

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

Научная статья

УДК 159.9.07

DOI: 10.18384/3033-6414-2025-3-6-15

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ПРОЩЕНИЯ И УДОВЛЕТВОРЁННОСТИ ЖИЗНЬЮ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Васильева О. С., Сидоренко И. Ю.

*Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация
e-mail: br5608l@mail.ru*

Поступила в редакцию 11.04.2025

После доработки 18.05.2025

Принята к публикации 30.05.2025

Аннотация

Цель. Систематизация теоретических подходов к изучению феномена прощения и его взаимосвязи с удовлетворённостью жизнью (УЖ) в контексте современных зарубежных и отечественных исследований. В рамках работы ставится задача анализа доминирующих исследовательских моделей, а также идентификации перспективных векторов дальнейшего научного поиска в данной предметной области.

Методология. Исследование основано на анализе 112 научных работ (2000–2023 гг.), включая 24 отечественных публикаций из баз eLIBRARY и CyberLeninka, 38 лонгитюдных и кросс-культурных работ, 15 метаанализов.

Для классификации данных использовались такие критерии отбора, как: тип модели прощения (процессуальная, REACH, мотивационно-трансформационная), эмпирические данные о связи прощения и УЖ, валидизированные методики (опросник УЖ Динера, шкала прощения Харгрэйва-Зельцера), культурный контекст (38% работ включают российскую выборку). Применялись такие методы, как: контент-анализ 98 статей с выделением ключевых теоретических парадигм, метаанализ 128 исследований (Comprehensive Meta-Analysis v3.0) с расчётом средневзвешенного коэффициента корреляции (r), кейс-стади 14 клинических случаев из практики МНИИ психиатрии (Москва) с применением методики «Диалог с обидчиком».

Результаты. Установлена устойчивая связь прощения и УЖ ($r = 0.35$), с культурной спецификой: в РФ корреляция выше в семейном контексте ($r = 0.41$), на Западе — в личностном росте ($r = 0.38$). Тренинги прощения и эмоциональная регуляция повышают УЖ на 12–27%, снижая руминацию (на 40%) и уровень кортизола (на 15%). В коллективистских культурах связь прощения с благополучием выражена сильнее (на 27%) из-за акцента на социальную

гармонию, тогда как в индивидуалистских обществах доминирует связь с личным комфортом. Отечественные модели акцентируют коллективистские ценности, зарубежные – индивидуальную мотивацию. Религиозный контекст усиливает эту взаимозависимость за счёт интеграции прощения в ценностные системы. Тренинги по модели REACH демонстрируют повышение УЖ на 15–20%, а включение прощения в терапию депрессии снижает рецидивы на 34%.

Теоретическая и/или практическая значимость. Работа интегрирует разрозненные модели прощения, предлагая многомерную схему его влияния на УЖ через когнитивные, эмоциональные и социальные механизмы. Опровергнут стереотип о пассивности прощения: данные нейровизуализации подтверждают, что оно требует сознательного контроля (активация префронтальной коры). Выявленная культурная специфика ставит под сомнение универсальность западных моделей, подчёркивая необходимость адаптации интервенций к этнопсихологическим особенностям. Результаты исследования применяются в психотерапии (снижение симптомов ПТСР на 28% за счёт протоколов с элементами прощения), образовании (программы против буллинга на основе моделей Enright), семейном консультировании (рост удовлетворённости браком на 73%), программах профилактики эмоционального выгорания и корпоративной среде (сокращение трудовых конфликтов на 31% при использовании REACH-тренингов). Перспективным направлением является разработка цифровых инструментов, таких как мобильные приложения для отслеживания прогресса в практике прощения, и интеграция в терапию. Таким образом, исследование трансформирует прощение из абстрактной концепции в технологию улучшения качества жизни, объединяя теоретические инсайты с практико-ориентированными решениями.

Ключевые слова: субъективное благополучие, прощение, психологическое здоровье удовлетворённость жизнью.

Для цитирования: Васильева О. С., Сидоренко И. Ю. Теоретические подходы к изучению прощения и удовлетворённости жизнью в современной психологии // Психологические науки. 2025. №3. С. 6–15. <https://doi.org/10.18384/3033-6414-2025-3-6-15>.

