

**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 БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА*

на тему:

**ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ГЛИБИННОЇ ГОТОВНОСТІ ДО  
ПРОБАЧЕННЯ**

здобувачки Анни БРИГАДИРА \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_ Колесніченко Л. А.

**Кваліфікаційна бакалаврська робота допущена до захисту перед  
Екзаменаційною комісією з атестації здобувачів вищої освіти**

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

\_\_\_\_\_ Марина АРТЮШИНА

Київ 2025

**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»**

**ПОГОДЖЕНО**

Керівниця проектної групи (гарантка)  
освітньо-професійної програми

\_\_\_\_\_ Ліна КОЛЕСНІЧЕНКО  
(підпис) (ініціали, прізвище)  
«...» \_\_\_\_\_ 2025 р.

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувачка кафедри  
педагогіки та психології

\_\_\_\_\_ Марина АРТЮШИНА  
(підпис) (ініціали, прізвище)  
«...» \_\_\_\_\_ 2025 р.

**ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ**

**Здобувачу Бригадирі Анні Олександрівні**

**денної форми навчання**

на підготовку кваліфікаційної бакалаврської роботи

на тему: «Особистісні чинники глибинної готовності до пробачення»

Тему затверджено наказом ректора Університету від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р. № \_\_\_\_\_

Кваліфікаційна робота виконується на матеріалах досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених з теми дослідження.

---

## План кваліфікаційної магістерської роботи

<b>Розділ 1</b>	Теоретико-методологічні засади дослідження особистісних чинників глибинної готовності до пробачення
<b>Розділ 2</b>	Емпіричне дослідження особистісних чинників глибинної готовності до пробачення
<b>Об'єкт дослідження:</b>	готовність до пробачення
<b>Предмет дослідження:</b>	особистісні чинники глибинної готовності до пробачення
<b>Мета роботи:</b>	дослідити особистісні чинники глибинної готовності до пробачення

**Конкретні завдання, які здобувач повинен виконати для досягнення поставленої мети:**

<b>У розділі 1</b>	Дослідити підходи до розуміння пробачення як психологічного феномену; Розкрити поняття глибинної готовності до пробачення та розглянути особистісні чинники глибинної готовності до пробачення;
<b>У розділі 2</b>	Описати організацію та методики дослідження; Провести аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

**Завдання підготувала  
наукова керівниця**

\_\_\_\_\_

**Ліна КОЛЕСНІЧЕНКО**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 р.

**Завдання одержала  
здобувачка**

\_\_\_\_\_

**Анна БРИГАДИРА**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 р.

## Реферат

### Особистісні чинники глибинної готовності до пробачення

Кваліфікаційна бакалаврська робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 54 найменування та 3 додатків. У дослідженні вміщено 20 таблиць та 12 рисунків. Основний зміст викладено на 54 сторінках

**Об'єкт дослідження** – це готовність до пробачення.

**Предметом дослідження:** є особистісні чинники глибинної готовності до пробачення.

**Мета дослідження:** дослідити особистісні чинники глибинної готовності до пробачення.

Для досягнення мети кваліфікаційної роботи поставлені такі **завдання:**

- дослідити підходи до розуміння пробачення як психологічного феномену;
- розкрити поняття глибинної готовності до пробачення та розглянути особистісні чинники глибинної готовності до пробачення;
- описати організацію та методики дослідження;
- провести аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

**Методи дослідження:** для теоретичного дослідження використовувались методи аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення наукових категорій за темою дослідження; для проведення емпіричного дослідження було використано методи опитування, анкетування, спостереження. Було використано методики:

- *опитувальник «Шкала глибинної готовності до пробачення» (HFS) Л. Томпсон, Ч. Снайдера, Л. Хоффман;*
- *Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла у адаптації Є.П. Ільїна;*
- *п'ятифакторний особистісний опитувальник (Big five) Р. МакКрає, П. Коста.*

**Практична значущість** отриманих результатів полягає у визначенні особистісних чинників глибинної готовності до пробачення, які можуть бути використані для складання рекомендацій щодо подолання почуття провини (стосовно себе або іншої людини).

Рік виконання кваліфікаційної бакалаврської роботи 2025.

Рік захисту роботи 2025.

*Ключові слова: пробачення, глибинна готовність до пробачення, рівні пробачення, емоційний інтелект, особистісні чинники.*

**Супровідна інформація**  
**до кваліфікаційної роботи здобувача вищої освіти**  
**для її передачі до Наукової бібліотеки імені М. В. Довнар-Запольського**

<p><b>Автор (Прізвище ім'я, по батькові (повністю)), (мовою оригіналу та англ. мовою)</b></p>	<p>Бригадира Анна Олександрівна Bryhaduga Anna</p>
<p><b>Назва (мовою оригіналу та англ. мовою)</b></p>	<p>Особистісні чинники глибинної готовності до пробачення Personal Factors of Deep Readiness for Forgivene</p>
<p><b>Ключові слова (мовою оригіналу та англ. мовою)</b></p>	<p>Пробачення, глибинна готовність до пробачення, рівні пробачення, емоційний інтелект, особистісні чинники. Forgiveness, deep readiness to forgive, levels of forgiveness, emotional intelligence, personality factors.</p>
<p><b>Анотація / короткий огляд (мовою оригіналу та англ. мовою)</b></p>	<p>Психологія пробачення дедалі частіше приваблює дослідників, оскільки соціальні конфлікти стали майже невід'ємною частиною нашого життя. Людина стикається з проблемами комунікації повсюдно, що може бути наслідком багатьох проблем. Одна з них – відсутність позитивного досвіду при розв'язанні розбіжностей у спілкуванні, невміння прощати образи.</p> <p>Переживання образ та непробачення може негативно впливати на психологічне та фізичне здоров'я людини. Деякі дослідження показують, що люди, які можуть прощати, вищий рівень стресу, і навіть збільшений ризик розвитку депресії, тривожних розладів та інших психологічних проблем. Таким чином, вивчення особистісних факторів, які впливають на готовність до пробачення, може допомогти людям зберігати своє психічне та фізичне здоров'я.</p> <p>Пробачення є соціально-психологічним феноменом, що дозволяє конструктивно вирішувати зовнішні та внутрішні конфлікти.</p> <p>The psychology of forgiveness is increasingly attracting researchers, as social conflicts have become almost an integral part of our lives. A person faces communication problems</p>

