

Завацька Наталія Євгенівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Сєвєродонецьк;

УДК 159.92

Зликов В.Л., Лукомська С.О.

ПРОЩЕННЯ ІНШИХ І ПРОЩЕННЯ СЕБЕ В КОНТЕКСТІ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСТЮ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Статтю присвячено аналізу проблем прощення та самопрощення у контексті сучасної психології і психотерапії. Окреслено особливості використання даних понять в іноземних мовах, релігійному і філософському дискурсах. Охарактеризовано ситуативно зумовлене та диспозиційне прощення, визначено психологічні механізми міжособистісного прощення і прощення себе, розкрито етапи психотерапевтичної роботи із прощенням у контексті подолання кризових ситуацій.

Ключові слова: прощення, самопрощення, провина, сором, майндфулнесс.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується зростанням соціальної напруженості, а розширення масштабів реальної і віртуальної комунікації часто призводить до того, що конфліктних ситуацій в житті людини стає все більше. З таких умов особливої актуальності набуває проблема не лише конструктивного розв'язання конфліктів, а й збереження психологічного благополуччя кожної особистості. Велику роль у цьому процесі відіграє вміння прощати не лише інших, а й самого себе. Статтю присвячено достатньо новій для української психології проблемі прощення. Дане поняття набуло поширення у посткласичній філософії, яка значною мірою детермінує усі людинознавчі науки, у тому числі психологію та психотерапію. Прощення зачіпає усі сфери людської діяльності. Тому для психологів дуже важливі знання про структуру цього процесу, чинниках, як впливають на нього та засобах оптимізації в процесі консультування людини у кризових ситуаціях. Складність вивчення даного феномена полягає в тому, що, попри широку поширеність поняття прощення у розмовній мові, літературі, богослов'ї і філософських теоріях, зміст його неоднозначний. Внаслідок цього, при проведенні психологічних досліджень прощення виникають труднощі термінологічного характеру, розробки методик та інтерпретації даних.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Попри те, що проблема прощення є достатньо відомою, її наукові дослідження почалися відносно нещодавно (наприкінці 80-х рр. XX століття, R.D.Enright, M.Santos, R.Al-Mabuk, 1989) та стосувалися насамперед впливу почуття провини на подружні, дитячо-батьківські та товариські стосунки. Більш ранніми дослідженнями доведено, що прощення допомагає зменшити емоційний біль людині, яка зазнала несправедливого поводження (R. C. A. Hunter, 1978, M.E. Kaufman, 1986, R. P. Fitzgibbons, 1986).

Насамперед слід дати визначення психологічному поняттю прощення, яке певною мірою відрізняється від філософських і релігійних трактувань.

З релігійної точки зору пробачити не означає проігнорувати образу або злочин, слід визнати, що зло заслуговує покарання, але не людини, а Бога, пробачити не означає відчувати теплі почуття до кривдника, але з точки зору релігії слід відмовитися від помсти. Релігійне трактування прощення передбачає не обов'язковість відновлення відносин. По суті відповідальність за покарання кривдника перекладається на Бога, а зовнішнє придушення своєї образи зумовлене виключно страхом покарання вищих сил. У християнському розумінні міжособистісне прощення має прийматися як прощення божественне. Порівнюючи Дзен Буддизм і Християнство S. Fittipaldi (1979) стверджував, що буддиська доктрина про відсутність прив'язаностей і переживання саторі (просвітлення) аналогічна вченню про прощення у християнстві, оскільки обидві акцентують увагу на процесі очищення, не зацикленості на минулому, гнучкому мисленні і тенденції до зміни переконань. Згідно із Дзен, психологічне благополуччя людини досягається шляхом виконання чотирьох приписів: 1) не відчувати ненависті і відмовитися від поганих вчинків; 2) слідувати кармі, обставини, в яких знаходиться людина, створені її минулими діями і думками, але в майбутньому вони зникнуть; 3) не прив'язуватися до предметів і явищ, адже саме вони є причиною страждань; 4) бути в гармонії з Дао, тобто позбавитися від поганих думок. Натепер подібні твердження широко використовуються у контексті популярної маніфолнесс терапії, яка широко застосовується у роботі з людьми у кризових станах.

