

Л. Томпсон и соавторы определяют прощение как способ осмысления (framing) ситуаций, в которых нарушаются ожидания человека относительно поведения других людей, своего собственного или развития жизненных событий вообще [41]. Разочарование неожиданностями отражается в появлении ярких негативных чувств, порой очень устойчивых, в изменении отношения к себе в сторону осознания себя как жертвы и признания своей «плохости», а также в потере доверия к миру в целом. Непрощение — это плотный энергетически заряженный клубок руминаций, аффектов и навязчивого поведения, наносящий урон психологическому благополучию человека и отвлекающий от решения творческих жизненных задач. Благодаря способности человека прощать ответ на болезненные ситуации трансформируется из негативного в нейтральный или позитивный, формируя в конце концов более продуктивный жизненный нарратив в целом. Неудивительно, что прощение как процесс часто рассматривают в качестве способа совладающего поведения, копинга. Можно предположить, что это качество особенно важно иметь людям, которые находятся в хронически неудовлетворительных жизненных обстоятельствах, не поддающихся объективному изменению.

При очевидной важности способности прощать для поддержания позитивного функционирования и психологического благополучия практически отсутствуют исследования его связи с другими позитивными феноменами личности. Существует и еще одна зияющая лакуна: недостаточно известно о генезисе позитивного развития личности, которое может быть детерминировано как последовательным удовлетворением «иерархии» потребностей, согласно видению А. Маслоу [9], так и возникать в высокотравматичных жизненных обстоятельствах, как об этом писали В. Франкл [13], С. Джозеф [5] и Л. Калхаун с Р. Тедески [16]. Становятся ли люди в неудовлетворительных жизненных обстоятельствах более аутентичными и моральными или, напротив, тратят свои личностные ресурсы на решение задач выживания? Как влияет на эти качества переживаемый стресс? Многие теории морального развития предполагают возможность падения моральных качеств человека в условиях стресса: это и теория социального обмена Дж. Хоманса [23], и физиологические теории морали [1], и теория расширения и построения Б. Фредриксон [18].

Эмпирические данные также неоднородны. Так, например, повседневная ситуация успеха на экзамене способствует готовности к помощи, а провал ее ослабляет. С другой стороны, существуют исследования, которые доказывают реальность позитивных изменений в условиях интенсивных стрессов разного рода. Недавно проведенное исследование связи аутентичности и моральных мотивов показало, что и уровень аутентичности, и выраженность моральных мотивов были выше в группе людей, находящихся в ситуации хронического стресса, а ниже — в группе повседневного стресса; при этом аутентичность оказалась вообще не связанной с моральными мотивами [12].

Интуитивно ожидается, что все «хорошее» в личности взаимосвязано, но было бы слишком упрощенным полагать, что моральные качества всегда адаптивны и способствуют психологическому благополучию [31]. Недавнее исследование показывает, что предикторами моральных проявлений вполне могут быть черты Темной тетрады (верность и авторитет как моральные основания неожиданно

самообразования, т.е. продолжают процесс обучения. Эта группа несколько старше и менее однородна по возрасту, однако все равно укладывается в период emerging adulthood. Большинство респондентов оказались пожизненными инвалидами в силу собственных рискованных или ошибочных действий, совершенных в большинстве случаев недавно, что драматичным образом изменило траекторию их жизни, разбив жизненный путь на период «до» и «после». Представители этой группы вынуждены приобретать множество новых физических и социальных навыков и менять представление о жизненных целях, ресурсах, возможностях и в конечном счете Я-концепцию в целом.

Таким образом, три группы исследования находились в жизненных ситуациях, характеризующихся разным уровнем объективной нагрузки и стресса.

Методики. Для изучения аутентичности личности использовалась Шкала аутентичности (the Authenticity scale), разработанная А. Вудом [44] в рамках личностно-ориентированной психологии К. Роджерса и адаптированная на русскоязычной выборке [34]. Несмотря на некоторые методологические и методические ограничения, этот подход остается популярным, а инструмент очень востребованным. Аутентичность понимается как черта личности (диспозиция), практически не связанная с темпераментом и базовыми чертами личности, однако предположительно испытывающая влияние прижизненного опыта человека. Шкала включает 12 утверждений и три измерения: Шкалу аутентичной жизни (Authentic living), Принятие внешнего влияния (Accepting external influence) и Самоотчуждение (Self-alienation). Первый показатель вносит положительный вклад в степень выраженности аутентичности как черты личности, два остальных — отрицательный. Используется семибалльная шкала Ликерта. Примеры утверждений: *Для меня важнее понравиться другим, чем «оставаться самим собой»*, *Мне кажется, что я не знаю себя достаточно хорошо*. По данным настоящего исследования показатели надежности α Кронбаха для субшкал Аутентичной жизни, Принятия внешнего влияния и Самоотчуждения составили 0,70, 0,64 и 0,59 соответственно. К сожалению, использовалась не самая сильная версия Шкалы аутентичности, однако ввиду специфики содержания переменной, которая отражает качества черты нижнего уровня, сильно ситуационно флуктуирующие, эти показатели можно считать достигшими порога внутренней надежности [10]. О.В. Митина пишет по этому поводу так: «Следует руководствоваться рекомендациями и здравым смыслом: неправомерно ожидать от шкалы, предназначенной для диагностики мотива или эмоции, которые сами по себе весьма динамичны, высокой согласованности ответов на пункты, предназначенные для измерения этих конструктов. α -Кронбаха равная 0,6 в этом случае — хороший показатель» [10, с. 234].