	<p>everywhere, which can be a consequence of many problems. One of them is the lack of positive experience in resolving disagreements in communication, the inability to forgive offenses.</p> <p>Experiencing offenses and unforgiveness can negatively affect a person's psychological and physical health. Some studies show that people who can forgive have higher levels of stress, and even an increased risk of developing depression, anxiety disorders and other psychological problems. Thus, studying personal factors that affect the willingness to forgive can help people maintain their mental and physical health.</p> <p>Forgiveness is a social and psychological phenomenon that allows constructively resolving external and internal conflicts.</p>
<b>Науковий керівник</b> (Прізвище, ім'я, по батькові (повністю)) <b>(мовою оригіналу та англ. мовою)</b>	Колесніченко Ліна Аліківна Kolesnichenko Lina Alikivna
<b>ННІ/Факультет, випускова кафедра</b> <b>(мовою оригіналу та англ. мовою)</b>	Факультет управління персоналом, соціології та психології Faculty of Personnel Management, Sociology and Psychology
<b>Освітня програма</b> <b>(мовою оригіналу та англ. мовою)</b>	Економічна та соціальна психологія Economic and social psychology
<b>Мова (основна мова матеріалу)</b>	Українська
<b>Рівень вищої освіти</b> <b>(перший (бакалаврський), другий (магістерський))</b>	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
<b>Дата захисту</b>	20 червня 2025 року

## ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ГЛИБИННОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОБАЧЕННЯ	5
1.1. Підходи до вивчення феномену пробачення	5
1.2. Психологічні чинники глибинної готовності до пробачення	14
Висновки до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ГЛИБИННОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОБАЧЕННЯ	25
2.1. Організація та методики дослідження	25
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	31
Висновки до розділу 2	55
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59
ДОДАТКИ	65

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Психологія пробачення дедалі частіше приваблює дослідників, оскільки соціальні конфлікти стали майже невід'ємною частиною нашого життя. Людина стикається з проблемами комунікації повсюдно, що може бути наслідком багатьох проблем. Одна з них – відсутність позитивного досвіду при розв'язанні розбіжностей у спілкуванні, невміння прощати образи.

Переживання образ та непробачення може негативно впливати на психологічне та фізичне здоров'я людини. Деякі дослідження показують, що люди, які можуть прощати, вищий рівень стресу, і навіть збільшений ризик розвитку депресії, тривожних розладів та інших психологічних проблем. Таким чином, вивчення особистісних факторів, які впливають на готовність до пробачення, може допомогти людям зберігати своє психічне та фізичне здоров'я.

Пробачення допоможе відновити відносини між людьми, які були пошкоджені. Глибока готовність до пробачення може допомогти людям відновити довіру один до одного та створити здоровіші та гармонійніші стосунки.

Пробачення є соціально-психологічним феноменом, що дозволяє конструктивно вирішувати зовнішні та внутрішні конфлікти. Пробачення як дієвий спосіб зняття соціальних протиріч висвітлено у роботах Р. Енрайта, М. Сантоас, Р. Аль-Мабука, Ф. Фінчема, Е. Уортінгтона, Дж. Норта, М. МакКаллоу та інших.

Сучасні психологічні теорії та дослідження міжособистісного пробачення свідчать, що пробачення важливий чинник і психічного, і фізичного здоров'я. Тому актуальним напрямом дослідження є визначення Особистісних чинників глибинної готовності до пробачення.

**Об'єкт дослідження** – це готовність до пробачення.

**Предметом дослідження:** особистісні чинники глибинної готовності до пробачення.

**Мета дослідження:** дослідити особистісні чинники глибинної готовності до пробачення.

Для досягнення мети кваліфікаційної роботи поставлені такі **завдання:**

- дослідити підходи до розуміння пробачення як психологічного феномену;
- розкрити поняття глибинної готовності до пробачення та розглянути особистісні чинники глибинної готовності до пробачення;
- описати організацію та методики дослідження;
- провести аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

**Методи дослідження:** для теоретичного дослідження використовувались методи аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення наукових категорій за темою дослідження; для проведення емпіричного дослідження було використано методи опитування, анкетування, спостереження. Було використано методики:

- опитувальник «Шкала глибинної готовності до пробачення» (HFS) Л. Томпсон, Ч. Снайдера, Л. Хоффман;
- Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла у адаптації Є.П. Ільїна;
- п'ятифакторний особистісний опитувальник (Big five) Р. МакКрєє, П. Коста.

**Практична значущість** отриманих результатів полягає у визначенні особистісних чинників глибинної готовності до пробачення, які можуть бути використані для складання рекомендацій щодо подолання почуття провини (стосовно себе або іншої людини).

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 54 найменування та 3 додатків. У дослідженні вміщено 20 таблиць та 12 рисунків. Основний зміст викладено на 57 сторінках

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ГЛИБИННОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОБАЧЕННЯ

### 1.1. Підходи до вивчення феномену пробачення

У психології феномен пробачення став вивчатися порівняно недавно. Однак кожна людина протягом життя у відносинах стикається з величезним різноманіттям емоцій: від любові та прийняття до образи та розчарування, від близькості та спокою до болю та злості. Пробачення як процес звільнення від неприємних емоцій є невід'ємною частиною гармонійних комунікацій.

У психології існує кілька підходів до вивчення феномена пробачення, включаючи:

– когнітивний підхід. Цей підхід до вивчення пробачення зосереджений на процесах мислення, що призводять до пробачення. Він передбачає, що пробачення є результатом зміни мислення та оцінки подій, які призвели до образи чи неправильного вчинку. В рамках когнітивного підходу психологи досліджують, як люди оцінюють події, які думки та емоції у них виникають у результаті цих оцінок, і як зміна цих думок та оцінок може призвести до пробачення.

– емоційний підхід. Цей підхід до вивчення пробачення зосереджено на емоційних аспектах процесу. Він припускає, що пробачення пов'язане з певними емоціями, такими як співчуття, емпатія, симпатія та розуміння. У межах цього підходу дослідники вивчають, як емоції впливають на готовність прощати як і емоційна регуляція може допомогти у процесі пробачення.

