

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г.С. КОСТЮКА

СОКУР АННА ВОЛОДИМИРІВНА

УДК: 159.923

**ГОТОВНІСТЬ ДО ПРОБАЧЕННЯ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС
УСПІШНОСТІ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ УСКЛАДНЕНЬ**

19.00.01 – загальна психологія, історія психології

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Київ – 2019

Дисертацією є рукопис

Робота виконана на кафедрі педагогічної та вікової психології Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

Науковий керівник

доктор психологічних наук, професор **Носенко Елеонора Львівна**, Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, кафедра педагогічної та вікової психології, професор

Офіційні опоненти:

доктор психологічних наук, професор **Саннікова Ольга Павлівна**, Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, кафедра загальної та диференціальної психології, завідувач;

кандидат психологічних наук **Мельничук Майя Михайлівна**, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, кафедра психології, доцент

Захист відбудеться «4» листопада 2019 р. о 13 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.453.01 в Інституті психології імені Г. С. Костюка НАПН України за адресою: 01033, м. Київ-33, вул. Паньківська, 2

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України за адресою: 01033, Київ-33, вул. Паньківська, 2

Автореферат розісланий «1» жовтня 2019 р.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради



Т. М. Третяк

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Особливості життя у сучасному світі, який сповнений конкуренцією, конфліктністю, постійними змінами, великою кількістю завдань, що постають перед особистістю, високими вимогами та очікуваннями, які людина ставить перед собою та іншими, доволі гостро підіймають проблему готовності до пробачення.

Історія існування цієї проблеми доволі довга, а її актуальність у міжособистісних стосунках важко заперечувати, проте дослідження з приводу зазначеного феномену почали активно проводитися лише наприкінці минулого сторіччя.

До вивчення цього складного і багатогранного феномену зверталися вчені та філософи різних епох: Епіктет, І. О. Ільїн, Ф. Ніцше, Л. М. Толстой, А. Шопенгауер та інші. Дослідження з теми психології пробачення активно проводяться останні 30 років у таких країнах, як Велика Британія, Італія, Канада, Німеччина, США, Франція тощо. За оцінками американського психолога Р. Енрайта, лідера цього напрямку досліджень, сьогодні загалом у світі над проблемою пробачення працюють близько тисячі науковців.

Проте це питання розглядалося переважно зарубіжними вченими. Вітчизняні автори майже не вивчали дану проблематику. Поодинокі роботи стали з'являтися в Росії (Д. А. Томільцева, А. С. Чукова). В Україні проблем милосердя та пробачення торкались Н. В. Вишнівська, С. О. Гарькавець, Л. І. Лук'янець, Л. Г. Подоляк, Т. М. Титаренко, В. І. Юрченко, С. І. Яковенко та інші.

Більшість наявних досліджень з проблеми пробачення свідчать, що і дарування пробачення, і отримання його від інших мають помітний терапевтичний ефект: загалом поліпшується психічне та фізичне здоров'я (А. Д. Оуен та інші). Встановлено, зокрема, що пробачення пов'язане зі зменшенням відчуття тривоги, зниженням показників депресії та гніву, підвищенням почуття власної гідності, позитивним ставленням до соціального оточення, оптимізмом, впевненістю у собі тощо (Р. АльМабук, Р. Енрайт, В. Лін, С. Фрідмен, Дж. Хебл).

Дослідники, що вивчали феномен пробачення, застосовували різні теоретичні конструкти для розкриття його глибинного змісту. Більшість авторів (Р. Енрайт та Р. Фітсгіббонс) погоджується, що пробачення – це феномен, який включає в себе різні компоненти: когнітивний (Б. Фленіган), афективний (В. Малколм та Л. Грінберг), поведінковий (К. Гордон), мотиваційний (М. МакКалой) та аспект прийняття рішення. Його розглядають і як акт, що є внутрішньоособистісним процесом та зазвичай, проте не обов'язково, міжособистісним.

Аналіз літературних джерел, в яких досліджується феномен пробачення, свідчить про наявність різноманітних підходів до його концептуалізації. Деякі вчені пропонують розглядати пробачення на теоретичному рівні у межах концепції подолання, хоча емпіричної перевірки це припущення ще не отримало (П. Стрелан та Т. Ковік; Е. Уортінгтон та М. Шерер).

Отже, актуальність дослідження зумовлена як теоретичними міркуваннями (доцільністю подальшого уточнення концептуалізації феномену готовності до пробачення), так і практичними завданнями, пов'язаними з доцільністю перевірки

можливості розглядати готовність до пробачення в якості особистісного ресурсу успішності подолання життєвих ускладнень, а сам процес пробачення – у межах копінг-поведінки. Актуальним є також завдання визначення ролі пробачення у досягненні різних видів благополуччя особистості.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження виконано в межах наукової програми кафедри педагогічної та вікової психології «Реципрокність зв'язку диспозиційних рис та динамічних підструктур особистості з її освітнім та життєвим досвідом» (номер держреєстрації 0116U003381), що входить до тематичного плану Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара. Тему дисертації затверджено Вченою радою Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара (протокол № 9 від 18 лютого 2016 р.).

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричній перевірці притаманності феномену готовності до пробачення ролі особистісного ресурсу стресоподолання.

Досягнення поставленої мети передбачало вирішення таких **завдань**:

1. Визначити та перевірити правомірність теоретичного підходу до концептуалізації готовності до пробачення як особистісного ресурсу успішності подолання життєвих ускладнень.

2. Обґрунтувати та охарактеризувати методичні засади дослідження готовності до пробачення у контексті психологічного подолання та психологічного здоров'я.

3. Здійснити переклад та адаптацію до української культури психодіагностичної методики «Шкала глибинної готовності до пробачення», розробленої американськими дослідниками Л. Томпсон, Ч. Снайдером та Л. Хоффман, зробити її психометричну перевірку та апробацію у межах дисертаційного дослідження.

4. Емпірично перевірити припущення, що готовність до пробачення може виступати в якості ресурсу стресоподолання, а процес пробачення – в якості багатофункціональної копінг-стратегії; зокрема, з'ясувати механізми впливу готовності до пробачення та процесу пробачення на успішність подолання життєвих ускладнень, оцінену як за допомогою аналізу вибору копінг-стратегій, так і на рівні суб'єктивного переживання людиною власного благополуччя.

Об'єкт дослідження – людина як суб'єкт подолання життєвих ускладнень.

