

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Факультету управління персоналу, соціології та психології
Кафедри педагогіки та психології**

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія

**Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»
Форма навчання: денна**

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему:

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СХИЛЬНОСТІ ДО ПРОЩЕННЯ ТА
ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

здобувачки Валентини БІЛИК

Науковий керівник: канд. психол. н., доц.

_____ Лариса КОРВАТ

**Кваліфікаційна магістерська робота допущена до захисту в
Екзаменаційній комісії з атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувачка кафедри: д-р пед.н., проф.

_____ Марина АРТЮШИНА

Київ 2024

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП | 3 |
| РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОЩЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ | 6 |
| 1.1. Теоретичний аналіз поняття прощення | 6 |
| 1.2 Психологічні механізми прощення | 14 |
| 1.3 Психологічна ресурсність | 18 |
| Висновки до першого розділу | 20 |
| РОЗДІЛ II УКРАЇНОМОВНА АДАПТАЦІЯ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОЇ МЕТОДИКИ «ШКАЛА СХИЛЬНОСТІ ДО ПРОБАЧЕНЬ» | 23 |
| 2.1. Організація та методика дослідження | 23 |
| 2.2 Результати дослідження | 23 |
| Висновки до другого розділу | 32 |
| РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СХИЛЬНОСТІ ДО ПРОЩЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ | 33 |
| 3.1 Опис методик дослідження | 33 |
| 3.2 Результати емпіричного дослідження | 35 |
| 3.3 Аналіз та інтерпретація емпіричного дослідження | 43 |
| 3.4 Створення тренінгової програми | 48 |
| Висновки до третього розділу | 51 |
| ВИСНОВКИ | 53 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 56 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження взаємозв'язку схильності до прощення та психологічної ресурсності особистості набуває особливого значення у контексті сучасних викликів, таких як зростання психоемоційного навантаження, соціальних конфліктів та кризи міжособистісних стосунків. Психологічна ресурсність, яка охоплює стійкість, здатність до саморегуляції, адаптацію та розвиток позитивного мислення, є ключовим аспектом забезпечення психічного благополуччя.

Схильність до прощення, як морально-етична та психологічна характеристика, сприяє покращенню якості стосунків, зниженню рівня стресу та зміцненню внутрішнього спокою. Однак, механізми, які пов'язують ці два явища, досліджені недостатньо. Вивчення цієї взаємодії допоможе поглибити розуміння впливу прощення на здатність особистості долати життєві труднощі, підтримувати психологічну рівновагу та будувати гармонійні стосунки.

Враховуючи значення прощення у контексті міжособистісних конфліктів, а також роль психологічної ресурсності у розвитку стійкої та самодостатньої особистості, дослідження цієї теми має як теоретичне, так і прикладне значення.

Таким чином, дана тема є актуальною у сфері психологічних наук, спрямованих на гармонізацію внутрішнього стану особистості та зміцнення соціальної інтеграції.

Мета дослідження: дослідити взаємозв'язок схильності до прощення та психологічної ресурсності особистості.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз теоретичних поглядів щодо ключових конструктів теми - схильності до прощення та психологічної ресурсності особистості.
2. Підібрати психодіагностичні методики для проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку схильності до прощення та психологічної ресурсності особистості.

3. Здійснити адаптацію методики на українську мову на україномовній вибірці

4. Здійснити статистичну обробку отриманих емпіричних результатів та провести кореляційний аналіз між показниками

5. Розробити тренінгову програму

Об'єкт дослідження: схильність до прощення та психологічна ресурсність особистості.

Предмет дослідження: взаємозв'язок схильності до прощення та психологічної ресурсності особистості

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз та синтез, індукція та дедукція, порівняння, узагальнення, класифікація; аналіз наукових джерел, що містять результати теоретичних та емпіричних досліджень;

- емпіричні: «Шкала схильності до пробачень» (Раян П. Браун), Шкала готовності до подяки, Шкала прощення Хартмана. «опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О.Штепа); «Шкала схильності до пробачень» (в адаптації В. Білик); методика «Діагностика готовності до прощення»;

- математико-статистичні: відсотковий аналіз; критерій Фергюсона, експлораторний факторний аналіз, кореляційний аналіз Пірсона, коефіцієнт альфа-Кронбаха, дисперсійний аналіз (ANOVA); процедура перевірки на відповідність нормальному розподілу.

Теоретичне та практичне значення результатів дослідження:

- Визначено та описано поняття прощення;
- Проаналізовано, типи, функції та психологічні механізми прощення;
- Визначено поняття психологічної ресурсності як сукупність внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості;
- Визначенна роль психічної ресурсності;
- Проведена україномовна адаптація методики «Шкала схильності до пробачень» (Раян П. Браун, 2003);

- Було визначено кореляційні зв'язки показника психологічної ресурсності та готовності до прощення;
- Була створена тренінгова програма, спрямована на розвиток навичок прощення.

Апробація результатів дослідження: надруковані тези «Взаємозв'язок схильності до прощення та психологічної ресурсності особистості» у збірці матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Економічна поведінка молоді: конструктивні форми та девіації» (Київ, Київський національний економічний університет ім. В. Гетьмана, 28 листопада 2024 р.).

Структура та обсяг роботи: робота складається з 3 розділів, вступу, висновків, списку використаних джерел (45 джерел), 13 таблиць, 2 рисунків. Робота викладена на 53 сторінках.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОЩЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ

1.1. Теоретичний аналіз поняття прощення

Прощення у психології визначається як багатовимірний процес, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові зміни, спрямовані на звільнення від негативних почуттів, таких як образа, гнів чи помста. Це свідомий акт, який допомагає людині трансформувати негативні емоції у нейтральні або позитивні, дозволяючи звільнитися від тягаря минулих переживань[6]. Важливо зазначити, що прощення не є актом забування або виправдання завданої шкоди, а радше усвідомленим вибором, спрямованим на полегшення емоційного стану та відновлення внутрішньої гармонії.

Прощення може бути спрямоване як на інших, так і на себе, що робить його універсальним механізмом психологічного відновлення. У випадку самопрощення, особистість переосмислює свої дії, знижує почуття провини та підвищує самооцінку, що сприяє її емоційному благополуччю. Як зазначає Енрайт (1996), прощення є актом внутрішнього звільнення, який дозволяє мінімізувати вплив травматичних чи негативних подій на психічне здоров'я людини[32].

Прощення супроводжується кількома важливими трансформаціями. Емоційна складова включає поступове звільнення від гніву, образи чи ненависті. Когнітивний аспект прощення передбачає переосмислення ситуації, що допомагає зрозуміти людську схильність до помилок та побачити подію з іншої перспективи. Поведінкова складова проявляється у зміні взаємодії з кривдником, що може виражатися як у відновленні спілкування, так і в припиненні ворожих дій[18].

Важливо відрізнити прощення від примирення чи забування. Прощення є передусім внутрішнім актом, який не завжди супроводжується відновленням стосунків або повним стиранням негативних спогадів.

У психологічній науці нерідко розрізняють поняття "прощати" та "пробачати", через різні акценти в їхньому значенні та емоційному навантаженні. Хоча ці терміни на перший погляд можуть здаватися синонімами, вони мають різні психологічні та контекстуальні аспекти[4].

"Пробачати" часто розглядається як емоційний або ситуативний акт, спрямований на зняття напруги у відносинах. Воно стосується конкретної події чи образи та є реакцією на неї[21]. Пробачання може бути миттєвим і не завжди пов'язане з глибоким внутрішнім переосмисленням ситуації. У багатьох випадках пробачання має на меті відновлення гармонії у міжособистісних стосунках або уникнення конфлікту.

Психологічно це може бути більше зовнішньою дією, ніж внутрішнім процесом. Наприклад, людина може сказати: "Я тебе пробачаю" як акт примирення, але при цьому зберігати негативні почуття, які можуть впливати на її подальше ставлення до кривдника.

"Прощати" є глибшим процесом, що включає не лише емоційне звільнення, але й когнітивне переосмислення ситуації[20]. Прощення спрямоване не стільки на зняття напруги у стосунках, скільки на внутрішній стан людини. Воно вимагає часу, зусиль і готовності до трансформації своїх почуттів та переконань.

Прощення передбачає відмову від негативних емоцій, таких як гнів, образа чи бажання помсти, навіть якщо відносини з кривдником не відновлюються[17]. Цей процес є важливим для емоційного та психологічного благополуччя самої особистості, оскільки дозволяє зменшити вплив негативного досвіду на її психічний стан.

Розрізняють кілька типів прощення залежно від його спрямованості, глибини та характеру.

Міжособистісне прощення - це прощення, спрямоване на іншу особу чи групу, яка завдала шкоди або образи. Воно полягає в усвідомленому рішенні людини зменшити або повністю позбутися негативних емоцій, спрямованих на кривдника[31]. Міжособистісне прощення включає кілька етапів: емоційне прощення, коли людина звільняється від почуття гніву, образи чи ненависті, які виникли внаслідок дії іншої особи; когнітивне прощення яке передбачає переосмислення ситуації та прийняття того, що інша особа могла діяти через власні обмеження чи помилки; поведінкове прощення, яке може проявлятися у відновленні конструктивних стосунків або припиненні ворожих дій.

Самопрощення - це процес, спрямований на зняття негативних почуттів, таких як провина, сором чи самозвинувачення, що виникають через власні дії або помилки. Самопрощення є важливим для підтримання психологічного благополуччя, оскільки дозволяє людині прийняти свої недоліки та рухатися вперед. Воно включає три основні аспекти:

1. прийняття відповідальності, коли людина визнає свою помилку або провину, але без самознищення;
2. емоційне звільнення - усвідомлення того, що минуле не можна змінити, але його можна переосмислити;
3. самопідтримка тобто формування ставлення до себе як до гідної любові та поваги особистості, навіть попри помилки.

Повне прощення передбачає звільнення від усіх негативних емоцій і повне прийняття ситуації без вимоги компенсації чи вибачення. Це найбільш глибока форма прощення, яка пов'язана із внутрішньою трансформацією людини. Воно дозволяє зберігати емоційну гармонію незалежно від поведінки кривдника[12].

Це прощення, при якому людина звільняється від деяких негативних емоцій, але не досягає повного емоційного звільнення[11]. Наприклад, вона може припинити активну ненависть або бажання помсти, але продовжувати зберігати відчуття образи. Часткове прощення часто є перехідним етапом до повного прощення.

Прощення виконує важливу роль у психологічному та соціальному житті людини, сприяючи емоційному звільненню, відновленню стосунків і особистісному розвитку[10]. Однією з ключових функцій є емоційне звільнення, яке допомагає позбутися негативних емоцій, таких як гнів, образа чи ненависть. Це знижує рівень стресу, сприяє відновленню внутрішнього спокою та покращує загальний емоційний стан.

Важливою є також функція поліпшення фізичного здоров'я. Звільнення від негативних емоцій зменшує рівень стресових гормонів, таких як кортизол, що позитивно впливає на серцево-судинну систему, імунітет і якість сну. Таким чином, прощення сприяє не лише емоційному, а й фізичному благополуччю[39].

Прощення має вагомий роль у відновленні стосунків. Воно може допомогти зменшити напруженість у міжособистісних взаєминах, сприяє відновленню довіри та гармонії, а також створює умови для зміцнення соціальних зв'язків. Це особливо важливо у близьких стосунках, де прощення є ключовим елементом для підтримання стабільності та взаєморозуміння[34].

Самопрощення як окремий аспект прощення дозволяє людині прийняти власні помилки, позбутися почуття провини та підвищити рівень самоприйняття[8]. Цей процес сприяє формуванню здорової самооцінки та впевненості у своїх силах, що позитивно впливає на особистісний розвиток.

Прощення також виконує функцію зниження стресу, уникаючи тривалих негативних переживань, які можуть перерости в хронічний стрес або психологічні розлади[27]. Здатність прощати допомагає людині зберігати емоційну рівновагу та легше долати життєві труднощі[13].

Ще однією важливою функцією прощення є сприяння особистісному зростанню. Воно допомагає розвивати такі якості, як емпатія, толерантність і самосвідомість, які сприяють формуванню зрілої "Я-концепції". Людина переосмислює негативні ситуації, глибше розуміє себе та свої цінності, що сприяє її моральному розвитку.