– соціальний підхід. Цей підхід до вивчення пробачення зосереджено на соціальних та культурних аспектах процесу. Він передбачає, що пробачення залежить від суспільних норм, цінностей та очікувань. У рамках соціального підходу дослідники вивчають, як культура та суспільство впливають на процес

пробачення, як соціальні відносини та контекст впливають на готовність прощати, і як суспільні норми можуть сприяти чи ускладнювати процес пробачення.

– психодинамічний підхід. Цей підхід до вивчення пробачення зосереджений на динаміці внутрішніх конфліктів та протиріч, які можуть перешкоджати процесу пробачення. У рамках психодинамічного підходу дослідники вивчають, як особистісні риси, внутрішні конфлікти та неусвідомлені процеси можуть перешкоджати готовності прощати, і як пробачення може допомогти у вирішенні цих конфліктів [4;16;19].

Системні та багатопланові дослідження феномена пробачення починаються в середині 1980-х років. в США. Психологи цієї країни зараз є лідерами у цьому напрямі науки. Найбільш відомі автори (з найвищими індексами цитування) – це Р. Енрайт [30], Ф. Фінчем [34], Е. Вортінгтон [54], М. МакКаллоу [43] та ряд інших дослідників.

Американська психологія не випадково звернула увагу до феномену пробачення. По-перше, у США – традиційно тісні зв'язки між психологією та релігією, а саме у релігійних роботах спочатку була присутня тема пробачення. По-друге, західна психологія загалом (а американська особливо) значною мірою спрямована на прагматичні цілі та прикладні завдання психотерапії, а пробачення як психологічний феномен є невід'ємною частиною повсякденного життя людини і суспільства. По-третє, зарубіжні дослідники досить швидко встановили, що пробачення має явний терапевтичний, зцілюючий ефект, веде до нової якості життя; для американського суспільства, центрованого на успіх, здоров'я, переживання щастя, це є потужним стимулом до вивчення пробачення як засобу досягнення благополуччя та душевного комфорту.

У процес активного дослідження пробачення невдовзі включилися психологи інших країн. На думку Ф. Фінчема, за 20 років (1985–2005 рр.) кількість досліджень у цій сфері зросла в 40 разів [34]. Окрім США, дослідження з психології пробачення проводяться у таких країнах, як Німеччина, Голландія, Канада, Великобританія, Тайвань, ПАР, Італія, Південна Корея, Франція, Малайзія та

інших. Зазначимо, що в Україні феномен пробачення досліджувала Сокур А.В. в своїй дисертації та різних наукових публікаціях [1;16;17].

На даний час виділяють три модальності пробачення:

- дарування пробачення (жертва прощає кривдника);
- отримання пробачення (кривдник приймає пробачення від жертви);
- самопробачення (людина прощає себе за конкретну провину) [31].

Становлення психології пробачення як самостійного та визнаного світовим науковим співтовариством напряду можна по праву пов'язати з ім'ям Р. Енрайта [26;30;31;32;33]. Саме його роботи становлять методологічну основу багатьох конкретних проектів дослідження пробачення.

У 1989 р., у першій роботі Р. Енрайта, присвяченій пробаченню [33], було запропоновано модель шести стадій розвитку (рівні) пробачення (рис.1.1).

Виявивши в емпіричних дослідженнях і описавши в теоретичній моделі етапи розвитку пробачення далі проводилась робота по розробці діагностичних засобів та терапевтичних методик «вирощування» здатності в людині до пробачення. Зокрема, одним із напрямків діяльності Міжнародного Інституту Пробачення стала розробка дошкільних та шкільних освітніх програм навчання пробачення (наразі нею охоплено всі вікові категорії від 4 до 16 років. Учасниками цієї освітньої програми стали 6 шкіл у штаті Вісконсін, 7 шкіл в інших штатах, а також в освітніх установах 11 країн (за межами США).

До 1996 р. модель дарування пробачення набула остаточних контурів і включає 20 кроків, згрупованих в чотири фази [26;31;32]. Одночасно ця модель виступає як алгоритм терапевтичного втручання у рамках розробленої Р. Енрайтом «Терапії Пробачення» (Forgiveness Therapy), як послідовність дій на шляху до повного пробачення кривдника.



Рисунок 1.1. Перша модель пробачення Р. Енрайта

*Джерело: [33]*

Перша фаза «Розкриття» (інший варіант – «Розкриття Вашого гніву», *Uncovering your anger* [26]) фокусується на усвідомленні болю, який зазнає жертва, на переживаннях та роздумах того, хто вирішується на пробачення. Для пробачення має бути предмет, тобто усвідомлення фактичної (або іноді навіть ілюзорної) образи, шкоди, болю, інакше незрозуміло, що прощати. З цього приводу висловлено чимало думок. Так, Льюїс Смедес включає в алгоритм пробачення біль як першу та необхідну стадію: «Ми прощаємо у чотири стадії (біль, ненависть, зцілення, зближення). Якщо ми можемо пройти всі чотири, то досягаємо кульмінації примирення» [45, с. 18]. Н. Вербін (Тель-Авівський Університет, Ізраїль) вважає, що пробачення з боку жертви неможливе, якщо жертва переживає приниження та образу по причині низької або завищеної самооцінки [52].

Друга фаза «Рішення» (вибачити). «У фазі рішення людина робить спробу глибше зрозуміти, що є пробачення, а що ні» [32, с. 11], людина аналізує і переосмислює минулий арсенал дій щодо кривдника, а потім приймає внутрішнє рішення пробачити.

Третя фаза «Дія» (дослівно «робота на пробачення», Working on forgiveness). «Людина прагне зрозуміти наслідки для кривдника, розвинути здатність до емпатії, співчуття щодо нього. Відмовившись від гніву як психологічного захисту, індивід сприймає свій біль. Перенісши (витримавши) цей біль, людина, яка прощає може розвинути почуття великодушності щодо кривдника» [32, с.11].

Четверта фаза отримала назву «Поглиблення», або «Звільнення від емоційних кайданів», і передбачає відкриття для себе метафізичного сенсу пробачення, його ролі в процесі трансформації особистості людини, яка прощає у напрямку нових життєвих цілей, нового рівня свободи і внутрішньої гармонії.

