

# ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

---

Научная статья

УДК 159.9.07

DOI: 10.18384/3033-6414-2026-1-8-21

## РОЛЬ КОГНИТИВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПРОЩЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СУПРУЖЕСКИХ ПАР

**Васильева О. С., Сидоренко И. Ю.\***

*Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация*

*\* Корреспондирующий автор, e-mail: br5608l@mail.ru*

*Поступила в редакцию 28.10.2025*

*После доработки 11.11.2025*

*Принята к публикации 12.11.2025*

### **Аннотация**

**Цель.** Исследовать характер связей между когнитивными и эмоциональными аспектами прощения и уровнем субъективного благополучия супругов, а также проанализировать опосредующую роль удовлетворённости браком и гендерную специфику этих взаимосвязей.

**Процедура и методы.** В исследовании участвовали 50 гетеросексуальных супружеских пар ( $N=100$ ) в возрасте от 25 до 45 лет ( $M=32.5\pm 6.2$ ), состоящих в браке от 3 до 15 лет ( $M=8.3\pm 4.1$ ). Использовались следующие методики: «Шкала когнитивно-эмоционального прощения» (КЭП), «Шкала удовлетворённости жизнью» (SWLS), «Опросник субъективного благополучия» (СБ), «Шкала удовлетворённости браком». Для обработки данных применялись корреляционный, регрессионный анализы и анализ медиации с использованием SPSS-26 и макроса PROCESS.

**Результаты.** Регрессионный анализ подтвердил, что как когнитивный ( $\beta=0.42$ ,  $p<0.01$ ), так и эмоциональный ( $\beta=0.35$ ,  $p<0.05$ ) аспекты прощения значимо предсказывают уровень субъективного благополучия, объясняя 39% его дисперсии ( $R^2=0.39$ ,  $F=14.7$ ,  $p<0.001$ ). Удовлетворённость браком выступила частичным медиатором этой связи. Обнаружены статистически значимые гендерные различия: связь когнитивного прощения с благополучием была выражена сильнее у мужчин ( $r=0.51$ ), в то время как у женщин более тесная связь наблюдалась между эмоциональным прощением и благополучием ( $r=0.43$ ). Пары, прошедшие полный цикл прощения по модели Энрайта, демонстрировали на 25% более высокий уровень субъективного благополучия.

**Теоретическая и/или практическая значимость.** Теоретическая значимость исследования заключается в уточнении представлений о прощении в брачных отношениях как о многоэтап-

ном психологическом процессе, включающем когнитивные и эмоциональные компоненты. Результаты показывают, что вклад прощения в субъективное благополучие супругов определяется не столько фактом его декларирования, сколько степенью завершённости отдельных этапов, что позволяет рассматривать прощение не как дихотомическую характеристику («простил/не простил»), а как динамическую структуру. Полученные данные дополняют существующие модели прощения, в частности модель Р. Энрайта, эмпирически демонстрируя различия в психологических эффектах ранних и поздних стадий процесса прощения в контексте брачных отношений. Практическая значимость исследования связана с возможностью использования полученных результатов в консультативной и психотерапевтической работе с супружескими парами. Выявленная связь между субъективным благополучием и завершённостью этапов прощения позволяет рассматривать прощение как целенаправленный объект психологической помощи, а не как спонтанный или исключительно личностный ресурс. Результаты могут быть использованы при разработке программ семейного консультирования и психологического сопровождения, ориентированных на поэтапную работу с обидой: от осознания и когнитивной переоценки ситуации до эмоциональной переработки и интеграции опыта. Практическая ценность также заключается в возможности диагностики «застывания» пары на ранних стадиях прощения и выборе адекватных интервенций с учётом преобладающих когнитивных или эмоциональных трудностей.

**Ключевые слова:** прощение, когнитивные аспекты прощения, эмоциональные аспекты прощения, субъективное благополучие, супружеские пары, гендерные различия, удовлетворённость браком

**Для цитирования:** Васильева О. С., Сидоренко И. А. Роль когнитивно-эмоционального прощения в формировании субъективного благополучия супружеских пар // Психологические науки. 2026. № 1. С. 8–21. <https://doi.org/10.18384/3033-6414-2026-1-8-21>

Original research article

## COGNITIVE AND EMOTIONAL ASPECTS OF FORGIVENESS AS FACTORS OF SUBJECTIVE WELL-BEING IN MARRIED COUPLES

*O. Vasilyeva, I. Sidorenko\**

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

*\* Corresponding author, e-mail: br5608l@mail.ru*

*Received by the editorial office 15.12.2025*

*Revised by the author 11.11.2025*

*Accepted for publication 12.11.2025*

### **Abstract**

**Aim.** To investigate the relationships between cognitive and emotional aspects of forgiveness and the level of spouses' subjective well-being, as well as to analyze the mediating role of marital satisfaction and the gender specificity of these relationships.

**Methodology.** The study involved 50 heterosexual married couples (N=100) aged 25–45 years, married for 3–15 years. The following instruments were used: an author-modified version of the Cognitive-Emotional Forgiveness Scale, the Subjective Well-Being Inventory, the Satisfaction with Life Scale, and the Marital Satisfaction Scale. Data were analyzed using correlation, regression, and mediation analyses in SPSS-26 with the PROCESS macro.

