

совет. психологов к VI Всесоюзному съезду Общества психологов СССР. – М., 1983 – С. 351–353.

11. Репкина Н. В. Память в учебной деятельности школьника / Н. В. Репкина // Культурно-историческая психология. – 2009. – № 2. – С. 86–97.

12. Серeda Г. К. Непроизвольное запоминание и обучение / Г. К. Серeda // Вестник ХГУ. – 1968. – № 30. – Сер. Психол. – Вып. 1. – С. 8–20.

Надійшла до редколегії 22.03.2013.

УДК 159.923: 159.922.8

А. В. Сокур, Н. В. Грисенко

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

ОСОБИСТІСНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗДАТНОСТІ ДО ПРОБАЧЕННЯ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Проаналізовано феномен здатності до пробачення та її роль у підтриманні фізичного та психічного здоров'я людини. Наведено емпіричні дані, що свідчать про наявність взаємозв'язку між особистісними характеристиками та здатністю людини до пробачення.

Ключові слова: пробачення, здатність до пробачення, особистісні особливості, фізичне та психічне здоров'я.

Проанализирован феномен способности к прощению и ее роль в поддержании физического и психического здоровья человека. Представлены эмпирические данные, которые свидетельствуют о наличии взаимосвязи между личностными характеристиками и способностью человека к прощению.

Ключевые слова: прощение, способность к прощению, личностные особенности, физическое и психическое здоровье.

Пробачення являє собою один із найскладніших і багатогранних феноменів, до вивчення якого зверталися мислителі різних часів: Епіктет, М. Монтень, Ф. Де Ларошфуко, А. Шопенгауер, Ф. Ніцше, Л. Толстой, І. Ільїн, В. Янкелевич.

Дослідження в рамках психології пробачення останні 25 років активно проводяться в США, а також у Німеччині, Голландії, Великобританії, Франції, Канаді, Тайвані, ПАР, Італії, Південній Кореї, Малайзії. За оцінками лідера цього напрямку, американського психолога Р. Енрайта, сьогодні у світі працюють близько тисячі дослідників з проблеми пробачення.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві дуже високий рівень інтенсивності життя, особливо спілкування. Конкуренція в різноманітних сферах, таких як бізнес, особисте життя та ін., призводить до того, що люди стали досить різкими і жорсткими по відношенню один до одного, часто нехтують один одним, не зважають на почуття іншого. Вони намагаються задовольнити в першу чергу власні інтереси часто ціною страждань інших. Таким чином, людина постійно зіштовхується з проблемою образи, кривди, болю, що негативно впливає на її здоров'я, як фізичне, так і психічне. Тож в таких умовах і постає проблема пробачення.

Численні дослідження пробачення показують, що і дарування пробачення іншим, і отримання пробачення від інших мають помітний, що фіксується в статистично значущих показниках, терапевтичний ефект: поліпшується в цілому фізич-

не і психічне здоров'я (Forgiveness, 2006, Owen et al., 2011), зменшується відчуття тривоги, знижуються показники депресії і гніву, підвищується почуття власної гідності, позитивного ставлення до людей і багато іншого (Hebl & Enright, 1993; Al-Mabuket al, 1995; Freedman & Enright, 1996; Lin et al., 2004) [3].

Водночас, одні люди пробачають досить легко, інші – не дуже, що дозволяє припустити, що існують певні особистісні особливості, котрі сприяють більш високому рівню здатності до пробачення.

Метою даної статті був теоретичний аналіз феномена пробачення, а також емпіричне дослідження особистісних особливостей, що зумовлюють більш високий рівень прояву здатності до пробачення у осіб юнацького віку.

Здатність до пробачення розглядали в основному такі зарубіжні вчені, як Р. Енрайт, Ф. Ласкін, Дж. Норт, П. Коулманн, Б. Фленіган, Е. Уортінгтон та ін. У вітчизняній психології даний феномен майже не розглядався, і потребує більш широкого дослідження.