Р. Енрайт зі своїми колегами досліджував і психологію отримання пробачення як другої іпостасі «тріади пробачення» [30] та зробив такі висновки:

– «процеси пробачення іншого, процеси отримання пробачення від іншого і процеси самопробачення не слід сприймати як шляхи, які виникають послідовно – багато людей слідує загальним шляхом (тобто одразу трьома), але робити це треба гнучко, не жорстко, поєднуючи їхню власну послідовність» [30].

– логіка та послідовність кроків отримання пробачення від того, кого ти образив, має багато спільного з послідовністю та механізмом дарування пробачення іншому. Також виділяються чотири фази (усвідомлення, рішення, дія, результат), які розбиті на 20 «кроків».

Ще один важливий методологічний постулат групи Роберта Енрайта: пробачення, як і образа, переживається на трьох рівнях прояву особистості:

- рівні афектів (почуттів);
- когнітивному рівні суджень та думок;
- рівні поведінки (конкретних дій) [32].

Заслугове на увагу оригінальна концепція Майкла МакКаллоу, яку можна позначити як варіант ситуативного підходу в рамках класичного біхевіоризму. У

своїй книзі «По той бік помсти: еволюція інстинкту пробачення» [41] він наголошує, що «інстинкт помсти» та «інстинкт пробачення» еволюційно «вмонтовані» у природу людини. Тому, як вважає МакКаллоу, міркування і суперечки про різницю між примиренням і пробаченням є «буря у склянці води», оскільки вони, певно, мають однакове еволюційне коріння [41, с. 114]. Відповідно до підходу Мак Каллоу, не слід намагатися змінити природу людини – треба змінити світ. У суспільстві, де людину оберігають добрі закони та справедлива соціальна система, не активується інстинкт помсти, а, навпаки, все спрямовує людину розвивати співробітництво та здатність прощати.

Пробачення – багатогранний процес, що вимагає сил і енергії і дарує лікування від образ. Дж. Норт [44, с. 502] та Р. Енрайт [31, с. 126;32] вказують, що прояв пробачення в міжособистісних відносинах у загальному вигляді можуть бути визначені як рішення:

- відмовитися від негативних думок, емоцій та поведінкових проявів щодо індивіда, який незаслужено образив вас;
- заохочувати позитивні думки, поведінкові прояви та емоції щодо того ж кривдника.

Окрім того, дослідження психологів також пробачення розглядається як особистісний сенс (В. Франкл), моральний акт, зцілення (Е. Фромм), прийняття іншого, активне подолання негативної орієнтації по відношенню до кривдника та розвиток стосовно кривдника позитивної орієнтації (Р. Енрайт). Феномен пробачення є також предметом вивчення філософії та медицини.

Л. Томпсон та співавтори визначають пробачення як спосіб осмислення (framing) ситуацій, у яких порушуються очікування людини щодо поведінки інших людей, своєї власної поведінки чи розвитку життєвих подій взагалі [51]. Розчарування несподіванками відображається у появі яскравих негативних почуттів, часом дуже стійких, у зміні ставлення до себе у бік усвідомлення себе як жертви та визнання своєї «поганості», а також у втраті довіри до світу загалом. Непробачення – це щільний енергетично заряджений клубок румінацій, афектів і нав'язливої поведінки, що завдає шкоди психологічному благополуччю людини і

відволікає від вирішення творчих життєвих завдань [51]. Завдяки здатності людини прощати у відповідь на хворобливі ситуації сприйняття трансформується з негативного в нейтральне чи позитивне, формуючи врешті-решт продуктивніший життєвий наратив в цілому. Не дивно, що пробачення як процес часто розглядають як спосіб адаптивної поведінки, копінгу. Можна припустити, що цю якість особливо важливо мати людям, які перебувають у хронічно незадовільних життєвих обставинах, які не піддаються об'єктивній зміні.

В. Франкл бачив функцію пробачення у здобутті особистісного сенсу [38], Е. Фромм як зцілення, американський дослідник Е. Гассін розглядав функцію пробачення як можливість зміни негативного ставлення до кривдника у позитивний бік [49].

Поль Рікер у своїй роботі «Пам'ять, історія, забуття» [45;46;47] показує одну зі сторін категорії пробачення, аналізуючи цей феномен з точки зору обов'язкової категорії вини. Автор дуже докладно розглядає досвід пробачення, приділяючи увагу різноманітним аспектам та дрібницям, у тому числі намагаючись вирішити питання щодо умов можливості здійснення акту пробачення. Можна сказати, що проводиться непросте дослідження поняття пробачення загалом та, так званий, функціонал пробачення.

П. Рікер починає розгляд проблеми пробачення з мовленевого аналізу. Науковець вважає, що пробачення можливе лише за умови, що звинувачення можна представити словесним актом (висловити), що і обмежує явище пробачення рамками мовленевих відносин. Отже, для того, щоб відбулось пробачення потрібно, щоб кривдник переживав почуття вини. На суб'єктивну думку науковця, пробаченням – є акт, коли жертва висловлює кривднику, що пробачає його. При цьому, кількість людей, яким жертва висловлює спочатку те, що вони її скривдили, а потім своє пробачення (якщо вирішить пробачити) не обмежене. Людина може бути ображеною на ціле місто, наприклад [46].

Отже, на думку П. Рікера, неможливо розглядати пробачення окремо від феномену вини. Прощати потрібно саме за певний факт дії чи бездіяльності, а тому

необхідна наявність такого факту, проте вина має бути доведена, визнана. Пробачення і настає лише в тому випадку, якщо:

- скоєний деякий аморальний вчинок, що вимагає деякого осуду;
- особа, яка вчинила дану дію, визнає даний факт;
- душевне сум'яття через почуття провини перед жертвою.

Отже, спираючись на думку вченого, глибинною причиною поняття пробачення є почуття провини. «Досвід провини знаходить головним чином у вигляді почуття» [45]. Дане почуття та досвід у П. Рікера порівнюється з поняттям граничних ситуацій, коли людина стоїть на межі, відчуваючи при цьому власну кінцівку.

