

## ОСОБЛИВОСТІ ГОТОВНОСТІ ДО САМОПРОЩЕННЯ ЯК ПРЕДИКТОРА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРУЖНОСТІ

## PECULIARITIES OF READINESS FOR SELF-FORGIVENESS AS A PREDICTOR OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження особливостей готовності до самопрощення як предиктора психологічної пружності особистості на українській вибірці з 205 осіб (104 жінки й 101 чоловік): 109 студентів віком від 19 до 23 років, які здобувають першу вищу освіту, й 96 студентів віком від 24 до 45 років, які здобувають другу вищу освіту. Концепт психологічна пружність розглядається як здатність зберігати в критичних ситуаціях стабільний рівень психологічного й фізичного функціонування, виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуючись до несприятливих змін. Концепт прощення розглядається як процес свідомої відмови особи від образи, гніву, ненависті, обурення, суму, зумовлених несправедливим ставленням інших людей до неї, та заміни негативних почуттів більш нейтральними й нарешті позитивними, такими як співчуття, жалість, що супроводжуються позитивними думками стосовно кривдника й припиненням його засудження. З метою визначення особливостей готовності до самопрощення як предиктора психологічної пружності застосовано такі психодіагностичні методи: спеціальний варіант техніки семантичного диференціала для вивчення психологічної пружності особистості (автор: С.Л. Кравчук); опитувальник «Шкала глибинної готовності до пробачення» (автори Л. Томпсон, Ч. Снайдер, Л. Хоффман в адаптації Е.Л. Носенко й А.В. Сокур; методика «Діагностика депресії та тривоги» (автор: Л.Р. Дерогатис); шкала психологічного благополуччя (автор К. Ріфф, версія Шевеленкової-Фесенко). Виявлено негативні значущі кореляційні зв'язки психологічної пружності з депресією, тривогою та позитивні значущі кореляційні зв'язки з психологічним благополуччям і готовністю до самопрощення. Установлено, що готовність до самопрощення є предиктором психологічної пружності. Практична цінність дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані в процесі подальшого дослідження проблеми особливостей готовності до самопрощення як предиктора психологічної пружності та в психологічній консультації й психотерапії.

**Ключові слова:** психологічна пружність, прощення, готовність до самопрощення, депресія, тривога, психологічне благополуччя.

The article presents the results of a theoretical and empirical study of the readiness for self-forgiveness as a predictor of psychological resilience of the individual in the Ukrainian sample of 205 people (104 women and 101 men): 109 students aged 19 to 23 who receive their first higher education and 96 students aged 24 to 45 years old, receiving a second higher education. The concept of psychological resilience is seen as the ability to maintain a stable level of psychological and physical functioning in critical situations, to get out of such situations without persistent violations, successfully adapting to adverse changes. The concept of forgiveness is seen as a process of a person's conscious rejection of resentment, anger, hatred, indignation, sadness caused by the unfair treatment of others, and the replacement of negative feelings with more neutral and, finally, positive, such as compassion, pity, accompanied by positive thoughts about the offender and the termination of his conviction. In order to determine the features of readiness for self-forgiveness as a predictor of psychological resilience, the following psychodiagnostic methods were used: a special version of the semantic differential technique for studying the psychological resilience of personality (author: S.L. Kravchuk); questionnaire «Scale of deep readiness for forgiveness» (authors L. Thompson, C. Snyder, L. Hoffman in the adaptation of E.L. Nosenko and A.V. Sokur; method «Diagnosis of depression and anxiety» (author: L.R. Derogatis); the scale of psychological well-being (author K. Riff, version Shevelenkova-Fesenko). There were negative significant correlations between psychological resilience and depression, anxiety, and positive significant correlations with psychological well-being and willingness to forgive. It is established that the readiness for self-forgiveness is a predictor of psychological resilience. The practical value of the study is that the results can be used in further research on the problem of readiness for self-forgiveness as a predictor of psychological resilience and in psychological counseling and psychotherapy.

**Key words:** psychological resilience, forgiveness, readiness for self-forgiveness, depression, anxiety, psychological well-being.

УДК 159.9.072: 316.62  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.23.36>

### Кравчук С.Л.

к.психол.н., доцент,  
старший науковий співробітник  
лабораторії психології спілкування  
Інститут соціальної та політичної  
психології Національної академії  
педагогічних наук України

**Постановка проблеми.** В останні роки в зарубіжних і вітчизняних учених значно зріс дослідницький інтерес до проблеми психологічної пружності (resilience) особистості. Дослідження особливостей психологічної пружності особистості є однією з актуальних проблем сучасної психології.