**Results.** Regression analysis confirmed that both cognitive ( $\beta=0.42$ ,  $p<0.01$ ) and emotional ( $\beta=0.35$ ,  $p<0.05$ ) aspects of forgiveness significantly predict the level of subjective well-being, accounting for 39% of its variance ( $R^2=0.39$ ,  $F=14.7$ ,  $p<0.001$ ). Marital satisfaction was identified as a partial mediator in this relationship. Statistically significant gender differences were found: the association between cognitive forgiveness and well-being was stronger in men ( $r=0.51$ ), whereas in women a closer link was observed between emotional forgiveness and well-being ( $r=0.43$ ). Couples who had completed the full forgiveness cycle according to Enright's model demonstrated a 25% higher level of subjective well-being.

**Research implications.** The theoretical significance of the study lies in refining the understanding of forgiveness in marital relationships as a multi-stage psychological process that involves both cognitive and emotional components. The findings demonstrate that the contribution of forgiveness to spouses' subjective well-being depends not merely on the fact that forgiveness is declared, but on the degree to which the forgiveness process has been completed. This allows forgiveness to be conceptualized not as a dichotomous phenomenon "forgiven / not forgiven", but as a dynamic structure unfolding over time. The results extend existing theoretical models of forgiveness, particularly Enright's model, by providing empirical evidence of qualitative differences between the psychological effects of early and later stages of forgiveness within the context of marital relationships. The practical significance of the study is associated with the applicability of the findings to marital counseling and psychotherapeutic work with couples. The identified relationship between subjective well-being and the completeness of forgiveness stages suggests that forgiveness can be viewed as a deliberate target of psychological intervention rather than as a spontaneous or purely personal resource. The results may be used in the development of couple-based counseling and psychological support programs focused on a stage-by-stage approach to working through offenses – from awareness and cognitive reappraisal to emotional processing and integration of the experience. In addition, the findings make it possible to identify situations in which couples become "stuck" at early stages of forgiveness and to select appropriate interventions based on the predominance of cognitive or emotional difficulties.

**Keywords:** forgiveness, cognitive aspects of forgiveness, emotional aspects of forgiveness, subjective well-being, married couples, gender differences, marital satisfaction

**For citation:** Vasilyeva, O. S. & Sidorenko, I. A. (2026). Cognitive and Emotional Aspects of Forgiveness as Factors of Subjective Well-Being in Married Couples. In: *Psychological Sciences*, 1, 8–21. <https://doi.org/10.18384/3033-6414-2026-1-8-21>

## ВВЕДЕНИЕ

Субъективное благополучие (СБ) в браке, понимаемое как интегративная оценка качества жизни в семейном контексте [1; 2; 3], является ключевым индикатором стабильности отношений. Его фундаментальная связь со способностью конструктивно разрешать конфликты неоднократно подтверждалась [4; 5]. В контексте преодоления конфликтов и обид особое значение приобретает феномен прощения. В современной психологии прощение рассматривается не как единовременный акт или синоним примирения, а как сложный внутрилличност-

ный процесс трансформации негативных чувств (гнева, обиды, желания мести) в нейтральные или позитивные установки по отношению к обидчику, происходящий даже при отсутствии его раскаяния или извинений [6; 7]. Это активный психологический труд, результатом которого становится освобождение от деструктивного влияния прошлой обиды на настоящее и будущее индивида и его отношений.

В современной психологии прощение рассматривается как феномен, включающий два взаимосвязанных, но качественно различных компонента: когнитивный,

связанный с рациональной переоценкой ситуации и конфликта, и эмоциональный, базирующийся на эмпатии и трансформации негативных чувств. Несмотря на признание важности обоих компонентов для стабильности брака, их специфическая роль и взаимосвязь с гендерно-обусловленными паттернами коммуникации и удовлетворённостью отношениями в российском культурном контексте исследованы недостаточно.

Структурный анализ этого процесса позволяет выделить в нём два ключевых, взаимосвязанных, но психологически различных компонента: когнитивный и эмоциональный. Когнитивный компонент прощения связан с рациональной переоценкой конфликтной ситуации, анализом мотивов и обстоятельств, переосмыслением произошедшего, что ведёт к изменению его субъективного значения [8; 4]. Эмоциональный компонент базируется на эмпатии – способности понять и разделить переживания другого, что способствует снижению интенсивности негативного аффекта (гнева, обиды) и зарождению сочувствия или сострадания [6; 9]. Оба механизма признаны жизненно важными для преодоления последствий конфликтов, восстановления доверия и поддержания долгосрочной стабильности брака [10; 5].

В российском социокультурном контексте исследования подчёркивают критическую роль гендерно-специфических коммуникативных стратегий, особенностей эмоциональной экспрессии и распределения семейных ролей в динамике отношений [11; 12; 13]. Традиционные модели социализации могут формировать у мужчин установку на инструментальное, рациональное разрешение проблем, в то время как у женщин в большей степени поощряется ориентация на эмоциональную близость и эмпатическую коммуникацию. Однако взаимосвязь этих гендерных паттернов с когнитивными и эмоциональными составляющими процесса прощения, а также их сово-

купный вклад в прогноз субъективного благополучия супругов изучены недостаточно. Существует пробел в понимании того, как именно внутренняя работа по переосмыслению обиды (когнитивный аспект) и трансформация эмоционального отношения (эмоциональный аспект), будучи включёнными в единый процесс, взаимодействуют с гендерными особенностями личности и через какие психологические механизмы (в частности, через общую удовлетворённость браком) они влияют на интегративное ощущение благополучия в паре.

