внутрішньої гармонії, створюють «фундамент», ресурс для подолання складних життєвих ситуацій. Можливість прийняти себе у власній недосконалості сприяє готовності прийняти недосконалість іншого та світу у цілому, а отже і пробачити ситуацію.

Наступним видом благополуччя, за яким було отримано статистично значущі розбіжності між кластерами з високим та низьким рівнями пробачення ситуації, є суб'єктивне. Група людей з більш високим рівнем готовності до пробачення показала більш високий рівень суб'єктивного благополуччя, тобто такі люди оцінюють своє життя у більшій мірі як задовольняюче. Пробачення ситуації зменшує розбіжність між існуючим положенням справ та бажаним, дозволяє пережити та залишити болючі переживання у минулому, не фіксуючись на них та не обтяжуючи ними сьогодення. Готовність до пробачення дозволяє відчувати себе менш напруженим з приводу подій, що відбудуться.

Для групи осіб з більш високим рівнем готовності до пробачення ситуації характерним виявився більш високий рівень і соціального благополуччя. Такі досліджувані відчувають себе більш комфортно у соціальному оточенні, відчувають себе приналежними до нього, здатні утримувати баланс між чутливістю до соціального впливу та незалежністю від нього з можливістю власного впливу, впевнені у можливості самоактуалізації у суспільстві. Для того, щоб відчувати себе більш комфортно у соціальному середовищі, необхідно бути відкритим до будь якої недосконаlosti чи несподіванки, адекватно сприймати реальність. Варто розуміти і приймати те, що інколи у житті трапляються речі, які можуть завдавати болю.

У людей з більш високим рівнем готовності до пробачення ситуації більш високий рівень узгодженості із суспільством, тобто вони не тільки піклуються про світ, у якому живуть, але й розуміють сутність тих процесів, що відбуваються у ньому, не вводять себе в оману з приводу того, що вони живуть в ідеальному світі, сприймають світ реалістично, бачать його зрозумілим, логічним та передбачуваним. Процес пробачення приводить до міцнішого контакту з реальністю та усвідомленню людської природи та життєвих процесів. Розуміння реальності сприяє, у свою чергу, готовності пробачати ситуацію.

Для осіб з більш високим рівнем готовності до пробачення ситуації характерним є, окрім того, більш високий рівень соціального внеску. Такі досліджувані відчувають, що вони є цінними та важливими членами суспільства, вносять у нього вклад, їхня повсякденна діяльність цінується оточуючими. Імовірно, готовність пробачити сприяє гнучкішому функціонуванню особистості з меншою кількістю страхів щодо непередбачуваності майбутнього, діяти більш вільно, активно, ризикувати, витримувати невизначеність, що приводить до більш високої ефективності людини у соціумі.

Останнім показником психологічного стану особистості, за яким відбувалось порівняння груп з різними рівнями готовності до пробачення ситуації, був рівень безперервності психічного здоров'я особистості. Особи, більш схильні пробачати ситуацію, показали більш високий рівень стабільності психічного здоров'я, тобто вони відчувають більше задоволення від життя, позитивно функціонують, оцінюють себе як психологічно благополучних і соціально адаптованих. Статистично значущі розбіжності було отримано за усіма субшкалами опитувальника, а саме емоційним, соціальним та психологічним благополуччям. Результати за розглядуваною шкалою підтверджують дані, отримані за іншими методиками та описані вище. Шкалою, на яку хотілося б звернути окремо увагу, оскільки вона не оцінювалась іншим методичним інструментарієм, є шкала емоційного благополуччя, або так званого гедоністичного благополуччя. Виявлено, що особи, більш схильні пробачати ситуацію, частіше переживають відчуття щастя, задоволеності та інтересу до життя. При цьому можна вважати, що як готовність та здатність пробачати сприяють загальному позитивному переживанню власного життя, так і навпаки – добрий емоційний стан може

сприяти більш доброзичливому ставленню до світу, і, як наслідок, готовності пробачати.

Висновки. У результаті проведеного дослідження встановлено, що готовність до пробачення ситуації дійсно відіграє роль у подоланні життєвих ускладнень. Зокрема, для осіб з більш високим рівнем готовності до пробачення ситуації характерними є більш високі показники використання позитивної переоцінки та проактивного подолання, та більш низькі показники емоційно-орієнтованої копінг-стратегії та самоінвалідазації. Окрім того, таким особам притаманні більш високі показники психологічного благополуччя (та усіх його складових), суб'єктивного та соціального благополуччя (разом із субшкалами узгодженості з суспільством та соціального внеску), а також безперервності психічного здоров'я та усіх його складових (емоційного, соціального та психологічного благополуччя). Можливість завдяки пробаченню ситуації перетворити світ знову на більш безпечний та добрий створює фундамент для більш оптимального функціонування особистості. Отримані результати можуть бути використані у психокорекційній роботі з метою поліпшення психологічного здоров'я людини та її адаптованості.