Предмет дослідження – готовність до пробачення як особистісний ресурс успішності подолання життєвих ускладнень.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять положення про системність організації психіки, єдність зовнішнього та внутрішнього у детермінації психічного, полідетермінованість психічних явищ (Л. С. Виготський, О. М. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн та ін.); положення про взаємний вплив психічних явищ на суб'єктивне благополуччя людини, роль емоційної саморегуляції особистості в її оптимальному функціонуванні (І. Ф. Аршава, В. В. Зарицька, Е. Л. Носенко, О. П. Саннікова, О. Я. Чебикін та ін.); положення стосовно умов ефективного життєздійснення особистості (І. Ф. Аршава, С. Д. Максименко,

Е. Л. Носенко, Н. О. Татенко, Т. М. Титаренко); уявлення про емоційність у структурі особистості (О. П. Саннікова); концепції життєвого шляху особистості (К. О. Абульханова-Славська, Б. Г. Ананьєв, С. Л. Рубінштейн, Т. М. Титаренко); уявлення щодо феномену готовності (Г. О. Балл, О. Ф. Бондаренко, О. І. Бондарчук, К. М. Дурай-Новакова, М. І. Дьяченко, Т. В. Жванія, Л. А. Кандилович, О. М. Кокун, Л. М. Карамушка, С. Д. Максименко, В. О. Моляко, К. К. Платонов, Л. З. Сердюк, М. Л. Смульсон, Д. М. Узнадзе, Н. В. Чепелева та ін.); дані стосовно особистісних ресурсів адаптованості людини в складних життєвих ситуаціях (В. О. Бодров, Ф. Ю. Василюк, Д. О. Леонтьєв, М. Ш. Магомед-Емінов, С. Мадді, К. Муздибаєв, Р. Лазарус); уявлення про сприйняття контрольованості ситуації (Р. Аткинсон, Т. О. Гордєєва, Д. А. Жуков, Р. Лазарус, Е. Скіннер); положення, які розкривають аспекти прояву копінг-поведінки як засобу саморегуляції поведінки (Н. Ендлер, Р. Лазарус, С. К. Нартова-Бочавер, Дж. Паркер, С. Фолькман); уявлення щодо психологічної зрілості та її аспектів (А. Маслоу, С. К. Нартова-Бочавер, Г. Олпорт, К. Роджерс, О. С. Штепа та ін.); відомості про феномен пробачення (Е. Гассін, Л. Девіс, Р. Енрайт, Ф. Ласкін, М. Нельсон, Б. Фленіган, Г. С. Чукова та ін.); результати зарубіжних досліджень про взаємозв'язок пробачення зі здоров'ям (Р. Енрайт, А. Д. Оуен, М. Субковьяк, Е. Уортінгтон, С. Фрідман).

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: *теоретичні* (теоретико-методологічний аналіз, узагальнення теоретичних підходів до дослідження готовності до пробачення як особистісного ресурсу стресоподолання); *емпіричні* (психологічне тестування, квазіекспериментальне дослідження для двох нееквівалентних груп, аналогом незалежної змінної в якому було обрано показник готовності до пробачення); *математико-статистичні* (для визначення статистичної достовірності результатів застосовано χ^2 -критерій лінійної кореляції Пірсона, кластерний аналіз (алгоритм К-середніх), критерій t-Стюдента для встановлення достовірності розбіжностей між кластерами). Обчислення проводилися за допомогою програми Statistica 10. Узагальнення результатів здійснено з використанням *інтерпретаційних* методів (аналіз, класифікація й узагальнення емпіричних даних).

Відповідно до теоретично обґрунтованих уявлень щодо вірогідних механізмів зв'язку готовності до пробачення з успішністю подолання життєвих ускладнень було підібрано декілька груп методик.

З метою визначення *рівня готовності до пробачення* використано опитувальник «Шкала глибинної готовності до пробачення» (Л. Томпсон, Ч. Снайдер, Л. Хоффман) в адаптації Е. Л. Носенко та А. В. Сокур.

Стиль поведінки особистості у ситуаціях життєвих ускладнень діагностовано за допомогою декількох 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 самоінвалідизації» Ф. Родевальта в адаптації Д. В. Носенко.

До третьої групи психодіагностичних методик увійшли опитувальники, які дозволяють оцінити вірогідні *наслідкові результати* наявності у індивідів високого рівня готовності до пробачення, а саме: рівня *психологічного, суб'єктивного, соціального благополуччя та стабільності психічного здоров'я*. Оцінка наслідкових результатів відбувалась за допомогою опитувальників: «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації М. Лепешинського; суб'єктивне благополуччя вимірювалось із поєднанням 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. Леонтьєва 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.

Експериментальна база дослідження. Дослідженням охоплено 168 осіб (83 чоловіки та 85 жінок) віком від 21 до 35 років, представників різних професій.

Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів полягає у тому, що у дисертаційному дослідженні *вперше*:

- обґрунтовано на підставі результатів теоретичного аналізу феномену пробачення можливість концептуалізації готовності до пробачення у термінах особистісного ресурсу подолання життєвих ускладнень;
- емпірично перевірено на репрезентативній вибірці досліджуваних багатофункціональність пробачення як стратегії подолання;
- проаналізовано можливість розглядати витоки готовності до пробачення у психологічній зрілості особистості;
- проаналізовано характер впливу різних видів готовності до пробачення (себе, іншого та ситуації) на вибір копінг-стратегій та різні види благополуччя;
- здійснено переклад і адаптацію до української культури опитувальника «Шкала глибинної готовності до пробачення»;

поглиблено:

- концептуалізацію феномену пробачення як копінг-стратегії;
- уявлення про механізми зв'язку готовності до пробачення та реалізації процесу пробачення з успішністю подолання життєвих ускладнень;
- уявлення про вплив пробачення на психологічне здоров'я людини;

дістало подальший розвиток:

- уявлення про доцільність цілеспрямованого розвитку у людини готовності до пробачення з метою підвищення рівня її психологічного здоров'я та оптимального функціонування.

Практичне значення отриманих результатів полягає у розробці методологічно обґрунтованого підходу до оцінки готовності до пробачення як особистісного ресурсу стресоподолання. Розширено арсенал засобів діагностики готовності до пробачення: перекладено та адаптовано до української культури опитувальник «Шкала глибинної готовності до пробачення». Поглиблено завдяки проведеному дослідженню уявлення про роль готовності до пробачення у подоланні життєвих ускладнень, що дозволило запропонувати концептуалізацію пробачення як одного із способів стресоподолання, що впливатиме як на психічне, так і на фізичне

здоров'я особистості. Отримані дані можуть бути корисні для практичних психологів при розробці корекційних програм розвитку готовності людини до пробачення як ресурсу, що сприяє більш успішному функціонуванню особистості та підвищенню її суб'єктивного, психологічного та соціального благополуччя.

