

ФЕНОМЕН ПРОЩЕННЯ ЯК СКЛАДНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОЦЕС

THE PHENOMENON OF FORGIVENESS AS A COMPLEX PSYCHOLOGICAL PROCESS

Протягом останніх п'ятдесяти років феномен прощення став предметом дослідження багатьох психологів-науковців. Соціальні, практичні та клінічні психологи почали емпірично досліджувати механізм прощення, які умови сприяють прощенню, а також які психічні аспекти та наслідки може мати пробачення. Досі немає єдиного погляду на точне визначення прощення. Важливо розуміти, що той, хто прощає, зазвичай згодом забуває про образу. Однак без справжнього вибачення свідоме забуття факту образи є те ж саме, що пригнічення емоцій. Тривале пригнічення емоцій шкодить душевному здоров'ю людини. Ключовим аспектом прощення є те, що ніхто не може змусити людину простити по-справжньому. Прощення – це завжди свідомий вибір, тобто вольова діяльність людини.

Прощення відображає індивідуальні відмінності у схильності прощати інших, себе та незалежні обставини в різних контекстах і пов'язане зі ставленням до нього як до глибокого внутрішнього процесу подолання негативних думок і почуттів щодо болючої ситуації. Це стає можливим унаслідок прийняття цього досвіду, його нейтралізації або навіть заміни на позитивний. Прощення є діалектичним процесом, через який люди синтезують свої попередні уявлення і реальність правопорушення в нове розуміння образливої ситуації, кривдника, наслідків правопорушення, а можливо, і самих себе, інших людей або світу, або процесом переосмислення і побудови « нової розповіді » про правопорушення, правопорушника і того, хто прощає.

Ключові слова: особистість, феномен прощення, міжособистісні стосунки, соціалізація, адаптація, самоставлення.

Over the past 50 years, the phenomenon of forgiveness has become the subject of research by many psychologists. Social, practical, and clinical psychologists have begun to empirically investigate the mechanism of forgiveness, what conditions contribute to forgiveness, and what mental aspects and consequences forgiveness can have. There is still no single view on the exact definition of forgiveness. It is important to understand that the one who forgives usually forgets about the offense over time. However, without true forgiveness, consciously forgetting the fact of the offense is the same as suppressing emotions. Prolonged suppression of emotions harms a person's mental health. A key aspect of forgiveness is that no one can force a person to truly forgive. Forgiveness is always a conscious choice, that is, a person's volitional activity.

Forgiveness reflects individual differences in the tendency to forgive others, oneself, and independent circumstances in different contexts and is associated with the attitude towards it as a deep internal process of overcoming negative thoughts and feelings about a painful situation. This is possible through accepting this experience, neutralizing it, or even replacing it with a positive one. Forgiveness is a dialectical process through which people synthesize their previous perceptions and the reality of the offense into a new understanding of the offending situation, the offender, the consequences of the offense, and perhaps themselves, other people, or the world, or as a process of rethinking and constructing a "new narrative" about the offense, the offender, and the forgiver.

Key words: personality, phenomenon of forgiveness, interpersonal relationships, socialization, adaptation, self-attitude.

УДК 159.942.2:159.947]: 343.632
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.33>

Ромасюк Є.С.

магістр психології
Київський інститут сучасної психології
та психотерапії

Завязкіна Н.В.

д.психол.н., професор кафедри
клінічної психології
Київський інститут сучасної психології
та психотерапії

Постановка проблеми. Прощення – це складний і багатовимірний конструкт, котрий включає, з боку внутрішніх процесів, направлених на суб'єкта конфлікту, високий рівень самоповаги і усвідомленості, водночас включає високий рівень емпатії та позитивного перегляду ситуації (ефективні копінг-стратегії), низький рівень агресії, мстивості та ворожості [1–6]. Прощення відображає індивідуальні відмінності в схильності прощати інших, себе і незалежні обставини в різних контекстах та пов'язане зі ставленням до нього як до глибокого внутрішнього процесу подолання негативних думок та почуттів щодо болючої ситуації. Це стає можливим унаслідок прийняття цього досвіду, його нейтралізації або навіть заміни на позитивний. Прощення є діалектичним процесом, через який люди синтезують свої попередні уявлення і реальність правопорушення в нове розуміння образливої ситуації [8–11].

Актуальність вивчення феномену прощення надзвичайно висока, адже вихід із конфліктів,

образ та непорозуміння на якісно новий рівень стосунків можливий лише через прощення.