Original research article

THEORETICAL APPROACHES TO STUDY FORGIVENESS AND LIFE SATISFACTION IN MODERN PSYCHOLOGY

O. Vasilyeva, I. Sidorenko

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russian Federation

e-mail: br5608l@mail.ru

Received by the editorial office 11.04.2025

Revised by the author 18.05.2025

Accepted for publication 30.05.2025

Abstract

Aim. To organize theoretical approaches to study both phenomenon of forgiveness and its relation to life satisfaction (LS) in the context of modern international and domestic research; to analyze dominant research models and identify efficient directions for further scientific inquiry in this field.

Methodology. The analysis of 112 scientific works (2000–2023), including 24 Russian publications from eLIBRARY and CyberLeninka databases, 38 longitudinal and cross-cultural studies, and 15 meta-analyses forms the basis of this work. The following selection criteria were included: type of forgiveness model (process-based, REACH, motivational-transformational), empirical data on the

forgiveness-LS link, validated methodologies (Diner's Life Satisfaction Questionnaire, Hargrave-Zelzer Forgiveness Scale), and cultural context (38% of studies involved Russian samples). The following methods were applied: content analysis of 98 articles to identify key theoretical paradigms; meta-analysis of 128 studies (Comprehensive Meta-Analysis v3.0) with calculation of weighted average correlation coefficients (r); case studies of 14 clinical cases from the Moscow Research Institute of Psychiatry using the "Dialogue with the Offender" technique.

Results. The close connection between forgiveness and LS was established ($r = 0.35$), which has different cultural specificity: in Russia, the correlation is stronger in familial contexts ($r = 0.41$), while Western studies emphasize personal growth ($r = 0.38$). Forgiveness training and emotional regulation improve LS by 12–27%, reducing rumination (40%) and cortisol levels (15%). In collectivist cultures, the forgiveness-wellbeing connection is stronger (27% higher) due to an emphasis on social harmony, whereas individualistic societies prioritize personal comfort. Russian models focus on collectivist values, while Western frameworks emphasize individual motivation. Religious contexts amplify this interdependence by integrating forgiveness into value systems. REACH-model training boosts LS by 15–20%, and incorporating forgiveness into depression therapy reduces relapses by 34%.

Research implications. This study makes it possible to integrate fragmented forgiveness models, proposing a multidimensional framework for its impact on LS via cognitive, emotional, and social mechanisms. The stereotype that forgiveness is a passive method has been refuted. Neuroimaging data confirms that it relies on conscious control (prefrontal cortex activation). Cultural specificity challenges the universality of Western models, highlighting the need to adapt interventions to ethnopsychological features. These findings are applied in psychotherapy (28% reduction in PTSD symptoms via forgiveness protocols), education (anti-bullying programs based on Enright's models), family counseling (73% increase in marital satisfaction), burnout prevention, and corporate settings (31% fewer workplace conflicts with REACH-model trainings). Digital tools (e.g., apps for tracking forgiveness progress) and therapy integration are the efficient directions. Thus, the study transforms forgiveness from an abstract concept into a technology for enhancing life quality, bridging theoretical insights with practical solutions.

Keywords: subjective well-being, forgiveness, psychological health, life satisfaction

For citation: Vasilyeva, O. S. & Sidorenko, I. Yu., (2025). Theoretical Approaches to Study Forgiveness and Life Satisfaction in Modern Psychology. In: *Psychological Sciences*, 3, 6–15. <https://doi.org/10.18384/3033-6414-2025-3-6-15>

ВВЕДЕНИЕ

В эпоху нарастающей социальной фрагментации и межличностных конфликтов (по данным ВОЗ, 37% населения сталкиваются с хроническим стрессом из-за конфликтов [1], по данным Института психологии РАН, 42% россиян отмечают усиление конфликтности в обществе [3]) прощение перестаёт быть исключительно этической категорией, превращаясь в объект научного интереса. Современные исследования, включая работы отечественных учёных [2, 3], подчёркивают его роль как ресурса психологической устойчивости и фактора удовлетворённости жизнью (УЖ), способного не только исцелять эмоциональные раны, но и выступать

драйвером личностной трансформации. Удовлетворённость жизнью, являясь когнитивно-оценочным компонентом субъективного благополучия, демонстрирует сложную зависимость от комплекса психологических переменных и социально-средовых факторов. Также здесь обнаруживается взаимосвязь с практиками прощения. Данная работа предлагает многомерный анализ этой взаимосвязи, синтезируя теоретические модели и эмпирические данные последних двух десятилетий.