Щодо філософських поглядів на природу прощення, то переважна більшість західних філософів виділяють важливість розпізнавання моральних принципів, що породжують прощення і співчуття та базуються на розумінні кривдника розумом. Так, наприклад, французький філософ епохи Відродження М. Монтень визначав два види прощення: таке, яке вимагає душевних зусиль і прощення «по доброті». А. Шопенгауер вважав прощення ідентичним забуванню образи, а Ф. Ніцше визначав його передусім як відсутність помсти. На думку сучасного філософа J. North (1987), прощення у своєму розвитку проходить від стадії образи та гніву до прийняття рішення про пробачення, зумовлене небажанням жити в полоні негативних емоцій. Традиційно прощення розглядається у філософії як чеснота, висока моральна якість – вияв любові до ближнього за вираженого самоконтролю¹.

Слід окреслити й особливості використання слова прощення у різних мовах, зокрема в українській. В англійській термінології загальноприйнятим є термін *forgiveness* (від староанглійського *forġifnes, forġiefnes, forġiefennes*), його синонімами вважаються *remission* (вживається як певна дія щодо пробачення чи звільнення від покарання) та *mercy* (готовність до пробачення – милосердя, помилування, співчуття). У французькій мові основним поняттям для позначення пробачення є *pardon* (від латинського *dono*, віддати, отримати щось в подарунок, жертва + префікс *per-* як показник дії). В українській мові «прощення» означає дію за значенням прощати, простити, поблажливість до кого-небудь, скасування

¹ <https://plato.stanford.edu/entries/forgiveness/>

кари; помилування. В українському тлумачному словнику прощення визначається як процес припинення відчуття образи, обурення чи гніву щодо особи за сприйнятий злочин чи провину, чи інакше – припинення домагатися покарання чи відшкодування, відмова від болісних переживань, прощання з ними.

У психології прощення визначається як процес свідомої відмови від образи, зумовленої несправедливим ставленням інших людей до себе. Слід відрізняти прощення від лояльного ставлення, виправдання та забування, які, на відміну від прощення, хоча й оцінюють вчинок як негативний, але не вважають його несправедливим. Прощення відрізняється за змістом і від прийняття, за яким жертва змінює свої погляди за злочин, водночас при прощенні вчинок із негативного не стає позитивним, змінюються лише ставлення до людини, яка його вчинила. У даному контексті доречний вислів М.Ганді, що вміння прощати є характеристикою лише сильних людей, слабкі духом не здатні пробачати.

Мета статті. Дану статтю присвячено психологічному аналізу феноменів прощення і самопрощення в контексті психологічної допомоги людині у кризових ситуаціях.

Вклад основного матеріалу і результатів дослідження. Натепер найбільш дослідженими у психології є стрес-і-копінг модель прощення (P.Strelan, T.Covic, 2006; E. L.Worthington, 2006), процесуальна (R. D.Enright, R.Fitzgibbons, 2000) та еволюційна моделі (М. Е. McCullough, 2008). Згідно із моделлю стрес-і-копінг, людина, переживаючи фізичні та психологічні симптоми хронічного стресу, намагається подолати їх шляхом застосування копінг-стратегій, на думку авторів моделі, ці копінги завжди мотивовані спрямованістю на прощення, або на агресію. Ключовою особливістю процесуальної моделі є необхідність розрізнення прощення від примирення. Якщо для останнього достатньо вербального виразу («я пробачив тебе»), то прощення це складний процес, який починається із внутрішньої інтенції та завершується поведінковим актом, що підтверджується не лише словами, а й подальшою діяльністю. Згідно із еволюційною моделлю, прощення є функцією часу: протягом певного часового проміжку, який залежить від індивідуальних особливостей, людина змінює своє ставлення до кривдника від негативного до нейтрального або позитивного, тобто прощає його.