Через війну на Сході України, загострення соціально-економічних викликів рівень життя українців значно погіршився. Саме цими чинниками спричинені низька якість життя більшості українців, їх страхи, тривога, невпевненість і невизначеність у майбутньому.

Серйозними негативними наслідками погіршення соціально-економічних умов життя є депресія, схильність до агресії, відчуження від друзів і родичів, психосоматичні захворювання, антисоціальна поведінка чи протиправні дії, зловживання алкоголем і наркотиками з метою зниження тривоги, напруженості й позбавлення від хворобливих переживань і спогадів тощо.

Люди мають різні ресурси й можливості, щоб справлятися з важкими життєвими ситуаціями. Через психологічні травми від війни на Сході України й зниження якості життя все

більше осіб потребують психологічної допомоги. В умовах сучасних викликів надзвичайно важливими є такі індивідуально-психологічні характеристики особистості, як психологічна пружність, здатність до самоконтролю, управління своїми емоціями й емоціями інших людей. Саме тому набуває значної важливості й актуальності проблема дослідження особливостей предикторів психологічної пружності (resilience) особистості.

**Постановка завдання:** емпірично встановити особливості готовності до самопрощення як предиктора психологічної пружності особистості.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Слово резилентність (resilience – пружність, еластичність) походить від латинського дієслова “resilire”, що означає «стрибнути назад», і визначається в Оксфордському словнику англійської мови як «здатний» витримувати труднощі чи швидко відновлюватися в складних умовах.

На сучасному етапі існує понад десять теорій психологічної пружності, всі їх об'єднує розуміння того, що резилентність є динамічним процесом.

Вагомий внесок у розробку проблеми психологічної пружності (resilience) був здійснений А. Мастен (A. Masten). Дослідницею викладено психологічні особливості позитивної адаптації, незважаючи на стресовий досвід, і швидке відновлення після психологічної травми [14].

Окремої уваги заслуговують дослідження психологічної пружності Нормана Гармезі (Norman Garmezy), який заснував Проект Компетентності й керував лонгitudним дослідженням успіхів, досягнень, позитивних результатів у дітей, які зазнали й зазнають певних ризиків у житті [11]. На думку вченого, психологічна пружність відбиває здатність до відновлення та підтримки адаптивної поведінки, яка може виникнути після первісного відступу, чи неіездатність у відповідь на ініціювання стресової події. Науковець вважає, що індикаторами психологічної пружності (resilience) є процвітання, збереження стану благополуччя, незважаючи на труднощі, важкі ситуації; позитивна відповідь на негативні події; компетентне функціонування в стресових умовах.

М. Раттер (M. Rutter) [21] припускає, що психологічна пружність (resilience) є інтерактивним концептом, який пов'язаний зі сполукою серйозного досвіду ризикових подій і відносно позитивним психологічним результатом, незважаючи на цей досвід. Г.А. Бонанно (G.A. Bonanno), визначаючи поняття resilience, вказує на компетентність у стресових умовах, здатність до конструктивного відбиття складних подій [5].

Нам особливо імponує визначення психологічної пружності Дж.С. Сілка (J.S. Silk) [22]

та С.С. Лутхара (S.S. Luthar) [12], які пропонують розглядати психологічну пружність (resilience) як динамічний процес, що являє собою безперервний та активний процес позитивної адаптації людини в умовах негараздів і кризових (або надзвичайних, екстремальних) подій і ситуацій та який має нерівномірну динаміку виникнення нових сил і ресурсів відновлення в умовах появи нових ризиків.

Важливим внеском у дослідження проблеми є праці Дж.Х. Блока (J.H. Block) [4]. Науковець вважає, що доцільно розглядати психологічну пружність (resilience) як рису особистості. Дж.Х. Блок (J.H. Block) використовує поняття ego-resiliency як індивідуально-психологічну властивість, розвиненість якої захищає людину від руйнівного впливу на неї негараздів життя та що містить у собі набір таких характеристик, як винахідливість, спритність, міцність характеру, гнучкість функціонування в різних умовах.

Проаналізувавши погляди найвідоміших дослідників, вважаємо, що психологічна пружність – це здатність зберігати в критичних ситуаціях стабільний рівень психологічного й фізичного функціонування, виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуючись до несприятливих змін.

Ми припускаємо, що одним із важливих предикторів психологічної пружності є готовність до самопрощення.

