

## Роль готовності до пробачення себе у подоланні життєвих ускладнень

А. В. Сокур, Е. Л. Носенко

Дніпровський національний університет ім. О. Гончара  
Corresponding author. E-mail: anyasokur@gmail.com, enosenko2001@gmail.com

Paper received 24.04.18; Accepted for publication 28.04.18.

<http://doi.org/10.31174/SEND-PP2018-163VI67-18>

**Анотація.** У статті наведено дані емпіричного дослідження притаманності особистісному феномену готовності до пробачення себе функції копінг-стратегії. Результати порівняння груп досліджуваних з різними рівнями готовності до пробачення себе надають підстави стверджувати, що готовність до пробачення справляє статистично значущий вплив як на вибір копінг-стратегій, так і на вірогідність переживання людиною усіх видів благополуччя: психологічного, суб'єктивного, соціального, а також безперервності психічного здоров'я.

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

**Вступ.** Перебуваючи у світі, що постійно змінюється, людина часто навіть не помічає, як ображає інших, «зривається» на них, не приділяє їм достатньої уваги тощо, що призводить до самозвинувачень та негативних переживань стосовно себе. Людина може почати думати про себе як про таку, що не заслуговує на повагу, довіру та любов. У неї знижується самооцінка, можуть навіть з'явитися афективні розлади. Неспроможність охопити усю інформацію, нездатність бути максимально ефективною спричиняє проблему пробачення себе.

**Стан дослідження проблеми.** На сучасному етапі розвитку психологічної науки існують різні погляди на природу та глибинний зміст феномену пробачення. Більшість дослідників вважає, що пробачення необхідно відрізняти від суміжних з ним конструктів, таких як помилування, вибачення, потурання, забування [19]. При цьому сучасні дослідники погоджуються [7], що пробачення є багатаспектним феноменом, який включає в себе різні компоненти: когнітивний [9], афективний [14], поведінковий [10], мотиваційний [17] та аспект прийняття рішення. Його розглядають і як акт, що є внутрішньоособистісним процесом та зазвичай, проте не обов'язково, міжособистісним. На теоретичному рівні феномен розглядається у межах концепції подолання [20, 24].

В залежності від об'єкту провини виокремлюють пробачення себе, інших та ситуації у цілому [21].

У даній статті основна увага зосереджена на тому, яким чином готовність до пробачення себе може сприяти подоланню наслідків складних життєвих ситуацій.

Пробачення себе розглядалось багатьма авторами як позитивна зміна у ставленні суб'єкта до себе, що проявляється у почуттях, діях та переконаннях про себе після власної провини [6, 11, 23]. Пробачення себе розглядають як адаптивний механізм, який допомагає людині відновити позитивне відчуття себе, зберегти загальне благополуччя, попередити появу «токсичних» ефектів провини, сорому та жалю [8, 15, 18].

У ряді досліджень встановлено, що люди, які відчують ускладнення у пробаченні себе, є більш схильними до негативних думок та почуттів, включаючи каяття, румінацію, провину, недовіру та депресію, що справляє негативний вплив на задоволеність стосунками [4, 13]. На вибірці військовослужбовців та ветеранів отримано дані, що пробачення себе пов'язане з

менш тяжкими посттравматичними стресовими симптомами [2].

**Метою даної статті** є емпірична перевірка ролі готовності до пробачення себе у подоланні життєвих ускладнень.

**Матеріали і методи.** З метою емпіричної перевірки висунутої гіпотези був обраний квазі-експериментальний план для двох нееквівалентних груп. Аналогом незалежної змінної обрано розбіжності в рівнях готовності до пробачення себе між двома вибірками досліджуваних, а залежної змінної – частотність вибору різних типів копінг-стратегій та вірогідність переживання різних форм благополуччя: психологічного, соціального та суб'єктивного.