Загалом прощення є узгодженим із контекстом психологічним процесом зміни ставлення до кривдника (F.D.Fincham, H.Jackson, S.R.HBeach, 2005), а також психологічним виміром особистості, рисою, що зумовлює її схильність до прощення у різних контекстах (М.Е. McCullough, E.L. Worthington, 1994). Відповідно, прощення у психології розглядається на ситуативному та диспозиційному рівнях.

Ситуативно зумовлене прощення – це комплексне поняття, що не має однозначного визначення, втім ключовою особливістю якого є ідея про вільно обраний психологічний процес зміни ставлення до особи, яка несправедливо поведилась із суб'єктом, коли протягом певного часу негативні емоції та думки трансформуються у нейтральні, а власне образа сприймається виключно ситуативною, вчиненою у певному міжособистісному контексті. McCullough, M. E., Fincham, F. D., Tsang, J. (2003) акцентують увагу на просоціальній мотивації подібних змін, яка розгортається у трьох вимірах: по-перше, ображена людина керується мотивацією уникнення свого кривдника, чи умов, у яких відбувся

несправедливий вчинок, по-друге, її поведінка зумовлена бажанням помститися, по-третє, попри образ, людина схильна позитивно сприймати кривдника. Коли людина пробачає, вона стає менше мотивованою на уникнення взаємодії, не прагне помсти і відчуває нейтральні (чи позитивні) почуття до особистості кривдника (але не до його вчинку). Однак зміна мотивації при ситуативно зумовленому прощенні завжди тривала у часі, це свідомий процес, який вимагає значних психологічних зусиль особистості.

Диспозиційне прощення означає відмінності у схильності до пробачення інших осіб незалежно від їх особистості, стосунків з ними та часових проміжків (M.Allemand, 2008, R. P. Brown, 2003). Насамперед цей вид прощення відображає рівень відкритості особистості, а при її дослідженні слід аналізувати не соціальний контекст, а поведінкові моделі, емоційну та когнітивну сферу людини, диспозиційно схильної до прощення. Диспозиційне та ситуативно зумовлене прощення об'єднує спільна характеристика – подолання гніву, яке може бути ситуативним і періодичним, а може характеризувати людину незалежно від умов та обставин його виникнення.

Поняття самопрощення (Self-forgiveness) введено у науковий обіг психології у 1974 р., його становлення триває й по нині, однак ключові характеристики визначено ще у 90-х рр. XX ст., а саме, любов до себе та самоповага незалежно від життєвих обставин. Так, згідно із R. S. Dillon (2001) і M. R. Holmgren (1998) самопрощення сприяє відновленню самоповаги та складається із трьох елементів: об'єктивної провини, негативних почуттів до результатів власних вчинків та прийняття себе як особистості зі всіма чеснотами та недоліками. На думку L.Bauer, J.Duffy, E.Fountain (1992) самопрощення є переходом від самовідчуження до відчуття узгодженості власного Я, розуміння того, що ідеальних людей немає і кожній людині властиво помилятися. Відповідно до фазної моделі (R. D.Enright, 1996), у досягненні самопрощення особа проходить наступні фази: 1) розкриття (заперечення, провини, сором), 2) прийняття рішення (зміна поглядів), 3) робота над собою (самоаналіз, співчуття до себе), 4) досягнення результатів (пошук нових сенсів і постановка нових життєвих цілей).

Слід відрізнити самопрощення від міжособистісного прощення, яке є примиренням (більше зовнішнім, а не внутрішнім феноменом). Відмінності представлено у табл. 1.

Таблиця 1

**Відмінності між самопрощенням та прощенням міжособистісним
(R. D.Enright, 1996)**

<i>Критерії</i>	<i>Самопрощення</i>	<i>Міжособистісне прощення</i>
Форма провинності	Поведінка, думки, наміри, почуття та емоції	Поведінка
Фокус прощення	Нанесення шкоди собі або іншій людині	Нанесення шкоди іншій людині
Емпатія	Заважає прощенню	Фасилітує прощення
Примирення з жертвою	Вимагає	Не вимагає