**Теоретическая основа** исследования заключается в представлении о том, что прощение как комплексный когнитивно-эмоциональный процесс является системным механизмом восстановления психологического гомеостаза в супружеской диаде после конфликта. Совершая внутреннюю работу по переоценке обиды и трансформации эмоций, индивид не только меняет своё отношение к конкретному событию, но и способствует нормализации эмоционального климата и паттернов взаимодействия в паре, что в итоге детерминирует уровень её субъективного благополучия.

**Целью настоящего исследования является** выявление характера и силы связей между когнитивными и эмоциональными аспектами прощения и уровнем субъективного благополучия супругов, а также анализ опосредующей роли удовлетворённости браком и гендерной специфики этих взаимосвязей.

В соответствии с целью и теоретическими предпосылками были сформулированы следующие исследовательские гипотезы:

1. Выраженность когнитивных и эмоциональных аспектов прощения положительно связана с уровнем субъективного благополучия супругов.

2. Удовлетворённость браком является медиатором во взаимосвязи между показателями прощения и субъективного благополучия.

3. Существуют гендерные различия в характере исследуемых связей: когнитивные аспекты прощения будут в большей степени ассоциированы с субъективным благополучием у мужчин, а эмоциональные – у женщин.

**Объект и предмет исследования.** Объектом исследования выступает субъективное благополучие в супружеских парах. Предметом являются связи когнитивных и эмоциональных аспектов прощения с субъективным благополучием супругов, а также роль удовлетворённости браком и гендерных различий в этих связях.

**Актуальность исследования** заключается в комплексном анализе взаимосвязей между составляющими процесса прощения и субъективным благополучием с учётом гендерной специфики в российском культурном контексте, что позволяет перейти от констатации важности прощения к пониманию конкретных психологических механизмов его влияния и разработать дифференцированные практики психологического консультирования.

#### **Задачи исследования:**

1. Выявить связи между когнитивными и эмоциональными аспектами прощения и субъективным благополучием отдельно у мужчин и женщин.
2. Определить вклад когнитивных и эмоциональных аспектов прощения в прогноз уровня субъективного благополучия.
3. Проверить гипотезу об опосредующей роли удовлетворённости браком во взаимосвязи аспектов прощения и субъективного благополучия.
4. Установить наличие и характер гендерных различий в выраженности и связях исследуемых аспектов прощения.

#### **УЧАСТНИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ**

В исследовании приняли участие 50 гетеросексуальных супружеских пар ( $N=100$ ; 50 мужчин, 50 женщин). Возраст участников составлял от 25 до 45 лет ( $M=32.5$ ;  $SD=6.2$ ;  $Me=32.0$ ). Продолжительность брака варьировалась от 3 до 15 лет ( $M=8.3$ ;

$SD=4.1$ ;  $Me=7.5$ ). Критерии включения: добровольное информированное согласие, отсутствие острых семейных кризисов (развод, измена) в течение последнего года. Данная выборка является репрезентативной для городского населения указанного возрастного диапазона, охватывающего как относительно молодые, так и пары с более длительным сроком семейной жизни.

#### **ПРОЦЕДУРА**

Исследование проводилось в онлайн-формате с использованием платформы Google Forms. Каждый супруг заполнял опросники самостоятельно и независимо от партнёра. Перед началом участникам предъявлялась инструкция, в которой подчёркивались добровольность участия, конфиденциальность и анонимность: полученные данные использовались исключительно в обобщённом виде в научных целях. Среднее время заполнения пакета методик составляло около 20–25 минут.

Для анализа прощения как процесса, а не только как результата, дополнительно использовалась поэтапная модель Р. Энрайта, включающая следующие стадии:

- этап осознания обиды. Фиксация негативных переживаний, возвращение к травмирующему событию в мыслях, руминативные размышления, эмоциональная напряжённость;
- этап принятия решения о прощении. Когнитивный выбор в пользу прощения, переоценка ситуации и роли обидчика, ослабление намерения «удерживать» обиду как способ защиты;
- этап работы над прощением. Постепенное снижение интенсивности негативного аффекта, развитие эмпатии и сострадания, переход от обвинительной интерпретации к более дифференцированному пониманию мотивов и обстоятельств;
- этап углубления и трансформации. Интеграция опыта, стабилизация нового отношения к событию и обидчику, сниже-

ние психологической значимости травмирующего эпизода и появление субъективного ощущения завершённости.

Завершённость процесса оценивалась по самоотчётам участников: они отмечали, на какой стадии, по их ощущениям, находится процесс прощения и какие признаки (преимущественно когнитивные или эмоциональные) для них наиболее характерны. На основании этих данных пары относились к одной из групп: «без прощения», «ранняя стадия (осознание обиды)», «стадия решения», «поздние стадии (работа и трансформация)». Такое распределение позволило сопоставить показатели субъективного благополучия и удовлетворённости браком с выраженностью и завершённостью этапов прощения. В ходе исследования соблюдались все необходимые этические нормы.

#### **Методы статистического анализа.**

Для проверки гипотез был проведён статистический анализ в SPSS-26 с использованием:

– корреляционного анализа (Пирсона) для выявления связей между переменными отдельно для мужчин и женщин (задача 1):  $H_0$  – корреляция между компонентами прощения и СБ равна нулю;  $H_1$  – корреляция между компонентами прощения и СБ статистически значимо отличается от нуля.