Моральна функція прощення пов'язана з утвердженням таких цінностей, як доброта, співчуття та милосердя, що зміцнює моральний клімат у суспільстві.

Прощення зменшує бажання помсти, сприяючи стабільності та гармонії як у внутрішньому стані особистості, так і в її стосунках з оточенням[15].

У психологічній науці розроблено кілька моделей процесу прощення, які пояснюють його механізми, етапи та чинники, що сприяють прощенню. Кожна з моделей акцентує увагу на різних аспектах цього складного процесу.

Модель прощення, запропонована Робертом Енрайтом, є однією з найдетальніших у психологічній науці та розглядає прощення як поступовий і свідомий процес, що складається з кількох етапів[33]. Вона спрямована на звільнення від негативних емоцій, трансформацію ставлення до кривдника та відновлення внутрішньої гармонії, акцентуючи увагу на внутрішньому стані особистості, а не на обов'язковому примиренні.

Першим етапом є усвідомлення шкоди, коли людина визнає факт завданої кривди та її вплив на емоційний стан і якість життя. На цьому етапі постраждалий може відчувати гнів, образу чи бажання помсти, але починає розуміти, що збереження цих почуттів шкодить йому більше, ніж самому кривднику. Це усвідомлення закладає основу для подальшого процесу.

Другим етапом є рішення пробачити, яке є свідомим вибором людини звільнитися від тягаря негативних емоцій. Це рішення зазвичай мотивоване бажанням поліпшити власне емоційне самопочуття та рухатися вперед, навіть якщо кривдник не вибачився або не визнав своєї провини. Важливим є те, що це рішення є початком внутрішньої роботи над собою, а не обов'язковим примиренням із кривдником.

На третьому етапі, який є центральним, відбувається процес прощення. Він включає три основні компоненти. По-перше, це емоційна трансформація, яка передбачає звільнення від гніву, образи чи ненависті, заміну цих почуттів на більш нейтральні або навіть співчутливі. По-друге, це когнітивна переоцінка, під час якої людина аналізує ситуацію, намагається зрозуміти мотиви та обставини, що вплинули на дії кривдника, і змінює своє ставлення до події. По-третє, це поведінкові зміни, які можуть проявлятися у припиненні ворожих дій чи навіть відновленні стосунків із кривдником, якщо це доцільно та бажано.

Останнім етапом є звільнення та інтеграція, коли людина відчуває внутрішнє звільнення від тягаря минулого. На цьому етапі негативні емоції більше не впливають на її щоденне життя, а досвід прощення стає частиною життєвого шляху[29]. Людина інтегрує цей досвід у свою "Я-концепцію", використовуючи його для формування нових життєвих цінностей і стратегій поведінки.

Особливістю моделі Енрайта є її поступовість, фокус на внутрішньому звільненні та гуманістичний підхід до розуміння людських недосконалостей. Ця модель наголошує, що прощення — це тривалий процес, який вимагає свідомих зусиль, але приносить значне полегшення та емоційне благополуччя.

Практично модель Енрайта використовується у психотерапії, реабілітаційних програмах та роботі з травматичними переживаннями[24]. Вона допомагає людям переосмислювати свої емоції, позбуватися негативних установок і покращувати якість життя. Її значення полягає у тому, що прощення розглядається не як примус або обов'язок, а як засіб для досягнення внутрішньої гармонії та особистісного зростання.

Модель когнітивно-емоційного процесу прощення базується на ідеї, що прощення є результатом свідомого переосмислення ситуації та трансформації емоційних реакцій[24]. Ця модель розглядає прощення як динамічний процес, під час якого людина працює над зміною своїх когнітивних установок і звільненням від негативних почуттів, викликаних образою чи завданою шкодою.

Перший етап цієї моделі включає аналіз ситуації. Людина обмірковує обставини, за яких виникла образа, з різних точок зору, намагаючись зрозуміти мотиви та поведінку кривдника. Це переосмислення допомагає зменшити інтенсивність негативних емоцій і знизити вплив ситуації на емоційний стан[35]. На цьому етапі особа може усвідомити, що кривдник діяв у межах своїх обмежень, помилок чи впливу зовнішніх чинників, що дозволяє поглянути на подію об'єктивніше.

Наступним етапом є емоційна трансформація. Людина свідомо працює над звільненням від негативних почуттів, таких як гнів, образа чи ненависть, які

завдають психологічної шкоди та створюють бар'єри для емоційного благополуччя. Замість цього людина намагається замінити ці почуття більш нейтральними або навіть позитивними емоціями, такими як співчуття чи розуміння. Емоційна трансформація є ключовою, оскільки саме вона дозволяє досягти внутрішнього звільнення від впливу негативного досвіду.

Третій етап моделі передбачає формування нових переконань[37]. Після аналізу та трансформації емоцій людина поступово змінює свої когнітивні установки щодо ситуації, кривдника та себе самої. Вона може прийти до висновку, що минуле не можна змінити, але його можна інтегрувати у свій життєвий досвід як урок або важливий етап особистісного зростання. Нові переконання допомагають створити позитивні орієнтири, які сприяють емоційному відновленню та зменшенню впливу травматичної події.

Модель когнітивно-емоційного процесу наголошує, що прощення є не лише способом зменшення емоційного болю, але й інструментом особистісного розвитку[36]. Здатність аналізувати ситуацію, трансформувати емоції та формувати нові установки допомагає людині знайти сенс у складних переживаннях і зробити їх джерелом внутрішньої сили.

Ця модель є універсальною, оскільки застосовна як у міжособистісних, так і в особистісних контекстах, включаючи самопрощення. Вона підкреслює важливість когнітивної роботи та емоційного звільнення.

Трансформаційна модель прощення розглядає цей процес як глибоку внутрішню зміну, що включає переосмислення події, яка завдала шкоди, і пошук нового сенсу в житті[25]. На відміну від інших моделей, ця зосереджується не лише на емоційному звільненні, але й на особистісному зростанні, яке виникає в результаті подолання негативного досвіду. Прощення за цією моделлю є складним, але надзвичайно корисним шляхом, що дозволяє людині інтегрувати свій травматичний досвід у загальний контекст життя та використовувати його для розвитку нових цінностей і орієнтирів.

Першим етапом у трансформаційній моделі є криза, коли людина усвідомлює завдану їй кривду та її вплив на емоційний стан, стосунки й життєві

пріоритети. Цей етап може супроводжуватися сильними емоціями, такими як гнів, образа, почуття несправедливості чи безсилля. Людина стикається з кризою цінностей, коли її колишні переконання про себе, інших людей чи світ загалом зазнають серйозного випробування.

Наступним етапом є пошук сенсу, який передбачає активне переосмислення ситуації та спробу зрозуміти її з різних точок зору. Людина намагається знайти відповіді на питання: чому це сталося, який урок можна з цього винести, як цей досвід може змінити її сприйняття світу[43]. Пошук сенсу допомагає трансформувати сприйняття кривди, замінюючи негативні установки новими переконаннями, які сприяють прийняттю події як частини життєвого досвіду.

Третім етапом є інтеграція досвіду, коли людина не лише приймає ситуацію, але й знаходить у ній джерело для особистісного зростання. На цьому етапі прощення стає не лише звільненням від гніву чи образи, але й основою для розвитку нових життєвих стратегій і цінностей. Людина може змінити свої пріоритети, сформувані глибше розуміння себе та інших, розвинути емпатію чи толерантність. Інтеграція травматичного досвіду дозволяє побачити його як стимул для змін, а не лише як травматичний епізод.

Трансформаційна модель також підкреслює важливість духовного та екзистенційного вимірів[43]. Для багатьох людей прощення пов'язане з переосмисленням глибоких екзистенційних питань, таких як смисл життя, природа людської недосконалості чи ідея справедливості. Прощення стає способом відновлення внутрішньої гармонії через прийняття світу таким, яким він є, з усіма його недосконалостями.

Таким чином, трансформаційна модель прощення є глибоким і багатовимірним процесом, який дозволяє людині не лише звільнитися від негативних емоцій, але й трансформувати свій життєвий досвід у джерело зростання. Вона підкреслює, що прощення — це не лише спосіб подолання кривди, але й можливість змінити себе, розширити свій світогляд і знайти нові смисли в житті.

1.2 Психологічні механізми прощення

Когнітивний механізм прощення є важливим елементом цього процесу, який передбачає зміну сприйняття ситуації, переосмислення поведінки кривдника та трансформацію уявлень про себе, інших і світ загалом. Це механізм, що працює на рівні мислення, допомагаючи людині позбутися негативних когнітивних установок і прийняти ситуацію більш раціонально[23].

Основна суть когнітивного механізму полягає у зміні способу інтерпретації травматичного чи образливого досвіду. Людина, яка працює над прощенням, аналізує обставини, у яких була завдана кривда, намагаючись зрозуміти причини та мотиви дій кривдника. Наприклад, це може включати визнання того, що кривдник міг діяти під впливом стресу, незнання або власних проблем, а не з наміром завдати шкоди. Такий аналіз сприяє зниженню гостроти емоційних реакцій і формуванню більш об'єктивного ставлення до ситуації.

Важливою частиною когнітивного механізму є переоцінка подій через емпатію та співчуття[22]. Людина починає дивитися на ситуацію з точки зору кривдника, що дозволяє краще зрозуміти його переживання та причини поведінки. Цей процес допомагає зменшити поляризацію між «я — жертва» і «він/вона — агресор», формуючи більш збалансоване ставлення до події.

Когнітивний механізм також сприяє формуванню нових переконань, які замінюють негативні установки. Людина може дійти висновку, що прощення є важливим не лише для кривдника, але й для неї самої, оскільки зберігати негативні почуття шкідливо для психологічного благополуччя. Наприклад, замість думки «Він/вона зробив(ла) це спеціально, щоб мене образити», з'являється установка: «Можливо, ця людина діяла через власну вразливість чи помилку».

Одним із важливих аспектів когнітивного механізму є здатність людини до інтеграції травматичного досвіду у свій життєвий наратив[41]. Це означає, що людина не намагається забути чи заперечувати подію, а приймає її як частину свого життєвого шляху, яка може стати джерелом нового досвіду та знань.

Наприклад, особа може переосмислити ситуацію як урок, який допоміг їй стати більш зрілою або уважнішою до міжособистісних відносин.

Когнітивний механізм прощення дозволяє не лише позбутися негативних установок, але й зробити процес прощення глибоким і усвідомленим. Він допомагає людині змінити своє ставлення до події та кривдника, прийняти ситуацію, зменшити емоційне напруження та знайти нові смисли в пережитому досвіді. Цей механізм є важливим елементом у досягненні внутрішньої гармонії та збереженні психологічного здоров'я.

Емоційний механізм прощення є ключовим аспектом процесу, що включає трансформацію негативних емоцій, таких як гнів, образа, ненависть або розчарування, у більш нейтральні або позитивні почуття[21]. Цей механізм фокусується на емоційному звільненні, яке допомагає людині позбутися впливу образливого досвіду та відновити внутрішній емоційний баланс.

Процес емоційного прощення починається з усвідомлення і визнання своїх почуттів. Людина ідентифікує емоції, які виникли у відповідь на завдану кривду, визнає їхню наявність і розуміє їхній вплив на психоемоційний стан[42]. Це перший крок до звільнення, адже заперечення чи пригнічення емоцій лише посилює їхній вплив і перешкоджає прощенню.

Наступним кроком є зниження інтенсивності негативних емоцій. Це досягається завдяки різним психологічним методам, таким як усвідомленість, релаксація чи робота з психотерапевтом. Наприклад, людина може зосереджуватися на диханні, відволікатися на позитивні спогади або використовувати техніки самозаспокоєння для зменшення впливу емоційного болю.

Розвиток емпатії та співчуття до кривдника є ще одним важливим елементом емоційного механізму. Людина намагається зрозуміти, що кривдник також міг діяти через власний стрес, страх чи емоційні труднощі. Це не означає виправдання його поведінки, але дозволяє поглянути на ситуацію з точки зору кривдника та знайти в ній елементи, які зменшують силу негативних почуттів.

