

ПСИХОЛОГИЯ ПРОЩЕНИЯ В КОНТЕКСТЕ  
РАЗВИТИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

А. Л. ШАМАНОВСКАЯ, А. Ю. САПИКОВА  
Научный руководитель А. И. ТАРЕЛКИН  
БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Проявления прощения в межличностных отношениях в общем виде могут быть определены как решение:

- 1) отказаться от негативных мыслей, эмоций и поведенческих проявлений в отношении человека, незаслуженно обидевшего вас;
- 2) поощрять положительные мысли, эмоции и поведенческие проявления в отношении того же обидчика.

Первые тщательные обсуждения проблемы прощения обнаружены в религиозных текстах. Согласно иудейской традиции, человек может быть прощен, если он признает, что действовал несправедливо, просит прощения и обязуется впредь не совершать тех же прегрешений. Христианские взгляды отличаются от иудейских тем, что обиженный не должен ждать, пока обидчик раскается и не должен ограничивать число раз, когда прощение даруется.

Философский подход обогащает наше понимание концепции прощения. Есть несколько признаков (по Энрайту), определяющих контекст, в котором прощение оказывается уместным:

- 1) прощение следует за личным неоправданным ущемлением со стороны другого человека;
- 2) обида должна быть объективной реальностью;
- 3) прощение определяется чувством справедливости и др.

Для изучения влияния прощения на развития межличностных отношений мы провели исследование, в котором приняли участие 60 студентов (24 юношей и 36 девушки) первых курсов.

подавляющее большинство респондентов (91,7 % юношей и 97,2 % девушек) утверждает, что умеет прощать. Однако большинство и юношей (58,3 %) и девушек (61,1 %) отмечают, что с человеком, который причинил обиду стараются вести себя в дальнейшем более осторожно. Для 20,8 % юношей и 13,9 % девушек после неприятностей отношения с обидчиком становятся напротив более глубокими и доверительными. Для 19,4 % студентов сложнее простить другого, для 41,0 % – наоборот, попросить прощения, 25,7 % считают, что одинаково сложно и простить, и попросить прощения, а 13,9 % – что одинаково легко и простить, и попросить прощения. Наиболее сложно простить друзей и любимых.

Прощение требует большой внутренней работы. Прощение – важный фактор и психического, и физического здоровья. И обиженный, и обидчик выигрывают от искреннего прощения, дарованного с любовью и принятого со смирением и благодарностью.