

# ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.92

**С. А. Гарькавець**  
*доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології та соціології  
Всхідноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*

**С. І. Яковенко**  
*доктор психологічних наук, професор,  
проректор  
Київського інституту сучасної психології та психотерапії*

## ПРОБЛЕМА ВОЗНИКНОВЕННЯ ОБИДИ, ПРОЩЕННЯ І ПРИМИРЕННЯ СТОРОН

**Постановка проблеми.** Обида – це инфантильна реакція індивіда або цілої соціальної групи на якомусь несправедливому відношенні з боку значимих осіб, на їх дію або бездію, на їх оскорблення, приниження, гноблення соціально незрілих індивідів, які мають високий рівень невротизації [2].

Раніше нами були розглянуті особливості виникнення та прояву обиди на різних етапах онтогенезу особистості та констатовано обидчивість дітей, підлітків та людей похилого віку [3]. Якщо у дітей та підлітків відзначається позитивна редукція обиди та нівелювання обидчивості, то у старих її позитивні перетворення практично не здійсненні. Відзначається інтенсивність, тривалістю та генеруваною різноманітністю [4].

Проблема мінімізації обид, їх суб'єктивного купірування, а також прощення та примирення сторін, на сьогоднішній день, в значній мірі залишається нерозв'язаною. Враховуючи насиченість інформаційного простору текстами на «мові ненависті», що викликають ворожість на міжособистісному, міжгруповому та міжетнічному рівнях, пошук ефективних методів та засобів мінімізації її впливу стає актуальною задачею сучасної психологічної науки.

**Аналіз досліджень та публікацій.** Перші спроби пояснити сутність прощення приходять на XVIII століття. Французький філософ епохи Відродження М. Монтень виділяв два види прощення: те, яке вимагає душевних зусиль прощаючого і те, яке дається легко, «по доброті душевної» відповідно до релігійних догм Нового заповіту.

В XIX столітті німецькі філософи А. Шопенгауер та Ф. Ніцше [15] дали своє пояснення цьому феномену. Перший вважав прощення ідентичним забвению обиди, а другим – як відсутність бажання помсти. Ф. Ніцше вважав, що прощення є проявом слабкості. Це означає, що простити того, хто завдав тобі шкоду, це

означає проявити слабкість, продемонструвати власну неспроможність в захисті своїх інтересів. Людина, прощаючи обидчика, пропускає можливість домогтися справедливості. Ф. Ніцше утверджував, що якщо громадяни почнуть прощати злочинців, це призведе до руйнування держави. Прощення означає, що ми не вважаємо інших відповідальними за їх вчинки, не вважаємо їх зобов'язаними слідувати моральним принципам. Прощення, людина позбавляє себе можливості домогтися справедливості та несправедливість закріплюється.

Протилежна точка зору – розгляд прощення як прояву милосердя, великодушності, що інтерпретують як підвищення над тим, кого прощають [32].

На сьогоднішній день існує декілька підходів до мінімізації обиди. Так, в межах концепції саногенного мислення Ю. Орлова [12], корекція обиди передбачає розпізнавання та контроль емоцій особистості. В цьому контексті техніка саногенного мислення відрізняється від багатьох духовних практик (наприклад, медитації), які акцентують увагу на придушенні або ігноруванні емоцій. Саногенне мислення спрямоване на контроль за процесом виникнення та переживання емоцій з метою блокування неконструктивних дій.

Ю. Орлов пише, що обида складається з трьох компонентів: власних суб'єктивних очікувань по відношенню до дій іншої людини, співставлення своїх очікувань з реальним поведінням іншої людини та розходження між ними. Обида виникає кожен раз, коли предметом мислення стають очікування, їх співставлення та фіксація їх розходження. Відсутність одного з цих компонентів блокує виникнення обиди.

Саногенне мислення передбачає таке осмислення дій іншої людини, які не ведуть до виникнення обиди. При цьому раціональність очікувань стає першим кроком до об'єктивізації обиди. Далі йде процес кор-

рекции ожиданий в сторону их реалистичности. Человека необходимо принимать таким, какой он есть, не стоит его идеализировать.