Основні теоретичні положення та результати дисертаційного дослідження **впроваджено** в навчальний процес кафедрою педагогічної та вікової психології Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, а саме у практиці викладання дисциплін: «Психологічна допомога в надзвичайних ситуаціях», «Життєві кризи особистості», «Основи психологічного консультування», «Теорія емоційного інтелекту» (довідка № 88-903-842 від 11.12.2018); у навчальний процес за напрямом «Соціальна робота» у філії «Кременчуцький інститут ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля» до викладання таких дисциплін, як: «Основи психодіагностики та психоконсультації», «Психодіагностика», «Основи реабілітації в соціальній роботі» (довідка № 107-ДУ від 18.12.2018); у роботу групи психоневрології, психотерапії та медичної психології відділу медико-соціальної експертизи та реабілітації при внутрішніх, нервових хворобах та психосоматичних розладах ДУ «Український державний науково-дослідний інститут медико-соціальних проблем інвалідності МОЗ України» та у роботу Медичного центру педіатрії та розвитку «Особливі».

Особистий внесок здобувача. Усі результати, наведені у дисертації, отримані самостійно. У статтях, опублікованих у співавторстві з науковим керівником професором Е. Л. Носенко, автору дисертації належить аналіз стану зарубіжних досліджень з проблеми пробачення, підходів до тлумачення та концептуалізації феномену, проведення емпіричних досліджень, здійснення статистичної обробки результатів та обґрунтування висновків, виконання перевірки валідності та надійності методичного інструментарію для діагностики готовності до пробачення.

Надійність і достовірність результатів дисертаційного дослідження забезпечені адекватним теоретичним обґрунтуванням його вихідних положень та гіпотез на підставі загальновизнаних методологічних постулатів загальної психології, психології особистості, зокрема новітніх досягнень зарубіжних авторів, опублікованих у відповідних зарубіжних виданнях; застосуванням методів, релевантних завданням, предмету й об'єкту дослідження, а також взаємодоповнюючих психодіагностичних методик; репрезентативністю вибірки емпіричного дослідження; застосуванням новітніх методичних засобів дослідження і використанням надійних методів обробки статистичних даних.

Апробація результатів дисертації. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на звітних наукових конференціях та засіданнях кафедри педагогічної та вікової психології Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, на міжнародних, всеукраїнських та регіональних форумах, зокрема: на Міжнародній науково-практичній конференції «Аспекти гуманізуючого впливу освіти на особистість» (Дніпро, 2017 р.), на IV Всеукраїнському форумі студентів, аспірантів і молодих учених (Дніпро, 2017 р.), на XX Міжнародній конференції молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження» (PPMSRPR) (Київ, 2018 р.), на

Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні питання педагогіки та психології: наукові дискусії» (Харків, 2018 р.), на Міжнародній науково-практичній конференції «Проблеми оптимального функціонування особистості в сучасних умовах» (Харків, 2018 р.), на Міжнародній науково-практичній конференції «Наукова дискусія: питання педагогіки та психології» (Київ, 2018).

Публікації. Основний зміст і результати роботи відображено у 14 публікаціях, з яких 6 статей у фахових наукових виданнях, включених до переліку, затвердженого МОН України, 1 стаття у науковому періодичному виданні іншої держави, 1 стаття у періодичному виданні, що входить до міжнародних наукометричних баз.

Структура дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг дисертації становить 235 сторінок. Основний зміст викладено на 169 сторінках. Робота містить 22 таблиці на 13 сторінках, 2 рисунки на 1 сторінці та 4 додатки на 10 сторінках. Список використаних джерел складає 374 найменування, із них 212 – іноземними мовами.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми дослідження; визначено невирішені проблеми, пов'язані з обраною темою; сформульовано мету, об'єкт, предмет і завдання роботи; розкрито теоретико-методологічну основу дослідження і обґрунтовано вибір методів його проведення; висвітлено наукову новизну роботи, її теоретичне і практичне значення; особистий внесок здобувача; надано інформацію про публікації.

У **першому розділі** *«Роль пробачення у психологічному подоланні життєвих ускладнень та здоров'ї людини»* здійснено теоретичний аналіз еволюції поглядів на трактування поняття пробачення, визначено особистісні властивості, що впливають на здатність людини пробачати. Проаналізовано підходи до тлумачення поняття готовності. Розглянуто різні уявлення про те, яким чином відбувається процес пробачення, та його роль у подоланні наслідків психологічної травми, а також у збереженні психологічного та фізичного здоров'я. На підставі існуючих теорій визначено стан дослідження пробачення у контексті концепції подолання та обґрунтовано його вірогідну роль у копінг-поведінці.

За результатами теоретико-методологічного аналізу концептуальної бази пробачення (Е. Гассін, Р. Енрайт, Т. Ковік, П. Коулманн, Ф. Ласкін, М. МакКалоу, Дж. Норт, С. Сіассі, П. Стрелан, Е. Уортінгтон та ін.) визначено внесок різних теоретичних конструктів у розкриття глибинного змісту феномену пробачення та підходів до його концептуалізації: від трактування пробачення як «сильної» риси характеру (К. Петерсон, М. Селігман), морального акту (А. О. Родіонова), особистісного смислу (В. Франкл) до погляду на нього як на процес просоціальної трансформації міжособистісної мотивації щодо кривдника (М. МакКалоу, Ш. Вітвліет), процес нейтралізації стресора, що виник зі сприйняття міжособистісного болю (П. Стрелан, Т. Ковік), копінг-стратегію (Е. Уортінгтон, М. Шерер; П. Стрелан, Т. Ковік) тощо.

Більшість дослідників вважає, що пробачення необхідно відрізнити від суміжних з ним конструктів, таких як помилювання, прийняття, примирення, вибачення, потурання, забування, ігнорування, схвалення, виправдання, відплата, реабілітація, прагнення до справедливості.

Спираючись на аналіз різноманітних поглядів на досліджуваний феномен, у межах даної роботи пробачення розглядається як глибинний внутрішній процес подолання негативних думок та переживань стосовно кривдника чи болючої ситуації, що виникли в результаті сприйняття міжособистісного болю, нейтралізації їх або навіть заміни на позитивні. Готовність до пробачення, у свою чергу, розуміється як схильність, або передуготованість бути відкритим до участі у процесі відпущення образу, позбавлення обурення, що можуть з'явитись у міжособистісній взаємодії (Л. ДеШе).

У даному розділі роботи розглянуто також особистісні властивості та фактори, що сприяють пробаченню, а також моделі, за якими реалізується процес пробачення (Р. Енрайт, Ф. Ласкін, М. Нельсон). Проведено аналіз пробачення у контексті психологічної травми (Ф. Алфорд, Ф. Уоттс), наведено дані огляду результатів дослідження зв'язку пробачення з фізичним та психічним здоров'ям (Р. Енрайт, А. Д. Оуен, М. Субков'як, Дж. Хебл, С. Хуанг тощо).

