

ВРЪЗКАТА НА ПРОШКАТА С ПСИХИЧНОТО БЛАГОПОЛУЧИЕ ПРИ 11 – 14 ГОДИШНИТЕ УЧЕНИЦИ

Янка Ангелова Кокотанекова

ВСУ „Черноризец Храбър“

Факултет „Социални, стопански и компютърни науки“

докторант към катедра психология

***Резюме:** Настоящото изследване е посветено на прошката и нейната връзка с психичното благополучие при 11 – 14 годишните ученици. Анализирани са връзките между прошката и психичното благополучие, като се разглежда тяхното функциониране.*

***Ключови думи:** прошка, непростителност, моралност, междуличностните отношения, психично благополучие.*

Въведение

Прошката е сила на характера, която се появява в контекста на интерперсоналните отношения след причинени несправедливости с действия или бездействия (Стаматов, Сарийска, 2022; Worthington, 2006). Емпиричните изследвания показват, че прошката е способ за справяне с негативните емоции, мисли и поведения, както и за възстановяване на отношенията след причиненото нараняване (Сарийска, 2014). Също така изследванията показват, че между прошката и благополучието съществуват позитивни отношения, което се изразява в поява на позитивни емоции, с отслабване на негативните мисли и поставяне на причиненото нараняване в контекста на емпатията и добротата и отдръпването от мислите за отмъщение, както и с опита за възстановяване на отношенията и преодоляването на недоверието, отчуждението и враждебността (McCullough, Parament & Thoresen, 2000; Сарийска, 2014).

Следвайки анализите на (Enright & Coyle, 1998; McCullough, Bellah, Kilpatrick, Johnson, 2001) ще отбележа, че прошката зависи от различни условия, към които се отнасят: близостта между нараняващия и наранявания, силата на преживяването на нараняването, наличие на действия, които свидетелстват за искрено разкаяние и опити за възстановяване на причинените щети, от историята на нараняванията и опита за справяне с нараняването. Би трябвало да се отбележи че прошката функционира на две равнища: интраперсонално, което засяга трансформираването на негативните емоции, мисли и поведения по посока на поява на позитивни емоции, мисли и поведения, както и на интерперсонално, в което прошката се открива като способ за запазване и преосмисляне на отношенията с нараняващия (Enright & Coyle, 1998; Сарийска, 2014).

Цел и задачи на изследването

Целта на изследването е да проследи равнищата на простителност при 11-14 год деца, в контекста на различните наранявания. Следвайки концептуализациите на прошката задачите на изследването се изразяват в проследяване на отслабването на негативните емоции, мисли и поведения и появата на позитивните емоции, мисли и поведения, както и проследяване на отношенията между равнищата на прошката и благополучието.

Методика на изследването

Изследването на равнищата на прошката се осъществява с въпросника на (Rye et al., 2001) - **Rye Forgiveness Scale (RFS)**. Скалата включва 15 твърдения, оценявани чрез пет степенна ликертова скала. Скалата оценява степента на простителност в ситуации на трансгресии, като проследява различните изменения в отделните компоненти на самата прошка, емоционални, когнитивни, поведенчески и интерперсонални. Изследването обхваща 180 ученика, от които 85 момчета и 95 момичета.

Резултати и обсъждане

Данните представени в таблица 1 и диаграма 1 представят равнищата на прошката по отделните измерения.

Таблица 1. Събиране на данните от Скала на прошката и получаване на реална оценка от реверсивни ай теми

Въпроси	Момчета - 85	Момичета - 95	5 - Категорично съгласен	4 - Съгласен	3 - Нямам мнение	2 - Несъгласен	1 - Категорично несъгласен	<i>f_m</i> Формула - ай теми	Коефициент	Процент на 1 бр. човека	Общ процент
1. Не мога да спра да мисля, за това как бях обиден/а от този човек.	-	-	58	92	81	72	110	413	2,29	~0,55 %	~5,37 %
2. Пожелавам на човека, който ме нарани, да му се случат само хубави неща.	-	-	205	216	99	54	26	600	3,33	~0,57 %	~7,8 %
3. Прекарвам голяма част от своето време, да мисля за различни начини, с помощта на които да мога да се върна при човека, който ме обидил/наранил.	-	-	34	72	136	128	210	580	3,22	~0,55 %	~7,54 %