Следует отметить, что индивиды со стереотипным мышлением и системой жестких ожиданий, высоким уровнем ригидности являются наиболее обидчивыми личностями. Именно им свойственно накопление обид и формирование комплекса «обиженного». Таким индивидам трудно принять человека таким, каким он есть, а значит непосильно и простить, что не мешает извлекать из обид пользу для себя.

Ю. Орлов считает, что саногенное мышление способно работать не только с актуальными, но и с прошлыми обидами. Саногенное очищение памяти предполагает вспоминание и обдумывание обиды в благополучной и спокойной ситуации, без повторного ее переживания, что приводит к угасанию эмоционального заряда, связанного с подобными ситуациями. Ю. Орлов утверждает, что очищая свою память от обид прошлого, люди становятся менее обидчивым в настоящем, а отказываясь обдумывания обид пошлого, люди невольно становятся еще более обидчивыми.

Для преодоления обиды Ю. Орлов совместно с А. Гройсманом предложил методику «рисования эмоций» (медитативная графика) [13]. Индивиды, переживающие обиду или другую сильную эмоцию, зарисовывают субъективные переживания на отдельных листах с последующим ее воспоминанием в состоянии покоя и детальной интеллектуальной проработкой.

Российский философ С. Лазарев [9] считает, что преодоление обиды это, прежде всего, умение энергию стресса трансформировать в энергию решения конфликта или изменения ситуации. Обижается тот, кто не умеет трансформировать свои желания (например, хочу сегодня, но не получается, поэтому перенесем на завтра). Кто может трансформировать желания – тот, может смириться с невозможностью их осуществления.

Трансформация желаний – это трансформация, изменения самого себя. Слабый – находит повод обижаться, а сильный меняет ситуацию.

А. С. Чукова [21], обиду и прощение следует рассматривать в контексте межличностного взаимодействия, они проявляются как внутри человека, так и в отношениях между людьми. По её мнению, прощение предполагает активность со стороны субъектов общения, ценностное отношение друг к другу, понимание и самопонимание, готовность к диалогу. А. С. Чукова утверждает, что социально-психологическими характеристиками прощения, отражающими его содержательно-динамическую сторону, выступают мера, избирательность и парциальность. Мера определяется условиями, при которых прощение может происходить. Главную роль играют внутреннее, морально-нравственные мотивы, предполагающие учет интересов обидчика (ориентация на переживание вины обидчиком и своей собственной вины, просьба о прощении, снисхождение к ошибкам другого,

допущение ситуации, при которой обидчик мог не осознавать своего проступка). При этом эмпатия и сопереживание рассматриваются как основные механизмы прощения, внешним обстоятельствам отводится второстепенную роль.

Избирательность определяется отношением к самому обидчику и зависит от возраста, пола, социального статуса, психологической дистанции до объекта прощения. Избирательность проявляется благодаря механизмам межличностной идентификации и аттракции. Парциальность проявляется в том, что одни проступки обидчика могут быть прощены, а другие нет.

«Простительными» проступками являются менее психотравмирующие (не насильственные) и те, которые могут быть поняты и рационально объяснены (неблагодарность, словесное оскорбление и т. п.). Парциальность прощения определяется модальностью интересубъектного общения – пониманием другого и пониманием себя.

Е. П. Ильин [8] считал, что в случае нанесения обиды основная цель извинения должна заключаться в том, чтобы облегчить эмоциональную боль обиженного человека, загладить вину, чтобы заслужить прощение.

Для минимизации обиды необходимо, чтобы извинения обидчика были направлены на потребности и чувства другого человека. Ученый отмечал, что эффективное извинение должно включать: 1) ясное и четкое выражение обидчиком сожаления о том, что произошло; 2) признание им вины, того, что социальные нормы были нарушены; 3) признание обоснованности обиды другого человека из-за его действий; 4) просьбу о прощении.