У працях сучасних психологів пробачення розуміється як особистісний смисл [Франкл, 1990], прийняття іншого [Орлов, 2004], моральний акт [Родіонова, 2007], як активне подолання негативної орієнтації по відношенню до кривдника і розвиток відносно нього позитивної орієнтації [Гассін, 1999].

У вітчизняній психології існує точка зору на пробачення як прийняття іншого [2]. Пробачення призводить до зміни негативних думок, емоцій, поведінкових проявів з негативних на позитивні, або хоча б нейтральні, по відношенню до кривдника [1; 5; 7; 10; 16].

У багатьох працях пробачення розглядається саме як вибір, усвідомлене рішення відмовитися від негативних почуттів, покращити свій стан, змінити своє життя, перестати відчувати себе жертвою і взяти ситуацію під власний контроль. Пробачаючи, людина бере на себе відповідальність за своє сприйняття, розуміючи, що її сприйняття – це вибір, а не об'єктивний факт [4].

За визначенням Ф. Ласкіна, пробачити означає відмовитися від всякої надії на те, що минуле могло би бути кращим. Пробачення не змінює минулого, але воно змінює сьогодення. Тобто навіть якщо людина зазнала болю, вона вирішує менше відчувати його і страждати [15].

Як зазначає Л. Девіс, людина не пробачає спонтанно, вона має докласти зусиль для пробачення. Тобто пробачення не є одномоментним актом, це процес, що займає час, іноді досить довгий [8].

У теоріях зарубіжних учених розходяться погляди на те, чи може бути надане пробачення в односторонньому порядку, чи воно потребує зусиль обох сторін, або ж хоча б визнання кривдником факту образи. Деякі теоретики розглядають примирення, або відновлення стосунків, як невід'ємну частину процесу пробачення [14], а деякі – як незалежні процеси, тому що пробачення може статися і при відсутності примирення, а примирення може відбутися при відсутності пробачення [12; 16]. Тим не менш, у пробачення дійсно є певні поведінкові наслідки. Зокрема, зниження помсти і спонукань до уникнення кривдника або ситуації образи і збільшення здатності бажати кривдникові добра є особливостями пробачення, яке може впливати на поведінку людини, не змушуючи до примирення. Пробачення може бути одностороннім процесом, тоді як примирення – взаємний процес зростаючого прийняття один одного [17].

М. Нельсон виділяє три типи пробачення: окремі вибачення, так би мовити дистанційоване пробачення (зниження негативного афекту по відношенню до кривдника, але не відновлення стосунків), обмежене пробачення (зниження негативного афекту до кривдника поряд з частковим відновленням і меншою емоційною включеністю у стосунки) і повне пробачення (повна відсутність негативного афекту до кривдника поряд з повним відновленням і розвитком стосунків) [10].

Для більш повного розуміння феномена пробачення зарубіжні вчені аналізують його в контексті інших, близьких за сенсом, понять. Так, як зазначає Л. Смедес, пробачення не є забуванням (Smedes, 1984), оскільки глибока образа вкрай рідко стирається з пам'яті. На думку М. Трейнера, пробачення не є примиренням або відновленням будь-яких спільних стосунків (Trainer, 1981). Пробачення є глибоким особистим актом, а примирення, у свою чергу, є спільною дією двох людей. Пробачення включає готовність до примирення або очікування в надії на зміну кривдника (Cunningham, 1985). Примирення може бути й результатом пробачення, але не тотожно йому.

На думку Р. Хантера пробачення також не є вибаченням. Пробачення – це внутрішнє особистісне звільнення. Вибачення ж зазвичай вважається публічним звільненням, певною дією, але людина може пробачити кривдника і без його публічних вибачень (Hunter, 1978).

Пробачення не може полягати у виявленні байдужого ставлення до кривдника. Глибока образа важлива для людини сама по собі та потребує великих затрат енергії. Тому пробачення не може полягати у придушенні негативних почуттів упродовж часу (Horsbruh, 1974). Пробачення активне і вимагає дій [5; 16].

М. Росс, вивчаючи феномен пробачення та його роль у підтриманні психічного здоров'я людини, також відокремлює власне пробачення від забування, потурання, ігнорування, схвалення та виправдання [19].