Емоційна трансформація також включає звільнення від бажання помсти чи відплати. Замість того, щоб зосереджуватися на минулому і прагнути відновлення справедливості, людина спрямовує свою енергію на побудову власного майбутнього та збереження емоційного здоров'я. Наприклад, особа може відчути полегшення, якщо зосередиться на тому, що прощення важливе для неї самої, а не для кривдника.

Завершальним кроком емоційного механізму є відновлення емоційної гармонії[44]. Це стан, коли негативні емоції більше не впливають на щоденне життя людини, а згадка про кривдника чи ситуацію не викликає болісних переживань. Людина може зберігати емоційний спокій навіть у складних ситуаціях, пов'язаних із минулим досвідом.

Емоційний механізм прощення є складним і тривалим процесом, але він забезпечує глибоке звільнення від негативного впливу образливих подій. Завдяки емоційній трансформації прощення стає джерелом не лише внутрішнього полегшення, а й ресурсу для особистісного зростання, оскільки допомагає людині стати більш стійкою, толерантною та гармонійною[26].

Поведінковий механізм прощення фокусується на зміні дій і взаємодій людини з кривдником або іншими людьми після подолання негативних емоцій і переосмислення ситуації[38]. Цей механізм є зовнішнім проявом внутрішніх трансформацій, які відбулися під час когнітивного та емоційного етапів прощення. Він дозволяє встановити нові способи комунікації, відновити порушені стосунки або свідомо дистанціюватися від кривдника без збереження почуття образи.

Процес поведінкового прощення починається з припинення ворожих дій. Людина свідомо вирішує не мститися, не відповідати агресією на агресію та не загострювати конфлікт. Це є першим кроком до відновлення гармонії, адже активна ворожість лише посилює напруження та ускладнює процес прощення[34].

Наступним етапом є зміна стилю взаємодії з кривдником. У випадках, коли відновлення стосунків є можливим і бажаним, людина може проявляти

відкритість, емпатію та доброзичливість у спілкуванні. Наприклад, це може включати готовність вислухати, обговорити проблему або співпрацювати у вирішенні спільних завдань. Такий підхід сприяє відновленню довіри та гармонії у відносинах.

У ситуаціях, коли стосунки з кривдником не можуть бути відновлені (через відсутність бажання або можливості), поведінковий механізм може включати свідоме дистанціювання. Людина вирішує зберігати емоційну та фізичну дистанцію від кривдника, але при цьому не зберігає почуття образи чи бажання помсти. Це дозволяє підтримувати внутрішній спокій і уникати повторних травматичних ситуацій.

Іншим важливим аспектом поведінкового прощення є демонстрація готовності до змін. Людина може виявляти ініціативу у вирішенні конфліктів, створенні умов для конструктивної взаємодії чи пошуку компромісів. Це особливо актуально в контексті тривалих стосунків, наприклад, у сім'ї чи на роботі, де відновлення співпраці є важливим.

Поведінковий механізм також передбачає побудову нових соціальних зв'язків, якщо попередні стосунки були розірвані[41]. Людина може спрямувати свої зусилля на формування здорових взаємодій із тими, хто підтримує її цінності та створює комфортне середовище. Це допомагає уникати ізоляції та сприяє розвитку особистості.

Завершальним аспектом поведінкового механізму є закріплення нових моделей поведінки. Після успішного прощення людина може формувати стратегії взаємодії, які дозволяють уникати подібних конфліктів у майбутньому або ефективніше їх вирішувати. Це може включати навички асертивності, покращення комунікативних здібностей чи встановлення здорових меж у стосунках.

Поведінковий механізм прощення демонструє, як внутрішні зміни впливають на зовнішню поведінку. Він дозволяє не лише відновити порушені стосунки, але й створити умови для здорового та гармонійного спілкування у майбутньому. Цей механізм є завершальним етапом процесу прощення, який

підтверджує, що прощення – це не лише внутрішній, але й міжособистісний процес, що сприяє гармонізації соціального середовища.

1.3 Психологічна ресурсність

Психологічна ресурсність – це комплекс внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які допомагають людині справлятися з життєвими труднощами, адаптуватися до змін і зберігати психічне здоров'я[28]. Вона включає набір особистісних якостей, емоційних, когнітивних і поведінкових стратегій, що сприяють подоланню стресу, досягненню цілей і підтриманню внутрішньої рівноваги.

Психологічна ресурсність не є статичним явищем – це динамічна система, яка залежить від обставин, досвіду людини, її життєвих установок та доступу до зовнішніх джерел підтримки[9]. Вона може змінюватися під впливом зовнішніх умов, особистісного розвитку чи кризових ситуацій.

Основні складові психологічної ресурсності включають[28]:

- емоційні ресурси – здатність регулювати свої емоції, зберігати позитивний настрій та справлятися з негативними переживаннями.
- когнітивні ресурси, до яких відносяться розвиток мислення, здатність до аналізу, рефлексії, прийняття рішень і планування.
- мотиваційні ресурси, такі як внутрішня мотивація, віра у власні сили та здатність досягати поставлених цілей.
- соціальні ресурси - це мережа підтримки, що включає сім'ю, друзів, колег та соціальні інститути.
- духовні ресурси, тобто цінності, сенс життя, віра у вищу мету, які надають сили та сприяють подоланню труднощів[14].

Психологічна ресурсність виконує кілька важливих функцій. По-перше, вона сприяє адаптації до стресу, дозволяючи людині зберігати ефективність навіть у складних умовах[40]. По-друге, вона підтримує особистісний розвиток, допомагаючи людині використовувати труднощі як стимул для зростання. По-

третє, психологічна ресурсність є основою для формування стійкості, що дозволяє людині швидше відновлюватися після негативного досвіду.

Структура психологічної ресурсності охоплює ключові компоненти, які формують здатність особистості ефективно долати життєві труднощі, підтримувати емоційну рівновагу та адаптуватися до змін. Серед основних складових виділяють оптимізм, самоповагу, емоційну стійкість, здатність до рефлексії та міжособистісну підтримку[2]. Кожен із цих компонентів відіграє важливу роль у підтриманні психологічного благополуччя.

Оптимізм є одним із базових елементів психологічної ресурсності. Це здатність людини зберігати позитивне ставлення до життя навіть у складних обставинах, фокусуючись на можливостях, а не обмеженнях[28]. Оптимісти схильні вірити, що труднощі можна подолати, а майбутнє принесе нові шанси. Такий підхід дозволяє їм зберігати мотивацію, використовувати свої сильні сторони та шукати альтернативні шляхи вирішення проблем.

Самоповага відображає ставлення людини до себе, усвідомлення власної цінності та впевненість у своїх можливостях[16]. Високий рівень самоповаги сприяє більшій стійкості до стресу, оскільки людина не сумнівається у своїй здатності впоратися з труднощами. Водночас вона не боїться визнавати свої слабкості чи звертатися за допомогою, що робить її поведінку більш гнучкою та адаптивною.

Емоційна стійкість – це здатність зберігати емоційну рівновагу навіть у складних ситуаціях. Людина з розвиненою емоційною стійкістю не піддається паніці, краще контролює свої реакції та зберігає ясність мислення[5]. Вона здатна регулювати свої емоції, що допомагає знизити рівень тривожності та уникнути виснаження. Емоційна стійкість також сприяє відновленню після стресових подій, що є важливим елементом психологічної ресурсності[19].

Здатність до рефлексії забезпечує людині можливість осмислювати власні думки, почуття та дії[1]. Рефлексія допомагає усвідомити причини свого стану, оцінити ситуацію з різних точок зору та знайти найбільш адекватний спосіб реагування. Рефлексія також є інструментом для особистісного зростання,

оскільки дозволяє використовувати минулий досвід для вдосконалення власної поведінки та прийняття більш обґрунтованих рішень у майбутньому.

Міжособистісна підтримка включає наявність соціальних зв'язків, які забезпечують емоційну, матеріальну чи інформаційну допомогу[7]. Друзі, родина, колеги чи інші значущі люди є важливим джерелом підтримки, яке допомагає знижувати рівень стресу та почуття самотності. Міжособистісна підтримка також сприяє розвитку впевненості у своїх силах, оскільки людина усвідомлює, що не залишається наодинці зі своїми проблемами[3].

Узагальнюючи, структура психологічної ресурсності є багатовимірною системою, яка включає оптимізм, самоповагу, емоційну стійкість, здатність до рефлексії та міжособистісну підтримку. Взаємодія цих компонентів визначає здатність особистості справлятися зі стресом, зберігати емоційну рівновагу та адаптуватися до життєвих змін. Розвиток кожного з цих ресурсів є важливим завданням для підтримання психологічного благополуччя та досягнення життєвих цілей.

Висновки до першого розділу

Прощення у психології визначається як багатовимірний процес, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові зміни, спрямовані на звільнення від негативних почуттів, таких як образа, гнів чи помста. Прощення може бути спрямоване як на інших, так і на себе, що робить його універсальним механізмом психологічного відновлення. У випадку самопрощення, особистість переосмислює свої дії, знижує почуття провини та підвищує самооцінку, що сприяє її емоційному благополуччю.

Важливо відрізнити прощення від примирення чи забування. Прощення є передусім внутрішнім актом, який не завжди супроводжується відновленням стосунків або повним стиранням негативних спогадів. У психологічній науці

нерідко також розрізняють поняття "прощати" та "пробачати", через різні акценти в їхньому значенні та емоційному навантаженні.

Прощення виконує важливу роль у психологічному та соціальному житті людини, сприяючи емоційному звільненню, відновленню стосунків і особистісному розвитку.

У психологічній науці розроблено кілька моделей процесу прощення, які пояснюють його механізми, етапи та чинники, що сприяють прощенню. Кожна з моделей акцентує увагу на різних аспектах цього складного процесу.

Когнітивний механізм прощення є важливим елементом цього процесу, який передбачає зміну сприйняття ситуації, переосмислення поведінки кривдника та трансформацію уявлень про себе, інших і світ загалом. Основна суть когнітивного механізму полягає у зміні способу інтерпретації травматичного чи образливого досвіду. Емоційний механізм прощення є ключовим аспектом процесу, що включає трансформацію негативних емоцій, таких як гнів, образа, ненависть або розчарування, у більш нейтральні або позитивні почуття. Поведінковий механізм прощення фокусується на зміні дій і взаємодій людини з кривдником або іншими людьми після подолання негативних емоцій і переосмислення ситуації.

Психологічна ресурсність — це комплекс внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які допомагають людині справлятися з життєвими труднощами, адаптуватися до змін і зберігати психічне здоров'я.

Основні складові психологічної ресурсності включають: емоційні ресурси, когнітивні ресурси, мотиваційні ресурси, соціальні ресурси та духовні ресурси.

Психологічна ресурсність виконує кілька важливих функцій. По-перше, вона сприяє адаптації до стресу, дозволяючи людині зберігати ефективність навіть у складних умовах. По-друге, вона підтримує особистісний розвиток, допомагаючи людині використовувати труднощі як стимул для зростання. По-третє, психологічна ресурсність є основою для формування стійкості, що дозволяє людині швидше відновлюватися після негативного досвіду.

Структура психологічної ресурсності охоплює ключові компоненти, які формують здатність особистості ефективно долати життєві труднощі, підтримувати емоційну рівновагу та адаптуватися до змін. Серед основних складових виділяють оптимізм, самоповагу, емоційну стійкість, здатність до рефлексії та міжособистісну підтримку. Кожен із цих компонентів відіграє важливу роль у підтриманні психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ II

УКРАЇНОМОВНА АДАПТАЦІЯ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОЇ МЕТОДИКИ «ШКАЛА СХИЛЬНОСТІ ДО ПРОБАЧЕНЬ»

2.1. Організація та методика дослідження

Дослідження було проведено у квітні 2024 року, коли респонденти проходили україномовну версію методики «Шкала схильності до пробачень» (Раян П. Браун (2003))

Дане дослідження проводилось за допомоги Google-форми, яка була поширена серед студентських груп в Telegram і містила наступне звернення: «Шановні учасники!

Запрошуємо вас взяти участь у науковому дослідженні, яке оцінює індивідуальні відмінності у схильності пробачати міжособистісні образи.

Дослідження складається з 3 методик, що оцінюють схильності до пробачень. Орієнтовний час проходження опитування - 15-20 хвилин. Наголошуємо, що ваша участь повністю добровільна, і ви можете відмовитися від неї у будь-який час.