Среди зарубежных исследователей существует множество подходов к рассмотрению проблемы преодоления чувства обиды и минимизации проявлений обидчивости как черты личности. Так, К. Хорни [20] предлагает нивелировать проявления обиды через преодоление психологических защит, связанных с вытеснением базальной агрессии. С одной стороны, за обидой скрывается чувство собственной неполноценности, страх неодобрения и острое чувство вины, а с другой – истероидность с культивированием чувства вины у партнера по взаимодействию.

К. Хорни рассматривает четыре основных средства защиты от базальной тревожности, за которыми скрывается чувство обиды – любовь, подчинение, власть и реакция отстранения. Так невротик, не способный на любовь, стремится получить любовь от других. Платой за это становится позиция покорности и эмоциональной зависимости. Но в таких отношениях обязательно устанавливается чувство обиды, поскольку невротик болезненно чувствителен к малейшему отвержению или игнорированию.

Стремление к власти, которое связано с обладанием, статусом, престижем – это защита от возможных ущемлений со стороны других, сильных. Это социально приемлемое сублимирование

враждебности и защита от опасности чувствовать себя ущемленным. Такой невротик всегда настаивает на своем, никогда не уступает, проявляет абсолютную ригидность. Обвинения выступают средством давления на других или навязывания им чувства вины, с целью эксплуатации своего положения обиженного, а значит превращения в объект внимания и снисхождения.

К. Изард [7] акцентировал внимание на осознании обидчиком своей вины, которая запускает процесс раскаяния и осознания необходимости просьбы о прощении.

Э. Фромм [19] рассматривал прощение как процесс исцеления, в котором основное место отводится любви, а не принятия вины и наказания.

В. Франкл [31] считал, что в страдании и прощении, каждый человек может находить личностный смысл. Как справедливо отмечает А. С. Чукова [28], именно на это положение в своих работах по преодолению обиды опираются многие современные психологи и психотерапевты (Р. Уолш, Б. Якобсен, Р. Энрайт, Э. Гассин) [5; 33; 34].

В гештальттерапии обида рассматривается в качестве симптома патологического слияния, для ее преодоления предлагается использовать технику самоосознания. Ф. Перлз [20] утверждает, что переживание эмоций являются непрерывным процессом, желательные и нежелательные эмоции могут образовать «фигуру и фон», в таких значениях, которые достаточны для осознания. Эмоции должны стать предметом рефлексии. Патологическое слияние, при котором гештальт не формируется, заключается в том, что «фигура и фон» не дифференцированы.

Обида – симптом патологического слияния, и задача ее преодоления заключается в том, чтобы восстановить нарушенный баланс и исправить ситуацию разрушенного слияния. Например, если человек испытывает к кому-то чувство обиды, ему предлагается вспомнить гармоничные отношения с другим человеком и представить, возможно ли такое же чувство по отношению к обидчику. Если нет, то поиск по преодолению негативных эмоций связан с расширением путей коммуникативного контакта с конкретным индивидом. Надо научиться видеть реального другого человека, а не собственные проекции в нем, через несистемное выражение чувств и расширение зоны контакта с ним.

В трансактном анализе Э. Берна [1] акцент делается на автономии личности, совладании, принятии ответственности за свои действия и чувства, отказе от непродуктивного поведения. Для преодоления обидчивости предлагается вос-

становление трех основ личности – самосознания, спонтанности и искренности.

М. Джеймс и Д. Джонгвард [6] считают, что для преодоления обиды важно осознание чувства обиды и соотнесение его с конкретной ситуацией; реагирование на ситуацию и анализ возникновения обиды с самого начала ее проявления; рефлексия чувств в ситуации возникновения обиды; анализ событий и обстоятельств, в которых ранее также возникало чувство обиды; откровенный разговор с тем, кто вызвал чувство обиды; избегание обвинений в адрес обидчика и обсуждение с ним сложившейся ситуации.

Р. АльМабук, М. Сантос [21; 30] считают, что чувство обиды может быть минимизировано на основании отказа от негативных мыслей, поощрения положительных эмоций и позитивной активности в отношении к обидчику. Прощение изначально выступает не детерминируемым действием, основанным на нивелировании враждебности и желаний мести обидчику, как нравственный поступок, который основывается на моральных мотивах.