Більшість учених вважає, що незалежно від загального рівня розвитку здатності до пробачення, кожна людина може навчитися пробачати інших, що сприятиме більш високому рівню фізичного та психічного здоров'я і психологічного благополуччя особистості. Ф. Ласкін, наприклад, у процесі розвитку здатності людини до пробачення пропонує почати з пробачення в дрібницях. «Практика пробачення, – пише він, – дозволяє розвивати «м'язи» пробачення на кшталт як ходіння до спортзалу розвиває фізичні м'язи» [15, с. 184].

На сьогодні розроблено безліч ефективних підходів і певних кроків, щоб досягти пробачення, але незмінною основою є те, що: пробачення починається з готовності, і вимагає готовності змінитися.

Пробачення є одним з перших кроків до «психічного» зцілення після пережитої людиною травмуючої ситуації [7]. Зокрема, Е. Уортінгтон, Р. Енрайт, Р. Аль-Мабук та ін. у своїх дослідженнях довели, що акт пробачення:

- допомагає психологічному зціленню людини через позитивні зміни в емоційній сфері;
- знижує фізіологічні реакції стресу, що сприяє покращенню фізичного самопочуття і приводить до збільшення особистого контролю;
- сприяє примиренню між скривдженим і кривдником;
- підтримує надію на вирішення реальних міжгрупових конфліктів. Сприяє відновленню близькості та довіри у стосунках між людьми [11].

Також було доведено, що пробачення збільшує оптимізм і впевненість в собі людини, допомагає налагодити взаємовідносини у стосунках подружжя та сім'ї загалом [21].

М. Субковяк з колегами теж представили дані, які говорять про зв'язки пробачення з депресією і тривожністю в ситуаціях, коли людина відчуває глибоку образу у важливих для її власного розвитку стосунках [18].

Інші дослідження підтверджують і розширюють ці результати, показуючи, що пробачення пов'язане не тільки з відсутністю депресії і тривожності, але і з іншими позитивними психологічними характеристиками, такими, наприклад, як самоповага [6; 13].

Деякі вчені пов'язують готовність пробачати не тільки зі зниженням тривожності і депресії, зменшенням гніву, жорстокості і обурення, але також з підвищеною самооцінкою та оптимізмом по відношенню до майбутнього. Результа-

ти досліджень [Kaminer, Stein, Mbanga & Zungu-Dirwayi, 2001; Maltby, Macaskill & Day, 2001; Mauger, Perry, Freeman, Grove, McBride & McKinney, 1992] свідчать про те, що нездатність пробачити інших має статистично значущу позитивну кореляцію з підвищеною депресією, посттравматичним стресовим розладом і психотичними симптомами.

У ході практичної роботи з розвитку здатності до пробачення було виявлено, що воно сприяє поліпшенню психічного здоров'я особистості в цілому [6]. Зокрема, С. Фрідманом і Р. Енрайтом в роботі з особами, які пережили інцест, окрім власне зростання готовності пробачити кривдника, у досліджених було виявлено також зростання надії, самоповаги та зниження рівня тривожності і депресії. До подібних результатів у реалізації програми розвитку здатності до пробачення дійшов і Дж. Хебл [13].

Контексти, в яких був досліджений зв'язок між пробачення та психічним здоров'ям ще недостатньо широкі. Наприклад, пробачення та психічне здоров'я в контексті інших медичних проблем (наприклад, травми, алкоголізму, посттравматичного стресового розладу) лише починають розроблятися (Hart, 1999; Toussaint & Webb, 2003; Webb, Kalpakjian & Toussaint, 2003; Webb, Robinson, Brower & Zucker, 2003; Witvliet, 2004) [20].

На сьогодні вченими виокремлено низку факторів, які ускладнюють процес пробачення, або ж навпаки сприяють йому. Наприклад, серед факторів, які ускладнюють процес пробачення виділяють [19]: серйозність шкоди, болю, гніву; сила негативних спогадів; кількість часу, протягом якого людина «знову переживає» образ, не «відпускаючи її» тощо. Серед факторів, що сприяють пробаченню [19]: досвід пробачення в минулому, тобто той, хто пробачає, був пробачений сам; рівень самоприйняття людини; особистісне зростання та саморозвиток; відкритість ново-му досвіду; високий рівень розвитку здатності слухати; рівень вдячності людини.