Результати теоретичного аналізу наукових джерел дали змогу дійти висновку, що концепт прощення розглядається як дія, акт, відповідь, здібності, особистісна диспозиція, психічний стан, характеристики соціальних одиниць, копінг-стратегія, частковий прояв і результат механізмів соціального пізнання особи [8; 9; 13; 23].

Як свідчать результати соціально-психологічних досліджень Е.Л. Уорthingтона (E.L. Worthington), прощення кривдника передбачає відпущення негативних переживань, таких як гнів, ненависть, сум, образа тощо [25].

Р. Енрайт (R. Enright) зазначає, що прощення вимагає відмови скривдженої людини від гніву й образи [9]. Науковець зазначає, що прояв прощення у взаємостосунках можна визначити як рішення, по-перше, відмовитись від негативних думок, емоцій і поведінкових проявів щодо кривдника, котрий незаслужено образив особу, по-друге, заохочувати позитивні думки, поведінкові прояви й емоції щодо того ж кривдника.

Дж. Норт (North) вказує, що прощення – це подолання негативних афектів і суджень щодо кривдника [16].

Прощення відрізняється від забування, ігнорування, потурання, схвалення та виправдання.

На думку зарубіжних вчених, прощення доцільно розглядати як частковий прояв і результат механізмів соціального пізнання особи, оскільки здатність до прощення засновується на усвідомленні власних емоцій і здатності керувати ними, а також на здатності й готовності проявляти емпатію щодо кривдника [3]. Р. Еммонс розглядає прощення як особистісний конструкт високого рівня, за якого особи мають такі характеристики: можливість бути сприйнятливим до обставин, які зменшують гнів; наявність навичок контролювання емоцій; емпатія; смиренність; доброзичливість і прагнення перебувати в гармонійних стосунках [8].

Дослідники розглядають прощення як диспозиціональну рису особистості [3].

Важливу роль у керуванні дистресом відіграє самопрощення як особистісна характеристика. Самопрощення визначається як процес, в якому особа приймає свої помилки й проступки, намагається відмовитися від гніву чи обурення щодо себе й заохочує позитивні емоції, думки й поведінку щодо себе [10].

На нашу думку, прощення доцільно розглядати як процес свідомої відмови особи від образи, гніву, ненависті, обурення, суму, зумовлених несправедливим ставленням інших людей до неї, та заміни негативних почуттів більш нейтральними й нарешті позитивними, такими як співчуття, жалість, що супроводжуються поважними думками стосовно кривдника й припиненням його засудження.

У нашому дослідженні взяли участь 205 осіб – українські студенти (104 жінки й 101 чоловік): 109 студентів віком від 19 до 23 років, які здобувають першу вищу освіту, й 96 студентів віком від 24 до 45 років, які здобувають другу вищу освіту.

Вибірка респондентів була сформована з 5-и українських університетів: Київського університету імені Бориса Грінченка, Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, Університету економіки й права «КРОК», Київського національного лінгвістичного університету, Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Участь респондентів у дослідженні була конфіденційною та добровільною. Дослідження

було проведено з використанням етичних принципів і кодексів поведінки Американської психологічної асоціації (2010 р.).

З метою визначення особливостей готовності до самопрощення як предиктора психологічної пружності нами застосовувались такі психодіагностичні методи: 1) спеціальний варіант техніки семантичного диференціала для вивчення психологічної пружності особистості (автор: С.Л. Кравчук); 2) опитувальник «Шкала глибинної готовності до пробачення» (автори Л. Томпсон, Ч. Снайдер, Л. Хоффман в адаптації Е.Л. Носенко й А.В. Сокур); 3) методика «Діагностика депресії та тривоги» (автор: Л.Р. Дерогатис); 4) шкала психологічного благополуччя (автор К. Ріфф, версія Шевеленкової-Фесенко).

Нами було емпірично визначено кореляційні зв'язки психологічної пружності з готовністю до самопрощення, депресією, тривогою та психологічним благополуччям (див. таблицю 1).

Виявлено негативні значущі кореляційні зв'язки психологічної пружності з депресією та тривогою та позитивні значущі кореляційні зв'язки з психологічним благополуччям і готовністю до самопрощення.

У дослідженнях показано, що підвищення психологічної пружності має вирішальне значення для покращення психологічного благополуччя [6]. Психологічне благополуччя прямо й значуще пов'язано з психологічною пружністю [1]. К. Рейвіч (K. Reivich) та А. Шатте (A. Shatte) виділено 5 типових емоцій, пов'язаних із відсутністю пружності, а саме: гнів; смуток або депресія; вина; тривога чи страх, смуток.