На підставі аналізу відбитих у літературі уявлень про готовність до пробачення як особистісну властивість, що реалізується при виникненні у людини певних ускладнень, встановлено, що вона може бути пов'язаною з різними стратегіями подолання ускладнень. У кількох працях зарубіжних учених (Е. Уортінгтон та М. Шерер, П. Стрелан та Т. Ковік) було запропоновано розглядати пробачення на теоретичному рівні в межах концепції подолання ускладнень, хоча емпіричної перевірки це припущення ще не отримало. Непробачення концептуалізоване зазначеними вище дослідниками як реакція, зумовлена стресом, пов'язаним із порушеннями в міжособистісних стосунках. Причинами подібних порушень можуть бути: зрада, образа, почуття несправедливості тощо. Доведено, що непростачення може справляти стресогенний вплив.

На думку вищезазначених дослідників, які аналізували пробачення у контексті копінг-поведінки, пробачення може впливати на оцінку сенсу ситуації і виконувати функцію копінг-стратегії, орієнтованої на сенс. Пробачення може виконувати функцію проблемно-орієнтованої копінг-стратегії, якщо воно сприяє вирішенню міжособистісних непорозумінь. Його можна розглядати як емоційно-орієнтовані зусилля для подолання ускладнень, коли це стосується, перш за все, інтерналізованих реакцій на образу. Окрім того, пробачення може бути орієнтованим на майбутнє і виступати в ролі попереджувального, превентивного та проактивного копіngu. Розглянутий погляд на функції феномену пробачення обґрунтований лише на теоретичному рівні, емпіричного підтвердження він не має. Це ще раз підтверджує теоретичну та практичну цінність даного дослідження.

Отже, у проведеному нами дослідженні вирішувалась проблема теоретичного обґрунтування можливості концептуалізувати готовність до пробачення як особистісний ресурс успішності подолання життєвих ускладнень. Сам процес пробачення при цьому розглядається як багатофункціональна копінг-стратегія.

У другому розділі роботи *«Обґрунтування та організація емпіричного дослідження ролі готовності до пробачення як особистісного ресурсу в успішному подоланні життєвих ускладнень»* описано організацію та процедуру проведення емпіричного дослідження, вибірку досліджуваних. Розкрито підхід до концептуалізації готовності до пробачення і процесу пробачення. Це зроблено із посиланням на аналіз підходів до розуміння подолання складних життєвих ситуацій, представлених у роботах Дж. Вайса, Ф. Ю. Василюка, Р. Лазаруса, М. Ш. Магомед-Емінова, К. Муздибаєва, Н. В. Тарабриної, С. Фолкман та інших.

На підставі аналізу наявних у літературі різноманітних підходів до поняття психологічної зрілості особистості та її критеріїв і складових (А. Маслоу, С. К. Нартова-Бочавер, Л. П. Овсянецька, Г. Олпорт, К. Роджерс, Т. М. Титаренко, О. С. Штепа та ін.) обґрунтовано можливість розглядати у ній витoki готовності до пробачення. Виокремлено такі критерії психологічної зрілості, які є значущими для прояву готовності до пробачення, а саме: широкі кордони «Я»; здатність до глибоких, близьких, але вибіркового стосунків; наявність автономії, відносної незалежності, самостійності, можливість спиратися на внутрішню підтримку, сепарація від інших; прийняття та розуміння інших, співчуття, глибока повага і визнання позицій інших людей; індивідуальність, цілісність, почуття ідентичності, стійкий образ «Я»; емоційна безпека і прийняття себе, усвідомлення власних думок і почуттів, відкритість внутрішньому досвіду переживань; динамічність, гнучкість, відкритість змінам; реалістичність сприйняття; відповідальна свобода; життєстійкість, фрустраційна толерантність та здатність долати життєві кризи.

Визначено вірогідні механізми зв'язку готовності до пробачення з успішністю подолання життєвих ускладнень. Успішність подолання життєвих ускладнень операціоналізовано через вибір особистістю копінг-стратегій та забезпечення внаслідок пробачення умов для переживання людиною різних видів благополуччя, а саме: психологічного, суб'єктивного, соціального, а також стабільності психічного здоров'я.

Е. Уортінгтон та М. Шерер на теоретичному рівні обґрунтували ряд безпосередніх механізмів, згідно з якими пробачення можна розглядати в якості копінг-стратегії, що впливає на поліпшення здоров'я, а також припустили наявність опосередкованого ефекту пробачення, яке, ймовірно, сприяє психічному здоров'ю через такі фактори, як відчуття соціальної підтримки, міжособистісне функціонування і здорову поведінку.

Обґрунтовано механізми того, яким чином готовність до пробачення може виступати особистісним ресурсом подолання життєвих ускладнень.

– Готовність до пробачення може мати вплив на вдосконалення життя опосередковано внаслідок підвищення самооцінки, самоповаги, впевненості в собі. Пробачаючи, людина відчуває себе як таку, що має «високі» морально-етичні характеристики. Самооцінка, самоповага, відчуття власної значущості були віднесені до особистісних ресурсів подолання складних життєвих ситуацій (Л. В. Куліков). Ці характеристики впливають на те, як людина сприймає світ, адаптується в ньому, чи готова вона діяти та ризикувати, справлятися з перешкодами.

– Завдяки пробаченню особистість переживає себе як таку, що здатна контролювати власне життя і психологічний стан, а також керувати своїми міжособистісними стосунками.

– Крім того, пробачення і подолання міжособистісної образи і болю, що виник унаслідок неї, дозволяє людині відчувати себе сильнішою. Це може виступати ресурсом для подальшого успішного функціонування особистості.

– Коли людина готова пробачити себе чи інших за невдачі чи образи, вона більш вільно діятиме, ризикуватиме та розвиватиметься. Невдача не стає фактором, що руйнує її світосприйняття, самооцінку і не справляє не виправний, катастрофічний вплив на її життя.

– Завдяки готовності до пробачення особистість отримує право на помилку і не мусить бути бездоганною.

– Людина, яка готова пробачити, дозволяє і собі, і іншим не бути ідеальними. Це шлях у напрямі реалістичнішого сприйняття світу, домінування принципу реальності. Окрім того, такий погляд дозволяє зменшити розщеплення світу на «добрий» і «поганий» і інтегрувати його як цілісний. Це рух у напрямі розуміння, що «хороші» люди інколи можуть вчиняти «погані» вчинки, і що життя поєднує у собі дуже амбівалентні аспекти.