*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 рівнями готовності до пробачення себе була застосована «Шкала глибинної готовності до пробачення» авторів Л. Томпсон, Ч. Снайдера та Л. Хоффман, адаптована до української вибірки. Діагностика стилю поведінки особистості у ситуаціях життєвих ускладнень здійснювалась за допомогою опитувальників: «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, С. Тауберта та за «Шкалою самоінвалідації» Ф. Родевальта. Одночасно з ознаками переваг, що надавались досліджуваними різним типам копінг-стратегій, був діагностований рівень психологічного здоров'я особистості як вірогідний наслідковий результат притаманності людині більш високого рівня готовності до пробачення, який оцінювався у термінах 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. Е. Кларка, А. Теллегена та рівня задоволеності життям, що вимірювався відповідною шкалою Е. Дінера), соціального благополуччя («Шкала соціального благополуччя» К. Кіза) та за інтегративним показником «Стабільності психічного здоров'я» (коротка форма) К. Кіза.

**Результати та їх обговорення.** Для емпіричної перевірки притаманності феномену готовності до пробачення себе стресозахисного потенціалу при подо-

ланні життєвих ускладнень був проведений кластерний аналіз (алгоритм К-середніх), за результатами якого вибірку (N=168) було розподілено на два «полярні» кластери за готовністю до пробачення себе. Сформовані групи порівнювались за ознаками переваг, які надавались представниками зазначених груп

різними типам копінг-стратегій, та за показником «самопочуття».

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

**Таблиця 1.** Розбіжності між групами досліджуваних з порівняно більш високим та низьким рівнями готовності до пробачення себе за показником вибору різних типів стратегій копінг-поведінки

Види стратегій копінг-поведінки	Середні величини показників для групи з відносно більш <i>низьким</i> рівнем пробачення себе (N=82)	Середні величини показників для групи з відносно більш <i>високим</i> рівнем пробачення себе (N=86)	Величини t-критерію Стьюдента	Рівень значущості розбіжностей p
Проблемно-орієнтована стратегія	56,6707	60,1512	-3,06054	0,01
Емоційно-орієнтована стратегія	43,5488	35,6163	5,64354	0,000
Прийняття відповідальності	7,2317	6,0465	3,22960	0,01
Втеча-уникнення	12,0976	10,5116	2,48473	0,05
Планування рішення проблеми	11,1829	13,3140	-5,82445	0,000
Проактивне подолання	41,6585	44,2093	-3,15985	0,01
Стратегічне планування	9,7561	10,8488	-2,88717	0,01
Самоінвалідизація	63,0854	54,0581	5,46952	0,000

Наведені дані свідчать про те, що пробачення себе можна розглядати як *копінг-ресурс*.

Для суб'єктів з відносно більш високим рівнем готовності до пробачення себе характерним є порівняно більш високий рівень вірогідності вибору проблемно-орієнтованої копінг-стратегії. Оскільки дана стратегія подолання являє собою довільні проблемно-фокусовані зусилля суб'єктів, спрямовані на зміну ситуації, її вибір свідчить про аналітичний підхід до вирішення проблеми (Р. Лазарус, С. Фолкман); про здатність застосовувати усі доступні особистісні ресурси в стресовій ситуації (Дж. Амірхан), про готовність до обмірковування проблемної ситуації і знаходження виходу з неї (С. Гончарова), а також про зусилля, спрямовані на аналіз проблеми, пошук рішень, залучення наявного досвіду вирішення подібних проблем в минулому, готовність до планування і виконання дій, про раціональний розподіл часу, контроль ситуації, саморегуляцію стану і мобілізацію зусиль на вирішення проблеми. На підставі цих даних можна зробити висновок про високий рівень контролю суб'єктів над ситуацією і готовність до управління нею. Здатність пробачати дослідники пов'язують також із локусом контролю [1, 22] і відновленням почуття особистісної ефективності [16]. Пробачення, як зазначається багатьма авторами [3, 9], передбачає взяття відповідальності на себе, контроль над ситуацією, про управління власним емоційним станом.

Досліджувані з більш високим рівнем готовності до пробачення себе продемонстрували також у проведенні нами досліджень більш низький рівень застосування емоційно-орієнтованої копінг-стратегії, що раніше не відмічалось зарубіжними авторами [20, 24] і є новим результатом. На нашу думку, це обумовлено різними поглядами на інтерпретацію сутності даного виду копінг-поведінки. Згадувані вище автори розглядали цю стратегію як емоційно-орієнтовані зусилля з подолання ускладнень, як процес регуляції власного емоційного стану, тобто підкреслювали спрямованість стратегії на полегшення переживань суб'єкта. Проте у розумінні Н. Ендлера та Дж. Паркера емоційно-орієнтована стратегія подолання може свідчити

про протилежні тенденції, а саме про переживання почуття провини за нерішучість і нездатність впоратись з ситуацією, про надмірно високу інтенсивність емоційного ставлення до проблеми, занурення в переживання болю і страждань, зосередження суб'єктів на власних недоліках, бездіяльність, нервову напруженість, почуття роздратування, безпорадності. У цьому світлі не дивно, що ми отримали протилежний результат.