За додатковою інформацією звертайтеся до студентки 5-го курсу спеціальності "Психологія" Білик Валентини (valiabilyk02@gmail.com)

Дякую за участь!».

В процесі дослідження була сформована вибірка із 100 осіб (80% жінок, 20% чоловіків). Більшу частину вибірки (93%) становила молодь вікової категорії від 18-ти до 25-ти років; 2% респондентів перебувають у віковому діапазоні 26-35 років та 5% осіб – 36 років та старше.

2.2 Результати дослідження

Нашим завданням було провести адаптацію англomовної методики на українську мову «Шкала схильності до пробачень» (Раян П. Браун, 2003).

Методика містить 10 запитань, які утворюють 2 шкали. Шкалу «Схильність прощати» утворюють питання: 1 4 та обернені 2 та 3. Решта питань (5, 7, 10 та обернені: 6, 8, 9) формують шкалу «Ставлення до прощення». На кожне питання досліджуваному пропонується обрати одну із запропонованих відповідей:

- Повністю не згоден(-на)
- Частково не згоден(-на)
- Однаково згоден(-на) і не згоден(-на)
- Частково згоден(-на)
- Повністю згоден(-на)

У таблиці 1 наведено переклад методики на українську мову та зворотній переклад.

Таблиця 1

Переклад запитань методики

| № | Запитання оригіналу | Переклад на українську мову | Зворотній переклад |
|---|---|--|--|
| 1 | People close to me probably think I hold a grudge too long. | Люди, близькі до мене думають, що я занадто довго тримаю образу. | People close to me think that I hold grudges too long. |
| 2 | I can forgive a friend for almost anything. | Я можу пробачити друзеві майже все. | I can forgive a friend almost anything. |
| 3 | If someone treats me badly, I treat him or her the same. | Якщо хтось погано ставиться до мене, я ставлюся до нього/неї так само. | If someone treats me badly, I treat him/her the same way. |
| 4 | I try to forgive others even when they don't feel guilty for what they did. | Я намагаюся пробачити інших, навіть коли вони не відчують провини за те, що зробили. | I try to forgive others, even when they feel no guilt for what they have done. |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 5 | I can usually forgive and forget an insult. | Зазвичай я можу пробачити образу і забути про неї. | I can usually forgive the offense and forget about it. |
| 6 | I feel bitter about many of my relationships. | Багато моїх стосунків залишили в мене гіркий осад. | Many of my relationships left me with a bitter residue. |
| 7 | Even after I forgive someone, things often come back to me that I resent. | Навіть після того, як я пробачаю когось, мені часто спадають на думку речі, які я засуджую. | Even after I forgive someone, I often find myself thinking about things that I judge. |
| 8 | There are some things for which I could never forgive even a loved one. | Є речі, за які я ніколи не зміг(-ла) би пробачити навіть близьку людину. | There are things for which I could never forgive even a close person. |
| 9 | I have always forgiven those who have hurt me. | Я завжди прощав(-ла) тих, хто мене ображав. | I always forgave those who offended me. |
| 10 | I am a forgiving person. | Я людина, яка вміє пробачати. | I am a person who knows how to forgive. |

Адаптація методики проводилась в декілька етапів:

1. Перевірка дискримінативності запитань (критерій Фергюсона).
2. Перевірка внутрішньої структури методики (факторний аналіз).
3. Перевірка надійності-узгодженості (критерій Кронбаха).
4. Перевірка конвергентної валідності (кореляційний аналіз).
5. Перевірка критеріальної валідності (t-критерій Стюдента).
6. Розробка тестових норм (перевірка нормального розподілу даних, вибір форми тестових норм, проведення процедури стандартизації).

7. Опис шкал (для інтерпретації отриманих індивідуальних результатів).

Для статистичної обробки даних в межах процедури адаптації методики, нами була сформована вибірка із 100 осіб (80% жінок, 20% чоловіків). Більшу частину вибірки (93%) становила молодь вікової категорії від 18-ти до 25-ти років; 2% респондентів перебувають у віковому діапазоні 26-35 років та 5% осіб – 36 років та старше.

Отже, на початку нами було здійснено заходи для перевірки запитань методики на дискримінативність.

Спершу ми визначили рівень дискримінативності кожного питання опитувальника. Дискримінативність у нашому дослідженні вимірювалась за допомогою показника δ (дельта) Фергюсона. Цей показник має максимальне значення $\delta=1$ (при рівномірному розподілі) і мінімальне $\delta=0$ (коли всі випробовувані отримали однакові оцінки). Чим вище значення δ Фергюсона, тим вищою є дискримінативність. У цілому, значення достатньої дискримінативності варіює від 0,5 до 0,8 балів. До 0,6 – низький рівень; 0,6-0,7 – сумнівний рівень; 0,7-0,8 – достатній рівень; 0,8-0,9 – високий рівень; Вище 0,9 – дуже високий рівень. Дані, що відображають рівень дискримінативності кожного запитання методики наведені у таблиці 2.

Таблиця 2

Емпіричні значення коефіцієнта Фергюсона

| № питання | Емпіричне значення коефіцієнта Фергюсона | Рівень дискримінативності | № питання | Емпіричне значення коефіцієнта Фергюсона | Рівень дискримінативності |
|-----------|--|---------------------------|-----------|--|---------------------------|
| 1 | 0,76 | достатній рівень | 6 | 0,79 | достатній рівень |
| 2 | 0,75 | достатній рівень | 7 | 0,75 | достатній рівень |
| 3 | 0,78 | достатній рівень | 8 | 0,70 | достатній рівень |
| 4 | 0,80 | високий рівень | 9 | 0,77 | достатній рівень |
| 5 | 0,78 | достатній рівень | 10 | 0,75 | достатній рівень |

За результатами перевірки жодне питання не було виключено з методики. Питання мають достатній рівень дискримінативності. Середній показник дискримінативності становить 0,76.

Для перевірки внутрішньої структури методики нами було використано експлораторний факторний аналіз даних. Мета факторного аналізу – сконцентрувати вихідну інформацію, представлену у вигляді масиву даних і виразити якомога більшу кількість ознак через якомога меншу кількість характеристик. Такі узагальнені місткі характеристики і називаються факторами.

Нами був застосований метод головних компонентів з проведенням обертання матриці Oblimin rotation (комп'ютерна програма Jamovi).

Таблиця 3

Внутрішня структура опитувальника

| № запитання | Домени за методикою | Факторне навантаження | |
|--------------------------------|----------------------|-----------------------|-------------|
| | | Фактор 1 | Фактор 2 |
| 1. | Схильність пробачати | -0.40 | ----- |
| 2. | Схильність пробачати | 0.40 | -0.17 |
| 3. | Схильність пробачати | -0.05 | 0.22 |
| 4. | Схильність пробачати | 0.41 | -0.27 |
| 5. | Схильність забувати | 0.70 | -0.12 |
| 6. | Схильність забувати | -0.06 | 0.32 |
| 7. | Схильність забувати | -0.16 | 0.29 |
| 8. | Схильність забувати | 0.04 | 0.80 |
| 9. | Схильність забувати | 0.28 | -0.34 |
| 10. | Схильність забувати | 0.75 | 0.18 |
| Відсоток накопиченої дисперсії | | 17.3% | 29.2% |

Під час даного аналізу, нами було прийняте рішення видалити питання: 1, 3, 4 та 9 оскільки вони не мало значущого факторного навантаження. Питання 2, 5 та 10 ми об'єднали в шкалу «Схильність пробачати». Питання 6, 7 та 8 є оберненими та формують шкалу «Схильність відпускати». Як результат ми

отримали структуру, яка пояснює 54,3% загальної дисперсії. Факторні навантаження представлено у таблиці 4.

Таблиця 4

Остаточна внутрішня структура опитувальника

| № запитання | Домени за методикою | Факторне навантаження |
|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 2 | Схильність пробачати | 0,420 |
| 5 | Схильність пробачати | 0,577 |
| 6 | Схильність відпускати | 0,470 |
| 7 | Схильність відпускати | 0,574 |
| 8 | Схильність відпускати | 0,525 |
| 10 | Схильність пробачати | 0,793 |
| Відсоток сумарної дисперсії | | 54,3% |

За результатами факторного аналізу маємо чітку внутрішню структуру методики, що складається з 2 шкал, в кожній з яких по 3 питання.

Нами була проведена процедура перевірки надійності методики. Надійність методики – це такий критерій, який говорить про точність психологічних вимірювань, тобто дозволяє судити про те, наскільки вселяють довіру отримані результати.

Внутрішня узгодженість може бути відображена кількома показниками, одним з яких є «рівень внутрішньої узгодженості». Цей показник визначає ступінь зв'язку між кожним окремим елементом тесту і загальним результатом, а також вказує на те, наскільки кожен елемент сумісний з іншими елементами. Внутрішня узгодженість вимірює, наскільки кожне окреме питання або складова сумарного показника відображає певну ознаку, без суперечностей з іншими питаннями або складовими.

Для перевірки внутрішньої узгодженості нами було використано коефіцієнт альфа (Кронбаха). Коефіцієнт альфа Кронбаха приймає значення в діапазоні від 0 до 1. Прийнятними вважаються значення $\alpha > 0,8$. Однак, слід зауважити, що при зменшенні кількості запитань коефіцієнт альфа Кронбаха також зменшується.

Емпіричні значення критерію альфа Кронбаха наведені у таблиці 5.

Таблиця 5

Емпіричні значення альфа Кронбаха

| № | Шкала | Значення альфи-Кронбаха |
|---|---------------------------|-------------------------|
| 1 | Схильність пробачати | 0,625 |
| 2 | Схильність тримати образу | 0,517 |

За критерієм альфа-Кронбаха ми отримали сумнівні результати за обома шкалами, що пояснюється малою кількістю питань у шкалах.

Для перевірки конвергентної валідності шкал була використана процедура конвергентної валідності, яка включала аналіз кореляційних коефіцієнтів між авторською версією методики та іншими стандартизованими психодіагностичними методиками, що вимірюють схожі психологічні явища. Для перевірки ми використали україномовні варіанти таких методик: Шкала готовності до подяки, Шкала прощення Хартмана. Результати кореляційного аналізу наведені у таблиці 6.

Таблиця 6

Результати перевірки конвергентної валідності

| Методика | Показники | Показники україновоного варіанту методики | |
|----------------------------|----------------------|---|-----------------------|
| | | Схильність пробачати | Схильність відпускати |
| Шкала готовності до подяки | Готовність до подяки | 0.105 | 0.011 |
| Шкала прощення Хартмана | Пробачення ситуації | 0.273* | 0.026 |

Примітка:* - значущість зв'язку при $p < 0,01$

Шкала готовності до подяки не корелює з жодною шкалою адаптованої нами методики. Відсутність кореляції пояснюється не пов'язаністю показника готовності до подяки та показників нашої методики. Натомість шкала «схильність пробачати» корелює зі шкалою прощення Хартмана (показник

пробачення ситуації). Відсутність кореляції шкали «Схильність відпускати» з обраними нами методиками, пояснюється відмінностями процесів пробачення та відпускання образ, та потребує подальшого дослідження.

Критеріальна валідність - це форма валідності, яка оцінює якість методики шляхом порівняння з незалежною ознакою, яка виступає в якості критерію оцінки.

Для визначення впливу гендерних особливостей ми порівняли результати двох груп різної статі (чоловіча і жіноча) за допомогою t-критерій Стьюдента для незалежних вимірювань. Результати порівняння наведені у таблиці 7.

Таблиця 7

Результати порівняння двох різних за статтю груп за шкалами методики

| № | Шкала | Середні значення | | Значення р |
|---|---------------------------|-------------------------|---------------------------|------------|
| | | Жіноча стаття (N=80) | Чоловіча стаття (N=20) | |
| 1 | Схильність пробачати | 10,05 | 10,51 | 0,137 |
| 2 | Схильність тримати образу | 10,95 | 9,1 | 0,080 |

За жодною шкалою не встановлено розбіжність за фактором статі.

Наведені дані у таблиці 8, відображають значення асиметрії та ексцесу та їх помилок при розрахунку, для показників методики «Шкала схильності до пробачень». За критерієм М. Плохинського, емпіричне значення асиметрії та ексцесу не повинні перевищувати потроєного значення помилки.