Отже, вина – необхідна умова прояву пробачення. Це дві сторони однієї події. Вибачити можна лише тоді, коли є за що прощати, отже, там, де немає провини, немає пробачення. Саме тому важливе дане співвідношення. Можна сказати, що вина в даному контексті виступає в ролі «пробачення в потенціалі», деякою силою, що актуалізує або є каталізатором. Адже тільки усвідомлюючи сам факт провини перед «іншим», образи та шкоди, завданих «іншому» можна відчути каяття і, отже, потребу бути прощеним. Почуття тяжкості та провини, каяття та невгамовності, які присутні людині, викликають потребу відпущення гріхів, яке неможливе без пробачення жертвою свого кривдника.

До основних психологічних функцій пробачення відносяться:

- 1) Прощати, щоб бути вільним від емоцій, що душать,
- 2) Прощати, щоб відчувати єдність і спільність з оточуючими,
- 3) Прощати, щоб бути відкритим новому досвіду,
- 4) Пробачення як фактор зцілення відносин для взаємного зростання: набуття сенсу та переоцінка цінностей, вихід на новий рівень комунікацій [16].

Розглянемо змістовно-динамічні характеристики пробачення як самостійного соціально-психологічного феномена. Цими характеристиками виступають міра, вибірковість, парціальність (за аналогією з феноменом довіри).

Міра пробачення передбачає, що пробачення може бути повним чи частковим: повне пробачення представляється безумовним, а неповне дається з

урахуванням будь-яких умов. Акт пробачення здійснюється скривдженням, передусім, з урахуванням моральної оцінки вчинку. Умови, за яких пробачення дається, формуються або з морально-моральних спонукань самого суб'єкта пробачення, або з якихось власних зручностей і вигод або під впливом громадської думки. Виділяючи цю характеристику пробачення, ми маємо можливість розкрити прояв таких феноменів інтерсуб'єктного спілкування, як розуміння партнера, його внутрішнього світу, здатність зрозуміти думку іншого, емпатія, співчуття і співпереживання [16].

Інша властивість пробачення (парціальність) виявляється у тому, що від одного й того самого суб'єкта пробачення існує низка дій, які можуть бути пробачені однак з урахуванням певних обставин, і ряд вчинків, які пробачити неможливо ні за яких обставин. Парціальність може ілюструвати феномен розуміння як внутрішнього світу іншого, так і саморозуміння: людині легше прощати ті вчинки, щодо яких йому колись доводилося шукати пробачення самому [14].

Така характеристика пробачення, як вибірковість, може визначатися ставленням до кривдника і залежати від віку, статі, соціального статусу, психологічної дистанції об'єкта пробачення тощо. Ця характеристика визначається взаємовідносинами з позитивно значущою людиною, і навіть феноменом міжособистісної ідентифікації.

Дослідження психологічних факторів глибинної готовності до пробачення проводяться з використанням різних методів, включаючи опитувальники, інтерв'ю, спостереження та нейробіологічні підходи.

Наприклад, одне дослідження, проведене Р. Інбулом і М. Маккаллом в 1995 році, використало опитувальник, званий Enright Forgiveness Inventory (EFI), для вимірювання глибини готовності до пробачення. Вони виявили, що люди, які мали більш високі бали за EFI, мали більш високий рівень емпатії, самоефективності, самосвідомості та здоровіших стосунків з іншими людьми, ніж ті, хто мав нижчі бали [42].

Інші дослідження використовували метод інтерв'ю, щоб отримати глибше розуміння психологічних чинників, які впливають на готовність до пробачення. В одному з таких досліджень, проведеному Е. Л. Уорреном та Л. Коеном у 2003 році, було проведено інтерв'ю з 12 людьми, які різною мірою прощали своїх кривдників [54]. Дослідники виявили, що люди, які були готові до пробачення, мали високий рівень емпатії та могли поставити себе на місце інших людей, а також мали більший рівень самосвідомості та впевненості у своїх здібностях.

Деякі дослідження також використовують нейробіологічний підхід для дослідження фізіологічних процесів, пов'язаних з готовністю до пробачення. Наприклад, у дослідженні, проведеному Ф. Луїсом та його колегами у 2008 році, було показано, що процес пробачення активує певні галузі мозку, пов'язані з емоційним регулюванням та переробкою інформації.

Отже, сучасна людина в реальному житті часто приймає рішення щодо того, що, кому і за яких обставин вона може пробачити. На її рішення впливають особистісні чинники людини, які буде розглянуто в наступному пункті.

## **1.2. Психологічні чинники глибинної готовності до пробачення**

Дослідниками у різних галузях науки застосовується різне визначення поняття «готовності». У психології поняття готовність розглядається у контексті соціальних, вікових процесів та у контексті психології сім'ї та сімейних відносин.

Феномен готовності розглядається найчастіше як активний стан особистості, який відображає зміст завдання, що стоїть перед нею, і умови її виконання. Методологічно готовність до діяльності стає однією з центральних категорій, що пояснює та описує внутрішню психічну реальність, сполучною ланкою між «психічним станом» та «психічним процесом» [14].

Готовність суб'єкта до пробачення визначається як здатність починати конструктивні взаємини, незважаючи на шкоду, заподіяну йому раніше. Причинами пробачення виступають неможливість чи нездатність мститися, готовність завдати шкоди, нарешті, символічне заміщення шкоди актом пробачення кривдника. Таким

чином, готовність до пробачення є раціональним рішенням суб'єкта, до якого він приходить, «зважуючи» можливості помсти. Соціальний вплив може спонукати суб'єкта до пробачення, ускладнюючи реалізацію помсти, знецінюючи збитки чи показуючи переваги пробачення над помстою [30].

Здатність до пробачення не тільки виявляє себе в міжособистісному спілкуванні, а й формується завдяки досвіду вирішення повсякденних протиріч та конфліктів у рутинній спільній діяльності членів сім'ї [15].

Здатність пробачати – це моральна якість, що відображає навмисне і усвідомлене подолання людиною почуття образи на іншу людину, яка завдала їй шкоди, або на життєві події та обставини, які вона сприймає як незаслужені та важкі [29]. Пробачення не синонімічно примирення чи виправдання, і це не просто прийняття того, що сталося, або мимовільне зникнення гніву та образи; скоріше, це певна душевна робота з добровільної зміни своїх почуттів, установок і поведінки, внаслідок якої образа розчиняється, а ставлення до кривдника чи долі змінюється нейтральне і навіть великодушне.