В теории переоценочного консультирования Х. Джекинса [15] негативные эмоциональные состояния предлагается преодолевать на основе гибкого реагирования и использования интеллектуальных возможностей человека. Во время дистресса субъект обиды не может мыслить адекватно и тем более разумно реагировать на вызовы окружающей среды, поскольку испытывает внутреннее напряжение. При повторении такой ситуации происходит утрата эмоционального равновесия, что формирует опыт дистресса, который со временем становится привычным. На основании таких рассуждений Х. Джекинс делает вывод, что обидчивость является следствием негативного опыта человека. Отсюда, преодоление обиды и обидчивости становится возможным, если не препятствовать осмыслению эмоциональных переживаний (не подавлять, не загонять их вовнутрь). Про обиду необходимо рассказывать, эмоционально реагировать, давать возможность другому (заинтересованному) услышать твои чувства. Дистресс требует рядки и чувство обиду, так же должно проявиться вовне. Джекинс считает, что таким образом можно избавиться от привычки обижаться на разных этапах онтогенеза личности.

Следует отметить, что в медитативных практиках также существуют свои «алгоритмы» работы с обидой. Так, Р. Ошо [18] разработал мантру, основное содержание которой состоит в доведении обиды до ее абсурдного проявления, что в конечном итоге приводит к ее исчезновению<sup>1</sup>. Р. Ошо советует читать эту мантру каждый раз, когда возникает чувство обиды.

<sup>1</sup> «Я такой важный индюк, что не могу позволить, чтобы кто-то поступал согласно своей природе, если она мне не нравится. Я такой важный индюк, что если кто-то сказал или поступил не так, как я ожидал – я накажу его своей обидой. О, пусть видит, как важна моя обида, пусть он получит ее в качестве наказания за свой «проступок». Ведь я очень, очень важный индюк! Я не ценю свою жизнь настолько, что мне не жалко тратить ее бесценное время на обиду. Я откажусь от минуты радости, от минуты счастья, от минуты игривости, я лучше отдам эту минуту своей обиде. И мне все равно, что эти частые минуты сложатся в часы, часы – в дни, дни – в недели, недели – в месяцы, а месяцы – в годы. Мне не жалко провести годы своей жизни в обиде – ведь я не ценю свою жизнь...».

Д. Норе считает, что прощение является осознанным актом, выбором, который делает индивид, на основе собственного отношения к своему прошлому. Своим поступком человек может, как *отомстить* за причиненную обиду, так и *простить*, расставшись с негативными эмоциями, которые подрывали целостность личности.

Для D. Ansbyurger и T. Steven прощение выступает актом расставания с обидой. B. Cunningham, R. Murray, C. Parchment, J. Patton, S. Sendeydzh, E. Worthington, J. Schmidt и др. указывают на стадийность прощения, в котором основными фазами прощения выступают рефлексия ситуации обиды, пересмотр собственных взглядов, принятие решения о прощении и собственно его дарование [19; 28].

Р. Энрайт [29; 32] рассматривает четыре фазы переживаний обидчика, нуждающегося в прощении. Первая фаза – фаза осознания растраты эмоциональной энергии в переживание вины, желании освободиться от него. Вторая фаза – принятие решения устранить конфликт, готовность просить о прощении. Третья фаза – проявление сопереживания к обиженному и сожаление о содеянном. Четвертая фаза – осознание важности прощения, психологических и духовных его выгод, а также осознания того, что обида всегда отрицательно сказывается на дальнейшей жизни людей, примирение.

Механизм того, как обиженный приходит к принятию решения о прощении Энрайт также определяет как четырехступенчатый процесс: фаза открытия, фаза принятия решения, фаза действия и фаза результата [33]. Первая фаза предполагает честное признание наличия обиды и связанных с нею негативных переживаний, когда прощающий начинает понимать, что из-за обиды его жизнь может навсегда измениться в худшую сторону. Во второй фазе происходит изменение восприятия и возникает новое понимание того, что прежние стратегии избавления от чувства обиды не работают и прощение становится наиболее предпочтительным. Третья фаза связана с пониманием ситуации и эмоционального состояния обидчика в момент нанесения обиды, и дальнейшем смягчении отношения к нему со стороны обиженного. В четвертой фазе происходит осознание того, что люди не ангелы и прощение может принести пользу, как обидчику, так и обиженному.