Для изучения диспозициональной способности прощать как черты нижнего уровня использовалась Шкала прощения Хартланд (Heartland Forgiveness Scale, HFS) [11; 41]. Шкала недавно адаптирована в России, и существует две ее версии — более близкая к оригиналу и сокращенная, с измененной факторной структурой. Мы использовали версию 2003 года из 18 утверждений, которая включает три субшкалы: Прощение себя (Forgiveness of self), Прощение других (Forgiveness of others), Прощение событий (Forgiveness of situations). Подсчитывается также общий показатель диспозиционального прощения (HFS). Примеры утверждений: *Хотя*

вначале, пережив провал, я чувствую себя плохо, со временем могу себя простить; Я плохо отношусь к тем, кто со мной плохо обращается; Я легко смиряюсь с плохими событиями, которые происходят в моей жизни. В опроснике используется семибалльная шкала Ликерта. В текущем исследовании показатели надежности α Кронбаха для субшкал Прощение себя, Прощение других и Прощение событий составили 0,77, 0,74 и 0,74 соответственно.

Статистические критерии. Данные обрабатывались в IBM SPSS Statistics v. 23.0 и Microsoft Excel. Использовались коэффициент корреляции r Пирсона, показатели надежности α Кронбаха, коэффициент F Фишера.

Результаты

Распределения всех переменных близки к нормальному. Средние значения и стандартные отклонения показателей по всем шкалам опросников в трех группах сравнения представлены в табл. 1. С помощью ANOVA были получены данные о значимых межгрупповых различиях по пяти из семи показателям. Прежде всего, наивысший уровень аутентичности был получен в группе людей, переживающих хронический стресс: интенсивность Аутентичной жизни у них выше, а Принятие внешнего влияния и Самоотчуждение слабее, чем в двух других группах. Представители группы УБ показали средние результаты, а группа ПС неожиданно продемонстрировала самые низкие показатели аутентичности: выраженность Аутентичной жизни оказалась у них наименьшей, а показатели Принятия внешнего влияния и Самоотчуждения — наивысшими.

Таблица 1

Средние и стандартные отклонения основных переменных в группах сравнения

Шкалы	Группа		
	ХС	ПС	УБ
Аутентичная жизнь*	21,2±4,69	16,78±5,33	19,15±5,04
Принятие внешнего влияния*	13,22±4,61	16,04±4,62	14,98±4,81
Самоотчуждение*	7,58±4,30	15,50±5,90	12,23±6,44
Общий показатель прощения	84,48±21,57	80,52±13,86	84,30±10,86
Прощение себя	28,98±5,80	27,54±6,07	26,85±7,03
Прощение других*	29,20±5,93	26,04±5,33	28,45±5,74
Прощение событий*	35,86±17,70	26,94±5,84	29,00±6,13

Примечание. * — значимые различия при $p < 0,05$.

Обратимся к показателям диспозиционального прощения. Несмотря на отсутствие различий по общему показателю способности прощать и Прощению себя, два других показателя значительно различаются между группами, причем тенденции повторяют те,

против Самоотчуждения. А группа УБ частично воспроизводит связи, полученные в группе ПС, но с усилением: Прощение себя способствует переживанию Аутентичной жизни и ослаблению Самоотчуждения. Таким образом, можно заключить, что Способность прощать действительно вносит вклад в переживание аутентичности, но при разном уровне и качестве стресса предикторы могут слегка варьировать.

Обсуждение результатов

Проведенное исследование показало, что и аутентичность, и диспозициональное прощение связаны с уровнем переживаемого стресса, причем эта зависимость нелинейна: наиболее высокий уровень позитивных качеств обнаружен в группе ХС, наименее высокий — в группе ПС, а умеренные показатели — в группе УБ. С учетом объективно сложной жизненной ситуации представителей группы ХС (физическая зависимость от других людей, нарушение привычных телесных ощущений и схемы тела, неспособность работать, потеря многих жизненных возможностей) мы можем объяснить данный результат только эффектом посттравматического роста, предполагающего продуктивный опыт позитивных личностных изменений в результате борьбы с тяжелыми жизненными кризисами. Очевидно, что драматический жизненный опыт предоставил им возможность практиковаться в наработке этих навыков. Эффект посттравматического роста проявляется во многих направлениях, в том числе в повышении понимания ценности жизни в целом, изменении своего отношения к другим людям, нахождении новых возможностей и укреплении чувства личной силы, т.е. в усилении переживания подлинности своего жизненного пути [26]. Более того, посттравматический рост типичным образом возникает именно в условиях отсутствия возможности объективного совладания со стрессом и трудной жизненной ситуацией, объективно безвыходной [6]. Хотелось бы также обратить внимание на то, что представители группы ХС несколько старше, чем остальные участники исследования, и можно предположить, что более высокий уровень позитивных качеств может быть обусловлен и просто взрослением.