Постановка завдання. Мета статті – дослідити психологічні детермінанти феномену прощення та схильності до прощення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Протягом останніх 50-ти років феномен прощення став предметом дослідження багатьох психологів-науковців. Соціальні, практичні та клінічні психологи почали емпірично досліджувати механізм та умови прощення, а також те, які психічні аспекти і наслідки може мати пробачення. Досі немає єдиного погляду на точне визначення прощення. Важливо розуміти, що той, хто прощає, зазвичай згодом забуває про образу. Однак без справжнього вибачення свідоме забуття факту образи є те ж саме, що пригнічення емоцій. Тривале пригнічення емоцій шкодить душевному здоров'ю людини. Ключовим аспектом прощення є те, що ніхто не може змусити людину простити по-справжньому. Прощення – це завжди свідомий вибір, тобто вольова діяльність людини.

А. Сокур виділяє такі види прощення, залежно від об'єкта провини: пробачення себе, пробачення інших, пробачення ситуації загалом [12].

Описані вище теорії мають своє «вузьке місце»: часто методики на основі цих теорій вимірюють не рівень пробачення, а рівень суміжного конструкту. За наявності, наприклад, низького рівня мстивості й ворожості результати інтерпретуються як високий рівень можливості пробачати.

Беручи за основу огляд емпіричної літератури щодо прощення, Маккалоу відзначив, що більшість досліджень із прощення фокусувалися або на рівні конкретного проступку, або були засновані на релігійній базі [8].

Наприклад, дослідження Gorsuch and Hao (1993) [13] у межах опитування щодо релігії стосувалось саме феномену пробачення. Серед варіантів відповідей на питання стосовно пробачення був варіант відповіді: «Молитись Богу, щоб отримати настанову». Результати факторного аналізу відповідей учасників показали багатофакторне рішення, з чого дослідники зробили висновок, що прощення є багатовимірною конструкцією, що складається з фактора «мотиву прощення», фактора «релігійної відповіді», фактору «прощаючої дії» та фактора «ворожості». У сучасній науці складно використовувати дослідження такого роду для побудови методик та шкал, оскільки їх підходи кореняться в релігійних практиках, віруваннях і мотивах.

Зараз, незважаючи на велику кількість теоретичних і практичних робіт, на прогрес у цих областях, досить мало досліджень присвячено прощенню на рівні глобальної диспозиції з огляду на різноманітні ситуації та відносини (навіть скоріше не враховуючи жодну конкретну ситуацію чи умову [1; 2; 8; 9; 10; 14]).

Схильність до прощення описується як загальний диспозиційний рівень у різних ситуаціях і в різних стосунках. Вона вимірює індивідуальні відмінності в схильності або відпускати образи, або триматися за них. Схильність до пробачення лише відображає індивідуальні відмінності в тому, як зазвичай відбувається прощення, а не точний процес, як чи чому це відбувається [15].

Прощення може визначатись і як формування сприйняття порушення таким чином, що сприйняття його наслідків змінюються з негативних на нейтральні або позитивні. Джерелом порушення, а отже, і об'єктом прощення, може бути сама людина, інша особа або особи чи ситуація, яку вважають поза контролем будь-кого (наприклад, хвороба, «доля» або природна катастрофа).

Коли люди прощають, вони визнають, що порушення мало місце і виконують необхідну когнітивну, емоційну та/або поведінкову роботу, щоб переосмислити порушення таким чином, щоб їх реакції на нього більше не були негативними. Це не означає, що коли люди прощають, вони виправдовують або вибачають порушника чи порушення. Прощення – це діалектичний процес, через який люди синтезують свої попередні припущення

і реальність порушення в нове розуміння його, його наслідків і, потенційно, себе, інших людей або світу. Інші автори описали цей процес переосмислення як створення «нового наративу» про порушення, порушника і того, хто прощає [16], коли наслідки початкової ситуації освітлюються по-новому [17] і людина, яка прощає, починає бачити порушника більш комплексно [8].

Хоча реакції були визначені в термінах думок, емоцій або поведінки, пов'язаних із порушенням, щодо поведінки мають значення думки, почуття або мотивація, що лежать в основі цієї поведінки. Оскільки процес прощення є внутрішньоособистісним, певну поведінку, пов'язану з міжособистісним порушенням, як-от примирення або прагнення до юридичної справедливості, не можна однозначно оцінити як прощаючу або непробачливу. Думки, почуття і мотивації, що лежать в основі цієї поведінки, визначають, чи є вона саме прощаючою. Наприклад, людина може прагнути до юридичної справедливості за порушення, маючи підставні думки та мотивації щодо помсти порушнику. Ці мстиві думки та мотивації, а отже, і відповідні дії щодо досягнення справедливості, вважатимуться непробачливими. Інша людина може прагнути до юридичної справедливості з мотивацією запобігти повторенню порушення в майбутньому. Ці нейтральні або емпатійні думки та мотивація, а отже, і відповідні дії щодо досягнення справедливості, вважатимуться прощаючими [9].