Пробачення вважається важливим феноменом відновлення пацієнта в психотерапії та необхідним моментом повсякденного спілкування, що сприяє миру в собі, у своїй сім'ї та спільноті загалом. Людям, які здатні переосмислити травматичну життєву подію, легше закрити гештальт і перебудуватися на позитивне ставлення до причин і наслідків свого незадовільного досвіду, здобути урок і змінити свою Я-концепцію з урахуванням психологічних змін. Знову ж таки, пробачення супроводжується катарсисом, просвітленням, відділенням важливого від другорядного у житті, зміною окремих установок чи світогляду загалом []. Інше дослідження показує, різні виміри здатності прощати пов'язані з психологічним благополуччям. Якщо показники пробачення потрапляють в один фактор з відсутністю нейротизму, то це одночасно передбачає відсутність неконструктивних копінг-стратегій (ментальної та поведінкової відчуженості та заперечення), а якщо показники пробачення потрапляють в один фактор з екстраверсією, то це навпаки корелює з перевагою ефективних копінг-стратегій – емоційною та

інструментальною підтримкою, здатністю фокусуватися та «відпускати» негативні події [7].

Вміння пробачати сприяє виникненню симпатії з боку оточуючих, зняття напруги через можливі недосконалості особистості або діяльності, більш тісні та близькі соціальні відносини. Особливу форму є пробачення і здатність співчувати і співчувати самому собі, що використовується як самостійний ресурс у психотерапії [14]. Це не дивно: в силу неминучості проєкцій людина, яка поблажливо відноситься до власних недосконалостей і помилок, приймає свої особливості, у тому числі незмінні, з високою ймовірністю може бути толерантною і до оточуючих. Таким чином, у проявах автентичності особистості та здатності прощати себе та співчувати собі є щось спільне.

У великій кількості робіт (включаючи магістерські дисертації) зафіксовано кореляції пробачення та різних особистісних параметрів. Так, М. Аллеманд і колеги (Цюріх, Швейцарія) у співавторстві з Ф. Фінчем вказують, що позитивні кореляції пов'язують пробачення та альтруїзм, пробачення та здатність до вдячності, пробачення та задоволеність відносинами; негативний взаємозв'язок фіксується між пробаченням та нейротизмом загалом та його складовими окремо (тривожністю, емоційністю, недовірою) [34]. Р. Енрайт та колеги на вибірці підлітків виявили позитивну кореляцію між віком, релігійністю та тенденцією до пробачення [30].

Дуже активно використовуються результати психологічних досліджень пробачення у миротворчій діяльності, у «гарячих точках» планети. У цьому плані змістовною є збірка «Пробачення: обрані результати досліджень», що вийшла 2006 р. під егідою ООН та Американської Психологічної Асоціації (АРА) [36]. На сторінках цієї збірки Р. Енрайт ділиться досвідом впровадження програм навчання пробаченню в школах Північної Ірландії, Деніел Макінтош та колеги представляють результати дослідження пробачення серед американських студентів після 11 вересня 2001 р., австралійка К. Філпорт досліджує феномен групових та індивідуальних вибачень на прикладі Японці після II світової війни Е. Стоб розглядає досвід примирення після масового насильства в Руанді та інших країнах

Африки. Крім цього, Р. Енрайт та співробітники його інституту брали участь у врегулюванні конфлікту в Боснії та Сербії у 1990-х роках.

У дисертації Сокур А.В. «Готовність до пробачення як особистісний ресурс успішності подолання життєвих ускладнень» розглянуто феномен пробачення та особистісні властивості, що впливають на здатність до пробачення, моделі пробачення в теоретичному дослідженні, розглянуто готовність до пробачення як аспект прояву психологічної зрілості з методичної позиції та проведене емпіричне дослідження готовності до пробачення як особистісного ресурсу успішності подолання життєвих ускладнень [2].

У дослідженні Сокур А.В. визначено фактори, які ускладнюють акт пробачення (рис.1.2).



Рисунок 1.2. Фактори, які ускладнюють акт пробачення

*Джерело: складено на основі [2, с.46].*

Також дослідниця наводить фактори, які сприяють пробаченню (рис.1.3).

Розвинений емоційний інтелект є провідним фактором розвиненості готовності до пробачення. Емоційний інтелект інтегрує у собі здібності та вміння правильної диференціації різних емоцій, вміння викликати конкретні емоції, навички розуміння емоцій та певна сукупність знань для аналізу та регуляції емоцій.