Следует отметить, что прощение, получаемое под внешним давлением (третья и четвертая фазы), часто может носить формальный характер. Так китайский исследователь S. T. Huang [37] отмечает, что люди, которые прощают и примиряются под внешним давлением, достаточно часто демонстрируют неискреннюю мимику и жестикуляцию, а у некоторых наблюдается подъем артериального давления. Имитация примирения не удовлетворяют ни обидчика, ни обиженного. Это положение важно в контексте процедур восстановительного правосудия и ме-

диации конфликтов как альтернативы судебному процессу [15].

Р. Энрайт и Р. Зелл [35] отмечают, что прощение является актом великодушия и милосердия, так как наказание обидчика бывает меньшим, чем он того заслуживает. Прощение, как бы символически уничтожает причиненное зло, трансформирует негативные отношения между обиженным и обидчиком в нейтральные или позитивные, освобождая их от обиды и ненависти.

При этом исследователи считают, что человек может быть прощен, если он признает свою неправоту, просит прощение и принимает обязательство устранить причиненный ущерб, не совершать оскорбительных поступков впредь. Но и обиженный, как того требует христианская этика, не может долго ждать, пока обидчик раскается и компенсирует причиненный ущерб, что не всегда возможно в принципе и может инициативно объявить о дарованном прощении.

Э. А. Гассин [5] рассматривая психологические аспекты прощения сквозь призму теологических и философских корней, отмечает, что предложение и принятие прощения представляет собой положительный психологический опыт. Проявление прощения в межличностных отношениях Гассин считает отказ от негативных мыслей, эмоций и активности в отношении других, которые выступают в роли обидчиков; поощрение положительных проявлений и эмоций в отношении обидчика.

Таким образом, обобщенный анализ свидетельствует о том, что к проблеме прощения обиды, существуют множество подходов, и на сегодня нет унифицированного определения, которое всесторонне дало бы нам понимание того, что такое акт прощения и, как он достигается. Это положение важно и в связи применением амнистии или помилования к тем, кто совершал тяжкие преступления и не раскаивается в содеянном [23].

**Выводы.** Исследователи феноменов обиды и прощения предлагают ряд психологических и социально-психологических мероприятий, при которых возможна редукция обиды и артикуляция прощения:

- распознавание и контроль эмоциональной сферы личности на основе саногенного мышления (Ю. Орлов);
- трансформация энергии стресса в энергию разрешения конфликта или изменения ситуации, в которой возникла обида (С. Лазарев);
- наличие морально-нравственных мотивов и формирование сопереживания и эмпатии как основных механизмов, определяющих меру прощения (А. С. Чукова);
- облегчение эмоциональной после подлинного прощения (Е. П. Ильин);
- преодоление психологических защит, связанных с вытеснением базальной агрессии (К. Хорни);
- процесс осознания и переживания вины, приводящий к раскаянию и поиску путей к прощению (К. Изард);

- исцеление на основе любви, а не вины и наказания (Э. Фромм);
- нахождение личностного смысла в страдании и прощении (В. Франкл);
- использование техники сознания для преодоления патологического слияния (Ф. Перлз);
- достижение автономии личности, принятия ответственности за свои действия и чувства, отказ от непродуктивных типов поведения (Э. Берн);
- медитативное доведение обиды до абсурда, что в конечном итоге приводит к ее обесцениванию (Р. Ошо);
- развитие навыков управления эмоциями, наличие эмоциональной уравновешенности, эмпатии и альтруизма (R. Emmons);
- многоступенчатый процесс осознания ситуации, принятия решения, проявления сопереживания, рефлексия психологических выгод прощения и духовного роста (Р. Энтайт);
- обретение положительного опыта примирения (Э. А. Гассин).