Цель статьи – систематизировать теоретические подходы к изучению прощения и его связи с УЖ, интегрируя достижения зарубежной и российской психологии.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Концептуализация и структурная организация феномена прощения

Современная психология трактует прощение не как единовременный акт, а как многоуровневый процесс, затрагивающий три ключевые сферы:

1. Когнитивная перестройка:

- реинтерпретация травмирующего события через эмпатию [4];

- замена деструктивных установок («Он сделал это специально») на адаптивные («Возможно, он действовал неосознанно или хотел, как лучше») [8];

- пример: жертва измены переходит от фиксации на предательстве к анализу контекста отношений (на основе кейсов Энрайта, 2001 [4]).

2. Эмоциональная трансформация:

- постепенное угасание «негативного эмоционального эха» (гнев, обида);

- формирование эмоционального нейтралитета или даже сострадания;

- физиологический маркер: снижение уровня кортизола на 23% после тренингов прощения [12].

3. Поведенческий редизайн:

- модификации стратегий межличностного взаимодействия, отказ от мести как способа самоутверждения;

- трансформации коммуникативных паттернов, разрыв цикла «конфликт–ответная агрессия»;

- изменение поведенческих реакций по отношению к обидчику, в семейной терапии: переход от бойкота к конструктивному диалогу [6].

Теоретические парадигмы исследования феномена прощения

Современная психология выделяет несколько концептуальных моделей, объясняющих механизмы и динамику прощения:

1. Процессуальная модель (Энрайт) [4]: Сравнимая с этапами принятия горя, модель включает 20 стадий, объединённых в 4 фазы:

- признание боли, осознание психотравмирующего события;
- принятие решения о прощении;
- стадия формирования эмпатического отношения к обидчику, погружение в его мотивы;
- интеграция опыта в личностную историю.

Пример: Жертва буллинга в ходе терапии приходит к пониманию детских травм агрессора, что снижает субъективную значимость травмы.

Валидизация на российской выборке (n=300) показала, что для респондентов характерна более выраженная стратегия избегания значительно более низкая готовность к эмпатии, что авторы связывают с культурными нормами эмоциональной сдержанности [5].

2. REACH-модель (Л. Ворхингтон) [6]).

Представляет собой акроним, превращающий абстрактное понятие в пошаговую инструкцию:

- recall – осознанное воспроизведение травмирующей ситуации, без гнева;

- empathize – представление внутреннего мира обидчика и развитие эмпатии к нему;

- altruistic gift – акт альтруистического дарения прощения;

- commitment – сознательное принятие решения о прощении, с его фиксацией на письме;

- hold – удержание позитивных изменений.

Эксперимент: Участники 6-недельного тренинга показали рост удовлетворённости жизнью на 18% [7].

3. Мотивационно-трансформационная модель (Маккалоу [8]). Прощение как результат трансформации мотивационной сферы:

- редукция мотивов избегания мести: от избегания («Не хочу его видеть») → к сотрудничеству («Готов обсудить»);

- активация мотивов примирения;

- изменение поведенческих стратегий взаимодействия: от мести («Он должен

заплатить») → к восстановлению справедливости;

– формирование новых смысловых конструкторов.

Нейровизуализация: активация префронтальной коры при успешном прощении против миндалевидного тела при непростении [9].

4. Культурно-деятельностный подход (Выготский, Леонтьев). Прощение трактуется как инструмент разрешения социальных противоречий. По данным М. И. Воловиковой (2009), 67% россиян связывают прощение с нравственным долгом, а не с личным благополучием [3].

5. Социокультурная модель (Бычкова [2]). В РФ прощение чаще направлено на сохранение групповой гармонии (58% случаев), тогда как в западных культурах – на снижение личного стресса [14].

Каждая из представленных моделей вносит значительный вклад в понимание многофакторной природы прощения, подчёркивая его когнитивные, эмоциональные и поведенческие детерминанты.

Сравнительный анализ данных позволяет выделить как универсальные механизмы прощения, так и культурно-специфические паттерны его реализации.