Таким чином, можна виокремити особистісні риси, що зумовлюють рівень розвитку здатності людини до пробачення. Так, Р. Еммонс описує пробачення як особистісний конструкт високого рівня, який визначається набором особливих якостей: сприйнятливість до обставин, що пом'якшують гнів, навички управління емоціями, емпатія, смиренність, доброзичливість і бажання знаходитися в гармонійних стосунках [4].

Здатність пробачити вчені пов'язують також з такими особистісними особливостями, як локус контролю (Benson, 1992; Hope, 1987; Witvliet, Ludwig, & VanderLaan, 2001) і відновленням почуття особистої сили (McCullough & Worthington, 1994). Інтернальний локус контролю сприяє розумінню, що результати діяльності залежать від власних дій людини (Peterson, Maier, & Seligman, 1993). Також Коулман (1998) описує парадоксальні відносини між відчуттям контролю і пробаченням. Людина часто відчуває втрату контролю, коли ображена і відчуває, що відсутність пробачення дозволить повернути контроль. З часом відсутність пробачення насправді заважає здійсненню контролю, продовжуючи поглинати (наприклад, через міркування) людину негативними емоціями. Враховуючи зв'язок між пробаченням і локусом контролю та зв'язок між сприйняттям контролю і психічним здоров'ям (Shapiro, Schwartz, & Astin, 1996), можна припустити, що у взаємозв'язку між пробаченням та психічним здоров'ям опосередкованою ланкою виступає саме локус контролю особистості [20].

Отже, концептуальною гіпотезою емпіричного дослідження виступало припущення, що існують певні особистісні особливості, які зумовлюють більш високий рівень здатності людини до пробачення.

Метод.

Досліджувані: у дослідженні брали участь студенти віком від 18 до 22 років. Загальна кількість досліджуваних у вибірці складає 65 осіб, серед яких 36 дівчат та 29 юнаків.

Матеріал: для реалізації мети та завдань емпіричного дослідження нами були використані кілька методик. Для виявлення рівня розвитку здатності до пробачення була застосована відповідна шкала з новітньої методики «Цінності у дії» (Values in action (VIA)), що вимірює 24 особистісні властивості, які згруповані навколо шести універсальних людських цінностей «Мудрість», «Гуманність», «Сміливість», «Справедливість», «Помірність» та «Трансцендентність». Так, для нашого дослідження нами була виокремлена шкала здатності вибачати проступки інших, що зумовлена співчуттям до оточуючих та відсутністю будь-якого бажання помститися. Додатково з цієї методики нами було виокремлено шкали «Хорообрість» як здатність людини не ухилятися від загрози, труднощів чи болю, а приймати виклик життя і «Надія та оптимізм», яка характеризує людину як таку, що очікує кращого в майбутньому та робить все від неї залежне для його досягнення, тобто майбутнє розуміється як таке, що можна контролювати. Для більш широкого дослідження конструкту пробачення, тому як пробачення трактується як варіант «правильної» поведінки, нами була також застосована шкала соціальної бажаності Д. Кроуна і Д. Марлоу. Для виявлення рівня самооцінки – шкала самооцінки Дембо – Рубінштейн – ми додатково додали шкалу «моя здатність до пробачення», щоб виявити, наскільки сам досліджуваний вважає себе вибачливим. Для діагностики особистісних характеристик нами був застосований п'ятифакторний особистісний опитувальник МакКреє – Коста (NEO-PI). Оскільки вчені відзначають, що здатність до пробачення пов'язана із саморозвитком людини, у дослідженні нами був використаний опитувальник особистісної зрілості (О. С. Штепа), в якому нас цікавили власне інтегральний показник особистісної зрілості, а також такі її складові: толерантність (як готовність до неупередженого, безоцінкового, аксіологічного сприймання людей і подій життя), децентрація (як здатність до внутрішнього діалогу і уміння бути різним, здатність розглядати явища з різних боків, розуміти і приймати те, що різні люди можуть сприймати світ по-іншому), життєва філософія (як зрілість власного світогляду, чітко сформульовані життєві принципи, життєва позиція та життєве кредо), глибинність переживань (як здатність відчувати взаємопов'язаність різноманітних проявів життя, виявляти цікавість до широкого кола явищ, зокрема у спілкуванні з навколишніми виявляти зацікавленість у їх особистості, здатність любити людей і проявляти турботу про них, цінуючи їх унікальність). Для вимірювання інтегральних показників рефлексії, емпатії та емоційного інтелекту нами були застосовані: методика виявлення рівня розвитку рефлексії А. В. Карпова; опитувальник емоційного інтелекту (Д. В. Люсін); методика діагностики рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко).