Для групи людей з більш високим рівнем готовності до пробачення себе характерним є більш низький рівень прийняття відповідальності. Дана стратегія передбачає визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми і відповідальності за її рішення, проте в ряді випадків її поява супроводжується виразним компонентом самокритики і самозвинувачення. Індивіди з високим рівнем готовності до пробачення себе мають середній рівень за даною стратегією, тобто помірний рівень прийняття відповідальності без переходу на неконструктивні самозвинувачення та невдоволеність собою. Готовність до пробачення себе знижує рівень власної провини і дозволяє людині не брати на себе відповідальність за те, що не належить до сфери її обов'язків чи інтересів.

Типовим для людей з високим рівнем готовності до пробачення себе виявився більш низький рівень частотності вибору стратегії втечі-уникнення, що можна пояснити тим, що пробачення передбачає не уникнення 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.

Особи, більш готові пробачати себе, відрізняються більш високим рівнем схильності до планування рішення проблеми. Отримані дані повністю підтверджують наведені вище розбіжності між групами з різними рівнями готовності до пробачення себе за частотністю застосування проблемно-орієнтованої копінг-стратегії. Пробачення передбачає, як зазначалось вище, контроль над ситуацією, над власним емоційним станом, можливість аналізувати ситуацію, бачити її з різних сторін, здатність враховувати кон-

текст, у тому числі досвід минулих стосунків. Пробачення себе дозволяє позбавитись напруження, спричиненого самозвинуваченнями, що сприяє подальшому успішному вирішенню задач, які суб'єкт ставить перед собою.

За нашими даними індивіди з більш високим рівнем готовності до пробачення себе демонстрували більш високий рівень готовності обирати стратегію проактивного подолання, сутність якої полягає у зусиллях щодо формування загальних ресурсів, які полегшують досягнення важливих цілей та сприяють особистісному зростанню. На нашу думку, готовність до пробачення себе є одним із подібних ресурсів.

Для людей з високим рівнем готовності до пробачення себе характерним виявився також більш високий рівень застосування стратегічного планування. Як вже зазначалось, пробачаючи себе, людина звільняється від досить неприємних переживань, що потребують великої кількості енергії. Коли зменшується тягар, відкривається ширша можливість для мислення та аналізу. Дозволяючи собі бути не ідеальною, особистість не стає ригідною у страху помилитися, тож вона готова рухатись вперед, плануючи свої дії з метою отримання бажаного.

Досліджувані з більш високим рівнем готовності до пробачення себе мають більш низький рівень схильності до вибору такої емоційно-вмотивованої копінг-стратегії, як самоінвалідація. За визначенням Е. Джонса і С. Бергласа [12] самоінвалідація трактується як «будь-яка дія або вибір умов для її виконання, які підвищують можливість екстерналізації очіку-

ваного неуспіху [12, с. 406]. Пробачення себе передбачає необхідність брати на себе відповідальність за своє життя, а також інтернальність локусу контролю. Окрім того, сама готовність до пробачення себе позбавляє людину від необхідності застосовувати самоінвалідацію з метою збереження самооцінки.

З метою порівняння розбіжностей у застосуванні копінг-стратегій суб'єктами з різними рівнями готовності до пробачення себе та інших, ми також поділили групи за критерієм готовності до пробачення інших. Виявилось, що групи, розподілені за допомогою кластерного аналізу за критерієм готовності до пробачення інших, не мали значущих розбіжностей за частотністю обрання таких копінг-стратегій, як проблемно-орієнтована, прийняття відповідальності, втеча-унікнення, планування рішення проблеми, проактивне подолання, стратегічне планування та самоінвалідація. Натомість виявилась наявність розбіжностей за стратегією позитивної переоцінки ситуації (розбіжності значущі за t-критерієм = -2,98, при  $p \leq 0,01$ ).