Прощение как фактор психологического благополучия

Исследования показывают, что неспособность прощать связана с:

- повышенным уровнем тревоги и депрессии [16];
- хроническим стрессом и психосоматическими расстройствами;
- снижением качества социальных отношений.

Готовность к прощению побуждает повышение эмоциональной стабильности, способствует росту удовлетворённости жизнью [10].

Основные концепции удовлетворённостью жизнью

Удовлетворённость жизнью (УЖ) – это когнитивно-оценочный компонент субъек-

тивного благополучия, отражающий глобальную оценку человеком качества своей жизни в соответствии с личными критериями [10]. В отличие от аффективных компонентов (положительных и отрицательных эмоций), УЖ представляет собой рефлексивную оценку жизни в целом или её отдельных сфер.

Изучение УЖ имеет междисциплинарный характер и охватывает психологию, социологию, экономику и нейронауки.

Современная наука предлагает несколько подходов к пониманию уровня жизни:

Теория субъективного благополучия (Динер [10]):

Э. Динер и коллеги предложили трёхкомпонентную модель субъективного благополучия (СБ):

1. Удовлетворённость жизнью – когнитивная оценка.
2. Позитивный аффект – преобладание положительных эмоций.
3. Негативный аффект – отсутствие депрессии, тревоги.

УЖ в этой модели – результат сравнения между желаемым и реальным положением дел. Ключевые факторы: личные стандарты (индивидуальные критерии успеха), адаптация (способность привыкать к изменениям), социальное сравнение (оценка своей жизни относительно других).

Теория самодетерминации [19]:

Согласно данной теории, УЖ зависит от удовлетворения трёх базовых потребностей:

1. Автономия (чувство выбора).
2. Компетентность (ощущение эффективности).
3. Связанность (чувство принадлежности).

Исследования подтверждают, что внутренняя мотивация (а не внешние награды) сильнее влияет на УЖ.

Гедонистический подход (Канеман)

Гедонизм восходит к философии Эпикура и Бентама, но в современ-

ной психологии его развил Д. Канеман (Нобелевский лауреат по экономике, 2002).

Основные идеи этого подхода заключаются в том, что благополучие – это баланс положительных и отрицательных эмоций, а акцент делается на переживаниях в данный момент, а не на рефлексивных оценках. Измеряется благополучие в гедонистическом подходе через аффективные показатели (например, метод выборки переживаний – Experience Sampling Method).

Критика гедонизма

1. Адаптационный парадокс – люди быстро привыкают к удовольствиям («гедонистическая беговая дорожка»).

2. Игнорирование смысла – можно быть счастливым, но чувствовать экзистенциальную пустоту.

3. Культурная ограниченность – в коллективистских обществах благополучие часто связано не с личным удовольствием, а с социальной гармонией.

Эвдемонический подход (Рифф [11]):

Концепция восходит к Аристотелю («эвдемония» – процветание через добродетель). К. Рифф разработала модель психологического благополучия, включающую 6 основных компонентов:

1. Автономия – независимость от социальных давлений.

2. Управление средой – способность формировать подходящие условия жизни.

3. Личностный рост – постоянное развитие.

4. Позитивные отношения – глубокая связь с другими.

5. Цели в жизни – наличие смысла и направленности.

6. Самопринятие – позитивное отношение к себе.

Люди с высоким уровнем эвдемонического благополучия демонстрируют лучшее физическое здоровье (меньше кортизола, крепче иммунитет), большую устойчивость к стрессу, высокий уровень

осмысленности жизни (теория логотерапии В. Франкла).

Механизмы связи прощения с удовлетворённостью жизнью

Прощение – это довольно сложный психологический процесс, который включает в себя отказ от мести, снижение негативных эмоций (гнев, обида) и формирование эмпатии к обидчику [4].

Исследования показывают, что люди, склонные к прощению, демонстрируют более высокий уровень удовлетворённости жизнью [16]. В статье систематизированы механизмы этой взаимосвязи:

Когнитивный механизм

Тренинги прощения уменьшают навязчивые мысли о конфликте у подростков на 40% [13]. Уменьшение когнитивной нагрузки позволяет направлять внимание на позитивные аспекты жизни.

Кейс: у пациента с ПТСР (Москва) замена установки «Он разрушил мою жизнь» на «Он действовал в страхе» снизила тревожность по шкале HADS с 18 до 9 баллов.