Таблиця 8

Показники асиметрії та ексцесу, отримані за методикою «Шкала схильності до пробачень»

| Фактори | Коефіцієнт асиметрії | | Коефіцієнт ексцесу | |
|-----------------------|----------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| | Статистика | Стандартна помилка | Статистика | Стандартна помилка |
| Схильність пробачати | -0.402 | 0.241 | -0.043 | 0.478 |
| Схильність відпускати | 0.124 | 0.241 | 0.640 | 0.478 |

Отримані результати демонструють відповідність нормальному розподілу.

Нами було прийнято рішення застосувати процедуру стандартизації з використанням середнього значення та стандартного відхилення.

Тестові норми за шкалами методики наведені в табл. 9.

Таблиця 9

Тестові норми за рівнями прояву показників методики «Шкала схильності до пробачень»

| Рівень прояву | Результат за шкалою «Схильність пробачати» | Результат за шкалою «Схильність відпускати» |
|---------------|--|---|
| Низький | <9 | <5 |
| Середній | 9-12 | 5-11 |
| Високий | 13 та більше | 12 та більше |

На підставі проведених заходів була надана інтерпретація значень за методикою «Шкала схильності до пробачень» (Раян П. Браун).

За шкалою «Схильність пробачати»:

- Низький рівень свідчить про складнощі у пробаченні, такі люди часто затаюють образи, довго їх обмірковують і можуть відчувати бажання помститися. Вони можуть бути дратівливими, недовірливими і мати труднощі у побудові міцних стосунків.

- Люди з середнім рівнем схильності пробачати можуть прощати, але при цьому часто пам'ятають про завдану образу. Їхні реакції можуть варіюватися залежно від ситуації і відносин з людиною, яка завдала образи.

- Високий рівень свідчить про здатність легко пробачати образи, такі люди не тримають зла. Вони зазвичай мають позитивні стосунки з оточуючими і демонструють високий рівень емоційної стійкості.

За шкалою «Схильність відпускати»:

- Люди з низьким рівнем схильності відпускати образи часто "переживають" їх у своїй голові, згадують деталі і переживають негативні емоції знову і знову.

- Середній рівень говорить поступове забуття образ, але процес може бути тривалим і вимагати певних зусиль.
- Люди з високим рівнем схильності відпускати образи швидко забувають про негативні емоції і зосереджуються на позитивних аспектах життя.

Висновки до другого розділу

Були проведені заходи щодо адаптації україномовної версії методики «Шкала схильності до пробачень» (Раян П. Браун). Після перекладу методики на українську мову, була проведена процедура експертної перевірки перекладу та процедура зворотного перекладу. Оригінал містить 10 питань.

При проведенні перевірки запитань на дискримінативність жодне з питань не було виключено. При перевірці внутрішньої структури методики за допомогою факторного аналізу було видалено питання: 1, 3, 4 та 9 оскільки вони не мали значущого факторного навантаження. Питання 2, 5 та 10 ми об'єднали в шкалу «Схильність пробачати». Питання 6, 7 та 8 є оберненими та формують шкалу «Схильність відпускати». За критерієм альфа-Кронбаха, ми визначили, що методика відповідає сумнівному рівню узгодженості питань. Під час перевірки конвергентної валідності був виявлений кореляційний зв'язок між показниками пробачення ситуації та шкалою «Схильність пробачати» адаптованої нами методики.

За допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вимірювань, ми встановили, що шкали даної методики не чутливі до гендерного аспекту.

За допомогою процедури стандартизації з використанням середнього значення та стандартного відхилення були сформовані тестові норми та надано інтерпретацію результатів методики.

РОЗДІЛ III.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СХИЛЬНОСТІ ДО ПРОЩЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1 Опис методик дослідження

Нами були використані такі методики:

1. «Шкала схильності до пробачень» (Раян П. Браун в адаптації Корват Л. В. та Білик В.);

2. «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа)

Загальний опис: методика була розроблена для діагностики психологічних ресурсів особистості та здатності оперувати ними в різних життєвих ситуаціях. Вона дозволяє оцінити ключові аспекти, що визначають адаптаційний потенціал і психологічну стійкість людини. Методика спрямована на вимірювання рівня сформованості ресурсів, які підтримують особистісний розвиток і здатність до саморегуляції[28].

Діагностична мета: визначення рівня розвитку психологічних ресурсів особистості та їхніх складових.

Інструкція: досліджуваному пропонується серія тверджень, на які потрібно відповісти, зазначаючи знаком «+» твердження, з якими він погоджується, і знаком «-» ті, з якими він не згоден.

Обробка результатів: відповіді співвідносяться із ключем до опитувальника, за яким кожна відповідність додає 1 бал. Результати підсумовуються за шкалами для визначення рівня розвитку кожного з компонентів психологічної ресурсності.

Короткий огляд шкал:

- Упевненість у собі: оцінює рівень впевненості у власних силах, здатність ухвалювати рішення та самостійно вирішувати життєві завдання.
- Доброта до людей: вимірює рівень емпатії, готовність до співчуття та підтримки оточуючих.

- **Допомога іншим:** відображає готовність допомагати іншим людям, включаючи здатність до альтруїстичної поведінки.
- **Успіх:** показує прагнення до досягнення особистих і професійних цілей, мотивацію до самореалізації.
- **Любов:** вимірює здатність будувати глибокі емоційні стосунки з іншими людьми.
- **Творчість:** відображає здатність до креативності та генерації нових ідей.
- **Віра у добро:** оцінює оптимістичне ставлення до життя та віру в людську доброту.
- **Прагнення до мудрості:** оцінює інтерес до глибоких роздумів, філософії та життєвої рефлексії.
- **Робота над собою:** вимірює рівень активності у власному саморозвитку та навчанні.
- **Самореалізація у професії:** показує, наскільки людина використовує професійну діяльність як засіб для самовираження.
- **Відповідальність:** оцінює рівень відповідальності за свої дії та здатність відповідати за обіцянки.
- **Знання власних ресурсів:** вимірює усвідомлення людиною своїх сильних сторін і здібностей.
- **Уміння оновлювати власні ресурси:** відображає здатність до відновлення після стресу чи виснаження.
- **Уміння використовувати власні ресурси:** вимірює здатність ефективно використовувати свої ресурси для досягнення цілей.
- **Загальний рівень психологічної ресурсності:** узагальнює всі попередні шкали, надаючи комплексну оцінку ресурсності особистості.

3. методика «Діагностика готовності до прощення»;

Загальний опис: методика «Діагностика готовності до прощення» створена для оцінки різних аспектів готовності людини пробачити кривдника залежно від умов, мотивації чи ціннісних орієнтацій. Вона дозволяє виявити

основні мотиви прощення, а також рівень схильності до утримання образ чи прагнення до помсти.

Діагностична мета: виявлення особистісних і мотиваційних чинників, які впливають на здатність людини до прощення.

Інструкція: респонденту пропонується оцінити серію тверджень, які описують різні підходи до прощення, за шкалою від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Відповіді співвідносяться із ключем, що містить номер твердження та його напрямок (+ чи -).

Короткий огляд шкал:

Готовність до прощення, заснованого на відшкодуванні: ця шкала визначає готовність людини пробачити за умови, що вона отримає компенсацію за заподіяну шкоду.

Готовність до прощення на справдження очікувань інших: шкала відображає готовність пробачити під впливом соціального тиску чи рекомендацій з боку значущих інших.

Готовність до прощення на виконання вимог своєї релігії: шкала вимірює вплив релігійних чи духовних переконань на здатність до прощення.

Готовність до прощення як засобу досягнення соціальної гармонії: визначає здатність до прощення з метою відновлення стосунків і гармонії у соціумі.

Готовність до прощення як любові: шкала вимірює здатність прощати безумовно, керуючись любов'ю до іншої людини.

Прагнення до помсти: ця шкала відображає прагнення покарати кривдника або відплатити за заподіяну шкоду.

3.2 Результати емпіричного дослідження

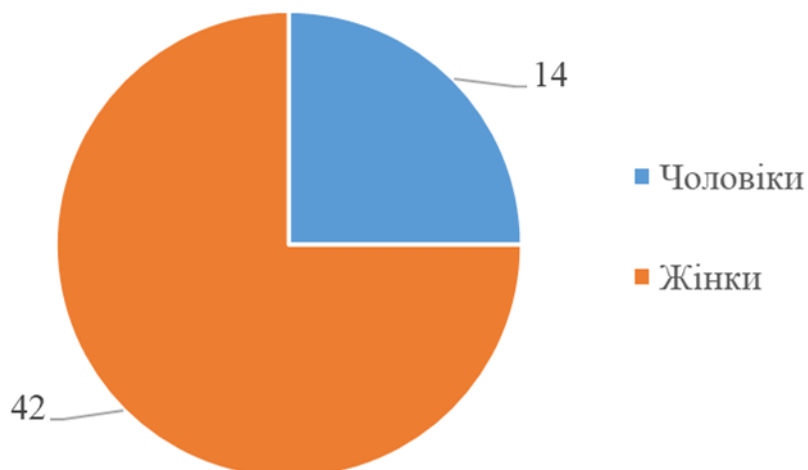
Дослідження проводилося у жовтні 2024 року.

В процесі дослідження була сформована вибірка із 56 осіб, розподіл за статтю наведено на рисунку 3.1.:

- (25% (14 особи) чоловіків;
- (75% (42 особа) жінок).

Рисунок 3.1

Розподіл респондентів за статтю

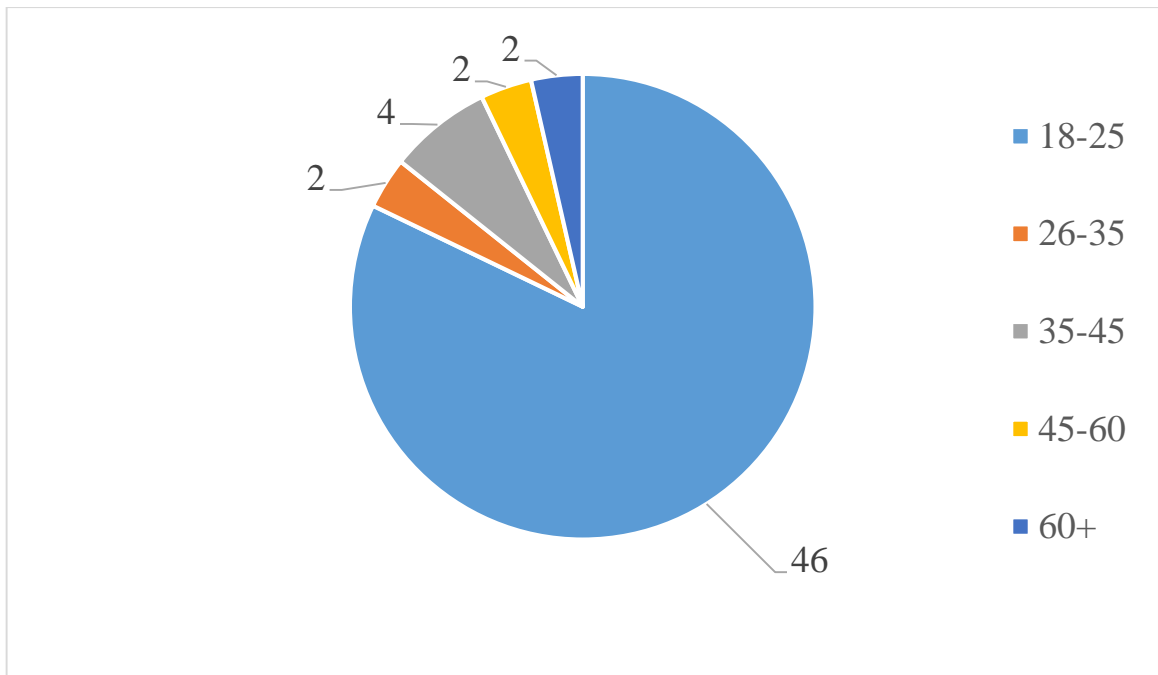


Вибірку становили люди віком від 18 років. Розподіл за віком наведено на рисунку 3.2.:

- (82,14% (46 осіб) 18-25 роки);
- (3,57% (2 особи) 26-35 років);
- (7,14%(4 особи) 35-45 років);
- (3,57% (2 особи) 45-60 років);
- (3,57% (2 особи) старше 60 років).