Виходячи з наведених даних, було зроблено припущення, що готовність до пробачення себе може впливати і на вірогідність переживання різних видів благополуччя людини: психологічного, суб'єктивного та соціального. У таблиці 2 наведено дані, що ілюструють наявність розбіжностей між кластерами суб'єктів за показниками прояву психологічного здоров'я як очікуваного наслідку більш високої готовності до пробачення себе на статистично значущому рівні.

**Таблиця 2.** Розбіжності між групами досліджуваних з відносно більш високими та низькими рівнями готовності до пробачення себе 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 себе (N=82)	з високим рівнем готовності до пробачення себе (N=86)		
Психологічне благополуччя	358,4756	391,3488	-5,26217	0,000
Суб'єктивне благополуччя*	27,9512	41,7209	-6,39744	0,000
Соціальне благополуччя	69,0244	74,8721	-3,75184	0,001
Безперервність психічного здоров'я	40,5610	47,8953	-4,43320	0,001

Примітка. \*Суб'єктивне благополуччя обчислювалось за допомогою формули:

$$SWB = SWLS + PA - NA,$$

де SWB – суб'єктивне благополуччя, SWLS – рівень задоволеності життям, PA – показник схильності до переживання позитивного афекту та NA – схильність до переживання негативного афекту [5].

Як видно з таблиці 2, кластери з порівняно більш високим та низьким рівнями готовності до пробачення себе мають статистично значущі розбіжності за показниками усіх видів благополуччя. Напрямок розбіжностей свідчить про те, що суб'єкти з більш високими показниками готовності до пробачення себе відчують себе більш благополучними.

З метою порівняння вірогідності впливу готовності до пробачення себе та готовності до пробачення інших на самопочуття людини, ми також поділили групи за критерієм готовності до пробачення інших. За субшкалами психологічного благополуччя для груп, схильних до пробачення себе, виявлено статистично значущі більш високі показники для усіх субшкал, а саме: підтримування позитивних стосунків з оточуючими, автономія, керування середовищем, особистісне зростання, наявність цілей у житті та самоприйняття. Разом з тим для груп, розподілених за готовністю до пробачення інших, розбіжності вияви-

лись лише для субшкали «позитивні стосунки з оточуючими».

Спільним для порівнюваних груп, розподілених за ознаками готовності до пробачення себе та інших, виявилась наявність розбіжностей у рівнях соціальної актуалізації та узгодженості із суспільством. При цьому групи з різними рівнями готовності до пробачення себе відрізняються за соціальною інтеграцією, а групи з різними рівнями готовності до пробачення інших – за соціальним прийняттям.

Розбіжностей за рівнем суб'єктивного благополуччя, у тому числі задоволеності життям, позитивним та негативним афектами, для груп з різними рівнями готовності до пробачення інших не виявлено.

**Висновки.** Результати проведеного емпіричного дослідження дають підстави констатувати, що готовність до пробачення себе справляє помітний вплив як на вибір копінг-стратегій, так і на вірогідність переживання усіх видів благополуччя людини. Можна

стверджувати, що для збереження психічного здоров'я людини та її здатності справлятися із викликами життя першочергову роль відіграє перебування, так би

мовити, «у ладу із собою», і лише за умов його наявності можна досягти й «ладу з іншими людьми».