– Ресурсність готовності до пробачення забезпечується також збереженням власних емоційних ресурсів та зниженням напруження з приводу можливих неприємних неочікуваних подій чи невдачі.

– Готовність до пробачення може виступати в якості ресурсу подолання за рахунок збереження або відновлення стосунків особистості, зміцнення соціальних зв'язків і, як наслідок, забезпечення її доступом до соціальної підтримки. Людина розуміє, що вона не одна, і внаслідок поразки їй буде куди звернутися чи то за допомогою, чи за емоційною підтримкою.

– Пробачення відіграє роль як у фізичному, так і у психологічному здоров'ї людини. Цілком очевидним є факт, що психологічне і фізичне здоров'я можна розглядати як показник якості життя особистості, її благополуччя, а також ресурсом, фундаментом, що надає людині можливість долати труднощі.

Власне процес пробачення пов'язаний з успішністю подолання життєвих ускладнень за рахунок таких механізмів, як: поновлення відчуття контролю; збереження власних емоційних ресурсів шляхом зниження рівня напруження особистості, прийняття ситуації; завдяки можливості відгорювати травму, інтегрувати власний досвід, встановленню більш реалістичного сприйняття; внаслідок підвищення самооцінки, самоповаги людини, її впевненості у собі, соціальної підтримки. Дані стосовно того, що пробачення справляє терапевтичний ефект на фізичне та психічне здоров'я особистості, становлять собою додатковий аргумент на користь припущення, що пробачення відіграє роль стратегії подолання складних життєвих обставин.

На основі проведеного аналізу передбачається, що 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 невдачі або образи, вона більш вільно діятиме, ризикуватиме та розвиватиметься.

На підставі теоретичного аналізу визначено програму емпіричної частини роботи і систему дослідницьких процедур, спрямованих на дослідження готовності до пробачення як особистісного ресурсу успішності подолання життєвих ускладнень. Наведено обґрунтування вибору методичного інструментарію для емпіричного дослідження теоретично обґрунтованих гіпотез.

Згідно із зазначеним підходом до дослідження механізмів зв'язку готовності до пробачення з успішністю подолання життєвих ускладнень сплановано квазіекспериментальне дослідження для двох нееквівалентних груп. Дослідження передбачало забезпечення можливості порівняти успішність подолання життєвих ускладнень особами з різними рівнями розвитку готовності до пробачення, характер застосування ними тих чи інших копінг-стратегій та наслідкові результати прояву готовності до пробачення.

Розглядаючи проблему готовності до пробачення як особистісного ресурсу успішності подолання життєвих ускладнень, ми висунули гіпотезу, що готовність до пробачення може виступати в якості ресурсу стресоподолання, а процес пробачення – в якості багатофункціональної копінг-стратегії.

У **третьому розділі** *«Емпіричне дослідження готовності до пробачення як особистісного ресурсу успішності подолання життєвих ускладнень»* описано процедуру адаптації автором методичного інструментарію (опитувальнику «Шкала глибинної готовності до пробачення» авторів Л. Томпсон, Ч. Снайдера, Л. Хоффман); наведено та проаналізовано результати емпіричного дослідження готовності до пробачення як особистісного ресурсу успішності подолання життєвих ускладнень.

Проведення емпіричного дослідження, спрямованого на перевірку висунутої гіпотези, передбачало використання опитувальника для вимірювання готовності до пробачення, тому першим етапом дослідження було проведення адаптації опитувальника Л. Томпсон, Ч. Снайдера, Л. Хоффман «Шкала глибинної готовності до пробачення».

У результаті адаптації були отримані цілком задовільні показники внутрішньої узгодженості, ретестової надійності, конструктивної валідності та дискримінативності. Значення α -коефіцієнта Кронбаха повної шкали становить 0,716, для субшкали пробачення себе – 0,473, пробачення іншого – 0,612 та пробачення ситуації – 0,555. Результати перевірки тест-ретестової надійності перекладу опитувальника: $r=0,5349$ при $p \leq 0,001$ для шкали у цілому, $r=0,5847$ при $p \leq 0,001$ для субшкали пробачення себе, $r=0,4941$ при $p \leq 0,001$ для пробачення іншого та $r=0,2674$ при $p \leq 0,05$ для пробачення ситуації.

Показники конструктивної валідності виявилися наступними: існує додатний кореляційний зв'язок між показниками шкали у цілому та усіх субшкал методики з

позитивним афектом (для субшкали пробащення іншого наявна тенденція до кореляційного взаємозв'язку), а також шкали у цілому; субшкал пробащення себе та пробащення ситуації з рівнем задоволеності життям. Отримано від'ємний кореляційний зв'язок показника за шкалою у цілому та усіх субшкал із негативним афектом на значущому рівні. Зв'язок готовності до пробащення з психологічним та соціальним благополуччям статистично значущий як для шкали у цілому, так і для усіх субшкал. Ці результати можна інтерпретувати як свідчення конструктивної валідності опитувальника.

Дискримінативність методики було перевірено за допомогою коефіцієнта δ Фергюсона. Коефіцієнт δ Фергюсона для опитувальника «Шкала глибинної готовності до пробащення» дорівнює 0,9751, що свідчить про існування дискримінативності адаптованого варіанта. Окремо був здійснений підрахунок дискримінативності для кожної із субшкал опитувальника. Отримані коефіцієнти δ Фергюсона (пробащення себе – 0,9598, пробащення іншого – 0,9595, пробащення ситуації – 0,9629) вказують на високу дискримінативність кожної із субшкал.

Другим етапом дослідження була перевірка гіпотези роботи. Аналогом незалежної змінної у квазіекспериментальному плані дослідження виступив показник готовності до пробащення. Залежною концептуальною змінною визначено успішність подолання життєвих ускладнень. Операційними змінними були обрані: 1) стратегії психологічного подолання; 2) рівень психологічного, соціального, суб'єктивного благополуччя та ступінь безперервності психічного здоров'я особистості як результат успішного подолання життєвих ускладнень. Згідно з цим проведено кластерний аналіз (алгоритм К-середніх), за результатами якого вибірку ($N=168$) розподілено на два кластери, що максимально відрізнялись за величинами трьох субшкал готовності до пробащення, а саме: готовності до пробащення себе, готовності до пробащення інших та готовності до пробащення ситуації. При попарному порівнянні за t -критерієм Стюдента кластери статистично відрізнялись за усіма показниками готовності до пробащення на високому рівні значущості розбіжностей ($p \leq 0,000$).

На наступному етапі сформовані групи досліджуваних порівнювались за залежними змінними, що були обрані індикаторами успішності подолання життєвих ускладнень.