Коли людина, яка прощає, переосмислює порушення, її реакції на нього також змінюються. Концепція реакцій має два складники, які можуть змінюватися: валентність і сила. Валентність відноситься до того, чи є думки, почуття або поведінка негативними, нейтральними або позитивними; сила відноситься до інтенсивності та настирливості думок, почуттів або поведінки, і вона може змінюватися в залежності від таких факторів, як сприйнята шкода, заподіяна порушенням. Той, хто прощає, може трансформувати негативні реакції, спричинені порушенням, шляхом зміни валентності з негативною на нейтральну чи позитивну або зміни як валентності, так і сили реакцій. Процес зміни валентності та/або сили реакцій подібний до процесу «переговорів про реальність», коли люди змінюють валентність і зв'язок з негативними подіями, щоб зробити такі події більш узгодженими з їх позитивним самосприйняттям [15; 16].

Зміна реакцій (з негативною на нейтральну або позитивну) є необхідною і достатньою для досягнення запропонованих критеріїв прощення. У випадках, що стосуються прощення іншої особи, той, хто прощає, може розвинути доброзичливі та позитивні почуття до прощеної особи (тобто трансформацію валентності реакцій з негативною на позитивну). Однак лише перехід до нейтральних реакцій є необхідним для досягнення запропонованих критеріїв прощення.

Хоча більшість дослідників не згадують прощення ситуацій, Енрайт прямо зазначає, що люди

прощають лише інших людей, а не ситуації, як-от природні катастрофи або хвороби. На противагу, концепція прощення таких ситуацій, як фізичні хвороби, була розглянута без позначення цього типу прощення як «прощення ситуацій» [3; 4; 5].

Для того щоб правильно й точно зрозуміти прощення, необхідно спочатку усвідомити непростачення. Вортінгтон та інші визначають непростачення як поєднання негативних почуттів (як-от гнів, страждання, помста, ненависть і страх) до людини, яка зробила помилку [18].

Прощення є результатом багатьох різних обставин, що виникають із різних проблем. Тому більшість визначень є конкретними для випадків, тому важко зробити визначення, яке було б загальним і прийнятним для всіх ситуацій. Прощення може бути у формі самопрощення, міжособистісного прощення, прощення Бога, прощення від Бога, прощення сім'ї або прощення всього суспільства і культури.

Прощення – це когнітивне рішення про відмову від бажання мстити винному та відмова від негативних думок і здатність проявляти співчуття в моральних межах до несправедливого і дискомфортного ставлення правопорушника [19]. Прощення стосується не лише зменшення негативних установок, почуттів, мотивів і поведінки до людини, яка робить помилки, але й збільшення позитивних почуттів і перспектив (ширших уявлень), як-от емпатія, надія чи співчуття. Прощення відіграє важливу роль у підтримці соціальних відносин, запобіганні непотрібним конфліктам і здатності правильно підтримувати життя. У цьому контексті вважається, що збільшення як індивідуальних, так і соціальних тенденцій прощення призведе до здорових міжособистісних стосунків та взаємодії, збільшення соціального миру та добробуту, а також підвищення внеску в психологічне благополуччя та позитивні риси особистості.

Прощення розглядається як міжособистісний процес для підтримки людських відносин та покращення якості взаємодії [18]. Більш дослідженими є причини прощення [11] та соціально-психологічна структура прощення [9]. Індивідуально-психологічні відмінності, що впливають на прощення, ще й досі достатньо не вивчені, хоча дослідження, спрямовані на вивчення зв'язку між прощенням і рисами особистості, існують [8; 20].

Для пояснення зв'язку між рисами особистості та прощенням вважається, що погляди людини на поведінку, до якої вона схильна, несправедливість, яку зазнала, та спосіб, в який вона має стосунки, є важливими факторами. Існує щораз більший обсяг літератури з психології, яка вивчає природу прощення, щоб зрозуміти загальну тенденцію до прощення або обставини непростачення [10; 11; 17; 19]. Зокрема, дослідники зацікавлені у визначенні вимірів основних рис особистості, пов'язаних із прощенням, та кращому розумінні механізмів, заснованих на особистості, щоб краще передбачити поведінку прощення [8; 9; 11; 12].