Процедура: досліджувані заповнювали опитувальники у груповому та індивідуальному порядку у присутності помічників дослідників для з'ясування можливих запитань.

Результати. На першому етапі обробки результатів емпіричного дослідження ми проаналізували конструкт здатності до пробачення за допомогою кореляційного аналізу між шкалами здатності до пробачення та показниками соціальної бажаності самооцінки досліджуваним власного рівня вибачливості. Результати представлені у табл. 1.

Таблиця 1

Показники коефіцієнтів кореляції Пірсона між здатністю до пробачення досліджуваних, їх самооцінкою рівня здатності до пробачення та соціальної бажаністю

Показники	Соціальна бажаність	Самооцінка рівня здатності до пробачення
Здатність до пробачення	0,51*	0,27**

Примітки: * – статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0,01$;

** – статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0,05$.

Як можна побачити з табл. 1, виявлено статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між здатністю до пробачення та соціальною бажаністю ($r=0,51$ при $p \leq 0,01$). Адже з дитинства нас вчили, що необхідно пробачати, бути добрими, терпимим до помилок інших людей, давати їм шанси виправитись. Тобто пробачення розглядається як правильна поведінка, якої слід дотримуватись, хоча в реальності у людини можуть зберігатися негативні емоції по відношенню до кривдника. Про це, зокрема, говорила Е. Гассін у своєму дослідженні [1]. Також можна побачити достовірний позитивний взаємозв'язок між здатністю до пробачення та самооцінкою своєї здатності до пробачення ($r=0,27$ при $p \leq 0,05$), що говорить про адекватність уявлень людей про власну здатність пробачати. Людина свідомо відзначає себе як таку, що здатна до пробачення.

Тому, для більш глибокого аналізу здатності до пробачення, до експліцитних методів діагностики, які були використані в даному дослідженні, слід додати й імпліцитні методи, що дозволяють опосередковано, тобто без свідомого контролю діагностувати здатність людини до пробачення, що становить подальші перспективи дослідження.

На другому етапі нами було проведено кореляційний аналіз між власне особистісними властивостями та здатністю людини до пробачення, результати якого представлені у табл. 2.

Таблиця 2

Показники коефіцієнтів кореляції Пірсона між здатністю до пробачення та особистісними рисами

Особистісні властивості	Показник г-лінійної кореляції Пірсона	Особистісні властивості	Показник г-лінійної кореляції Пірсона
Екстраверсія	0,19	Життєва філософія	0,06
Доброзичливість	0,37*	Толерантність	0,32**
Сумлінність	0,29**	Хорообрість	0,29**
Нейротизм	-0,13	Надія	0,24***
Відкритість досвіду	0,16	Самооцінка	0,17
Особистісна зрілість	0,35*	Емоційний інтелект	0,15
Децентрація	0,23***	Рефлексія	0,25**
Глибинність переживань	0,31**	Емпатія	0,24***

Примітки: * – статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0,01$;

** – статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0,05$;

*** – статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0,1$.

Як видно з табл. 2, кореляції між п'ятьма глобальними рисами особистості і показниками здатності людини до пробачення (СБ) виявились значущими для двох з п'яти рис, причому найбільш щільний позитивний зв'язок встановлено для доброзичливості ($r = 0,37$ при $p < 0,01$). Тобто, особи, які відчувають тепло, довіру та повагу до інших людей, спрямовані на співпрацю та підтримання стосунків є більш вибагливими. Сумлінність корелює із здатністю до пробачення на рівні $p < 0,05$. Так, людина з високим рівнем самоконтролю, яка здатна більш раціонально дивитись на ситуацію, контролювати свої емоції та почуття, є більш відповідальною, має й більш високі показники здатності до пробачення.