#### ЛІТЕРАТУРА

- Benson, C. K. Forgiveness and the Psychotherapeutic Process. *Journal of Psychology and Christianity*, 1992. № 11. P. 76–81.
- Bryan, A. O., Theriault, J. L., & Bryan, C. J. Self-forgiveness, posttraumatic stress, and suicide attempts among military personnel and veterans // *Traumatology*, 2015. 21(1). P. 40–46.
- Casarjian, R. Forgiveness: a bold choice for a peaceful heart // New York: Bantam Books, 1992.
- Davis, D. E., Ho, M. Y., Griffin, B. J., Bell, C., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R. et al. Forgiving the self and physical and mental health correlates: A meta-analytic review // *Journal of Counseling Psychology*, 2015. 62(2). P. 329–335.
- Diener, E. Subjective well-being // *Psychological Bulletin*, 1984. Vol. 95(3). P. 542–575.
- Enright, R.D. Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness // *Counseling Values*, 1996. № 40. P. 107–126.
- Enright, R.D., Fitzgibbons, R.P. *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope* // APA Books, Washington, DC, 2000.
- Fisher, M. L., Exline, J. J. Moving toward self-forgiveness: Removing barriers related to shame, guilt, and regret // *Soc Pers Psychol Compass*, 2010. № 4. P. 548–558.
- Flanigan, B. *Forgiving the unforgivable: overcoming the bitter legacy of intimate wounds* // Macmillan, New York, 1992.
- Gordon, K.C., Baucom, D.H., Snyder, D.K. The use of forgiveness in marital therapy // In: McCullough, M.E., Pargament, K.I. and Thoresen, C.E. (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research, and Practice*, pp. 203–227. Guilford Press, New York, 2000.
- Hall, J. H., Fincham, F. D. Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research // *J Soc Clin Psychol*, 2005. № 24. P. 621–637.
- 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.
- Mackenzie, M. J., Carlson, L. E., Paskevich, D. M., Ekkekakis, P., Wurz, A. J., Wytmsa, K., et al. Associations between attention, affect and cardiac activity in a single yoga session for female cancer survivors: an enactive neurophenomenology-based approach // *Conscious. Cogn.*, 2014. 27C. P. 129–146. doi: 10.1016/j.concog.2014.04.005
- Malcolm, W.M., Greenberg, L.S. Forgiveness as a process of change in individual psychotherapy // In: McCullough, M.E., Pargament, K.I. and Thoresen, C.E. (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research, and Practice*, pp. 179–202. Guilford Press, New York, 2000.
- McConnell, J. M. A conceptual-theoretical-empirical framework for self-forgiveness: Implications for research and practice // *Basic Appl Soc Psychol*, 2015. № 37. P. 143–164.
- 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.
- McCullough, M.E., Sandage, S.J., Worthington, E.L., Jr. *To Forgive is Human: How to Put Your Past in the Past* // InterVarsity Press, Downers Grove, IL, 1997.
- Pierro, A., Pica, G., Giannini, A. M., Higgins, E. T., Kruglanski, A. W. Letting myself go forward past wrongs: How regulatory modes affect self-forgiveness // *PLoS ONE*, 2018. 13(3): e0193357. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0193357>
- Rye, M.S., Loiacono, D.M., Folck, C.D. et al. Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales // *Current Psychology*, 2001. Volume 20, Issue 3. P. 260–277.
- 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.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. Dispositional forgiveness of self, others, and situations // *Journal of Personality*, 2005. № 73. P. 313–359.
- 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.
- Worthington, E. L Jr. *Forgiveness and reconciliation: Theory and application* // 1st ed. New York: Routledge Taylor & Francis Group, 2006.
- 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.

#### The role of proneness to self-forgiveness in coping behaviour

A. V. Sokur, E. L. Nosenko

**Abstract.** The paper presents empirical data, demonstrating that differences in the proneness to self-forgiveness between the groups of subjects, involved in the research, entail differences in their choices of coping strategies as well as in the levels of well-being, attained by the individuals. The higher is the level of proneness to self-forgiveness, the more frequently the individuals resort to the problem-focused coping strategy, planful problem solving, proactive coping and strategic planning. They are also characterized by a lower level of the emotion-focused coping, accepting responsibility, lower tendency to escape-avoidance as well as the lower proneness to self-handicapping. The participants with higher level of proneness to self-forgiveness are likely to experience higher levels of psychological, subjective and social well-being as well as the higher level of the mental health continuum.

**Keywords:** *proneness to self-forgiveness, coping strategies, life difficulties, well-being, resources.*

#### Роль готовности к прощению себя в преодолении жизненных проблем

A. V. Sokur, Э. Л. Носенко

**Аннотация.** В статье представлены данные эмпирического исследования наличия у личностного феномена готовности к прощению себя функций копинг-стратегии. Результаты сравнения групп испытуемых с разными уровнями готовности к прощению себя дают основание утверждать, что готовность к прощению оказывает статистически значимое влияние как на выбор копинг-стратегий, так и на вероятность переживания человеком всех видов благополучия: психологического, субъективного, социального, а также непрерывности психического здоровья.

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