4.Чувства м се дълбоко наранен от човека, който ме е обидил.	-	-	40	108	139	100	70	457	2,54	~0,56 %	~5,9 4%
5.Избягва м хората и местата, които ми напомнят за човека, който ме е обидил.	-	-	21	74	174	164	120	553	3,07	~0,55 %	~7,1 9%
6.Желая всичко най- хубаво на човека, който ме обиди.	-	-	75	120	148	76	48	467	2,59	~0,54 %	~6,0 7%
7.Вярвам, че ако се сблъскам с човека, който ме обиди, ще се почувства м много по-добре.	-	-	130	96	161	64	45	496	2,76	~0,55 %	~6,4 5%
8. Заради грешните постъпки на един човек, не успях да водя щастлив и пълноцен ен живот.	-	-	30	76	126	128	185	545	3,03	~0,55 %	~7,0 9%
9. Много пъти съм имал/а възможно стга да изкарам гнева си към човека, който ме нарани.	-	-	43	102	131	84	185	545	3,03	~0,55 %	~7,0 9%
10. Започвам силно да се изнервям, когато се сетя за обидите и раните, нанесени от този човек.	-	-	26	72	170	158	140	566	3,14	~0,57 %	~7,3 6%

11. Мисля, че част от емоционалните рани, получени от постъпките на конкретен човек, вече са излекувани.	-	-	29	96,5	179	80	120	504,5	2,80	~0,56 %	~6,56 %
12. Изпитвам силна омраза, когато се сетя за човека, който ме нарани/обиди.	-	-	39	72	140	130	120	501	2,78	~0,56 %	~6,51 %
13. Изпитвам състрадание към човека, който ме нарани/обиди.	-	-	80	98	173	78	40	469	2,61	~0,54 %	~6,10 %
14. Мисля, че животът ми е съсипеан заради грешните постъпки на един човек.	-	-	17	26	116	220	285	664	3,69	~0,55 %	~8,63 %
15. Надявам се, че човекът, който ме обиди, ще се промени в бъдеще.	-	-	110	127	137	60	53	487	2,71	~0,57 %	~6,33 %
Общо:	-	-	937	1447,5	2110	1596	1757	7847,5	43,60 коеф.	~0,53 % на 1бр.ч	

Диаграма 1. Интегративен модел категории „Прошка“ при получени резултати от реверсивни айтеми