Література щодо самопрощення значно розрослась і розширилась протягом останнього десятиліття, але існує нерозв'язане питання щодо того, як позначати і вимірювати конструкт. Вчені запропонували кілька концепцій самопрощення, багато з них заявляють, що самопрощення передбачає усвідомлення і прийняття відповідальності за відчуття й також, що спостерігається позитивна кореляція з позитивним почуттям самоповаги [21; 22]. Однак вимірювання такого феномену, як самопрощення, та відмінностей самопрощення від інших способів реагування на образи (наприклад, само виправдання, самопокарання) залишається науковим викликом.

Самопрощення як вихід на новий рівень сприйняття себе в ситуації, як прийняття відповідальності за образу, яка переживається, викликає високе і позитивне почуття самоповаги. Іншими словами, визнання своєї ролі в конфліктній ситуації зазвичай викликає дистресуючі емоції, спрямовані на себе (наприклад, вину, сором і жаль), що може бути адаптивним, якщо дистрес мотивує до виправлення помилки та особистого зростання. Однак якщо дистрес, пов'язаний з порушенням, викликає надмірну самокритику та хронічне відчуття неповноцінності, це може бути малоадаптивним. Тобто самопрощення передбачає, що людина приймає відповідальність за ситуацію, але також зберігає позитивне почуття самоповаги. Вимірювання цього багатоваріантного концепту виявилось викликом для практичних науковців.

Вчені розробили різні методики і теорії для оцінювання самопрощення як схильності та як відповіді на одну подію, тобто самопрощення як стан. Однак наявні методики зазвичай фокусуються лише на частині визначення самопрощення – або визнанні відповідальності, або відновленні емоційної рівноваги. Така психометрична нечіткість, імовірно, призвела до протиріччя в дослідженнях; наприклад, зв'язки між самопрощенням та провинною іноді є позитивними, іноді нульовими, а іноді негативними залежно від того, яку методику самопрощення використовували. Тож спроби визначити тип і рівень прощення часто піддають критиці.

Вчені запропонували двовимірну модель самопрощення, підкреслюючи, що самопрощення включає два процеси відповідно до причини проступку: переорієнтацію на позитивні цінності та відновлення самоповаги. Модель припускає, що людина, яка прощає себе, інтерпретує дистрес, пов'язаний з проступком, переорієнтуючись на позитивні цінності (наприклад, прийняття відповідальності, спроби виправити помилку), тим самим зменшуючи загрозу нанесення шкоди самоповазі [23].

Прощати собі – це не єдиний спосіб реагування на образу або невдачу. Усе більше досліджень знаходить підтвердження іншим шляхам до прощення, зокрема покарання себе для покайняння або збереження обличчя, відхиляючи вину за злочин. Покарання себе передбачає

переорієнтацію на позитивні цінності, прийняття відповідальності за проступок. Проте пробує відновити справедливість і прийти до пробачення шляхом зниження власної цінності та дискредитації себе. Ще однією альтернативою є самоіндульгенція (псевдосамопробачення), за якого людина зберігає позитивне почуття самоповаги, відхиляючи вину і мінімізуючи вагу провини або її наслідків. За такого типу реагування може зберігатись почуття самоповаги, але без переорієнтації на позитивні цінності.

Включення «фактору ситуацій» як джерела стресу та потенційного об'єкта пробачення є унікальним для концептуалізації пробачення. Досліджуються ситуації, що порушують позитивні припущення людини відносно власного життя і призводять до негативних реакцій на такі події чи явища. Наприклад, катастрофічна хвороба може порушити припущення людини про власну невразливість чи осмисленість (наприклад, «я здоровий» і «погані речі не трапляються з хорошими людьми без причини») і призвести до негативних думок, почуттів чи поведінки стосовно хвороби та пов'язаних із нею ускладнень (наприклад, почуття гніву чи розпачу, думок типу «це може зруйнувати моє життя; я не заслуговую на таке»).

У людини, яка вміє досягти рівня прощення і проявити емпатію до винного та його/її дій/неправомірних вчинків, підвищується рівень соціалізації, покращуються міжособистісні стосунки.

Бути в суспільстві (бути в соціальних середовищах) пов'язано з ризиком бути скривдженим іншими. Такі образливі ситуації/правопорушення виникають у відносинах між принаймні двома людьми, тому необхідно уникати образ і помсти. Коли індивіди прощають ситуацію/вину, яку вони переживають у своїх міжособистісних стосунках, вони перетворюють свої почуття помсти та шкоди на позитивні емоції, таким чином збільшуючи ймовірність того, що їх стосунки з винною особою стануть більш гармонійними та позитивними.