Фокус уникнення	Усі ситуації пов'язані із провинністю (у тому числі й думки про неї)	Уникання того, хто образив
Фокус помсти	Сама особистість («Я»)	Помста тому, хто образив («Інший»)
Фокус доброзичливості	Сама особистість («Я»)	Помста тому, хто образив («Інший»)
Наслідки непростення	Виражені, дуже негативно впливають на фізичне і психологічне здоров'я	Помірні, негативно впливають на самопочуття, але не зумовлюють порушень функціонування

Емоційними детермінантами самопростення є провина та сором. Провина – це негативно забарвлене почуття, об'єктом якого є деякий вчинок суб'єкта, який здається йому причиною негативних для нього і інших людей наслідків. У той час як почуття провини, як правило, спонукає людину відшкодувати завдані нею збитки внаслідок аморальних дій в ім'я своєї залежності, то почуття сорому викликає відчуття власної неадекватності і це почуття може залишатися навіть після спроб виправити несправедливість. У людини буде виникати бажання зникнути в присутності інших людей, ізолюватися, тому що стан самобичування і неповноцінності може стати нестерпним. Сором включає підсвідомі переконання, що людина невдаха, негідна любові, погана, і не заслуговує того, щоб бути щасливою.

Базуючись на відомому вислові «На війні усі вірять в Бога», ми провели дослідження особливостей релігійного копінгу учасників АТО (пацієнтів Черкаського обласного госпітально ветеранів війни) за методикою З'ясовано, що досліджувані віком від 18 до 40 років властиві такі методи релігійного копінгу як очищення через виконання релігійних ритуалів (читання молитв, відвідувань церкви на свята) та духовне незадоволення, тобто учасники АТО різного віку схильні до самозвинувачень, сприймають фізичну травму або психотравму як покарання за власну гріховну поведінку чи «карму» попередніх поколінь. З віком зменшується прагнення до комфорту і близькості з Богом (пошук духовної підтримки та духовного зв'язку не є актуальним), зменшується самозвинувачення у психотравматичних подіях, натомість збільшується пошук сенсу буття і ресурсів виживання у стресогенному середовищі. За результатами дослідження учасників АТО за методикою самоставлення В.В. Століна і С.Р.Пантисєва, з'ясовано, що найвищі показники за шкалою самозвинувачення мають респонденти віком до 35 років, а найнижчі – старші 55 років. За таких умов стає актуальною надання психологічної допомоги учасникам бойових дій, спрямованої на зниження почуття провини, а в окремих випадках і сорому за скоєні вчинки.

Визначення прощення у консультуванні подібне до загальнопсихологічного й детально аналізується в контексті трьох моделей. Перша модель прощення (R. D. Enright, 1991) складається із 20 окремих процесів, згрупованих у чотири фази. Фаза 1 «Розкриття»: визначення власних психологічних захистів від образи, конфронтація зі злістю (визнання її, а не приховування), вираження почуття сорому (за його

наявності), усвідомлення катексису, усвідомлення причин несправедливого ставлення, розуміння того, що ображена людина несвідомо порівнює себе із кривдником, усвідомлення страждань не від вчинку іншої людини, а від своєї образи не неї, розуміння можливості змінити власне ставлення до ситуації. Фаза 2 «Прийняття рішення»: усвідомлення того, що стратегія взаємодії на основі образи не є ефективною, готовність розглядати прощення як варіант поведінки, бажання пробачити кривдника. Фаза 3 «Робота з образою та гнівом»: усвідомлення того, що образа була несена людиною в контексті її соціальної (чи професійної) ролі, емпатія, усвідомлене співчуття до людини, що скоїла несправедливий вчинок, усвідомлення власного емоційного болю. Фаза 4 «Підведення підсумків»: розуміння власного сенсу прощення, своєї потреби в ньому, усвідомлення отриманого позитивного досвіду із минулою ситуацією, відчуття полегшення і позбавлення від емоційного болю.