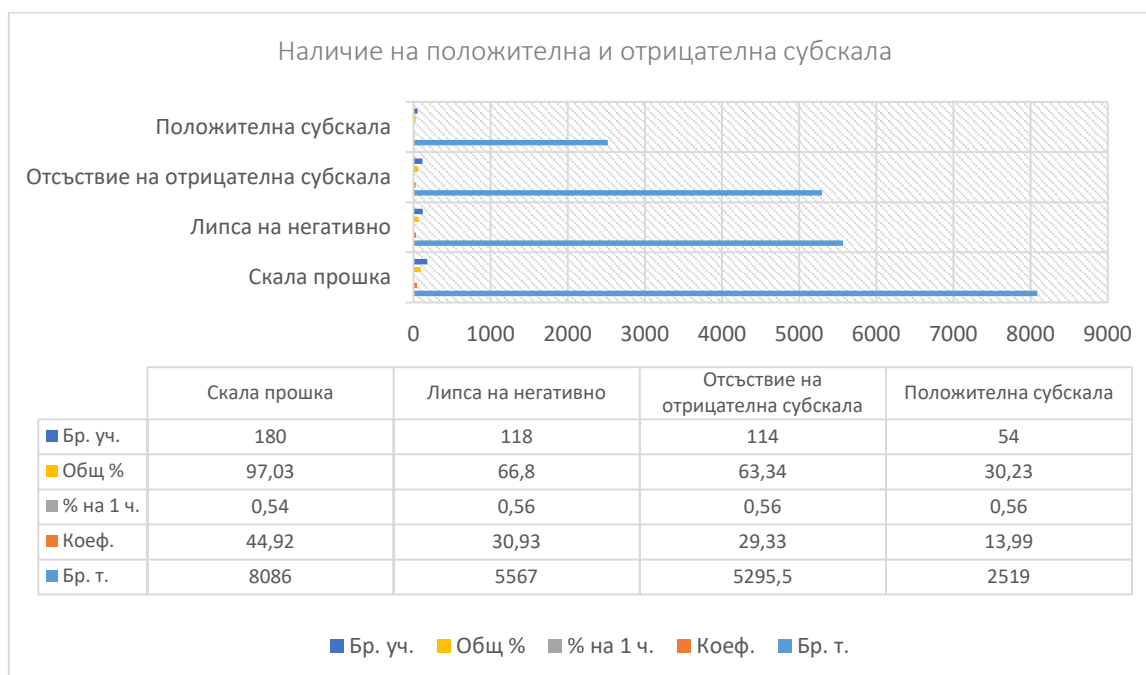


1. Структура на компонентите за откриване на степента на прошка

Таблица 2. Резултати от експлоатирания анализ на компонентите на прошката

Компоненти	Твърдения №	Собствена стойност	Коефициент	Изчислени е в % на 1 бр. човек	Бр.т./ айтеми	Обръщане на реверсии айтеми в правилна стойност	Коефициент	Изчислени е в % на 1 бр. човек	Бр.т./ Айтеми
Реверсивни числа (обратен код)	1,3,4,5,8,9,10,11,12,14								
Отсъствие на отрицателна субскала (липса на негативно)	1,3,4,5,8,9,10,11,12,14	5576 т.	30,93 коеф.	~0,62%	66,80 т.	5328,5	26,60 коеф.	~0,49 %	63,94 т.
Положителна субскала (наличие на позитивно)	2,6,7,13,15	2519 т.	13,99 коеф.	~0,56%	30,22 т.	2519	13,99 коеф.	~0,56%	30,22 т.
Общо:	-	<u>8086</u>	49,92 коеф.	~0,60%	44,92	7847,5	43,60 коеф.	~0,53%	43,60
fn Формула (ABOVE)	-	<u>8086</u>	49,92 коеф.	~0,60%	49,92	7847,5	43,60 коеф.	~0,53%	43,60
fn Формула (LEFT)	-	<u>8086</u>	49,92 коеф.	~0,60%	49,92	7847,5	43,60 коеф.	~0,53%	43,60

Диаграма 2. Отсъствие отрицателна и присъствие на положителна субскала



Данните в **Таблица 2.** и **Диаграма 2.** показват отношенията между равнищата на простителност и непростителност – 118 уч./ 66,8%; отсъствие на отрицателна субскала - 114 уч./ 66,34%; положителна субскала – 54 уч./ 30,23%. Ниските равнища на простителност изразени чрез колебанията в даването на прошката са свързани със страха и негодуванието от причиненото нараняване. Преживяваната насправедливост стеснява перспективата на осмисляне на нараняването и възможността за заемане на една по-разширена перспектива, която е условие за поставяне на случилото се в контекста на състраданието и преживяването на прошката като алтруистичен акт. Тези резултати са в съгласие с изследванията на (Сарийска, 2014) върху прошката в юношеската възраст, които също показват значението на емпатията и поставянето на себе си на мястото на нараняващия като условия за даването на прошка.

Заклучение

Поставени в образователен контекст резултатите от изследването могат да бъдат обвързани с изгреждане на програми, които биха подпомогнали преосмислянето на прошката като способ за справяне с нараняванията, както посочват значението на самата прашка за оптималното функциониране и благополучие, както и на емпатията и заставането на чуждата перспектива.

Литература:

Сарийска, С. (2014). Прошката. Опит за психологическо изследване. Пловдив, Университетско издателство „Паисий Хилендарски“.

Стаматов, Р., Сарийска, С. (2022). Позитивна психология. Пловдив, ИК „Хермес“.

Enright, R. D., & Coyle, C. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of Forgiveness* (pp. 139-161). Radnor, PA: Templeton Foundation Press.

McCullough, M.E., Bellah, C.G., Kilpatrick, S.D., Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 601-610.

McCullough, M. E., Pargament, K. I. & Thoresen, C. E. (2000). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. In: M. McCullough, K. Pargament and C.Thoresen, (Eds), *Forgiving: Theory, research and practice*, Guilford, Ned York, 1 – 14.

Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folsk, C. D., Oiszewski, B. T., Heim, T. A., Media, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 20, 260 – 277.

Worthington, E. L., Sr. (2006). *Forgiveness: Theory and application*. Ned York: Crown Publishers.