Рисунок 3.2

Розподіл респондентів за віком



Розроблена Google-форма була поширена в соціальних мережах Telegram, Instagram. В результаті проведеного психодіагностичного дослідження нами були отримані результати за 3 методиками, які разом нараховують 23 шкали. Відсотковий аналіз результатів наведено нижче, окремо за кожною методикою.

Результати за методикою «Шкала схильності до пробачень» (Раян П. Браун) в адаптації Корват Л. В. та Білик В., представлені в таблиці 3.1

За шкалою «Схильність пробачати» чверть респондентів демонструють низьку схильність до прощення, що може свідчити про труднощі у відпусканні негативних емоцій, збереженні образ і обмежених здатності до примирення. Ця група може потребувати підтримки у формуванні адаптивних стратегій управління конфліктами. Більшість респондентів має середній рівень схильності до прощення. Це свідчить про те, що вони можуть прощати в певних обставинах, але можуть виникати труднощі у складних або емоційно насичених ситуаціях. Ця група демонструє потенціал для розвитку більш гнучкого підходу до відносин. Невелика частка респондентів має високий рівень схильності до прощення. Це люди, які, ймовірно, легко відпускають образи, відкриті до примирення і прагнуть гармонії у стосунках.

Таблиця 3.1

Відсотковий розподіл за методикою «Шкала схильності до пробачень»

| Показники | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень |
|---------------------------|----------------|-----------------|----------------|
| | Кількість (%) | Кількість (%) | Кількість (%) |
| Схильність пробачати | 14 (25%) | 36 (64,28%) | 6 (10,71%) |
| Схильність тримати образу | 6 (10,71%) | 48 (85,71%) | 2 (3,57%) |

За шкалою «Схильність тримати образу» Низький рівень схильності до тримання образ демонструє, що лише невелика частка респондентів здатна швидко звільнитися від негативних емоцій і зосереджуватися на відновленні гармонійних стосунків. Переважна більшість респондентів має середній рівень схильності до тримання образ. Це вказує на те, що вони можуть утримувати певний рівень негативних емоцій, але ці емоції не мають надмірного впливу на їхнє життя. Ця група демонструє збалансований підхід до управління своїми почуттями. Дуже невелика частка респондентів демонструє високий рівень схильності до тримання образ, що може вказувати на значні труднощі з відпусканням негативних переживань і підвищений ризик емоційного напруження чи конфліктності.

Результати за опитувальником психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа), представлені в таблиці 3.2

За шкалою «Упевненість у собі» середній і високий рівні впевненості в собі свідчать про здатність більшості респондентів до самостійного прийняття рішень. Низький рівень вказує на потребу підтримки для розвитку самооцінки та впевненості.

За шкалою «Доброта до людей» середній і високий рівні доброти демонструють здатність більшості респондентів проявляти емпатію та

підтримку. Низький рівень є незначним і може вказувати на окремі випадки недостатньої соціальної включеності.

Таблиця 3.2

Відсотковий розподіл за показниками психологічної ресурсності

| Показники | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень |
|---------------------------------------|----------------|-----------------|----------------|
| | Кількість (%) | Кількість (%) | Кількість (%) |
| Упевненість у собі | 6 (10,71%) | 26 (46,42%) | 24 (42,85%) |
| Доброта до людей | 2 (3,57%) | 32 (57,14%) | 22 (39,28%) |
| Допомога іншим | 0 (0%) | 30 (53,5%) | 26 (46,42%) |
| Успіх | 2 (3,57%) | 28 (50%) | 26 (46,42%) |
| Любов | 10 (17,85%) | 36 (64,28%) | 10 (17,85%) |
| Творчість | 2 (3,57%) | 36 (64,28%) | 18 (32,14%) |
| Віра у добро | 2 (3,57%) | 46 (82,14%) | 8 (14,28%) |
| Прагнення до мудрості | 4 (7,14%) | 30 (53,5%) | 22 (39,28%) |
| Робота над собою | 0 (0%) | 22 (39,28%) | 34 (60,71%) |
| Самореалізація у професії | 4 (7,14%) | 42 (75%) | 10 (17,85%) |
| Відповідальність | 4 (7,14%) | 38 (67,85%) | 14 (25%) |
| Знання власних ресурсів | 4 (7,14%) | 24 (42,85%) | 28 (50%) |
| Уміння оновлювати власні ресурси | 4 (7,14%) | 22 (39,28%) | 30 (53,5%) |
| Уміння використовувати власні ресурси | 6 (10,71%) | 24 (42,85%) | 26 (46,42%) |
| Рівень психологічної ресурсності | 12 (21,42%) | 30 (53,57%) | 14 (25%) |

За шкалою «Допомога іншим» відсутність низьких показників свідчить про високу соціальну орієнтованість вибірки. Більшість респондентів готові надавати підтримку іншим, що може вказувати на високий рівень альтруїзму.

За шкалою «Успіх» респонденти демонструють значну орієнтацію на досягнення особистих і професійних цілей, що вказує на сильну мотивацію до самореалізації.

За шкалою «Любов» середній рівень домінує, що свідчить про стабільну емоційну включеність. Низький рівень у значної частини респондентів може вказувати на труднощі у формуванні близьких стосунків.

За шкалою «Творчість» більшість респондентів демонструють середній рівень креативності, що свідчить про здатність генерувати нові ідеї. Високий рівень вказує на наявність творчого потенціалу в частини вибірки.

За шкалою «Віра у добро» переважна більшість респондентів демонструють середній рівень віри у добро, що вказує на загальну оптимістичну орієнтацію та довіру до людей.

За шкалою «Прагнення до мудрості» вибірка демонструє схильність до глибоких роздумів і рефлексії, що сприяє особистісному зростанню.

За шкалою «Робота над собою» високий рівень саморозвитку серед більшості респондентів свідчить про їхню активність у вдосконаленні своїх навичок і знань.

За шкалою «Самореалізація у професії» переважна частка респондентів демонструє середній і високий рівні самореалізації у професійній діяльності. Це свідчить про задоволеність професійною сферою та її значущість для особистісного розвитку. Низький рівень може вказувати на труднощі в досягненні професійних цілей або відсутність мотивації.

За шкалою «Відповідальність» середній і високий рівні відповідальності демонструють більшість респондентів, що свідчить про їхню здатність брати на себе зобов'язання та виконувати їх. Низький рівень може бути індикатором труднощів із самоконтролем або униканням відповідальності.

За шкалою «Знання власних ресурсів» середній рівень знання власних ресурсів у більшості респондентів вказує на базове усвідомлення своїх сильних сторін. Високий рівень свідчить про добре розвинену здатність оцінювати власні

можливості, тоді як низький рівень може бути пов'язаний із недостатньою самооцінкою або рефлексією.

За шкалою «Уміння оновлювати власні ресурси» середній рівень домінує, що свідчить про здатність більшості респондентів відновлювати свої ресурси після стресу чи емоційного виснаження. Низький рівень може вказувати на труднощі у відновленні, тоді як високий рівень демонструє ефективну саморегуляцію.

За шкалою «Уміння використовувати власні ресурси» більшість респондентів демонструють середній або високий рівень уміння ефективно використовувати власні ресурси. Це вказує на їхню здатність застосовувати свої сильні сторони для досягнення цілей. Низький рівень у невеликій частині вибірки може свідчити про недоліки в плануванні або недостатню впевненість у собі.

За шкалою «Рівень психологічної ресурсності» середній рівень домінує, що вказує на збалансованість ресурсів. Високий рівень свідчить про значний потенціал для розвитку, тоді як низький рівень вимагає додаткової підтримки.

Результати за методикою «Діагностика готовності до прощення», представлені в таблиці 3.3

За шкалою «Готовність до прощення, заснованого на відшкодуванні» більшість респондентів демонструють середній рівень готовності пробачати на основі відшкодування, що вказує на їхнє прагнення до справедливості. Високий рівень свідчить про готовність значної частини вибірки приймати вибачення за умови компенсації, тоді як низький рівень характерний для меншості, яка, ймовірно, менше залежить від матеріальних чи емоційних компенсацій

Таблиця 3.3

Відсотковий розподіл за методикою «Діагностика готовності до прощення»

| Показники | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень |
|-----------|----------------|-----------------|----------------|
| | Кількість (%) | Кількість (%) | Кількість (%) |
| | | | |

| | | | |
|---|-------------|-------------|-------------|
| Готовність до прощення, заснованого на відшкодуванні | 10 (17,85%) | 32 (57,14%) | 14 (25%) |
| Готовність до прощення на справдження очікувань інших | 12 (21,42%) | 36 (64,28%) | 8 (14,28%) |
| Готовність до прощення на виконання вимог своєї релігії | 12(21,42%) | 38 (67,85%) | 6 (10,71%) |
| Готовність до прощення як засобу досягнення соціальної гармонії | 14 (25%) | 34 (60,71%) | 8(14,28%) |
| Готовність до прощення як любові | 12(21,42%) | 34 (60,71%) | 10 (17,85%) |
| Прагнення до помсти | 14 (25%) | 28 (40,71%) | 14 (25%) |

За шкалою «Готовність до прощення на справдження очікувань інших» середній рівень домінує, що вказує на часткову залежність респондентів від соціальних очікувань при прощенні. Високий рівень у 14,28% може свідчити про значний вплив зовнішніх факторів на процес прийняття рішень, тоді як низький рівень говорить про незалежність від соціального тиску.

За шкалою «Готовність до прощення на виконання вимог своєї релігії» середній рівень переважає, що свідчить про помірну роль релігійних переконань у процесі прощення для більшості респондентів. Низький рівень у 21,42% вказує на мінімальний вплив релігійних норм, а високий рівень у 10,71% демонструє важливість духовних переконань для частини вибірки.

За шкалою «Готовність до прощення як засобу досягнення соціальної гармонії» середній рівень вказує на прагнення більшості респондентів відновлювати гармонійні стосунки як основу для прощення. Низький рівень демонструє меншу зацікавленість у соціальній гармонії, тоді як високий рівень характерний для тих, хто активно прагне підтримувати мир у стосунках.

За шкалою «Готовність до прощення як любові» середній рівень свідчить про здатність більшості респондентів проявляти любов як основу для прощення.

Низький рівень може вказувати на труднощі у прийнятті безумовного прощення, а високий рівень демонструє значну емоційну зрілість і відкритість частини вибірки.

За шкалою «Прагнення до помсти» наявність респондентів із високим рівнем прагнення до помсти вказує на певні труднощі у відпусканні образ і схильність до емоційного реагування. Середній рівень демонструє баланс між негативними емоціями та контролем над ними. Низький рівень свідчить про здатність значної частини вибірки уникати агресивних реакцій.