Друга модель прощення (М.Е. McCullough, Е. L. Worthington, К.С. Rachal, 1997) полягає у розвитку навичок когнітивної та афективної емпатії. Дана модель складається із дев'яти компонентів і значною мірою подібна до описаної вище. На першому етапі встановлюється контакт між клієнтом та консультантом, на другому – людина повинна зрозуміти наскільки подія була шкідливою для неї та усвідомити власні когнітивні, емоційні та поведінкові реакції. Ці два етапи аналогічні фазі «Розкриття» першої моделі, однак їх реалізація передбачає лише одну зустріч клієнта із психологом-консультантом. Третій етап полягає у дискусіях (з психологом чи іншими учасниками групи) з приводу емпатії: її визначення, необхідності у повсякденному житті чи у діяльності фахівців тих або інших професій. Четвертий етап – це психоедукація з приводу негативного впливу почуттів сорому та провини на психічне та соматичне здоров'я людини. П'ятий етап – когнітивний рефреймінг із фокусуванням на психічному стані та життєвій ситуації кривдника. На шостому етапі клієнт для себе визначає час, необхідний йому для прощення кривдників, на сьомому – відбувається зосередження на власних потребах клієнта і яким чином прощення сприятиме їх реалізації та нарешті – відбувається обговорення досвіду, отриманого під час бесід з психологом-консультантом, можливостях перенесення отриманих знань на інші ситуації повсякденного життя.

Третя модель прощення (М. Е. McCullough, Е. L. Worthington, 1994) передбачає лише одну зустріч клієнта із психологом, протягом якої особа, що зазнала несправедливого ставлення, пише листа своєму кривднику, де описує всі свої почуття до нього.

Чотирьох-компонентна модель самопрощення складається із таких елементів як відповідальність, каяття, загосення і відновлення.

Відповідальність – визнання своєї ролі у заподіянні шкоди іншій людині. Акцентується увага саме на ролі (як складовій діяльності), а не на провині – самозвинуваченні (L. Bauer, J. Duffy, E. Fountain, S. Halling, 1992). Як правило прийняття відповідальності є когнітивною якістю, оскільки передбачає РОЗУМІННЯ нанесеної шкоди і раціональний контроль за своїми емоціями провини та сорому.

Каяття – емоційна реакція після заподіяння шкоди іншим людям, складається із почуттів провини та сорому. Почуття провини включає в себе виражену психічну напругу і жаль з приводу своїх вчинків. Натомість почуття сорому зосереджене не на негативних діях стосовно інших, а на оцінці власної

особистості. При цьому сором завжди зумовлений соціальною оцінкою інших людей, а провина є мінімізацією почуття сорому за рахунок визнання негідності своїх вчинків своєрідного каяття перед ними. У даному випадку провина виконує позитивну просоціальну функцію, воно сприяє постстресовому відновленню, а не призводить до саморуйнівної поведінки, депресії чи зловживання речовинами як почуття сорому. Прийняти відповідальність після каяття за свої вчинки допомагає насамперед психоедукація. Крім того важлива психоедукація і для допомоги клієнтам в розрізненні почуття сорому від почуття провини.

Загоєння – традиційно вважається, що прощення має міжособистісний характер, коли образений робить альтруїстичний вчинок, вибачаючи свого кривдника. Втім насамперед кривдник має ДОЗВОЛИТИ СОБІ бути прощеним, часто саме власні бар'єри та страх суспільного осуду призводять до кристалізації почуття провини і сорому, зумовлюють негативне ставлення до себе, а згодом й численні психосоматичні хвороби. Процес загоєння складається із трьох елементів (J.Exline, B.L.Root, S.Yadavalli, A.M.Martin, M.L.Fisher, 2011): визнання заподіяної шкоди, усвідомлення відповідальності за свої дії та позитивні наміри щодо удосконалення своєї поведінки: турбота про інших, благодійність, суспільно-корисна діяльність тощо.

Відновлення – полягає у ПРИЙНЯТТІ СВОГО ДОСВІДУ, визнанні цінності власної особистості попри вчинені негативні дії, ФОРМУВАННІ НОВОГО ОБРАЗУ Я з урахуванням минулих помилок і позитивними очкуваннями щодо майбутнього (G.A.Jacinto, B.L.Edwards, 2011).