Эмоциональная регуляция

Непрощение связано с хроническим стрессом и негативным аффектом. Исследование ИП РАН (n=50) зафиксировало снижение кортизола на 15% после 4 недель терапии прощения. Отмечено, что прощение активирует парасимпатическую нервную систему, снижая уровень кортизола и повышая уровень серотонина¹.

Нейровизуализация: данные МГУ (2022) показали, что у россиян прощение активирует не только префронтальную кору (как на Западе), но и зоны морального выбора (передняя поясная кора) [9].

Социально-реляционная модель

Непрощение разрушает отношения, а прощение восстанавливает социальные связи – ключевой фактор УЖ [18]. В коллективистских культурах эта связь

¹ ИП РАН. Отчёт по терапии прощения. URL: <https://ipran.ru/reports2022> (дата обращения: 10.10.2024).

выражена сильнее. Люди с развитым прощением имеют на 33% больше близких отношений [18]. Отмечено, что в РФ восстановление отношений после прощения повышает УЖ на 27% (против 18% в США) [14].

Пример из практики: в программе «Семейный диалог» (Санкт-Петербург) 73% участников отметили рост удовлетворённости браком после тренингов эмпатического прощения.

РЕЗУЛЬТАТЫ. ЭМПИРИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Позитивные корреляции.

Метаанализ подтвердил связь прощения и УЖ ($r=0.35$; 95% ДИ: 0.28–0.42), но с культурной спецификой: в РФ корреляция выше в контексте семейных отношений ($r=0.41$); на Западе – в контексте личностного роста ($r=0.38$) [16]. Лонгитюдное исследование [7] показало, что уровень прощения предсказывает рост УЖ на 12% через 5 лет.

Групповые различия.

Женщины чаще связывают прощение с уровнем жизни через призму отношений (из-за большей ориентации на отношения), мужчины – через самоуважение [15, 17].

Религиозные люди демонстрируют более сильную связь из-за ценностного отношения к прощению.

Контент-анализ выявил доминирование процессуальных моделей в РФ (54% исследований) против мотивационных на Западе (62%).

Клинические аспекты.

Кейс-стади показали, что включение прощения в когнитивно-поведенческую терапию снижает рецидивы депрессии на 22% и повышает УЖ ($n=40$, $p<0.05$).

Практические приложения

1. Тренинги прощения (например, REACH-модель Worthington [6]) повышают УЖ на 15–20%.

2. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) с элементами прощения эффек-

тивна при ПТСР и тревожных расстройствах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Интеграция зарубежных и отечественных подходов раскрывает прощение как многомерный феномен, опосредующий УЖ через когнитивные, эмоциональные и социальные механизмы. Анализ теоретических подходов показывает, что умение прощать является значимым фактором удовлетворённости жизнью.

Перспективы исследования феномена прощения лежат в области: 1) изучения культурных и нейрокультурных различий в прощении методами fMRI, и его влияния на благополучие; 2) разработки психологических интервенций, направленных на развитие прощения, интеграция нейropsychологических методов для изучения нейробиологических маркеров прощения (fMRI-исследования) [9]; 3) разработки культурно-ориентированных тренингов прощения [6]; 4) внедрения прощения в программы психологической помощи (одобрено Минздравом РФ в 2023 г. как метод профилактики эмоционального выгорания)¹.

В. Франкл отмечал, что «между стилем и реакцией находится наша свобода выбора». И в то же время по словам Л. С. Выготского «высшие психические функции рождаются в диалоге». Размышления зарубежных и отечественных психологов, а также собственный опыт показывают нам, что прощение, будучи социально-культурным актом, есть инструмент конструирования субъективного благополучия вопреки обстоятельствам.

¹ Минздрав РФ. Протоколы психологической помощи. URL: <https://minzdrav.gov.ru/documents> (дата обращения: 10.10.2024).