3.3 Аналіз та інтерпретація емпіричного дослідження

Для визначення зв'язку між показником прощенням та психологічною ресурсністю, ми провели кореляційний аналіз Пірсона. Результати аналізу наведені в таблиці 3.4

Таблиця 3.4

Кореляційний зв'язок між показниками готовності до прощення та психологічною ресурсністю особистості

| Перший показник | Показник кореляції | Другий показник |
|---------------------------|--------------------|---|
| Схильність пробачати | 0,368** | Готовність до прощення на справдження очікувань інших |
| Схильність пробачати | 0,347** | Готовність до прощення на виконання вимог |
| Схильність пробачати | 0,434*** | Готовність до прощення як любові |
| Схильність тримати образу | 0,445*** | Упевненість у собі |
| Схильність тримати образу | -0,288* | Успіх |
| Схильність тримати образу | -0,348** | Творчість |
| Схильність тримати образу | -0,328* | Віра в добро |

| | | |
|---------------------------|-----------|--|
| Схильність тримати образу | -0,322* | Готовність до прощення заснованого на відшкодуванні |
| Схильність тримати образу | -0,302* | Готовність до прощення як засіб досягнення соціальної гармонії |
| Схильність тримати образу | -0,535*** | Прагнення до помсти |
| Доброта до людей | 0,271* | Готовність до прощення як любові |
| Успіх | 0,358** | Готовність до прощення заснованого на відшкодуванні |
| Успіх | 0,404** | Готовність до прощення на справдження очікувань інших |
| Успіх | 0,174* | Готовність до прощення на виконання вимог |
| Успіх | 0,638*** | Готовність до прощення як засіб досягнення соціальної гармонії |
| Успіх | 0,551*** | Готовність до прощення як любові |
| Любов | 0,282* | Готовність до прощення як любові |
| Творчість | 0,265* | Готовність до прощення як засіб досягнення соціальної гармонії |
| Віра в добро | 0,478*** | Готовність до прощення заснованого на відшкодуванні |
| Віра в добро | 0,332* | Готовність до прощення на справдження очікувань інших |
| Віра в добро | 0,309* | Готовність до прощення на виконання вимог |
| Віра в добро | 0,573*** | Готовність до прощення як засіб досягнення соціальної гармонії |
| Віра в добро | 0,641*** | Готовність до прощення як любові |
| Прагнення до мудрості | 0,338* | Готовність до прощення як любові |

| | | |
|--|----------|--|
| Робота над собою | 0,349** | Готовність до прощення на справдження очікувань інших |
| Робота над собою | 0,309* | Готовність до прощення на виконання вимог |
| Робота над собою | 0,367** | Готовність до прощення як засіб досягнення соціальної гармонії |
| Самореалізація у професії | 0,331* | Готовність до прощення заснованого на відшкодуванні |
| Самореалізація у професії | 0,330* | Готовність до прощення як засіб досягнення соціальної гармонії |
| Знання власних ресурсів | 0,308* | Готовність до прощення заснованого на відшкодуванні |
| Уміння використовувати власні ресурси | 0,267* | Готовність до прощення заснованого на відшкодуванні |
| Уміння використовувати власні ресурси | 0,281* | Готовність до прощення на справдження очікувань інших |
| Уміння використовувати власні ресурси | 0,331* | Готовність до прощення як засіб досягнення соціальної гармонії |
| Уміння використовувати власні ресурси | 0,273* | Готовність до прощення як любові |
| Загальний рівень психологічної ресурсності | 0,442*** | Готовність до прощення як засіб досягнення соціальної гармонії |
| Загальний рівень психологічної ресурсності | 0,348** | Готовність до прощення як любові |

Примітка: * - значущість зв'язку при $p < 0,05$

** - значущість зв'язку при $p < 0,01$

*** - значущість зв'язку при $p < 0,001$

За результатами дослідження, схильність пробачати демонструє кілька значущих кореляцій із іншими показниками, що свідчить про складний взаємозв'язок між цим аспектом і психологічною ресурсністю.

Прямий значущий зв'язок між «Схильністю пробачати» та «Готовністю до прощення на справдження очікувань інших» дає змогу припустити, що здатність

до пробачення часто підкріплюється потребою відповідати очікуванням близьких чи соціуму. Це підкреслює залежність внутрішніх установок на пробачення від зовнішніх чинників, таких як соціальні ролі чи обов'язки.

Прямий значущий зв'язок із «Готовністю до прощення на виконання вимог» вказує на те, що люди, схильні пробачати, також часто дотримуються моральних принципів або релігійних приписів. Це свідчить про вплив нормативної поведінки на прийняття рішень у ситуаціях, пов'язаних із пробаченням.

Найсильніший зв'язок спостерігається з «Готовністю до прощення як любові». Ця кореляція дає можливість зробити висновок, що здатність легко пробачати найтісніше пов'язана з внутрішньою схильністю до любові як ключової цінності. Люди, які орієнтуються на любов, частіше виявляють терпимість та не тримають образ.

Прямий значущий зв'язок між «Схильністю тримати образу» та «Упевненістю у собі» показує, що чим більш впевненою є людина, тим менше вона схильна накопичувати образи. Це свідчить про те, що самодостатність і внутрішня гармонія сприяють легшому відпусканню негативних емоцій. Обернений значущий зв'язок із «Успіхом» дозволяє припустити, що люди, які зберігають образи, часто мають менше можливостей для досягнення високих результатів у житті чи професійній діяльності. Успішність, очевидно, вимагає емоційної стабільності та вміння швидко адаптуватися до змін. Значущі негативні кореляції також спостерігаються з такими показниками, як «Творчість», «Віра в добро» та «Готовність до прощення як засіб досягнення соціальної гармонії». Це свідчить про те, що люди, які часто переживають образи, мають нижчий рівень відкритості до нових ідей, менше довіряють світу й людям та не прагнуть відновлювати стосунки через прощення. Найсильніший негативний зв'язок із «Прагненням до помсти» вказує на те, що накопичення образ нерідко пов'язане із глибоким бажанням покарати кривдника. Це може стати основою для довготривалих конфліктів чи незадоволення в стосунках.

Прямий значущий зв'язок між «Успіхом» і «Готовністю до прощення як любові» свідчить про те, що успішні люди частіше пробачають з позиції любові

й прийняття, не вимагаючи жодних умов від кривдника. Сильний зв'язок спостерігається з «Готовністю до прощення як засобом досягнення соціальної гармонії». Це вказує на те, що для успішних людей пробачення є важливим інструментом у побудові позитивних взаємин із суспільством. Прямий значущий зв'язок із «Готовністю до прощення на виконання вимог» свідчить про те, що успішні люди вбачають цінність у дотриманні моральних чи етичних норм.

Прямий значущий зв'язок між «Добротою до людей» та «Готовністю до прощення як любові» дозволяє припустити, що доброзичливі люди частіше демонструють здатність пробачати безумовно, з любові до кривдника. Це вказує на те, що загальний позитивний погляд на людську природу сприяє легшому прощенню.

Віра в добро демонструє сильні позитивні зв'язки з більшістю показників готовності до прощення. Прямий значущий зв'язок із «Готовністю до прощення як любові» свідчить про те, що віра в справедливість і милосердя сприяє безумовному прощенню, заснованому на любові. Значний зв'язок із «Готовністю до прощення як засобом досягнення соціальної гармонії» вказує на те, що люди, які вірять у добро, схильні використовувати прощення як інструмент для відновлення позитивних взаємин і гармонії в суспільстві. Позитивна кореляція з «Готовністю до прощення на справдження очікувань інших» і «Готовністю до прощення на виконання вимог» свідчить про те, що віра в добро також підкріплює здатність діяти відповідно до соціальних норм або очікувань.

Прямий значущий зв'язок між «Творчістю» та «Готовністю до прощення як засобом досягнення соціальної гармонії» свідчить про те, що творчі особистості часто використовують прощення для створення гармонійних стосунків і підтримання миру у своєму оточенні.

Прямий значущий зв'язок між «Прагненням до мудрості» та «Готовністю до прощення як любові» свідчить про те, що прагнення до розуміння та навчання допомагає людям пробачати з позиції любові, особливо в складних міжособистісних ситуаціях.

Робота над собою позитивно корелює з кількома аспектами готовності до прощення. Прямий значущий зв'язок із «Готовністю до прощення на справдження очікувань інших» свідчить про те, що саморозвиток сприяє прийняттю зовнішніх очікувань у ситуаціях прощення. Прямий зв'язок із «Готовністю до прощення як засобом досягнення соціальної гармонії» говорить про те, що робота над собою допомагає людям відновлювати гармонійні стосунки через прощення. Позитивна кореляція з «Готовністю до прощення на виконання вимог» свідчить про те, що люди, які займаються саморозвитком, більше схильні пробачати, спираючись на нормативні принципи.

Прямий зв'язок «Самореалізація у професії» із «Готовністю до прощення заснованого на відшкодуванні» свідчить про те, що люди, задоволені своєю професійною діяльністю, частіше пробачають, коли отримують компенсацію за завдану шкоду. Значущий зв'язок із «Готовністю до прощення як засобом досягнення соціальної гармонії» вказує на те, що професійна самореалізація сприяє встановленню гармонійних стосунків через пробачення.

Знання власних психологічних ресурсів показало позитивний зв'язок із певними аспектами готовності до прощення. Прямий значущий зв'язок із «Готовністю до прощення заснованого на відшкодуванні» дозволяє припустити, що люди, які добре усвідомлюють свої психологічні можливості, частіше готові пробачати в умовах, коли їм компенсують втрати чи просять вибачення.

Прямий зв'язок «Уміння використовувати психологічні ресурси» із «Готовністю до прощення заснованого на відшкодуванні» свідчить про те, що здатність ефективно використовувати свої ресурси сприяє пробаченню в умовах отримання вибачень чи компенсації. Значущий зв'язок із «Готовністю до прощення на справдження очікувань інших» демонструє, що люди, які мають високу здатність керувати своїми ресурсами, частіше відповідають очікуванням оточуючих.

3.4 Створення тренінгової програми

Враховуючи встановлений нами зв'язок між прощенням та психологічною ресурсністю ми розробили тренінгову програму, спрямовану на розвиток навичок прощення.

Мета тренінгу: розвиток навичок прощення, усвідомлення його значення для психологічного благополуччя, зниження емоційного напруження та покращення міжособистісних відносин.

Загальна тривалість: 8 годин (1 день або два півдня).

Програма тренінгу

1. Вступна частина (1 година)

Привітання учасників.

Мета: Створити доброзичливу атмосферу, познайомити учасників.

Вправа: "Знайомство через асоціації". Учасники називають своє ім'я та емоцію, яку асоціюють із прощенням.

Міні-лекція: "Що таке прощення".

Обговорення понять "прощення" та "пробачення", їхніх відмінностей.

Пояснення важливості прощення для психічного здоров'я.

Вправа: "Очікування та страхи".

Учасники на стікерах пишуть, чого очікують від тренінгу та яких труднощів бояться, і прикріплюють на відповідні плакати.

2. Усвідомлення ролі прощення (2 години)

Міні-лекція: "Емоційні та когнітивні аспекти прощення".

Як образа впливає на емоційний стан і стосунки.

Переваги прощення для фізичного та психологічного благополуччя.

Вправа: "Крива образи".

Учасники зображають у графічній формі шлях образи: від її виникнення до моменту усвідомлення необхідності прощення.

Обговорення: "Що заважає прощати?"

Учасники діляться власними труднощами у прощенні (за бажанням).

Релаксаційна техніка: "Відпускання негативу".

Візуалізація, у якій учасники уявляють, як відпускають образу, наче пускають повітряну кулю в небо.

3. Розвиток навичок прощення (3 години)

Міні-лекція: "Етапи прощення".

Огляд моделей прощення: когнітивно-емоційна модель, модель Енрайта.

Роль усвідомлення, співчуття та відпускання у процесі прощення.

Вправа: "Лист прощення".

Учасники пишуть лист людині, на яку вони мають образу. Лист залишається особистим, учасники не зобов'язані його показувати.

Рольова гра: "Розмова з кривдником".

Учасники моделюють уявну розмову з людиною, яка їх образила, де висловлюють свої почуття й прагнення до прощення.

Техніка: "Перевизначення ситуації".

Використання когнітивної реструктуризації для перегляду ситуацій, які викликали образу.

4. Закріплення результатів (2 години)

Вправа: "Кроки до звільнення".

Учасники створюють план дій для розвитку навички прощення у своєму житті.

Техніка: "Ритуал прощення".

Учасники записують на папері свої образи, які вони хочуть відпустити, і символічно "прощають" їх (наприклад, спляють або змивають у воді).

Обговорення: "Що я винесу з цього тренінгу".

Кожен учасник ділиться своїми думками про те, чого навчився і як це вплине на його життя.

Заключне слово тренера.

- Підсумок тренінгу, мотивація до подальшого розвитку.
- Анкетування.
- Оцінка учасниками якості тренінгу та його користі.

Очікувані результати тренінгу

- Розуміння значення прощення для психічного здоров'я.
- Навички усвідомлення та аналізу своїх емоцій, пов'язаних із образами.
- Здатність застосовувати практичні техніки для відпускання образ.
- Підвищення рівня емпатії та розуміння інших людей.

Цей тренінг допоможе учасникам навчитися справлятися з емоційними труднощами, пов'язаними з образами, і розвинути позитивні стратегії для підтримання психологічного благополуччя.