– множественной линейной регрессии (метод Enter) для проверки вклада когнитивных и эмоциональных компонентов прощения в СБ (задача 2):  $H_0$  – коэффициенты регрессии когнитивного и эмоционального компонентов в модели прогноза СБ равны нулю;  $H_1$  – коэффициенты регрессии статистически значимы;

– регрессионного анализа опосредующего эффекта (процедура PROCESS macro, Model 4) для проверки роли удовлетворённости браком как медиатора (задача 3):  $H_0$  – косвенный эффект прощения на СБ через удовлетворённость браком равен нулю;  $H_1$  – косвенный эффект статистически значим; бутстреп-выборки = 5000;

– однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA) для оценки гендерных различий по основным переменным (задача 4);  $H_0$  – различия между коэффициентами корреляции у мужчин и женщин равны нулю;  $H_1$  – различия между коэффициентами статистически значимы; проверка с помощью z-критерия Фишера.

Уровень значимости для отвержения нулевых гипотез установлен на уровне  $p < 0.05$ .

#### **Методики и инструменты:**

1. **Шкала когнитивно-эмоционального прощения (КЭП)** [14] адаптирована для русскоязычной выборки. Шкала содержит 20 пунктов (10 – когнитивный компонент,  $\alpha=0.87$ ; 10 – эмоциональный компонент,  $\alpha=0.85$ ). Выбор методики обусловлен её высокой валидностью и надёжностью для оценки когнитивных (напр., «Я стараюсь понять причины поступка обидчика») и эмоциональных (напр., «Я испытываю сочувствие к человеку, который меня обидел») аспектов прощения в контексте близких отношений.

2. **Опросник субъективного благополучия (СБ)** [15] включает шкалы позитивных эмоций ( $\alpha = 0.84$ ) и отсутствия негативных ( $\alpha = 0.78$ ), позволяет дифференцировать аффективный и когнитивный компоненты СБ. Общий показатель СБ имел  $\alpha=0.89$ .

3. **Шкала удовлетворённости жизнью (SWLS)** [16] использована как индикатор общего когнитивного компонента благополучия, стабильно коррелирующего с семейной удовлетворённостью.

4. **Шкала удовлетворённости браком** [1] включена для анализа опосредующей роли брачной удовлетворённости в связи прощения и субъективного благополучия.

**Переменные:** 1) **независимые переменные:** показатели по субшкалам КЭП (когнитивное прощение, эмоциональное прощение); 2) **зависимые переменные:** общий показатель субъективного благополучия (СБ); 3) **промежуточная переменная:** показатель удовлетворённости

браком; 4) **дескрипторы**: пол, возраст, стаж брака. Все переменные измерены в интервальной шкале.

**Обоснование используемых методик** обусловлено их валидностью, надёжностью и адекватностью для измерения заявленных конструкторов.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### Описательная статистика

Анализ описательных статистик основных переменных (табл. 1) показал достаточный разброс показателей для проведения дальнейшего анализа. Распределения всех переменных не имели значимых отклонений от нормального (критерий Колмогорова-Смирнова,  $p > 0.05$ ), что позволило применять параметрические критерии.

Таблица 1 / Table 1

Описательные статистики основных переменных исследования (N=100) /  
Descriptive statistics of the main study variables (N=100)

Показатель	Min	Max	M	SD	Me	$\alpha$
Когнитивное прощение	12	48	32.5	6.7	33.0	0.87
Эмоциональное прощение	10	50	29.8	7.2	30.0	0.85
Субъективное благополучие	25	87	58.2	11.4	57.0	0.89
Удовлетворённость браком	15	48	36.1	7.5	37.0	0.82

Источник: данные авторов.

Таблица 2 / Table 2

Гендерные различия во взаимосвязях компонентов прощения с СБ и удовлетворённостью браком (коэффициенты корреляции Пирсона) /  
Gender differences in the relationships between forgiveness components and marital satisfaction (Pearson correlation coefficients):

Показатель	Мужчины (n=50)	Женщины (n=50)	Z-Фишера	p
Когнитивное прощение → СБ	<b>0.51</b>	<b>0.28*</b>	2.01	< 0.05
Эмоциональное прощение → СБ	0.21	<b>0.43</b>	-1.98	< 0.05
Когн. прощение → Удовл. браком	<b>0.47</b>	<b>0.31*</b>	1.99	< 0.05
Эмоц. прощение → Удовл. браком	0.19	<b>0.49</b>	-2.71	< 0.01

Источник: данные авторов.

Примечание: жирным шрифтом выделены значимые коэффициенты корреляции ( $p < 0.05$ ,  $p < 0.01$  соответственно). \* — корреляция значима на уровне  $p < 0.05$ .

демонстрировали более тесную связь с этими показателями у женщин ( $r = 0.43$ ,  $p < 0.01$ ), что отражает их ориентацию на эмоциональную близость [12].

Статистическая значимость различий между корреляциями для мужчин и женщин была подтверждена с помощью Z-критерия Фишера.

**Вклад аспектов прощения в прогноз субъективного благополучия (задача 2).** Модель множественной регрессии, включающая когнитивный и эмоциональный аспекты прощения в качестве предикторов общего СБ, оказалась статистически значимой:  $R^2 = 0.39$ , скорр.  $R^2 = 0.37$ ,  $F(2,97) = 14.7$ ,  $p < 0.001$ . Оба предиктора внесли значимый уникальный вклад: когнитивный аспект ( $\beta = 0.42$ ,  $t = 3.8$ ,  $p < 0.01$ ); эмоциональный аспект ( $\beta = 0.35$ ,  $t = 3.2$ ,  $p < 0.05$ ). Условия применения регрессионного анализа были соблюдены ( $VIF < 2.0$ ; Durbin-Watson = 1.92). Объясненная дисперсия превышает показатели аналогичных исследований (напр., McCullough et al., 1997:  $R^2 = 0.28$ ). Таким образом, гипотеза 1 получила подтверждение.