Вища психологічна пружність збільшує ймовірність відсутності депресивних симптомів [15]. Особи з високим рівнем депресії продемонстрували низьку пружність [19]. Психологічне благополуччя є ключовим аспектом психічного здоров'я [17].

Самопрощення позитивно пов'язано з психологічним благополуччям і психічним здоров'ям [7]. У зарубіжних дослідженнях емпірично виявлено, що прощення та самопрощення значно знижує ризик виникнення симптомів посттравматичних розладів і суїцидальних намірів [18]. Виявлено, що прощення пов'язане

Таблиця 1

**Взаємозв'язок психологічної пружності з готовністю до самопрощення, депресією, тривогою та психологічним благополуччям**

Показники	Коефіцієнт кореляції Ч. Спірмена	Рівень значущості
Депресія	-0,431	p < 0,01
Тривога	-0,447	p < 0,01
Готовність до самопрощення	0,311	p < 0,01
Психологічне благополуччя	0,502	p < 0,01

Таблиця 2

**Коефіцієнти за простим лінійним регресійним аналізом**

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Рівень значущості	
	B	Стандартна помилка	Бета			
1	(Константа)	12,294	1,150		10,689	,000
	Готовність до самопрощення	,149	,044	,208	3,377	,001
	Депресія	-,223	,075	-,258	-2,975	,003
	Тривога	-,178	,071	-,223	-2,527	,012
R = 0,540; R <sup>2</sup> = 0,292; Adjusted R <sup>2</sup> = 0,281 F = 27,629, p < 0,01						

з нижчими психопатологічними симптомами тривоги й депресії [9; 13; 24].

З метою визначення особливостей готовності до самопрощення як предиктора психологічної пружності нами застосовувався простий лінійний регресійний аналіз. Отримані результати представлені в таблиці 2.

Готовність до самопрощення як незалежна змінна має статистично значущий позитивний стандартизований коефіцієнт Бета (відповідно, 0,208).

Отриманий результат свідчить, що готовність до самопрощення є предиктором психологічної пружності. Особи, які більшою мірою готові до самопрощення, характеризуються більш вираженим рівнем психологічної пружності.

У зарубіжних дослідженнях було показано, що прощення та самопрощення сприяють зменшенню психологічного дистресу [20; 23]. Позитивні почуття до себе й інших є важливим фактором психологічного благополуччя [13]. Тепле ставлення як до інших, так і до себе зменшує депресивну симптоматику [2].

**Висновки з проведеного дослідження.**

Виявлено негативні значущі кореляційні зв'язки психологічної пружності з депресією та тривогою. Особи, в яких більшою мірою виражена психологічна пружність, характеризуються менш вираженими депресією та тривогою.

Установлено позитивні значущі кореляційні зв'язки психологічної пружності з готовністю до самопрощення та психологічним благополуччям. Особи, які більшою мірою готові до самопрощення, характеризуються більш вираженою психологічною пружністю. Особи, в яких більшою мірою виражена психологічна пружність, характеризуються більш наявним психологічним благополуччям.

Виявлено, що готовність до самопрощення є предиктором психологічної пружності.

Практична цінність дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані в процесі подальшого дослідження проблеми особливостей готовності

до самопрощення як предиктора психологічної пружності й у психологічній консультації та психотерапії.