Висновки до третього розділу

Для дослідження взаємозв'язку схильності до прощення та психологічної ресурсності особистості було використано такі методики: «Шкала схильності до пробачень» (Раян П. Браун в адаптації Корват Л. В. та Білик В.); «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа) та методика «Діагностика готовності до прощення». Дослідження проводилося у жовтні 2024 року. В процесі дослідження була сформована вибірка із 56 осіб.

Розроблена Google-форма була поширена в соціальних мережах Telegram, Instagram. В результаті проведеного психодіагностичного дослідження нами були отримані результати за 3 методиками, які разом нараховують 23 шкали. На основі даних по шкалам ми провели відсотковий аналіз та кореляційний аналіз Пірсона.

За результатами дослідження, схильність пробачати демонструє кілька значущих кореляцій із іншими показниками, що свідчить про складний взаємозв'язок між цим аспектом і психологічною ресурсністю.

Обернений значущий зв'язок показника «Схильність тримати образу» із «Успіхом» дозволяє припустити, що люди, які зберігають образи, часто мають менше можливостей для досягнення високих результатів у житті чи професійній діяльності. Успішність, очевидно, вимагає емоційної стабільності та вміння швидко адаптуватися до змін.

Значущі негативні кореляції також спостерігаються з такими показниками, як «Творчість», «Віра в добро» та «Готовність до прощення як засіб досягнення соціальної гармонії». Це свідчить про те, що люди, які часто переживають образи, мають нижчий рівень відкритості до нових ідей, менше довіряють світу й людям та не прагнуть відновлювати стосунки через прощення.

На основі нашого дослідження ми розробили тренінгову програму, спрямовану на розвиток на розвиток навичок прощення.

ВИСНОВКИ

Прощення у психології визначається як багатовимірний процес, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові зміни, спрямовані на звільнення від негативних почуттів, таких як образа, гнів чи помста. Прощення може бути спрямоване як на інших, так і на себе, що робить його універсальним механізмом психологічного відновлення. У випадку самопрощення, особистість переосмислює свої дії, знижує почуття провини та підвищує самооцінку, що сприяє її емоційному благополуччю.

Прощення виконує важливу роль у психологічному та соціальному житті людини, сприяючи емоційному звільненню, відновленню стосунків і особистісному розвитку. Когнітивний механізм прощення є важливим елементом цього процесу, який передбачає зміну сприйняття ситуації, переосмислення поведінки кривдника та трансформацію уявлень про себе, інших і світ загалом. Основна суть когнітивного механізму полягає у зміні способу інтерпретації травматичного чи образливого досвіду. Емоційний механізм прощення є ключовим аспектом процесу, що включає трансформацію негативних емоцій, таких як гнів, образа, ненависть або розчарування, у більш нейтральні або позитивні почуття. Поведінковий механізм прощення фокусується на зміні дій і взаємодій людини з кривдником або іншими людьми після подолання негативних емоцій і переосмислення ситуації.

Психологічна ресурсність – це комплекс внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які допомагають людині справлятися з життєвими труднощами, адаптуватися до змін і зберігати психічне здоров'я. Основні складові психологічної ресурсності включають: емоційні ресурси, когнітивні ресурси, мотиваційні ресурси, соціальні ресурси та духовні ресурси. Психологічна ресурсність виконує кілька важливих функцій: 1) сприяє адаптації до стресу, дозволяючи людині зберігати ефективність навіть у складних умовах; 2) підтримує особистісний розвиток, допомагаючи людині використовувати труднощі як стимул для зростання; 3) є

основою для формування стійкості, що дозволяє людині швидше відновлюватися після негативного досвіду.

Структура психологічної ресурсності охоплює ключові компоненти, які формують здатність особистості ефективно долати життєві труднощі, підтримувати емоційну рівновагу та адаптуватися до змін. Серед основних складових виділяють оптимізм, самоповагу, емоційну стійкість, здатність до рефлексії та міжособистісну підтримку.

Проведені заходи для адаптації на українську мову методики «Шкала схильності до пробачень» (Раян П. Браун) дають можливість говорити, що ця методика є перспективною для її подальшої адаптації та поширення з метою психодіагностики в україномовному середовищі. Процес адаптації методики включав такі етапи: 1) переклад на українську мову з проведенням процедури експертної перевірки перекладу та процедури зворотного перекладу; 2) перевірка запитань на дискримінативність (жодне з питань не було виключено); 3) перевірка внутрішньої структури методики за допомогою факторного аналізу. Було видалено питання: 1, 3, 4 та 9, оскільки вони не мали значущого факторного навантаження. Питання 2, 5 та 10 було об'єднано в шкалу «Схильність пробачати». Питання 6, 7 та 8 формують шкалу «Схильність відпускати», є оберненими за значенням; 4) за допомогою критерія альфа-Кронбаха було визначено, що методика відповідає сумнівному рівню узгодженості питань; 5) перевірка методики на конвергентну валідність дозволила виявити кореляційний зв'язок між показниками пробачення ситуації та шкалою «Схильність пробачати» за методикою, яку нами було адаптовано; 6) за допомогою t-критерію Стюдента для незалежних вимірювань було встановлено, що шкали даної методики є нечутливими до гендерного аспекту; 7) за допомогою процедури стандартизації з використанням середнього значення та стандартного відхилення було сформовано тестові норми та надано інтерпретацію результатів методики.

Для дослідження взаємозв'язку між схильністю до прощення та психологічної ресурсності особистості були використані такі методики: «Шкала

схильності до пробачень» (Раян П. Браун в адаптації Корват Л. В. та Білик В.); «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа) та методика «Діагностика готовності до прощення».

За результатами дослідження було виявлено низку кілька значущих кореляцій між показниками схильності до пробачення та показниками психологічної ресурсності особистості. Це вказує на те, що схильність до прощення як психологічний феномен в якихось аспектах перетинається з проявами психологічної ресурсності особистості і, що на ці взаємозв'язки можна опиратися при розробленні тренінгових програм, спрямованих на розвиток навичок прощення.

На основі виявлених взаємозв'язків між схильністю до прощення та психологічною ресурсністю особистості було розроблено та апробовано тренінгову програму, спрямовану на розвиток навичок прощення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва С. В. Психологічна ресурсність особистості як засіб допомоги та відновлення в умовах сучасної пермакризи. 2024.
2. Бойчук С. С. Психологічна ресурсність спецпризначенців в умовах відкритого протистояння з агресором. 2023. С. 221–228.
3. Власова-Чмерук О. М. Психологічна ресурсність студентської молоді в умовах війни. 2023.
4. Гарькавець С.о, Яковенко С. Проблема образи, прощення та примирення: огляд наукових підходів. Збірник наукових праць «теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи». 2023. С. 53–68.
5. Гудінова І. Л. Психологічні аспекти ресурсності волонтерства в Україні. 2024. С. 324
6. Гусєв А. Прощення як психологічна проблема. Збірник матеріалів II-ї Всеукраїнської Інтернет-конференції «Професійний розвиток фахівців у системі освіти дорослих: історія, теорія, технології». 2017. С. 274–276.
7. Доцевич Т. Психологічна ресурсність студентів: виклики та можливості в умовах війни. Перспективи та інновації науки. 2024. С. 43.
8. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Прощення інших і прощення себе в контексті подолання особистістю кризових ситуацій. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2017. С. 103–112.
9. Казанжи М. Й. Психологічна ресурсність студентської молоді в умовах карантинних обмежень. 2021.
10. Корчакова Н. Прощення як просоціальний феномен. Збірник наукових праць: психологія: реальність і перспективи. 2022. № 18. С. 5–17.
11. Кравчук С. Особливості зв'язку емоційного інтелекту зі схильністю до прощенн. Габітус. 2020. № 19. С. 236–240.
12. Кравчук С. Особливості зв'язку емпатії зі схильністю до прощенн. Габітус. 2020. № 18. С. 117–121.

13. Кравчук С. Л. Схильність до прощення як предиктор зниження депресії. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2021. С. 118–125.
14. Крупська О. І. Психологічні аспекти формування релігійності людини. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". 2012. С. 16.
15. Лукомська С. О. Прощення інших і прощення себе в контексті надання психологічної допомоги учасникам АТО. Актуальні проблеми психології.-том XI. психологія особистості. психологічна допомога особистості.,. 2017. С. 28–39.
16. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. Журнал соціальної та практичної психології. 2023. С. 28–33.
17. Мухіна Л. Особливості визначення поняття «прощення» як чинника особистісного розвитку людей з християнським світоглядом. Збірник наукових праць «Вісник післядипломної освіти», серія «Соціальні та поведінкові науки». 2019. № 10(39). С. 60–82.
18. Мухіна Л. Психологічний інструментарій дослідження проблеми прощення в науковій психології. Матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції 18 грудня 2020 р. 2021. С. 141–145.
19. Панкова Г. Психологічні стратегії подолання наслідків війни у дорослих. Перспективи та інновації науки. 2024.
20. Парасей-Гочер А. О., Щербанюк В. Л. Феномен прощення як невід’ємна складова психологічного зцілення особистості. Наукові записки. серія: психологія. 2024. № 2. С. 107–114.
21. Сокур А. В. Пробачення: теоретичний аналіз сутності поняття. 2017. С. 45–50
22. Сокур А. В., Грисенко Н. В. Особистісні особливості здатності до пробачення у осіб юнацького віку. 2013. С. 129–136.
23. Сокур А. В., Носенко Е. Л. Готовність до пробачення як особистісний ресурс успішності подолання життєвих ускладнень. 2018. С. 119–127.

24. Сокур А. В., Носенко Е. Л. Роль готовності до пробачення себе у подоланні життєвих ускладнень. 2018. С. 74–77.
25. Сокур А. Теоретичний аналіз сутності поняття пробачення в контексті психологічної травми та психоаналізу. 2018. С. 64–69.
26. Сокур А. Пробачення: теоретичний аналіз сутності понятт. Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології». 2018. С. 45–49.
27. Шаповал А. В. Зв'язок стратегій розв'язання конфліктних ситуацій та глибинної готовності до пробачення студентів. 2023.
28. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології. 2018. С. 380–399.
29. Штепа О. С. Психологічна ресурсність у структурі суб'єктності особистості. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології. 2015. С. 27.
30. Штепа О. С. Психологічна ресурсність як критерій індивідуального здоров'я. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". 2016. С. 32.
31. Allemand M. The role of trait forgiveness and relationship satisfaction in episodic forgiveness. *Journal of social and clinical psychology*. 2007. No. 26. P. 199–217.
32. Enright R. D. *Forgiveness is a choice: a step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. Washington, D. C. : APA Books,, 2001. 299 p.
33. Fehr R., Gelfand M. J. The forgiving organization: a multilevel model of forgiveness at work. *Academy of management review*. 2012. P. 664–688.
34. Fincham F., Hall J., Beach S. Forgiveness in marriage: current status and future directions. *Family relationship*. 2006. № 5. С. 415–427.
35. Fourie M. M., Hortensius R., Decety J. Parsing the components of forgiveness: psychological and neural mechanisms. *Neuroscience & biobehavioral reviews*. 2020. No. 112. P. 437–451.
36. Ho M. Y., Fung H. H. A dynamic process model of forgiveness: a cross-cultural perspective. *Review of general psychology*. 2011. P. 77–84
37. Mccullough M. E. *The psychology of forgiveness*. 2002.

38. McCullough M. E., Kurzban R., Tabak B. A. Evolved mechanisms for revenge and forgiveness. 2011.
39. Meta-analytic connections between forgiveness and health: the moderating effects of forgiveness-related distinctions / K. R. Rasmussen et al. *Psychology & health*. 2019. P. 21.
40. Shtepa O. S. Resource orientation: distinguishing aspects and type. *Психологічні перспективи*. 2015. P. 327–337.
41. Strelan P., Covic T. A review of forgiveness process models and a coping framework to guide future research. *Journal of social and clinical psychology*. 2006. P. 1059–1085.
42. Toussaint L., Webb J. R. Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being. *Handbook of forgiveness*,. 2005. P. 349–362.
43. Walker D. F., Gorsuch R. L. Dimensions underlying sixteen models of forgiveness and reconciliation. *Journal of psychology and theology*. 2004. P. 12–25.
44. Worthington Jr E. L., Wade N. G. The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and clinical psychology*. 1999. P. 385–418.