У ході дослідження було виявлено щільний статистично значущий позитивний кореляційний взаємозв'язок між здатністю до пробачення та особистісною зрілістю ($r=0,35$ при $p \leq 0,01$). Це можна пояснити тим, що особистісно зріла лю-

дина здатна вийти за межі обставин, ситуації, стати над нею, така людина розуміє, що здатна сама створювати своє життя і робити його насиченим такими емоціями, які вважає потрібними, розуміє недосконалість людства, свою недосконалість, здатна сприймати світ та інших такими, які вони є. Вона не дозволяє образі керувати своїм життям, тому є більш вибачливою.

Також було виявлено статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між здатністю до пробачення та такими субшкалами, як «глибинність переживань» ($r=0,31$ при $p\leq 0,05$) та «толерантність» ($r=0,32$ при $p\leq 0,05$). Людина з високим рівнем за шкалою «глибинність переживань» у спілкуванні з навколишніми виявляє зацікавленість у їх особистості, здатна любити людей і прагне турбуватись про них, оскільки цінує їх унікальність. Вона розуміє певну недосконалість людей, разом з чим пробачає їхні слабкості, помилки, образи в силу своєї любові до них.

Було виявлено тенденцію до позитивного взаємозв'язку між здатністю до пробачення та субшкалою «децентрація» ($r=0,23$ при $p\leq 0,1$). Децентрація виявляється як умова для самоаналізу і розуміння навколишніх. Така людина здатна розглядати явища з різних боків, розуміє і приймає те, що різні люди можуть сприймати щось по-іншому, уміє відтворювати думку співрозмовника, а також узгоджувати різні точки зору і пояснювати їх. Тому цілком закономірним є той факт, що чим вищий рівень за шкалою децентрації має людина, тим вищі в неї показники здатності до пробачення.

Незважаючи на те, що багато дослідників зазначають, що люди з більш високим емоційним інтелектом мають і більш високий рівень здатності до пробачення, нами не було виявлено взаємозв'язку між цими конструктами (див. табл. 2). Цей факт, на нашу думку, підлягає більш детальному дослідженню.

У результаті кореляційного аналізу було виявлено статистично значущий позитивний взаємозв'язок між здатністю до пробачення та рефлексією ($r=0,25$ при $p\leq 0,05$). Здатність людини до самоаналізу, самопізнання, розуміння власних мотивів, почуттів, станів сприяє пробаченню. Вона розуміє, що теж недосконала, сама помиляється і потребує пробачення, тому й пробачає інших.

Слід відзначити наявність тенденції до взаємозв'язку між здатністю до пробачення та емпатією ($r=0,24$ при $p\leq 0,1$). Така ситуація видається нам цілком закономірною, тому за умови збільшення вибірки ми скоріш за все отримаємо статистично значущі кореляційні зв'язки між цими показниками.

У результаті дослідження був отриманий статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між здатністю до пробачення та такими особистісними властивостями, як хоробрість ($r=0,29$ при $p\leq 0,05$) та надія й оптимізм ($r=0,24$ при $p\leq 0,1$). Цей факт також був відмічений у попередніх дослідженнях зарубіжних вчених. Зокрема, П. Коулман та Е. Уортінгтон пояснюють це тим, що для того, щоб пробачити людину, котра завдала вам болю, знову почати довіряти їй, необхідна певна сміливість, хоробрість, адже пробачаючи, відкриваючись, людина ризикує бути ображеною знову, але має надію на краще майбутнє, що скоєне не повториться і відновлені стосунки будуть щирішими та ближчими.