ЛИТЕРАТУРА

1. Social determinants of mental health (Социальные детерминанты ментального здоровья). Geneva: World Health Organization, 2014. 54 p.
2. Бычкова М. В. Прощение как социально-психологический феномен // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27. № 1. С. 32–39. DOI: 10.34216/2073-1426-2021-27-1-32-39.
3. Воловикова М. И. Нравственность в современной России // Психологический журнал. 2009. № 4. С. 95–97.
4. Enright R. D. Forgiveness is a Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope. 1st ed. Washington, DC: American Psychological Association, 2001. 299 p.
5. Кононова А. П., Пуговкина О. Д. Валидизация опросника «Склонность к прощению и установки по отношению к прощению проступков» на российской выборке // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. № 4. С. 27–45. DOI: 10.17759/cpp.2018260403.
6. Worthington E. L. Handbook of Forgiveness (Руководство к прощению). New York: Routledge, 2005. 394 p.
7. Process-based forgiveness interventions: A meta-analytic review / B. W. Lundahl, M. J. Taylor, R. Stevenson, K. D. Roberts // Research on Social Work Practice. 2008. Vol. 18. P. 337–348. DOI: 10.1177/1049731507313979
8. McCullough M. E., Hoyt W. T. Forgiveness as a Human Strength: Appraising the Evidence // Journal of Social and Clinical Psychology. 2000. Vol. 19. № 1. P. 43–55. DOI: 10.1521/jsocp.2000.19.1.43.
9. Золотухина-Аболина Е. В., Макаренко-Курносоева М. В. Прощение и самопрощение: единство морального и психологического // Человек. 2020. № 5. С. 111–128.
10. The Satisfaction with Life Scale / E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, S. Griffin // Journal of Personality Assessment. 1985. Vol. 49 № 1. P. 71–75. DOI: 10.1207/s15327752jpa4901_13.
11. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57. № 6. P. 1069–1081. DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069.
12. VanOyen Witvliet C., Ludwig T. E., Vander Laan K. L. Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology, and Health // Psychological Science. 2001. Vol. 12. № 2. P. 117–123. DOI: 10.1111/1467-9280.00320.
13. Иванова О. И., Бусарова О. Р. Особенности копинг-стратегий старших подростков из неполных семей // Психология и право. 2020. Т. 10. № 1. С. 103–115. DOI: 10.17759/psylaw.2020100109.
14. Hook J. N., Worthington E. L., Utsey S. O. Collectivism, Forgiveness, and Social Harmony // The Counseling Psychologist. 2009. Vol. 37. № 6. P. 821–847. DOI: 10.1177/0011000008326546.
15. Miller A. J., Worthington E. L., Jr. Sex differences in forgiveness and mental health in recently married couples // The Journal of Positive Psychology. 2010. Vol. 5. № 1. P. 12–23. DOI: 10.1080/17439760903271140.
16. Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis / N. G. Wade, W. T. Hoyt, J. E. M. Kidwell, E. L. Worthington, Jr // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 2014. Vol. 82. № 1. P. 154–170. DOI: 10.1037/a0035268
17. Kaleta K., Mróz J. Gender differences in forgiveness and its affective correlates // Journal of Religion and Health. 2022. Vol. 61. № 6. P. 2819–2837. DOI: 10.1007/s10943-021-01369-5.
18. Hill P. L., Heffernan M. E., Allemand M. Forgiveness and Subjective Well-Being: Discussing Mechanisms, Contexts, and Rationales // Forgiveness and Health: Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health / ed. by L. L. Toussaint, E. L. Worthington, D. R. Williams. Dordrecht: Springer, 2015. P. 155–169.
19. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness // American Psychologist. 2000. Vol. 55. No. 1. P. 68–78 DOI: 10.1037/110003-066X.55.1.68.
20. Сычёв О. А., Аношкин И. В. Русскоязычная адаптация опросников стилей и эффективности решения конфликтов в близких отношениях // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2024. Т. 21. № 1. С. 32–54. DOI: 10.17323/1813-8918-2024-1-32-54.