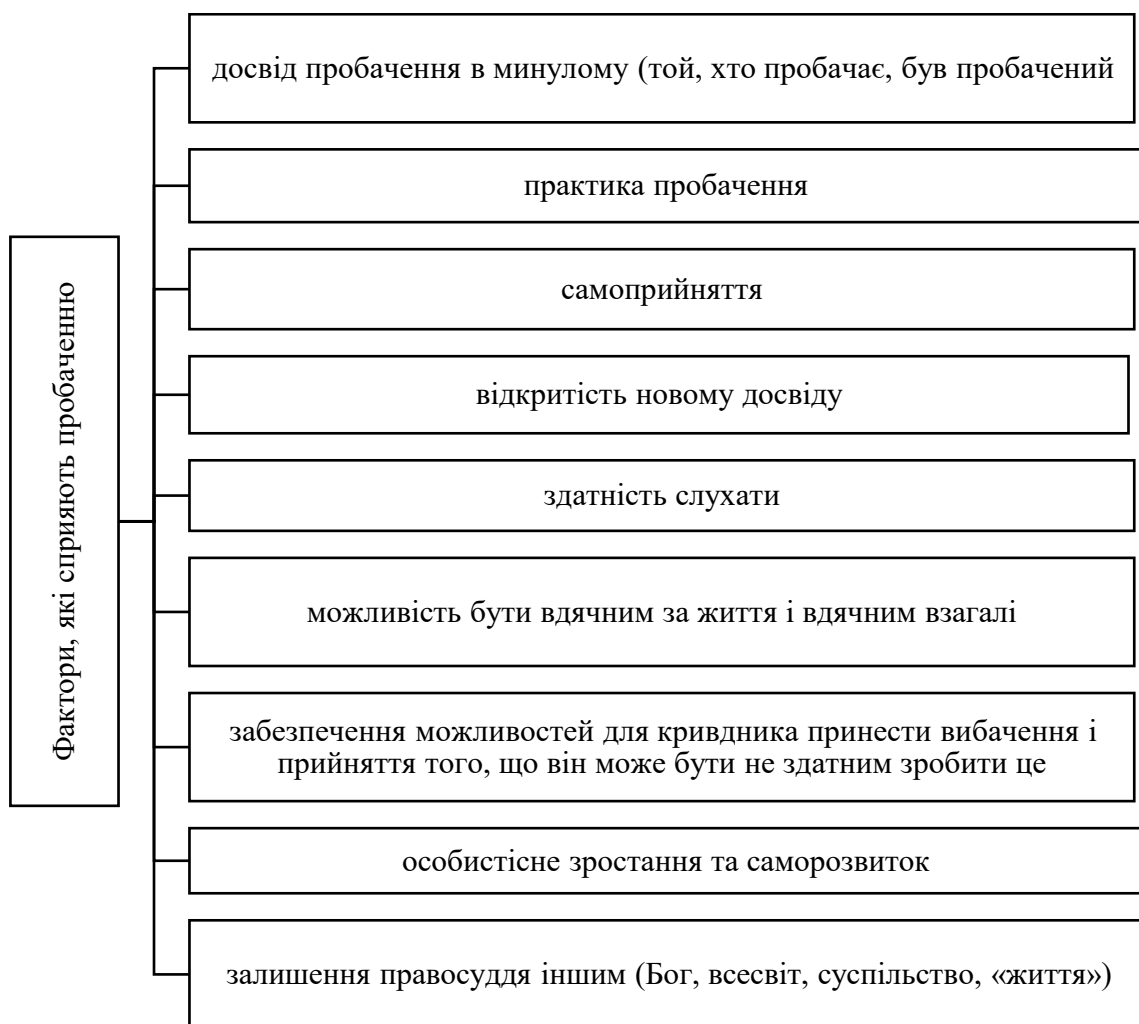


Рисунок 1.3 - Фактори, які сприяють пробаченню

*Джерело: складено на основі [2, с.46].*

Емоційний інтелект включає прояв емоційної поінформованості, навички управління власними емоціями, що переживаються, реалізація самомотивації, прояв емпатії, вміння розпізнавати емоції оточуючих.

Емоційний (соціальний) інтелект (Emotional intelligence, EI) - це здатність розпізнавати емоції, розуміти наміри, мотивацію, і бажання оточуючих, і свої власні, а також здатність керувати своїми емоціями та емоціями інших людей для вирішення практичних завдань. На думку С. Дж. Стейна та Г. Бука, емоційний інтелект є «здатністю правильно тлумачити обстановку і впливати на неї, інтуїтивно вловлювати те, чого хочуть і чого потребують інші люди, знати їх сильні і слабкі сторони, не піддаватися стресу і бути привабливим» [49].

Г. Бхарвані розглядає EQ (абревіатура, запропонована на противагу терміну IQ) як «здатність налаштовуватися на емоції, розуміти їх і робити адекватні дії. Емоційний інтелект загострює здоровий глузд. Його вивчення дає нам міцну опору і забезпечує простими інструкціями щодо використання загостреного здорового глузду: ми знаємо, як слід чинити в певній ситуації, і так і чинимо» [22, с. 21].

Модель Дж. Мейера, П. Селовея, Д. Карузо визначають емоційний інтелект як «групу ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню та розумінню власних емоцій та емоцій оточуючих» [41]. Емоційний інтелект ділиться на внутрішньоособистісний та міжособистісний. З погляду авторів, емоційний інтелект – підструктура соціального інтелекту, що включає кілька здібностей. Автори виділяють 4 складові емоційного інтелекту (рис. 1.3).

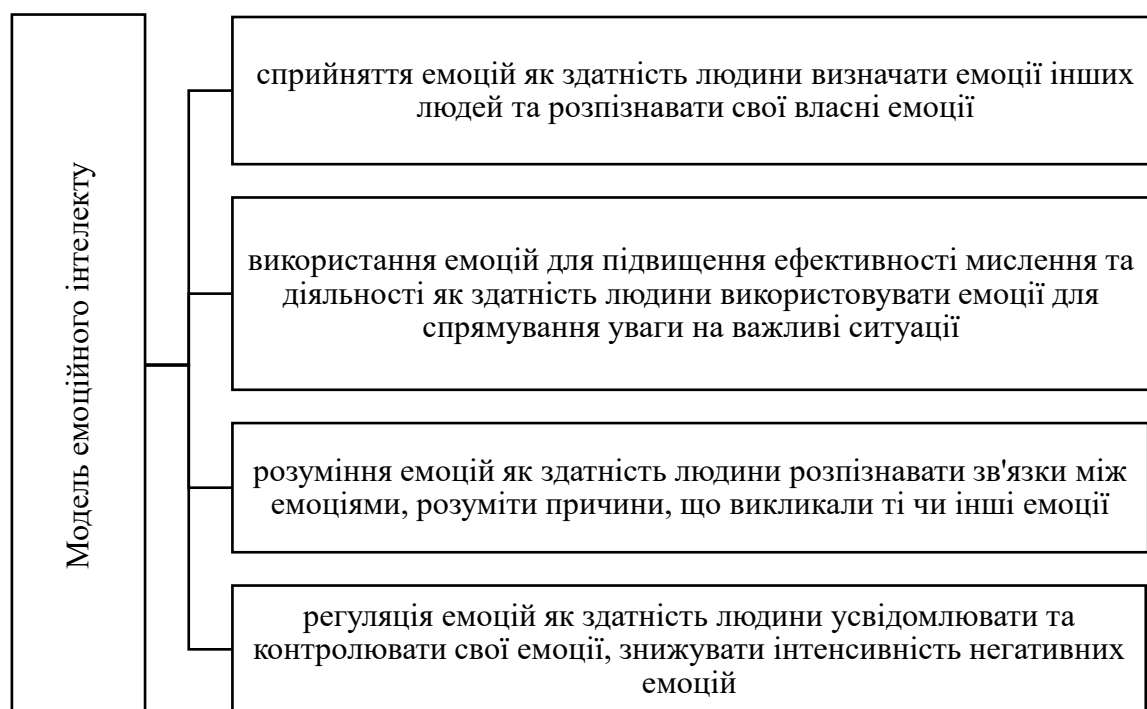


Рисунок 1.3. Модель емоційного інтелекту Дж. Мейера, П. Селовея, Д. Карузо

*Джерело: [41]*

Розглянемо модель емоційного інтелекту Д. Гоулмана, який розклав емоційний інтелект включає 5 компонентів (рис. 1.4).