Висновки. Проведене дослідження дозволило підтвердити гіпотезу про наявність певних особистісних передумов більш високого рівня розвитку здатності до пробачення людини. Перспектива подальших досліджень полягає у більш глибокому вивченні феномена пробачення, зокрема за допомогою імпліцитних методів дослідження, а також у вивченні більшого спектра особистісних особливостей людини, котрі сприяють її здатності до пробачення з метою подальшої корекційної роботи, та у розширенні вивчення впливу пробачення на здоров'я людини.

Бібліографічні посилання

1. Гассин Э. А. Психология прощения / Э. А. Гассин // Вопросы психологии – 1999. – №4. – С. 93–104.
2. Орлов Ю. М. Обида. Вина / Ю. М. Орлов. – М. : Слайдинг, 2004. – 96 с.
3. Печин Ю. В. Прощение как терапия культурной травмы [Электронный ресурс] / Ю. В. Печин. – Режим доступа: URL: http://fp.nspu.ru/sites/fp.nspu.ru/files/docs/pechin_grov_0.pdf.
4. Чукова А. С. Теоретические основы исследования прощения как феномена межличностного общения / А. С. Чукова, В. В. Гриценко // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32. – №5. – С.16-22.
5. Энрайт Р. Прощение: концепция развития / Р. Энрайт, Э. Гассин, Ч. Ву // Психологическая газета. – 1997. – №2(29) – С. 99–114.
6. AlMabuk R. H. Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents / R. H. AlMabuk, R. C. Enright, P. A. Cardis // J. Moral Educat. – 1995. – N 24. –P. 427– 444.
7. Conversations About Forgiveness: Facilitator Guide. Fetzer Institute, 2011. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://www.fetzer.org/resources/conversations-about-forgiveness-facilitator-guide>.
8. Davis L. I thought we'd never speak again: the road from estrangement to reconciliation / L. Davis. – New York : Harper Collins, 2002. – 368 p.
9. Enright R. The Forgiving Life: *A Pathway to Overcoming Resentment and Creating a Legacy of Love* / R. Enright. – Washington, D.C. : American Psychological Association, 2012. – 124 p.
10. Enright R. D. Exploring Forgiveness / R. D. Enright, J. North. – Madison : University of Wisconsin Press, 1998. – 318 p.
11. Forgiveness: A Sampling of Research Results / American Psychological Association // Washington, DC : Office of International Affairs, 2008. – 37 p.
12. Freedman S. R. Forgiveness as an intervention goal with incest survivors / S. R. Freedman, R. D. Enright // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 1996. – № 64(5). – P. 983– 992.
13. Hebl J. Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females / J. Hebl, R. D. Enright // Psychotherapy. – 1993. – № 30. – P. 658–667.
14. Kaminer D. Forgiveness: Toward an integration of theoretical models / D. Kaminer, D. J. Stein, I. Mbanga // Psychiatry – 2000. – N 63 (4). – P. 344– 357.
15. Luskin F. Forgive for Good: A Proven Prescription for Health and Happiness / F. Luskin. – San Francisco : Harper Collins, 2002. – 240 p.
16. McCullough M. E. Forgiveness: Theory, research and practice / M. E. McCullough, K. I. Pargament, C. E. Thoresen. – New York : Guilford Press, 2000. – 321 p.
17. Staub E. Reconciliation after genocide, mass killing or intractable conflict: understanding the roots of violence, psychological recovery and steps toward a general theory / E. Staub // Political Psychology. – December, 2006. – Vol. 27, Issue 6. – P. 867–894.
18. Subkoviak M. J. Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood / M. J. Subkoviak // *Journal of Adolescence* – 1995. – № 18. – P. 641– 655.
19. The Brain Health And Wellness Center [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://brainwellness.com/lifestyle/more-on-forgiveness-and-how-and-why-to-do-it/>.
20. Toussaint L. Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being. [Электронный ресурс] / L. Toussaint, J. R. Webb. – Режим доступа: URL: <http://www.webb-sight.com/HOFChapterinpress.pdf>.
21. Worthington E. L. A Handbook of Forgiveness / E. L. Worthington. – New York : Brunner-Routledge, 2005. – 624 p.

Надійшла до редколегії 19.03.2013.