Спочатку кластери було порівняно за характером представленості у кожному із 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. Інтегральний показник ефективності копінг-поведінки виявився більш високим у людей з більш високими показниками готовності до пробащення, 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 пробащення. Зроблено 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 тенденція до більш частого застосування проблемно-орієнтованої копінг-стратегії. Таким чином, 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.

Далі було встановлено, що виокремлені кластери статистично значуще відрізняються за кількісними характеристиками переваг, які досліджувані надають різним копінг-стратегіям, як реактивним, так і проактивним.

Таблиця 1

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

Копінг-стратегії	Середні величини показників для груп із різними рівнями готовності до пробачення		Величини t-критерію Стьюдента	Рівень значущості розбіжностей р
	Більш низький рівень (N=100)	Більш високий рівень (N=68)		
Емоційно-орієнтована копінг-стратегія	43,0900	34,1912	6,3483	0,000
Дистанціювання	8,0200	7,0735	2,0001	0,05
Прийняття відповідальності	7,1300	5,8824	3,3457	0,001
Втеча-уникнення	11,9600	10,2941	2,5660	0,01
Планування рішення проблеми	11,6500	13,1912	-3,9415	0,000
Позитивна переоцінка	11,8600	13,1029	-2,2512	0,05
Проактивне подолання	41,8600	44,5882	-3,3291	0,001
Самоінвалідація	61,8900	53,4265	4,9678	0,000

Результати порівняння кластерів за різними видами *благополуччя* як наслідковим результатом притаманності особистостям високого рівня готовності до пробачення показали наявність статистично значущих розбіжностей за показниками *психологічного благополуччя* ($t = -6,54$, при $p \leq 0,000$) та усіх його складових: позитивних стосунків ($t = -4,14$, при $p \leq 0,000$), автономії ($t = -3,31$, при $p \leq 0,001$), керування середовищем ($t = -5,85$, при $p \leq 0,000$), особистісного зростання ($t = -4,75$, при $p \leq 0,000$), наявності цілей у житті ($t = -3,55$, при $p \leq 0,001$) та самоприйняття

($t = -6,80$, при $p \leq 0,000$) з більш високими показниками для групи осіб з більш високим рівнем готовності до пробачення.

Кластер досліджуваних з більш високим рівнем готовності до пробачення характеризується більш високим рівнем *суб'єктивного благополуччя* ($t = -5,71$, при $p \leq 0,000$): з більш високими показниками задоволеності життя ($t = -5,04$, при $p \leq 0,000$), позитивного афекту ($t = -3,25$, при $p \leq 0,001$) та більш низьким показником негативного афекту ($t = 4,24$, при $p \leq 0,000$).

Рівень *соціального благополуччя* ($t = -4,91$, при $p \leq 0,000$) та усіх його складових: соціального прийняття ($t = -2,09$, при $p \leq 0,05$), соціальної актуалізації ($t = -3,13$, при $p \leq 0,01$), узгодженості із суспільством ($t = -3,63$, при $p \leq 0,000$), соціального внеску ($t = -3,08$, при $p \leq 0,01$) та соціальної інтеграції ($t = -3,82$, при $p \leq 0,000$) – виявився теж більш високим у осіб з більш високим рівнем готовності до пробачення.

Аналогічні результати отримано і за показником *безперервності психічного здоров'я* ($t = -5,02$, при $p \leq 0,000$) та таких його складових, як емоційне ($t = -3,44$, при $p \leq 0,001$), соціальне ($t = -2,78$, при $p \leq 0,01$) та психологічне благополуччя ($t = -5,87$, при $p \leq 0,000$).

Додаткові результати стосовно вірогідності впливу кожного з видів пробачення окремо на вибір копінг-стратегій та на показники психологічного здоров'я отримано внаслідок розподілу досліджуваних за допомогою кластерного аналізу (алгоритм К-середніх) за кожною із субшкал готовності до пробачення окремо. Виявилось, що за показником емоційно-орієнтованої копінг-стратегії статистично значущі розбіжності наявні для *усіх* видів пробачення. Групи, розподілені за критерієм готовності до пробачення *себе*, на відміну від груп, які сформовані за показниками інших видів пробачення, мають розбіжності за показником проблемно-орієнтованої копінг-стратегії, стратегії прийняття відповідальності, втечі-уникнення, планування рішення проблеми та стратегічного планування. Для кластерів, отриманих за критеріями пробачення *іншого* та *ситуації*, на відміну від кластерів, які утворені за критерієм пробачення *себе*, розбіжності притаманні за стратегією позитивної переоцінки. Розбіжності за проактивним подоланням та самоінвалідизацією притаманні для груп, розподілених за критеріями пробачення *себе* та *ситуації*.

Стосовно показників психологічного здоров'я було помічено такі результати. Групам, розподіленим за критеріями пробачення *себе* та *ситуації*, були притаманні розбіжності за усіма показниками психологічного благополуччя на статистично значущому рівні. При цьому для груп, розподілених за критерієм готовності до пробачення *іншого*, розбіжності характерні лише для такого аспекту психологічного благополуччя, як позитивні стосунки.

Розбіжності за рівнем суб'єктивного благополуччя притаманні групам з високим та низьким рівнями готовності до пробачення *себе* та *ситуації*. Групи, розподілені за показником готовності до пробачення *іншого*, подібних розбіжностей не мають. Окрім того, групи, розподілені за показником готовності до пробачення *себе*, мають розбіжності на статистично значущому рівні і за складовими суб'єктивного благополуччя, а саме: задоволеністю життям, позитивним та негативним афектами.

Усі порівнювані групи мають статистично значущі розбіжності за загальним показником соціального благополуччя. При цьому розбіжності за показником соціального прийняття притаманні лише групам, розподіленим за критерієм пробачення *іншого*; за показником соціальної актуалізації – групам за пробаченням *себе* та *іншого*; за фактором узгодженості з суспільством – усім порівнюваним групам; за соціальним внеском – групам за пробаченням *ситуації*; за соціальною інтеграцією – групам за пробаченням *себе*.

Групи, розподілені за критерієм готовності до пробачення *себе* та групи, сформовані за критерієм пробачення *ситуації*, мають статистично значущі розбіжності за показником безперервності психічного здоров'я, а також усіх його складових, а саме емоційного, соціального та психологічного благополуччя. При цьому групи, розподілені за готовністю до пробачення *інших*, не мають значущих розбіжностей ані за безперервністю психічного здоров'я, ані за його складовими.