Перспективу дослідження вбачаємо в подальшому теоретико-емпіричному дослідженні особливостей зв'язку самопрощення, прощення та психологічної пружності.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Araoz E., Uchasara H. Psychological well-being and resilience in pedagogical higher education students. *Apuntes Universitarios*. 2020. Vol. 10 (4). P. 55–68. DOI: 10.17162/au.v10i4.491.
2. Barcaccia B., Salvati M., Pallini S., Baiocco R., Curcio G., Mancini F., Vecchio G.M. Interpersonal Forgiveness and Adolescent Depression. The Medial Role of Self-reassurance and Self-criticism. *Journal of Child and Family Studies*. 2020. Vol. 29 (2). P. 462–470. DOI: 10.1007/s10826-019-01550-1.
3. Berry J.W., Worthington E.L., O'Connor L.E., Parrott L.I., Wade N.G. Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*. 2005. Vol. 73. P. 1–43.
4. Block J.H. The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. *Minnesota Symposium on Child Psychology*. 1980. Vol. 13. P. 39–101.
5. Bonanno G.A. What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2007. Vol. 75 (5). P. 671–682.
6. Chung J.O., Lam K.K., Ho K.Y., Cheung A.T., Ho L.L., Gibson F., Li W.H. Relationships among resilience, self-esteem, and depressive symptoms in Chinese adolescents. *Journal of Health Psychology*. 2020. Vol. 25 (13–14). P. 2396–2405. DOI: 10.1177/1359105318800159.
7. Davis D.E., Ho M.Y., Griffin B.J., Bell C., Hook J.N., Van Tongeren D.R., DeBlaere C., Worthington E.L., Westbrook C.J. Forgiving the Self and Physical and Mental Health Correlates: A Meta-Analytic Review. *Journal of Counseling Psychology*. 2015. Vol. 62 (2). P. 329–335. DOI: 10.1037/cou0000063.
8. Emmons R.A. Personality and forgiveness. *Forgiveness: Theory, research, and practice* / M.E. McCullough, K.I. Pargament, C.E. Thoresen. New York : Guilford Press, 2000. P. 156–175.

9. Enright R.D. Forgiveness Is a Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope. Washington, DC : American Psychological Association, 2001. 299 p.
10. Enright R.D., Freedman S., Rique J. The psychology of interpersonal forgiveness. *Exploring forgiveness* / R.D. Enright, J. North. Madison, WI : University of Wisconsin Press, 1998. P. 46–62.
11. Garmezy N. Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals*. 1991. Vol. 20. P. 459–460, 463–466.
12. Luthar S. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. Vol. 71. P. 543–562.
13. Maltby J., MacAskill A., Day L. Failure to forgive self and others: a replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences*. 2001. Vol. 30. P. 881–885. DOI: 10.1016/S0191-8869(00)00080-5.
14. Masten A. Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*. 2014. Vol. 85. P. 6–20.
15. Monteiro F., Fonseca A., Pereira M., Canavarro M. Is positive mental health and the absence of mental illness the same? Factors associated with flourishing and the absence of depressive symptoms in postpartum women. *Journal of Clinical Psychology*. 2021. Vol. 77 (3). P. 629–645. DOI: 10.1002/jclp.23081.
16. North J. Wrongdoing and Forgiveness. *Philosophy*. 1987. Vol. 62 (242). P. 499–508.
17. Penacoba C., Garvi D., Gomez L., Alvarez A. Psychological Well-Being, Emotional Intelligence, and Emotional Symptoms in Deaf Adults. *American Annals of the Deaf*. 2020. Vol. 165 (4). P. 436–452.
18. Raj P., Elizabeth C.S., Padmakumari P. Mental health through forgiveness: Exploring the roots and benefits. *Cogent Psychology*. 2016. Vol 3 (1). Article 1153817. DOI: 10.1080/23311908.2016.1153817.
19. Rohr S., Jung F.U., Renner A., Plexnies A., Hoffmann R., Dams J. Grochtdreis T., Konig H.H., Kersting A., Riedel-Heller S. G. Recruitment and Baseline Characteristics of Participants in the “Sanadak” Trial: A Self-Help App for Syrian Refugees with Post-traumatic Stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17 (20). Article 7578. DOI: 10.3390/ijerph17207578.
20. Rossi Ferrario S., Panzeri A., Anselmi P., Vidotto G. Development and psychometric properties of a short form of the illness denial questionnaire. *Psychology Research and Behavior Management*. 2019. Vol. 12. P. 729–739. DOI: 10.2147/PRBM.S207622.
21. Rutter M. Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*. 2012. Vol. 24. P. 335–344.
22. Silk J.S. Resilience among children and adolescents at risk for depression: Mediation and moderation across social and neurobiological context. *Dev Psychopathol*. 2007. Vol. 19. P. 841–865.
23. Stuntzner S., Dalton J. Forgiveness and disability: reconsideration of forgiveness as a vital component of the rehabilitation counseling profession. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling*. 2015. Vol. 46. P. 35–43. DOI: 10.1891/0047-2220.46.3.35.
24. Wade N.G., Worthington E.L. In search of a common core: a content analysis of interventions to promote forgiveness. *Psychotherapy*. 2005. Vol. 42. P. 160–177. DOI: 10.1037/0033-3204.42.2.160.
25. Worthington E.L., Sandage S.J. Forgiveness and Spirituality in Psychotherapy: A Relational Approach. Washington, DC : American Psychological Association, 2016. 218 p.