**Проверка опосредующей роли удовлетворённости браком (задача 3).** Анализ медиации (PROCESS, Model 4) подтвердил значимый опосредующий эффект удовлетворённости браком во взаимосвязи между общим уровнем прощения (суммарный балл КЭП) и СБ. Прямой эффект прощения на СБ оставался значимым, но уменьшился ( $\beta = 0.25$ ,  $p < 0.05$ ). Косвенный эффект (эффект опосредования через удовлетворённость браком) был статистически значимым:  $\beta = 0.31$ , 95% ДИ [0.18, 0.45],  $p < 0.001$ . Следовательно, гипотеза 2 также нашла подтверждение: удовлетворённость браком выступает частичным медиатором связи между прощением и субъективным благополучием.

**Дополнительный анализ: роль этапов прощения.** Дополнительный анализ, выполненный с опорой на модель Р. Энрайта

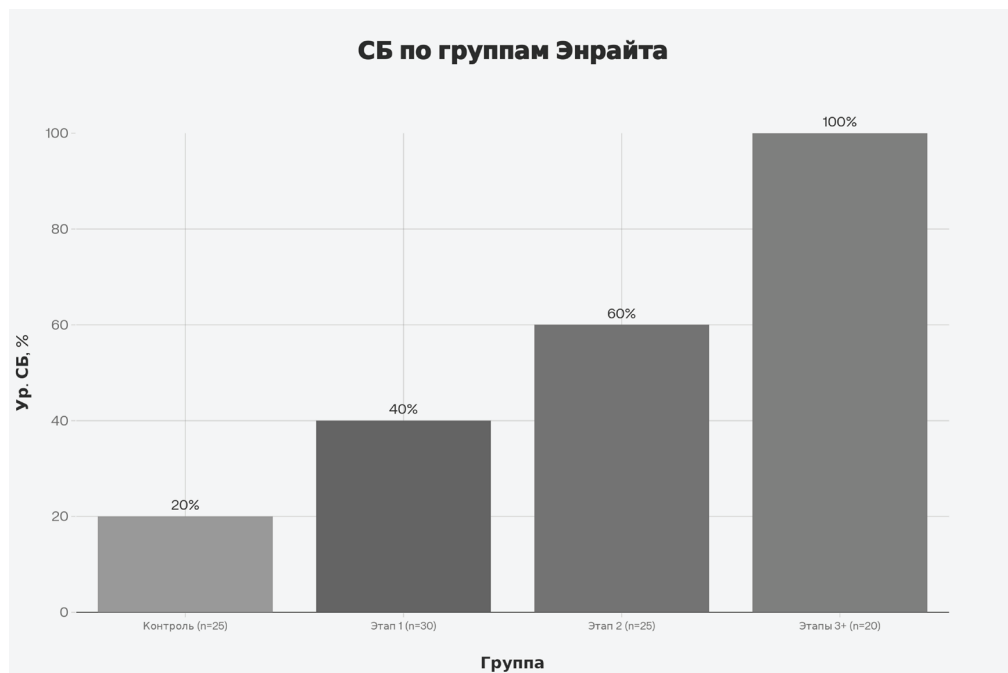
[1], показал, что более высокий уровень субъективного благополучия связан не столько с самим фактом декларируемого прощения, сколько с тем, насколько далеко продвинулся процесс прощения и насколько он завершён.

Для этого пары были распределены по степени завершённости процесса прощения в одну из групп:

- без прощения;
- этап осознания обиды;
- этап принятия решения о прощении;
- этапы работы и трансформации.

Результаты показали, что пары, находящиеся на поздних стадиях, – то есть прошедшие этап активной внутренней работы и последующей трансформации отношения к обиде, – демонстрировали статистически значимо более высокий уровень субъективного благополучия: различия достигали около 25% ( $t(98)=3.1$ ,  $p < 0.01$ ). Аналогичная тенденция выявлена и по показателю удовлетворённости браком: наиболее благоприятные значения наблюдались у пар, для которых прощение не ограничивалось намерением или декларацией, а сопровождалось реальными когнитивными и эмоциональными изменениями.

Содержательно это соотносится с психологическим смыслом этапов модели. На стадии принятия решения преимущественно активизируются когнитивные компоненты прощения: переоценка ситуации, ослабление руминативной фиксации, изменение интерпретаций и снижение внутренней готовности «удерживать» обиду. Однако устойчивые изменения в эмоциональной сфере – снижение негативного аффекта и рост эмоционального прощения (эмпатии, сочувствия, более спокойного отношения к событию) – формируются, как правило, на стадиях работы и трансформации. Именно эти изменения, вероятно, и создают ресурс для повышения субъективного благополучия и укрепления брачных отношений. Полученные данные представлены на рисунке ниже.



**Рис. 1 / Fig. 1** Динамика субъективного благополучия (СБ) в зависимости от завершённости этапов прощения по модели Энрайта / Gender differences in the relationships between forgiveness components and subjective well-being and marital satisfaction (Pearson correlation coefficients): Dynamics of subjective well-being (SWB) depending on the completion of forgiveness stages according to the Enright model

*Источник:* данные авторов.