Можна зробити висновок, що найбільш значущим видом пробачення є пробачення себе, а найменш значущим, хоча при цьому все ж важливим, є пробачення іншого. Від ставлення людини, насамперед, до себе, від можливості прийняти себе реального, з недоліками та помилками, від розуміння того, що неможливо бути ідеальним і робити все завжди правильно, від готовності ризикувати та пробувати залежить якість її життя, можливість витримувати та долати життєві ускладнення, відчувати себе більш здоровим та благополучним. Те, як вибудовуються відносини із зовнішнім світом, є результатом того, що відбувається всередині особистості. Тільки приймаючи себе, можна по-справжньому прийняти іншого.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дозволило підтвердити концептуальну гіпотезу про притаманність готовності до пробачення стресозахисного потенціалу і надає можливість розглядати готовність до пробачення в якості особистісного ресурсу успішності подолання життєвих ускладнень, а процес пробачення – як багатофункціональну копінг-стратегію.

ВИСНОВКИ

У дисертаційному дослідженні теоретично обґрунтовано та емпірично перевірено нову системну інтерпретацію готовності до пробачення як особистісного ресурсу успішності подолання життєвих ускладнень, а також процесу пробачення як форми поведінкової маніфестації ставлення людини до себе як суб'єкту життєдіяльності, оточуючих як партнерів по взаємодії і зовнішнього світу у цілому у ситуаціях виникнення ускладнень і непорозумінь у стосунках з оточуючими, світоусвідомленні та самостваленні. Аналіз розбіжностей у наданні переваг різними стратегіями впорання із перешкодами представниками груп досліджуваних із різними рівнями готовності до пробачення дозволив підтвердити концептуальну гіпотезу дослідження.

1. Обґрунтовано шляхом огляду досліджень з проблеми психологічного подолання стресу та аналізу підходів до тлумачення змісту феноменів готовності до пробачення та процесу пробачення доцільність концептуалізації готовності до пробачення в якості особистісного ресурсу стресоподолання, а пробачення як багатофункціональної копінг-стратегії.

2. Забезпечено психодіагностику рівня готовності до пробачення, підбірано адекватні до мети дослідження методи оцінювання успішності подолання життєвих ускладнень. Це розширило засоби оцінювання успішності подолання життєвих ускладнень, до яких включено оцінку застосування особистістю реактивних та проактивних копінг-стратегій, а також рівня безперервності її психічного здоров'я, ознак психологічного, суб'єктивного та соціального благополуччя.

3. Здійснено переклад і адаптацію до української культури психодіагностичної методики оцінювання готовності індивіда до пробачення, розробленої у 2005 році американськими дослідниками Л. Томпсон, Ч. Снайдером, Л. Хоффман.

4. Конкретизовано механізми зв'язку готовності до пробачення з успішністю подолання життєвих ускладнень: поновлення за допомогою пробачення відчуття контролю; збереження власних емоційних ресурсів завдяки зниженню рівня напруження особистості; можливість прийняти ситуацію та оплакати травму, інтегрувати власний досвід; забезпечення більш реалістичного сприйняття; підвищення самооцінки, самоповаги людини, її впевненості у собі завдяки реалізації пробачення; збереження або відновлення доступу до соціальної підтримки; наявність терапевтичного ефекту від пробачення.

5. На підставі аналізу підходів до поняття психологічної зрілості особистості та її критеріїв обґрунтовано можливість розглядати у ній витоки готовності до пробачення.

6. Встановлено, що запропонований підхід до розгляду пробачення в якості різних варіантів копінг-стратегій залежно від його функцій, можливості прояву активності у ситуації, від об'єкта пробачення та часової орієнтації дозволив виявити, що групи осіб з різними рівнями готовності до пробачення мають статистично значущі розбіжності за показниками як реактивних, так і проактивних копінг-стратегій. Емпірично доведено, що особи з більш високим рівнем готовності до пробачення характеризуються наявністю більш високих показників схильності до вибору планування рішення проблеми, позитивної переоцінки та проактивного подолання, їм також притаманний більш низький рівень за такими копінг-стратегіями: емоційно-орієнтована, стратегія прийняття відповідальності, дистанціювання, втеча-уникнення та самоінвалідація.

7. Емпірично встановлено, що готовність до пробачення як копінг-ресурс особистості та пробачення як багатофункціональна копінг-стратегія відіграють роль у забезпеченні благополуччя людини (психологічного, суб'єктивного, соціального, а також стабільності її психічного здоров'я), що обумовлює доцільність цілеспрямованого розвитку у людини готовності пробачати з метою підвищення рівня її психологічного здоров'я та сприяння оптимальнішому функціонуванню.

8. Внаслідок порівняння особливостей різних видів готовності до пробачення (пробачення себе, іншого та ситуації) за вибором копінг-стратегій та ознаками різних видів благополуччя виявлено, що найбільш значущим видом готовності до пробачення є готовність до пробачення себе, що дозволяє стверджувати про важливість ставлення особистості до себе, здатності прийняти себе неідеальним, дозволити собі помилятися та не руйнуватися від цього. Відносини із зовнішнім світом є відображенням внутрішньої реальності особистості.

Отримані дані підтверджують гіпотезу про притаманність феномену готовності до пробачення ролі ресурсу стресоподолання, а процесу пробачення ознак багатофункціональної копінг-стратегії.

Перспективи подальшого вивчення обраної проблематики ми вбачаємо в дослідженнях, які б дозволили чіткіше розмежувати готовність до пробачення та власне процес пробачення, а також із використанням методичного інструментарію, що надає можливість глибшого вивчення згадуваних феноменів, наприклад, за допомогою методу глибинного інтерв'ю. Окрім того, цікавим є дослідження проблеми з урахуванням серйозності нанесеної травми та природи стосунків із кривдником.

Основні положення дисертації відображено у таких публікаціях:

Статті у наукових фахових виданнях, включених до переліку, затвердженого МОН України:

1. Nosenko E. L., Sokur A. V. Dispositional proneness to forgiveness as a precursor of overcoming helplessness // Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2016. Вип. 52. С. 96–106.
2. Nosenko E. L., Sokur A. V. Forgiveness as a multifunctional coping resource of a mature personality // Вісник ДНУ. Серія «Психологія». 2016. Вип. 22. С. 3–11.
3. Сокур А. В., Носенко Е. Л. Готовність до пробачення як особистісний ресурс успішності подолання життєвих ускладнень // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2018. Т. 1. Вип. 2. С. 119–127.
4. Носенко Е. Л., Сокур А. В. Шкала глибинної готовності до пробачення: опис та адаптація // Journal of Psychology Research. 2018. Vol. 24 (7). P. 112–123.
5. Сокур А. В. Готовність до пробачення ситуації та її роль у подоланні життєвих ускладнень // Технології розвитку інтелекту. 2018. Vol. 2. № 10 (21). URL: http://psytir.org.ua/upload/journals/2.21/authors/2018/Sokur_A_V_Hotovnist_probachennia_sytuatsii_podolannia_zhyttevykh_uskladnen.pdf (дата звернення: 04.01.2019)
6. Сокур А. В. Пробачення: теоретичний аналіз сутності поняття // Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 6. С. 45–49.