Висновки. Прощення – складний і неоднозначний конструкт навіть у наш час. Багато дослідників розглядали феномен пробачення з різних боків, тож існує декілька визначень пробачення в сучасній науковій літературі станом на тепер.

При цьому прощення не має на увазі обов'язкове примирення між кривдником і потерпілим. Прощення – це про усвідомлення потерпілим своїх почуттів і емоцій та свідоме керування в найбільш ефективний спосіб, і якщо найбільш ефективним буде не підтримувати зв'язок із кривдником, то це не означає, що людина не пробачила.

Крім проявів, направлених на зовні (зменшення помсти, агресії), пробачення – це внутрішній процес подолання негативних думок та почуттів щодо ситуації. Це можливе за умови прийняття і трансформування відношення до цього досвіду: його нейтралізації або навіть заміни на позитивний. Щодо питання, чи це риса характеру, чи залежить від обставин, досі тривають дискусії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Berry J. W., Worthington E. L., Jr., Parrott L., O'Connor L. E., Wade, N. G. Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the transgression narrative test of forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2001. 27. 1277–1290.
2. Berry J. W. et al. Forgivingness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*. 2005. Vol. 73 (1). P. 183–225. doi10.1111/1.1467-6494.2004.00308
3. Enright R. D., Freedman S., Rique J. The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46–62). 1998. Madison: The University of Wisconsin Press. Enright, R. D.
4. Enright R.D. Psychological science of forgiveness: Implications for psychotherapy and education. Presented at the Conference, Neuroscience and Moral Action: Neurological Conditions of Affectivity, Decisions, and Virtue. Pontificia Università della Santa Croce. Rome, Italy. February 28, 2011.
5. Enright R.D. The Human Development Study Group. The moral development of forgiveness. *Handbook of moral behavior and development*. Vol. 1: Theory / W.M. Kurtines, J.L. Gewirtz (eds.). Hillsdale, NJ: LEA, 1991. P. 123–152.
6. Enright R.D., Freedman S., Rique J. The psychology of interpersonal forgiveness. *Exploring forgiveness* / R.D. Enright, J. North (eds.). Madison: The University of Wisconsin Press, 1998. P. 46–62.
7. Fincham F. D. The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*. 2000. 7. 1–23.
8. McCullough M. E. Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2000. 19, 43–55.
9. McCullough M. E., Rachal K. C., Sandage S. J., Worthington E. L., [24] S. W., Hight T. Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. 75. 1586–1603.
10. McCullough M.E., Kurzban R., Tabak B.A. Cognitive systems for revenge and forgiveness. *The Behavioral and Brain Sciences*. 2013. Vol. 36 (1). P. 1–15. doi: 10.1017/S0140525X11002160
11. Mullet E., Girard M. Developmental and cognitive points of view on forgiveness. *Forgiveness: Theory, research, and practice* / M.E. McCullough, K.I. Pargament, C.E. Thoresen (eds.). New York: Guilford. 2000. P. 111–132.
12. Сокур А.В. Готовність до пробачення як особистісний ресурс успішності подолання життєвих ускладнень: автореф. дис. ... канд. наук; ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. 20 с.
13. Gorsuch R. L., Hao J. Y. Forgiveness: An exploratory factor analysis and its relationships to religious variables. *Review of Religious Research*, 1993. 34. 333–347.
14. Mauger P.A., Perry J. E., Freeman T., Grove D. C., McBride A. G., McKinney K. E. The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*. 1992. 11. 170–180.
15. Ryan Brown. Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with

depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2003. 29(6). 759–771.

16. Thoresen C. E., Harris A. H. S., Luskin F. Forgiveness and health: An unanswered question. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 254-280). New York : Guilford. 2000.

17. Ricciardi E. et al. How the brain heals emotional wounds: the functional neuroanatomy of forgiveness. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2013. Vol. 7. P. 1–9. doi: 10.3389/fnhum.2013.00839

18. Worthington E.L. Jr. et al. Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*. 2007. Vol. 30 (4). P. 291–302. doi: 10.1007/s10865-007-9105-8

19. Freedman S., Enright R. D. Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1996. 64. 983–992.

20. Emmons R. A. Personality and forgiveness. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 156-175). New York: Guilford. 2000.

21. Gilbert D. T., Pines E. C., Wilson T. D., Blumberg S. J., Wheatley T. P. Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. 75. 617–638.

22. Thompson Laura, Snyder C. Hoffman Lesa, Michael Scott, Rasmussen Heather, Billings Laura, Heinze Laura, Neufeld Jason, Shorey Hal, Roberts Jessica, Roberts Danae. Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of personality*, 2005, 73, 313–59. 10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x.

23. 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.