\* Динамика субъективного благополучия (СБ) в зависимости от завершённости этапов прощения по модели Энрайта. Группы: Контроль (без прощения), Этап 1 (осознание обиды), Этап 2 (принятие решения), Этапы 3+ (работа над прощением и трансформация). Различия между группами:  $F(3,96)=8.2, p<0.001$ .

## ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

### Сопоставление с результатами других исследований

Полученные данные согласуются с современными теоретическими моделями и уточняют их применительно к российскому социокультурному контексту. Прежде всего, результаты подтверждают и развивают положения модели двойного процесса прощения [18]. Как и в работах зарубежных авторов [2; 18], оба компонента – когнитивный и эмоциональный – показали себя как значимые предикторы субъективного благополучия (СБ). Однако настоящее исследование продвигается дальше, демонстрируя,

что их вклад не является универсальным, а носит выраженный гендерно-специфический характер. Находка того, что когнитивный компонент (рациональная переоценка, анализ мотивов) является ключевым предиктором СБ для мужчин ( $\beta = 0.42$ ), а эмоциональный (эмпатия, трансформация аффекта) – для женщин ( $\beta = 0.35$ ), согласуется с данными о различной структуре прощения у мужчин и женщин [10; 19], но конкретизирует эти различия, указывая на разные психологические пути достижения благополучия.

Обнаруженные гендерные паттерны хорошо вписываются в рамки теории социальных ролей и коррелируют с выво-

дами российских исследователей о специфике коммуникации в браке [11; 12; 13]. Преобладание когнитивных стратегий у мужчин соответствует традиционной мужской роли «решателя проблем», где акцент делается на инструментальном анализе и восстановлении контроля над ситуацией. Ведущая роль эмоционального компонента у женщин отражает их большую ориентацию на поддержание эмоциональной связи и эмпатическое понимание, что отмечается как ключевой ресурс в преодолении семейных конфликтов [12]. Таким образом, наши данные не противоречат, а эмпирически подтверждают и детализируют существующие представления о гендерной социализации в близких отношениях.

Результаты также предоставляют эмпирическую поддержку трансформационной модели прощения Энрайта [1; 6]. Обнаружение того, что пары, завершившие полный цикл прощения, демонстрируют на 25% более высокий уровень СБ, служит веским аргументом в пользу процессуального взгляда на прощение. Этот вывод согласуется с зарубежными исследованиями, подчёркивающими, что прощение – это не разовый акт, а внутренняя работа, приводящая к качественным изменениям в диадической системе [6; 18].

Ключевым результатом, который интегрирует наши находки в системный подход к семейным отношениям [11], является выявление опосредующей роли удовлетворённости браком. Это согласуется с мета-аналитическими данными о том, что качество брака является одним из наиболее мощных предикторов личного благополучия [18]. Наше исследование конкретизирует этот механизм, показывая, что прощение повышает СБ супругов не напрямую, а опосредованно – через улучшение общего качества отношений и взаимопонимания в паре. Данный вывод углубляет понимание того, как внутриличностные процессы трансформируются в позитивные диадические и системные изменения.

### **Интерпретация результатов и новизна исследования**

Полученные результаты позволяют принять все три исследовательские гипотезы. Объяснённая дисперсия субъективного благополучия (39%) свидетельствует о существенной роли исследуемых аспектов прощения в его формировании.

Гендерная специфика взаимосвязей представляет особый интерес. Обнаруженная у мужчин более тесная связь когнитивного прощения с благополучием соответствует представлениям о традиционной мужской гендерной роли, поощряющей инструментальность и контроль [11; 20]. Рациональная переоценка обиды позволяет мужчинам дистанцироваться от эмоциональной болезненности ситуации, структурировать её и восстановить субъективное чувство контроля, что напрямую связано с их благополучием. У женщин ведущая роль эмоционального компонента прощения согласуется с данными об их большей ориентации на эмоциональную близость и эмпатию [12]. Способность к трансформации негативных чувств является для женщин ключевым психологическим ресурсом в преодолении конфликтов, способствуя снижению стресса и восстановлению чувства безопасности в паре. Более слабая связь эмоционального прощения с благополучием у мужчин может объясняться как гендерными нормами, так и тем, что данный путь не является для них ведущим в регуляции своего состояния после конфликта.

Опосредующая роль удовлетворённости браком подтверждает системный взгляд. Прощение как внутриличностный процесс оказывает позитивное влияние на благополучие супруга не напрямую, а через улучшение качества диадического взаимодействия. Снижение напряжённости и восстановление доверия повышают общую удовлетворённость браком, которая, в свою очередь, становится источником позитивных эмоций и оценок, составляющих ядро СБ.

Таким образом, новизна данного исследования заключается не в простом подтверждении существующих моделей, а в их верификации в российском культурном контексте с выявлением конкретных психологических механизмов. Впервые на российской выборке эмпирически показано, что влияние комплексной модели прощения на субъективное благополучие супругов опосредовано удовлетворённостью браком и имеет чёткую гендерную дифференциацию по когнитивному и эмоциональному пути.

### **Теоретическая и практическая значимость**

Теоретическая значимость исследования заключается в уточнении механизмов связи прощения с благополучием в браке через призму гендерных различий и системных процессов. Полученные данные развивают представления о прощении как о комплексном феномене с разными психологическими путями влияния на благополучие у мужчин и женщин.