Статті у періодичних виданнях, що входять до міжнародних наукометричних баз:

7. Сокур А. В. Теоретичний аналіз сутності поняття пробачення в контексті психологічної травми та психоаналізу // Молодий вчений. 2018. № 12 (64). С. 64–69.

Статті у наукових періодичних виданнях іноземних держав:

8. Сокур А. В., Носенко Е. Л. Роль готовності до пробачення себе у подоланні життєвих ускладнень // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2018. Vol. VI (67). № 163. P. 74–77.

Матеріали науково-практичних конференцій, тези доповідей:

9. Сокур А. В. Роль пробачення у збереженні психологічного і фізичного здоров'я студентів / Аспекти гуманізуючого впливу освіти на особистість: Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпро, 25–27 жовтня 2017 р.). Дніпро, 2017. С. 112–114.
10. Сокур А. В. Роль схильності до пробачення в оптимізації вибору стратегії подолання / Тези доповідей IV Всеукраїнського форуму студентів, аспірантів і молодих учених (Дніпро, 27–28 квітня 2017 р.). Д.: ДНУ, 2017. С. 90–92.
11. Сокур А. В., Носенко Е. Л. Готовність до пробачення як особистісний ресурс стресоподолання / Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження: Матеріали XX Міжнар. конференції молодих науковців (Київ, 20 квітня 2018 р.). К. : Логос, 2018. С. 266–269.
12. Сокур А. В. Готовність до пробачення себе та інших: особливості внеску в успішність життєдіяльності / Актуальні питання педагогіки та психології: наукові дискусії: Матеріали наук.-практ. конф. (Харків, 7–8 вересня 2018). Харків: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2018. С. 83–87.
13. Сокур А. В. Готовність до пробачення як предиктор благополуччя особистості / Проблеми оптимального функціонування особистості в сучасних умовах: Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 25 жовтня 2018). Харків, 2018. С. 179–180.
14. Сокур А. В. Готовність до пробачення як прояв психологічної зрілості особистості / Наукова дискусія: питання педагогіки та психології: Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 30 листопада – 1 грудня 2018). Київ, 2018. Ч. 2. С. 45–48.

АНОТАЦІЇ

Сокур А. В. Готовність до пробачення як особистісний ресурс успішності подолання життєвих ускладнень. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Київ, 2019.

На підставі теоретичного і практичного дослідження феномену готовності до пробачення доведено доцільність концептуалізації готовності до пробачення як особистісного ресурсу стресоподолання, а процесу пробачення – як багатофункціональної копінг-стратегії. Визначено вірогідні механізми зв'язку готовності до пробачення з успішністю подолання життєвих ускладнень. Обґрунтовано можливість розглядати витоки готовності до пробачення у психологічній зрілості.

У результаті 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-уникнення та самоінвалідизації. Досліджувані з більш високим рівнем готовності до пробачення характеризуються більш високими показниками безперервності психічного здоров'я та різних видів благополуччя: психологічного, суб'єктивного та соціального.

Ключові слова: готовність до пробачення, пробачення себе, пробачення іншого, пробачення ситуації, копінг-стратегії, життєві ускладнення, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, соціальне благополуччя, ресурси.

Сокур А. В. Готовность к прощению как личностный ресурс успешности преодоления жизненных сложностей. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.01 – общая психология, история психологии. – Институт психологии имени Г. С. Костюка НАПН Украины. – Киев, 2019.

В диссертационном исследовании представлено теоретико-методологическое обоснование и осуществлена эмпирическая проверка подхода к концептуализации готовности к прощению как личностному ресурсу преодоления жизненных сложностей, а процесса прощения – как многофункциональной копинг-стратегии.

На основании анализа представленных в литературе различных подходов к понятию психологической зрелости личности, обосновано возможность рассматривать в ней истоки готовности к прощению, а также выделен ряд критериев психологической зрелости, которые являются значимыми для проявления готовности к прощению.

Глубоко раскрыты механизмы, благодаря которым готовность к прощению может представлять собой значимый ресурс для успешности преодоления жизненных сложностей. Успешность преодоления жизненных сложностей операционализирована с помощью стратегий психологического преодоления и уровней психологического, социального, субъективного благополучий, а также степени непрерывности психического здоровья.

Для решения задачи диагностики уровня готовности к прощению осуществлен перевод, психометрическая проверка и апробация опросника американских исследователей Л. Томпсон, Ч. Снайдера, Л. Хоффман «Шкала глубинной готовности к прощению». Полученные результаты свидетельствуют о соответствии адаптированного варианта методики требованиям, установленным в психологической диагностике, к процедурам апробации и адаптации.

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 самоинвалідизации. Испытуемые с более высоким уровнем готовности к прощению имеют более высокий уровень психологического, субъективного, социального

благополучий, а также более высокий показатель непрерывности психического здоровья.

Дополнительный результат получен вследствие сравнения особенностей разных видов готовности к прощению (себя, других и ситуации) по копинг-поведению и признакам всех видов благополучия. Установлено, что наиболее значимым видом является готовность к прощению себя, благодаря чему уместно утверждать о важности отношения личности к себе, способности принять себя неидеальным, позволить себе право на ошибку и не разрушаться от них. Отношения с внешним миром являются отражением внутренней реальности личности.

На основании полученных данных готовность к прощению интерпретируется как личностный ресурс успешности преодоления жизненных сложностей, а процесс прощения – как многофункциональная копинг-стратегия.

Ключевые слова: готовность к прощению, прощение себя, прощение другого, прощение ситуации, копинг-стратегии, жизненные сложности, психологическое благополучие, субъективное благополучие, социальное благополучие, ресурсы.

Sokur A. V. Proneness to forgiveness as a personal coping resource. – Manuscript.

Dissertation for the degree of candidate of psychological sciences in specialty 19.00.01 – general psychology, history of psychology. – G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. – Kyiv, 2019.

The dissertation presents an approach to the conceptualization of proneness to forgiveness as a personal coping resource. A process of forgiveness is conceptualized as a multifunctional coping strategy. The mechanisms of the impact of proneness to forgiveness on successful coping are analyzed. The statement that forgiveness is based on psychological maturity is justified.

It is 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 planful 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, and a lower proneness to self-handicapping. The participants with a higher level of forgiveness manifest higher levels of psychological, subjective, and social well-being as well as a higher level of the mental health continuum.

Keywords: proneness to forgiveness, forgiveness of self, forgiveness of others, forgiveness of situations, coping strategies, life difficulties, psychological well-being, subjective well-being, social well-being, resources.