В практическом плане вопросы примирения сторон значимы при проведении медиации в юридических конфликтах, при обосновании допустимости применения института амнистии или помилования в отношении лиц, совершивших тяжкие преступления, не признающих своей вины, не раскаявшихся и не пытающихся устранить, или хотя бы минимизировать причиненный имущественный или неимущественный вред.

### Литература

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Эрик Берн. – М. : Прогресс, 1988. – 224 с.
2. Гарькавец С. А. Обида и ее инсталляция в контексте российско-украинских отношений / С. А. Гарькавец, С. И. Яковенко // Электронный журнал / Фундаментальные исследования в практиках ведущих научных школ. – 2014. – № 4. – URL: fund-issled-interm.esrae.ru/4-47
3. Гарькавец С. А. Особенности возникновения и проявления обиды на разных этапах онтогенеза личности / С. А. Гарькавец, С. И. Яковенко // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Северодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. – Т. 2, № 3 (38). – С. 105-116.
4. Гарькавец С. А. Гендерные особенности инсталляции обиды / С. О. Гарькавец, С. И. Яковенко // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». – 2016. – Вип. 59. – С. 59-64.
5. Гассин Э. А. Психология прощения / Э. А. Гассин // Вопросы психологии. – 1999. – № 4. – С. 93-103.
6. Джеймс М. Рожденные выигрывать / М. Джеймс, Д. Джонгвард. – М., 1993. – 336 с.
7. Изард К. Э. Психология эмоций / Кэрролл Э. Изард. – СПб. : Питер, 2008. – 464 с.
8. Ильин Е. П. Психология совести: вина, стыд, раскаяние / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2016. – 288 с.
9. Лазарев С. Н. Преодоление обиды / С.Н. Лазарев. [Электрон. ресурс] – Режим доступа к ресурсу : <https://www.youtube.com/watch?v=nXZJF5EXt3I>
10. Меркулова Ю. В. Особливості медіації під час проведення переговорів про примирення сторін в юридичному конфлікті / Ю. В. Меркулова // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Т. 11, Вип. 13. – К., 2015. – С. 134-142.
11. Методы эффективной психокоррекции. Хрестоматия / под ред. К. В. Сельченко. – Минск, 1999. – 816 с.
12. Орлов Ю. М. Медитативная графика. Терапия для себя / Ю. М. Орлов, А. Л. Гройсман. – М. : «Импринт», 1996.
13. Орлов Ю. М. Саногенное размышление обиды / Ю. М. Орлов. – М., 1996. – 36 с.
14. Ошо Р. Любовь, свобода, одиночество. Новый взгляд на отношения / Раджниш Ошо. – М. : ИГ «Весь», 2014. – 336 с. – (Серия «Путь мистика / Ошо-классика»).
15. Ницше Ф. По ту сторону добра и зла / Ф. Ницше. – М. : Эксмо, 2016. – 320 с.
16. Перлз Ф. Практика гештальттерапии / Фриц Перлз. – [пер. М. П. Папушна.]. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2001.
17. Печин Ю. В. Становление и развитие психологии прощения в США: краткий обзор / Ю. В. Печин // Психологическая наука и образование. – 2014. – Т. 6, № 4. – С. 194-206.
18. Фрейд З. Психология бессознательного / Зигмунд Фрейд. – М. : «Просвещение», 1989. – 448 с.
19. Фромм Э. Анатомия человеческой destructивности / Эрих Фромм; [пер. и авт. вступ. ст. П. С. Гуревич]. – М. : Республика, 1994. – 447 с.
20. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / Карен Хорни; [пер. с англ. А. М. Боковиков]. – М. : Академический Проект, 2008. – 208 с.
21. Чукова А. С. Социально-психологические характеристики прощения как феномена межличностного общения : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Социальная психология» / А. С. Чукова. – Саратов, 2011. – 22 с.
22. Энрайт Р. Духовное развитие прощения / Роберт Энрайт. – М. : Изд-во Академия, 1991. – 220 с.
23. Яковенко С. І. Проблема безкарності: амніція чи помилування, вірогідний вплив на індивідуальну та суспільну свідомість / С. І. Яковенко // Мат-ли Міжн. наук. практ. конф. «Кримінально-виконавча політика України та Європейського Союзу: розвиток та інтеграція», 27 листопада 2015 року, м. Київ. – К., 2015. – С. 245-248.
24. Brown H. The conditions of forgiveness in recent philosophical thought / H. Brown // A Journey through Forgiveness / Ed. by M. R. Maamri, N. Verbin, E. L. Worthington. – Jr. Oxford : Inter-Disciplinary Press, 2010. – P. 11-17.
25. Crespi B. J. Oxytocin, testosterone, and human social cognition / Bernard J. Crespi // Biological Reviews. Cambridge Philosophical Society. – 2016. – Vol. 91., Issue 2. – P. 390-408.
26. Enright R. D. Clearing Up Client Confusion Regarding the Meaning of Forgiveness: An Aristotelian / Thomistic Analysis With Counseling Implications / R. D. Enright. – 2014. – Vol. 59. – P. 249-256.
27. Enright R. D. Counseling Within the Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving

Forgiveness, and Self-Forgiveness / Robert D. Enright // Jr. Counseling and Values. – 1996. – Vol. 40, Issue 2. – P. 107-126.

28. Enright R. D. Forgiveness Is a Choice: A Step-By-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope / R. D. Enright. – Washington, D. C. : APA Books, 2001. – 299 p.

29. Enright R. D. Problems encountered when we forgive one another / R. D. Enright, R. L. Zell // J. Psychol and Christianity. – 1989. – № 8. – P. 52-60.

30. Frankl V. E. Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse / V. E. Frankl. – Frankfurt am Main : Fischer Taschenbuch Verlag CmbH, 1998. – 345 p.

31. Huang S. T. Cross-cultural and real-life validations of the theory of forgiveness in Taiwan, the Republic of China : Doctor dissertation of Psychology / S. T. Huang. – Wisconsin-Madison University, 1990.

#### Аннотація

**Гарькавець С. А., Яковенко С. И.** К проблеме преодоления обиды, дарования прощения и обретения примирения. – Статья.

В статье рассматриваются теоретические и практические подходы к проблеме преодоления обиды и нивелирования обидчивости как черты личности; анализируется феномен прощения, и пути возможного примирения между тем, кого обидели и тем, кто нанес обиду. Отмечается, что дарование прощения наиболее успешно происходит в том случае, когда личность способна к рефлексии, продуктивному мышлению, испытывает потребность в аффилиации, выбирает такую стратегию поведения, при которой она стремится к сотрудничеству, взаимодействию на основе взаимного принятия, доверия, толерантности, уважения и безопасности.

**Ключевые слова:** аффилиация, вина, обида, примирение, прощение.

#### Анотація

**Гарькавець С. О., Яковенко С. І.** До проблеми подолання образи, обдарування вибачення і набуття примирення. – Стаття.

У статті розглядаються теоретичні та практичні підходи до проблеми подолання образи і нівелювання уразливості як риси особистості; аналізується феномен вибачення, і шляхи можливого примирення між тим, кого образили і тим, хто наніс образу. Відзначається, що обдарування вибачення найуспішніше відбувається в тому випадку, коли особистість здатна до рефлексії, продуктивного мислення, відчуває потребу в афіліації, вибирає таку стратегію поведінки, при якій вона прагнути до співпраці, взаємодії на основі взаємного прийняття, довіри, толерантності, поваги та безпеки.

**Ключові слова:** афіліація, вина, образа, примирення, прощення.

#### Summary

**Harkavets S. A., Yakovenko S. I.** On the problem of overcoming resentment, and finding forgiveness talent reconciliation. – Article.

The article deals with theoretical and practical approaches to overcome the resentments and resentment as a leveling personality traits; analyzes the phenomenon of forgiveness, and the possible ways of reconciliation between those who have offended and those who caused offense. It is noted that the gift of forgiveness is most successful in the case where a person is capable of reflection, productive thinking, he feels the need for affiliation, chooses a strategy of behavior in which it is to seek cooperation, cooperation on the basis of mutual acceptance, trust, tolerance, respect and security

**Key words:** affiliation, guilt, resentment, reconciliation, forgiveness.