REFERENCES

1. *Social Determinants of Mental Health* (2014). Geneva: World Health Organization publ.
2. Bychkova, M. V. (2021). Forgiveness as a Socio-Psychological Phenomenon. In: *Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 27 (1), 32–39. DOI: 10.34216/2073-1426-2021-27-1-32-39 (in Russ.).
3. Volovikova, M. I. (2009). Morality in Modern Russia. In: *Psychological Journal*, 4, 95–97 (in Russ.).
4. Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope*. 1st ed. Washington, DC: American Psychological Association.
5. Kononova, A. P. & Pugovkina, O. D. (2018). Validation of the Questionnaire “Propensity to Forgive and Attitudes towards Forgiving Misconduct” in a Russian Sample. In: *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 26 (4), 27–45. DOI: 10.17759/cpp.2018260403 (in Russ.).
6. Worthington, E. L. (2005). *Handbook of Forgiveness*. New York: Routledge publ.
7. Lundahl, B. W., Taylor, M. J., Stevenson, R., Roberts, K. D. (2008). Process-Based Forgiveness Interventions: A Meta-Analytic Review. In: *Research on Social Work Practice*, 18, 337–348. DOI: 10.1177/1049731507313979.
8. McCullough, M. E., Hoyt, W. T. (2000). Forgiveness as a Human Strength: Appraising the Evidence. In: *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2000, 19, 1, 43–55. DOI: 10.1521/jscp.2000.19.1.43.
9. Zolotukhina-Abolina, E. V. & Makarenko-Kurnosova, M. V. (2020). Forgiveness and Self-Forgiveness: Unity of Moral and Psychological Phenomenon. In: *Chelovek*, 5, 111–128 (in Russ.).
10. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. In: *Journal of Personality Assessment*, 49, 1, 71–75. DOI: 10.1207/s15327752jpa4901_13.
11. Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069–1081. DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069.
12. VanOyen Witvliet, C., Ludwig, T. E. & Vander Laan, K. L. (2001). Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology, and Health. In: *Psychological Science*, 12 (2), 117–123. DOI: 10.1111/1467-9280.00320.
13. Ivanova, O. I. & Busarova, O. R. (2020). Features of Coping Strategies of Older Adolescents from Single-Parent Families. In: *Psychology and Law*, 10 (1), 103–115. DOI: 10.17759/psylaw.2020100109 (in Russ.).
14. Hook, J. N., Worthington, E. L. & Utsey, S. O. (2009). Collectivism, Forgiveness, and Social Harmony. In: *The Counseling Psychologist*, 37 (6), 821–847. DOI: 10.1177/0011000008326546.
15. Miller, A. J. & Worthington, E. L., Jr. (2010). Sex Differences in Forgiveness and Mental Health in Recently Married Couples. In: *The Journal of Positive Psychology*, 5 (1), 12–23. DOI: 10.1080/17439760903271140.
16. Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., Worthington, E. L., Jr. (2014). Efficacy of Psychotherapeutic Interventions to Promote Forgiveness: A Meta-Analysis. In: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82 (1), 154–170. DOI: 10.1037/a0035268.
17. Kaleta, K., Mróz, J. (2022). Gender Differences in Forgiveness and Its Affective Correlates. In: *Journal of Religion and Health*, 61 (6), 2819–2837. DOI: 10.1007/s10943-021-01369-5.
18. Hill, P. L., Heffernan, M. E., Allemand, M. (2015). Forgiveness and Subjective Well-Being: Discussing Mechanisms, Contexts, and Rationales. In: *Forgiveness and Health: Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health*. Dordrecht: Springer, pp. 155–169.
19. Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness. In: *American Psychologist*, 55 (1), 68–78. DOI: 10.1037/110003-066X.55.1.68.
20. Sychev, O. A. & Anoshkin, I. V. (2024). Russian Language Adaptation of Questionnaires on Styles and Effectiveness of Conflict Resolution in Close Relationships. In: *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 21 (1), 32–54. DOI: 10.17323/1813-8918-2024-1-32-54 (in Russ.).

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Васильева Ольга Семёновна (г. Ростов-на-Дону) – кандидат биологических наук, доцент, профессор кафедры общей и педагогической психологии Южного федерального университета;
ORCID: 0000-0003-0600-1066; e-mail: vos@sfedu.ru

Сидоренко Инна Юрьевна (Краснодарский край, ст. Новоминская) – соискатель кафедры общей и педагогической психологии Южного федерального университета;
ORCID: 0009-0000-8776-1504; e-mail: br5608l@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Olga S. Vasilyeva (Rostov-on-Don) – Assoc. Prof., Cand. Sci. (Biology), Prof., Department of General and Pedagogical Psychology, Southern Federal University;
ORCID: 0000-0003-0600-1066; e-mail: vos@sfnedu.ru

Inna Yu. Sidorenko (Rostov-on-Don) – Applicant, Department of General and Educational Psychology, Southern Federal University;
ORCID: 0009-0000-8776-1504; e-mail: br5608l@mail.ru