В группе ПС, возможно, именно воспринимаемая незначительность, «невидимость» текущих огорчений способствует тому, что работа по их осознанию и преодолению не ведется, а реакция на них генерализуется лишь по достижении некоторого порога. В силу этого люди, убежденные в том, что они справляются с рутинными нагрузками, на самом деле истощаются, возможно, становятся излишне требовательными и к себе, и к окружающим. Именно поэтому десенсибилизация к несовершенствам, во многом заданная способностью прощать самих себя и жизненные обстоятельства (неудачи, несправедливость), помогает человеку сохранить свою целостность, свое истинное Я. Что же касается группы УБ, то в отсутствие избыточных нагрузок без особых катарсисов и драматизаций эти респонденты вырабатывают умеренно позитивное, адаптивное отношение к самим себе и миру.

Построенные регрессионные модели также интересны своими тенденциями, указывающими, что ресурсы аутентичности различаются в группах разной выраженности стресса, а траектории ее развития также могут не совпадать.

Personality and Individual Differences, 2004, vol. 37, no. 8, pp. 1629–1641. DOI: 10.1016/j.paid.2004.02.017

26. Maltby J., Wood A.M., Day L. et al. The position of authenticity within extant models of personality. *Personality and Individual Differences*, 2012, vol. 52, no. 3, pp. 269–273. DOI: 10.1016/j.paid.2011.10.014

27. Matos M., Duarte C., Duarte J. et al. Cultivating the compassionate self: An exploration of the mechanisms of change in compassionate mind training. *Mindfulness*, 2022 vol. 13(1), pp. 1–14. DOI: 10.1007/s12671-021-01717-2

28. Međedović J., Petrović B. Can there be an immoral morality? Dark personality traits as predictors of Moral foundations. *Psihologija*, 2016, vol. 49, no. 2, pp. 185–197. DOI: 10.2298/PSI1602185M

29. Munns C.A. Religious Belief, Authenticity, Posttraumatic Stress, and Existential Well-Being in Combat Veterans: A Correlation Study. Doctoral dissertation. San Diego, CA: Northcentral University, 2018. URL: <https://www.proquest.com/openview/73ab3fe471ea2116b4febff2c04f0b27/1.pdf?pq-origsite=gscholar&cbl=18750> (Accessed: 13.03.2021).

30. Ottiger A.S., Joseph S. From ego-centred to eco-centred: an investigation of the association between authenticity and ecological sensitivity. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 2020, vol. 20, no. 6, pp. 1–13. DOI: 10.1080/14779757.2020.1846600

31. Parks-Leduc L., Feldman G., Bardi A. Personality traits and personal values: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 2015, vol. 19, no. 1, pp. 3–29. DOI: 10.1177/1088868314538548

32. Pinto D.G., Maltby J., Wood A.M. Exploring the tripartite model of authenticity within Gray's approach and inhibition systems and Cloninger's bio-social model of personality. *Personality and Individual Differences*, 2011, vol. 51, no. 2, pp. 194–197. DOI: 10.1016/j.paid.2011.03.040

33. Reed D.E., Lehinger E., Cobos B. et al. Authenticity as a resilience factor against CV-19 threat among those with chronic pain and posttraumatic stress disorder. *Frontiers in Psychology*, 2021, vol. 12, p. 1438. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.643869

34. Reznichenko S.I., Nartova-Bochaver S.K., Irkhin B.D. Do Authentic People Care about the Environment? A View from Two Paradigms. *Psychology in Russia: State of the Art*, 2021, vol. 14, no. 3, pp. 81–102. DOI: 10.11621/pir.2021.0306

35. Ryan R.M., LaGuardia J.G., Rawsthorne L.J. Self-complexity and the authenticity of self-aspects: Effects on wellbeing and resilience to stressful events. *North American Journal of Psychology*, 2005, vol. 7, no. 3, pp. 431–448.

36. Ryan W.S., Ryan R.M. Toward a social psychology of authenticity: Exploring within-person variation in autonomy, congruence, and genuineness using self-determination theory. *Review of General Psychology*, 2019, vol. 23, no. 1, pp. 99–112. DOI: 10.1037/gpr0000162