Список використаних джерел

1. Родионова А. А. Удовлетворение нравственной потребности в прощении как условие личностного роста: на примере семейных отношений: дис. ... канд. психол. наук. : 19.00.13 / Родионова Анна Александровна ; Тамбовский Государственный Университет имени Г. Р. Державина. – Тамбов, 2007. – 167 с.
2. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. Прогресс, 1990. – 368 с.
3. Jones E. E., Berglas S. Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement / E. E. Jones, S. Berglas // *Personality and Social Psychology Bulletin*. – 1978. – № 4. – P. 200–206.
4. McCullough M. E. The Psychology of Forgiveness / M. E. McCullough, C. V. Witvliet // In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. – New York, NY: Oxford University Press. – 2002. – P. 446–458.
5. Park C. L. Meaning in the context of stress and coping / C. L. Park, S. Folkman // *Review of General Psychology*. – 1997. – № 1. – P. 115–144.
6. Peterson C. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification / C. Peterson, M. E. P. Seligman. – N. Y. : Oxford Press, 2004. – 800 p.
7. Strelan P. A review of forgiveness process models and a coping framework to guide future research / P. Strelan, T. Covic // *Journal of Social and Clinical Psychology*. – 2006. – Vol. 25. – № 10. – P. 1059–1085.
8. Thompson L. Y. Dispositional forgiveness of self, others, and situations / L. Y. Thompson, C. R. Snyder, L. Hoffman, S. T. Michael, H. N. Rasmussen, L. S. Billings, L. Heinze, J. E. Neufeld, H. S. Shorey, J. C. Roberts, D. E. Roberts // *Journal of Personality*. – 2005. – № 73. – P. 313–359.

9. Worthington E. L. Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypotheses / E. L. Worthington, M. Scherer // *Psychology & Health*. – 2004. – № 19:3. – P. 385–405.

References transliterated

1. Rodionova A. A. Udovletvorenje npravstvennoj potrebnosti v proshhenii kak uslovie lichnostnogo rosta: na primere semejnyh otnoshenij: dis. ... kand. psihol. nauk. : 19.00.13 / Rodionova Anna Aleksandrovna ; Tambovskij Gosudarstvennyj Universitet imeni G. R. Derzhavina. – Tambov, 2007. – 167 s.

2. Frankl V. Chelovek v poiskah smysla / V. Frankl. – M. Progress, 1990. – 368 s.

3. Jones E. E., Berglas S. Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement / E. E. Jones, S. Berglas // *Personality and Social Psychology Bulletin*. – 1978. – № 4. – P. 200–206.

4. McCullough M. E. The Psychology of Forgiveness / M. E. McCullough, C. V. Witvliet // In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. – New York, NY: Oxford University Press. – 2002. – P. 446–458.

5. Park C. L. Meaning in the context of stress and coping / C. L. Park, S. Folkman // *Review of General Psychology*. – 1997. – № 1. – P. 115–144.

6. Peterson C. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification / C. Peterson, M. E. P. Seligman. – N. Y. : Oxford Press, 2004. – 800 p.

7. Strelan P. A review of forgiveness process models and a coping framework to guide future research / P. Strelan, T. Covic // *Journal of Social and Clinical Psychology*. – 2006. – Vol. 25. – № 10. – P. 1059–1085.

8. Thompson L. Y. Dispositional forgiveness of self, others, and situations / L. Y. Thompson, C. R. Snyder, L. Hoffman, S. T. Michael, H. N. Rasmussen, L. S. Billings, L. Heinze, J. E. Neufeld, H. S. Shorey, J. C. Roberts, D. E. Roberts // *Journal of Personality*. – 2005. – № 73. – P. 313–359.

9. Worthington E. L. Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypotheses / E. L. Worthington, M. Scherer // *Psychology & Health*. – 2004. – № 19:3. – P. 385–405.

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Авторське право (c) 2018 Sokur Anna Volodymyrivna Сокур Анна

Володимирівна

Отримано: 08.11.2018

Відрецензовано: 22.11.2018



Опубліковано: 28.12.2018

DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2019.2.10.7>