Практическая значимость результатов заключается в возможности разработки гендерно-дифференцированных программ психологического сопровождения семей. Для мужчин могут быть более эффективны техники, направленные на когнитивную переоценку конфликтных ситуаций: анализ причин, рефрейминг, развитие навыков рационального осуждения проблем. Для женщин целесообразнее делать акцент на развитии и применении эмоциональных стратегий: тренинги эмпатии, техники осознания и вербализации чувств, методы регуляции негативного аффекта. Поскольку выборка включала пары разного возраста и семейного стажа, данные принципы актуальны не только для молодых пар, но и для супругов на более зрелых этапах семейного цикла. В практической работе целесообразно интегративно использо-

вать на ранних стадиях модель Энрайта [1] для работы с глубокими, застарелыми обидами и подход, фокусирующий на быстром снижении конфликтности [2]. Учитывая роль удовлетворённости браком как медиатора, программы должны включать компоненты, направленные на прямое улучшение качества взаимодействия в паре.

### **Заключение**

Перспективными направлениями дальнейших исследований являются: проведение лонгитюдных исследований для установления причинно-следственных связей; расширение выборки за счёт пар разного возраста и культурных групп; экспериментальная проверка эффективности гендерно-дифференцированных тренингов прощения; интеграция психофизиологических методов для объективации связи прощения со стрессом; исследование специфики прощения в парах, переживающих различные типы кризисов.

### **Выводы**

1. Когнитивные и эмоциональные аспекты прощения являются значимыми факторами, связанными с уровнем субъективного благополучия супругов, совместно объясняя 39% его дисперсии.
2. Удовлетворённость браком выступает значимым частичным медиатором во взаимосвязи между аспектами прощения и субъективным благополучием, что подтверждает системный характер влияния прощения на благополучие в паре.
3. Обнаружены устойчивые гендерные различия в характере исследуемых связей: когнитивные аспекты прощения демонстрируют более тесную связь с субъективным благополучием и удовлетворённостью браком у мужчин, тогда как эмоциональные аспекты прощения сильнее связаны с этими показателями у женщин.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Enright R. D. *Forgiveness Is a Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC: American Psychological Association, 2019. 299 p.
2. McCullough M. E., Worthington E. L., Rachal K. C. Interpersonal forgiving in close relationships // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997. Vol. 73, № 2. P. 321–336. DOI: 10.1037//0022-3514.73.2.321.
3. Орлова Д. Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) // *Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета*. 2015. № 1. С. 28–36.
4. Worthington E. L., Wade N. G. *Handbook of Forgiveness*. NY: Routledge, 2019. 624 p. DOI: 10.4324/9780203955673.
5. Worthington E. L. *Five Steps to Forgiveness: The Art and Science of Forgiving*. NY: Crown Publishers, 2001. 288 p.
6. Fincham F. D., Beach S. R. H. Forgiveness in marriage: Implications for psychological aggression and constructive communication // *Personal relationships*. 2002. № 9. P. 239–251. DOI: <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00016>.
7. Rye M. S., Pargament K. I., Ali M. A. et al. Religious perspectives on forgiveness // *Forgiveness: Theory, Research, and Practice*. NY: Guilford Press, 2001. P. 17–40.
8. Toussaint L. L., Shields G. S., Dorn G. Effects of lifetime stress exposure on mental and physical health in young adulthood // *Journal of Health Psychology*. 2014. Vol. 21, № 6. P. 1004–1014. DOI: 10.1177/1359105314544132.
9. Worthington E. L., Witvliet C. V. O., Pietrini P. et al. Forgiveness, health, and well-being // *Journal of Behavioral Medicine*. 2007. Vol. 30, № 4. P. 291–302. DOI: 10.1007/s10865-007-9105-8.
10. Lichtenfeld S., Buechner V. L., Maier M. A. et al. Forgive and forget: Differences between decisional and emotional forgiveness // *Plos one*. 2015. № 5 (10). URL: <https://journals.plos.org> (дата обращения: 10.10.2025). DOI: 10.1371/journal.pone.0125561.
11. Варга А. Я. *Системная семейная психотерапия*. СПб.: Речь, 2001. 144 с.
12. Карабанова О. А. *Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учебное пособие*. М.: Гардарики, 2005. 320 с.
13. Алешина Ю. Е., Гозман Л. Я., Дубовская Е. М. *Социально-психологические методы исследования супружеских отношений*. М.: Издательство МГУ, 1987. 120 с.
14. 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.
15. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворённости жизнью // *Общество и политика* / под ред. В. Ю. Большакова. СПб.: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2000. С. 476–510.
16. Diener E., Emmons R. A. & Larsen R. J. The Satisfaction With Life Scale // *Journal of Personality Assessment*. 1985. № 49 (1). P. 71–75. DOI: 10.1207/s15327752jpa4901\_13.
17. Proulx C. M., Helms H. M., Buehler C. Marital quality and personal well-being: A meta-analysis // *Journal of Marriage and Family*. 2007. Vol. 69, № 3. P. 576–593. DOI: 10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x.
18. Witvliet C. V. O., Ludwig T. E., 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.
19. Полянина О. И., Шлыкова Н. И. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и удовлетворённости браком у мужчин и женщин // *Психология и психотехника*. 2015. № 9. С. 905–912.
20. Ибрагимова Э. С. Субъективное благополучие брака как предмет исследования в психологии // *Молодой учёный*. 2022. № 49 (444). С. 271–273.
21. Мамонова Е. Б., Насретдинова М. А. Сравнительный анализ удовлетворённостью браком супружеских пар с различным стажем семейной жизни // *Нижегородский психологический альманах*. 2019. Т. 1, № 2. С. 118–127.
22. Ротманова Н. В., Юминова А. А. Сравнительный анализ удовлетворённости браком и эмоционального интеллекта у мужчин и женщин с разным стажем брака // *Молодой учёный*. 2020. № 48 (338). С. 131–134.