Моделі сприяння прощенню та самопрощенню загалом подібні. В американській психології вони пов'язані із релігійним світоглядом, духовністю як внутрішньою спонукою, а не нав'язаною із-зовні вимогою, що сприяє полегшенню реалізації прощення інших і прощення себе у психологічному консультуванні людини в кризових ситуаціях.

Висновки. Отже, помилково розглядати самопрощення в контексті прощення міжособистісного, оскільки у цьому випадку воно зводиться виключно до подолання спрямованих на себе негативних установок, але із дозволу інших осіб. Насправді ж самопрощення є способом відновлення або підтримання власної внутрішньої самооцінки навіть без зовнішнього виразу прощення з боку інших людей. Слід зазначити, що вербальне підтвердження пробачення ображеної людини дуже рідко зумовлює справжнє самопрощення, що негативно позначається на психологічному здоров'ї людини та її загальному функціонуванні. По суті самопрощення є самореабілітацією, оскільки часто самозвинувачення дуже суб'єктивні й наносять людині більше шкоди, ніж вона завдала ображеному. Узагальнений досвід отримання прощення, прощення інших людей та самої себе зумовлює виникнення у людини так званої тріади або світогляду прощення, що сприяє її відкритості світу та психологічному благополуччю в цілому.

Особливої уваги заслуговує проблема прощення в контексті сучасної психотерапевтичної практики, оскільки розв'язання багатьох психологічних проблем і лікування психосоматичних хвороб починається із прощення людиною самої себе та інших людей.

Список використаної літератури

1. Allemand, M. (2008). Age differences in forgivingness: The role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 42, 1137–1147
2. Bauer, L., Duffy, J., Fountain, E., Halling, S., Holzer, M., Jones, E., ... Rowe, J.O. (1992). Exploring self-forgiveness. *Journal of Religion and Health*, 31, 149-160.
3. Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 759–771.
4. Dillon, R. S. (2001). Self-forgiveness and self-respect. *Ethics*, 112, 53-83.
5. Eigo, F. A. (1979). *The Sacraments: God's love and Mercy Actualized*. Villanova, PA: Villanova University Press
6. Enright, R. D., & the Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines & J. Gewirtz (Eds.), *Moral behavior and development* (Vol. 1, pp. 123–152). Hillsdale, NJ: Erlbaum
7. Enright, R. D., Fitzgibbons, R. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, D. C American Psychological Association.
8. Enright, R. D., Santos, M., & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, 12, 95–110.
9. Exline, J., Root, B.L., Yadavalli, S., Martin, A.M., & Fisher, M.L. (2011). Comparative behaviors and self-forgiveness: Effects of a laboratory-based exercise. *Self and Identity*, 10, 101-126.
10. Fincham, F. D., Jackson, H., & Beach, S. R. H. (2005). Transgression severity and forgiveness: Different moderators for objective and subjective severity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 860–875.
11. Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive use of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 23, 629–633.
12. Holmgren, M. R. (1998). Self-forgiveness and responsible moral agency. *The Journal of Value Inquiry*, 32, 75-91.
13. Hunter, R. C. A. (1978). Forgiveness, retaliation, and paranoid reactions. *Canadian Psychiatric Association Journal*, 23, 167–173.
14. Jacinto, G.A., & Edwards, B.L. (2011). Therapeutic stages of forgiveness and self-forgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21, 423-437.
15. Kaufman, M. E. (1986). The courage to forgive. *Israeli Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 21, 177–187.
16. North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 62, 499–508
17. McCullough, M. E. (2008). *Beyond revenge: The evolution of the forgiveness instinct*. San Francisco: Jossey-Bass
18. McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 540–557.
19. McCullough, M. E., & Worthington, E. L. (1994). Models of interpersonal forgiveness and their applications to counseling: Review and critique. *Counseling and Values*, 39 (1), 2–14.

20. McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321–336

21. Strelan, P., Covic, T. (2006). A review of forgiveness process models and a coping framework to guide future research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 1059- 1085.

Транслітерація

1. Allemand, M. (2008). Age differences in forgivingness: The role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 42, 1137–1147

2. Bauer, L., Duffy, J., Fountain, E., Halling, S., Holzer, M., Jones, E., ... Rowe, J.O. (1992). Exploring self-forgiveness. *Journal of Religion and Health*, 31, 149-160.

3. Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 759–771.

4. Dillon, R. S. (2001). Self-forgiveness and self-respect. *Ethics*, 112, 53-83.

5. Eigo, F. A. (1979). *The Sacraments: God's love and Mercy Actualized*. Villanova, PA: Villanova University Press

6. Enright, R. D., & the Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines & J. Gewirtz (Eds.), *Moral behavior and development* (Vol. 1, pp. 123–152). Hillsdale, NJ: Erlbaum

7. Enright, R. D., Fitzgibbons, R. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, D. C American Psychological Association.

8. Enright, R. D., Santos, M., & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forger. *Journal of Adolescence*, 12, 95–110.

9. Exline, J., Root, B.L., Yadavalli, S., Martin, A.M., & Fisher, M.L. (2011). Comparative behaviors and self-forgiveness: Effects of a laboratory-based exercise. *Self and Identity*, 10, 101-126.

10. Fincham, F. D., Jackson, H., & Beach, S. R. H. (2005). Transgression severity and forgiveness: Different moderators for objective and subjective severity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 860–875.

11. Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive use of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 23, 629–633.

12. Holmgren, M. R. (1998). Self-forgiveness and responsible moral agency. *The Journal of Value Inquiry*, 32, 75-91.

13. Hunter, R. C. A. (1978). Forgiveness, retaliation, and paranoid reactions. *Canadian Psychiatric Association Journal*, 23, 167–173.

14. Jacinto, G.A., & Edwards, B.L. (2011). Therapeutic stages of forgiveness and self-forgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21, 423-437.

15. Kaufman, M. E. (1986). The courage to forgive. *Israeli Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 21, 177–187.

16. North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 62, 499–508

17. McCullough, M. E. (2008). *Beyond revenge: The evolution of the forgiveness instinct*. San Francisco: Jossey-Bass

18. McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 540–557.

19. McCullough, M. E., & Worthington, E. L. (1994). Models of interpersonal forgiveness and their applications to counseling: Review and critique. *Counseling and Values*, 39 (1), 2–14.

20. McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321–336

21. Strelan, P., Covic, T. (2006). A review of forgiveness process models and a coping framework to guide future research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 1059- 1085.

Зливков В.Л., Лукомская С.А.

ПРОЩЕНИЯ ДРУГИХ И ПРОЩЕНИЯ СЕБЯ В КОНТЕКСТЕ ПЕРЕОДОЛЕНИЯ ЛИЧНОСТЬЮ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ

Статья посвящена анализу проблем прощения и самопрощения в контексте современной психологии и психотерапии. Определены особенности использования данных понятий в иностранных языках, религиозном и философском дискурсе. Охарактеризованы ситуативно обусловленное и диспозиционное прощение, определены психологические механизмы межличностного прощения и прощения себя, раскрыты этапы психотерапевтической работы с прощением в контексте преодоления кризисных ситуаций.

Ключевые слова: прощение, самопрощение, вина, стыд, майндфулнесс.

Zlívkov V.L., Lukomska S.A.

FORGIVING OTHER AND FORGIVING YOURSELF IN THE CONTEXT OF OVERCOMING THE PERSON OF CRISIS SITUATIONS

This article deals with the problems of forgiveness and self-forgiveness in the context of modern psychology and psychotherapy. The peculiarities of these concepts in foreign languages, religious and philosophical discourses is reviewed. The situational and dispositional caused forgiveness discussed, defined psychological mechanisms of interpersonal forgiveness and self-forgiveness summarized, the stages of psychotherapeutic work with forgiveness in overcoming crisis situations reviewed.

Key words: forgiveness, self-forgiveness, shame, guilt, mindfulness.

УДК 159.9.072

Іваненко Ю.В.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООРГАНІЗАЦІЇ СУЧАСНОГО СТУДЕНТА

У статті досліджуються психологічні особливості формування вмінь самоорганізації студентів у навчальній діяльності. Відповідно до позначених понять