23. Андреева Т. В. Психология современной семьи: монография. СПб.: Речь, 2005. 436 с.
24. Сысенко В. А. Устойчивость брака: проблемы, факторы и условия. СПб.: Питер, 2000. 325 с.

#### REFERENCES

1. Enright, R. D. (2019). *Forgiveness Is a Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington: DC: American Psychological Association.
2. McCullough, M. E., Worthington, E. L. & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal Forgiving in Close Relationships. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 2, 321–336. DOI: 10.1037//0022-3514.73.2.321.
3. Orlova, D. G. (2015). Psychological and Subjective Well-Being: Definition, Structure, Research (Review of Modern Sources). In: *Bulletin of the Perm State Humanitarian Pedagogical University*, 1, 28–36 (in Russ.).
4. Worthington, E. L. & Wade, N. G. (2019). *Handbook of Forgiveness*. New York: Routledge. DOI: 10.4324/9780203955673.
5. Worthington, E. L. (2001). *Five Steps to Forgiveness: The Art and Science of Forgiving*. New York: Crown Publishers.
6. Fincham, F. D. & Beach, S. R. H. (2002). Forgiveness in Marriage: Implications for Psychological Aggression and Constructive Communication. In: *Personal Relationships*, 9, 239–251. DOI: 10.1111/1475-6811.00016.
7. Rye, M. S., Pargament, K. I. & Ali, M. A. et al. (2001). Religious Perspectives on Forgiveness. In: *Forgiveness: Theory, Research, and Practice*. New York: Guilford Press, pp. 17–40.
8. Toussaint, L. L., Shields, G. S. & Dorn, G. (2014). Effects of Lifetime Stress Exposure on Mental and Physical Health in Young Adulthood. In: *Journal of Health Psychology*, 21, 6, 1004–1014. DOI: 10.1177/1359105314544132.
9. Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O. & Pietrini, P. et al. (2007). Forgiveness, Health, and Well-Being. In: *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 4, 291–302. DOI: 10.1007/s10865-007-9105-8.
10. Lichtenfeld, S., Buechner, V. L. & Maier, M. A. et al. (2015). Forgive and Forget: Differences between Decisional and Emotional Forgiveness. In: *Plos One*, 5 (10). URL: <https://journals.plos.org> (accessed: 10.10.2025). DOI: 10.1371/journal.pone.0125561.
11. Varga, A. Ya. (2001). *Systemic Family Psychotherapy*. St. Petersburg: Rech publ. (in Russ.).
12. Karabanova, O. A. (2005). *Psychology of Family Relations and Fundamentals of Family Counseling: A Study Guide*. Moscow: Gardariki publ. (in Russ.).
13. Aleshina, Yu. E., Gozman L. Ya. & Dubovskaya, E. M. (1987). *Social and Psychological Methods for Studying Marital Relations*. Moscow: Moscow State University publ. (in Russ.).
14. Kononova, A. P. & Pugovkina, O. D. (2018). Validation of the Questionnaire “Tendency to Forgive and Attitudes Toward Forgiveness of Offenses” on a Russian Sample. In: *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 26, 4, 27–45. DOI: 10.17759/cpp.2018260403 (in Russ.).
15. Kulikov, L. V. (2000). Determinants of Life Satisfaction. In: *Society and Politics*. St. Petersburg: St. Petersburg State University publ. (in Russ.).
16. Diener, E., Emmons, R. A. & Larsen, R. J. (1985). The Satisfaction with Life Scale. In: *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71–75. DOI: 10.1207/s15327752jpa4901\_13.
17. Proulx, C. M., Helms, H. M. & Buehler, C. (2007). Marital Quality and Personal Well-Being: A Meta-Analysis. In: *Journal of Marriage and Family*, 69, 3, 576–593. DOI: 10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x.
18. Witvliet, C. V. O., Ludwig, T. E. & 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.
19. Polyanina, O. I. & Shlykova, N. I. (2015). The Correlation between Emotional Intelligence and Marital Satisfaction in Men and Women. In: *Psychology and Psychotechnics*, 9, 905–912 (in Russ.).
20. Ibragimova, E. S. (2022). Subjective Well-Being in Marriage as a Subject of Research in Psychology. In: *Young Scientist*, 49 (444), 271–273 (in Russ.).
21. Mamonova, E. B. & Nasretidinova, M. A. (2019). Comparative Analysis of Marital Satisfaction in Couples with Different Lengths of Family Life. In: *Nizhny Novgorod Psychological Almanac*, 1, 2, 118–127 (in Russ.).

22. Rotmanova, N. V. & Yuminova, A. A. (2020). Comparative Analysis of Marital Satisfaction and Emotional Intelligence in Men and Women with Different Marital Lengths. In: *Young Scientist*, 48 (338), 131–134 (in Russ.).
23. Andreeva, T. V. (2005). *Psychology of the Modern Family*. St. Petersburg: Rech publ. (in Russ.).
24. Sysenko, V. A. (2000). *Marital Stability: Problems, Factors, and Conditions*. St. Petersburg: Piter publ. (in Russ.).

---

### ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

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

*Сидоренко Инна Юрьевна* (г. Ростов-на-Дону) – соискатель кафедры общей психологии, психологии личности, истории психологии Южного федерального университета;  
ORCID: 0009-0000-8776-1504; e-mail: br5608l@mail.ru

### INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

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

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