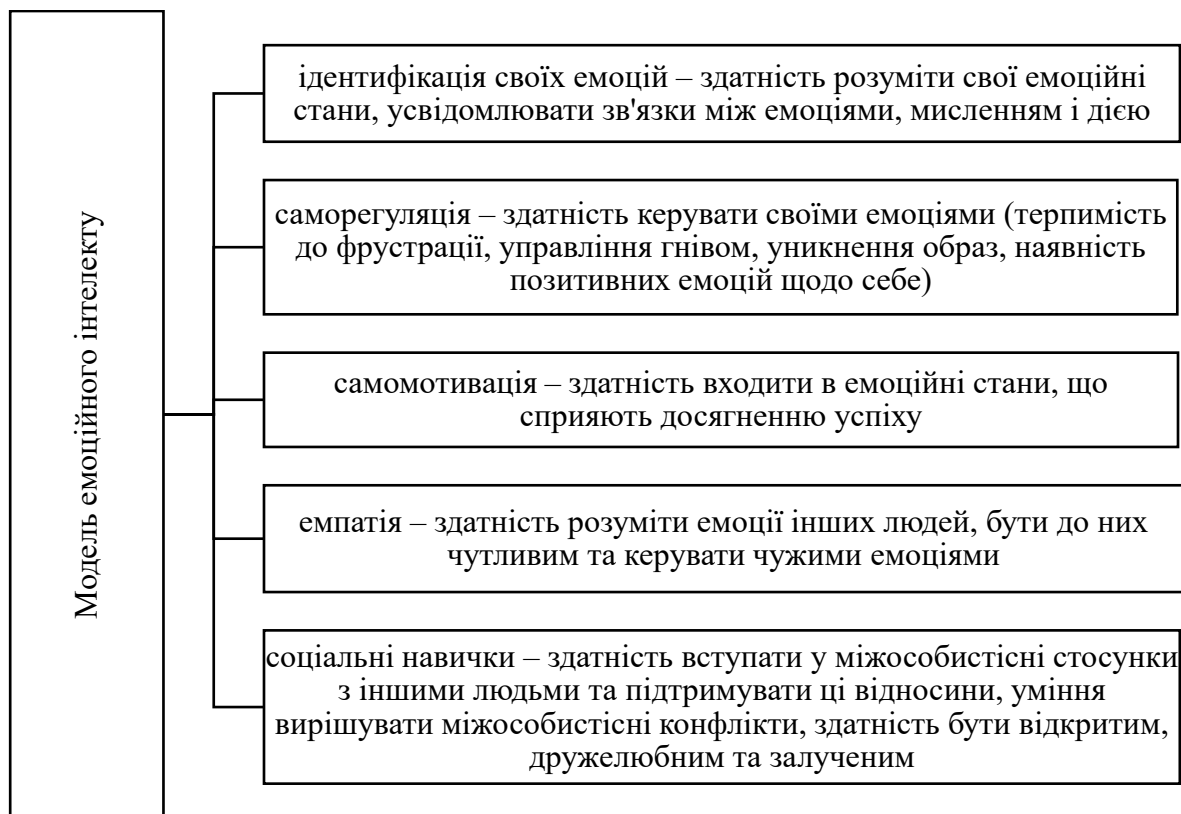


Рисунок 1.4. Модель емоційного інтелекту Д. Гоулман

*Джерело: [26]*

Таким чином, емоційний інтелект дозволяє індивіду розуміти емоції, регулювати власний емоційний стан, керувати мотиваційною сферою, зберігати позитивне мислення та налаштованість на досягнення поставлених цілей, демонструвати впевненість у своїх силах. Індивід із розвиненим емоційним інтелектом вважає емоційні переживання настільки ж значущими, як і раціональне мислення, усвідомлює роль почуттів та емоцій у міжособистісних відносинах, здатний надати емоційну підтримку, висловити свої емоції, не зачепивши почуття інших людей [3]. Розуміння емоцій та адекватний їх прояв спрощує соціальні контакти, дозволяє встановлювати та підтримувати доброзичливі відносини з оточуючими, сприяє соціальному та професійному просуванню індивіда. Виходячи з цього деякі автори називають емоційний інтелект соціальним інтелектом.

Опанування емоційним інтелектом передбачає послідовне формування трьох компонентів – знань, умінь та навичок, які в комплексі дають такі рівні володіння softskill:

- високий (дозволяє активно використовувати навички у повсякденній та професійній діяльності);
- середній (навичка освоєна достатньою мірою, але індивід не завжди застосовує її впевнено та/або ефективно, є потреба у розвитку навички);
- низький (навичка освоєна недостатньо, поведінка людини потребує коригування) [3;22].

Отже, взаємодія людей неможлива без порозуміння. Розвиток емоційного (соціального) інтелекту є нагальною потребою сучасної людини.

Розглянемо ознаки людини із низьким емоційним інтелектом на рис.1.5.



Рисунок 1.5. Ознаки людини із низьким емоційним інтелектом

*Джерело: [26]*

Здатність пробачати вчені пов'язують також з такими особистісними особливостями, як локус контролю (К. Бенсон, Д. Хоуп, К. Вітвілет, Т. Людвіг), і відновлення почуття особистої сили (М. МакКалоу, Е. Уортінгтон [42;54]).

На думку Р. Еммонса, пробачення визначається набором особливих якостей: емпатія, смиренність, сприйнятливість до обставин, що пом'якшують гнів, навички управління емоціями, доброзичливість і бажання знаходитися в гармонійних стосунках [28].

Особистісні чинники готовності до пробачення, які були підтвердженні в дослідженнях науковців наведені на рис.1.6.

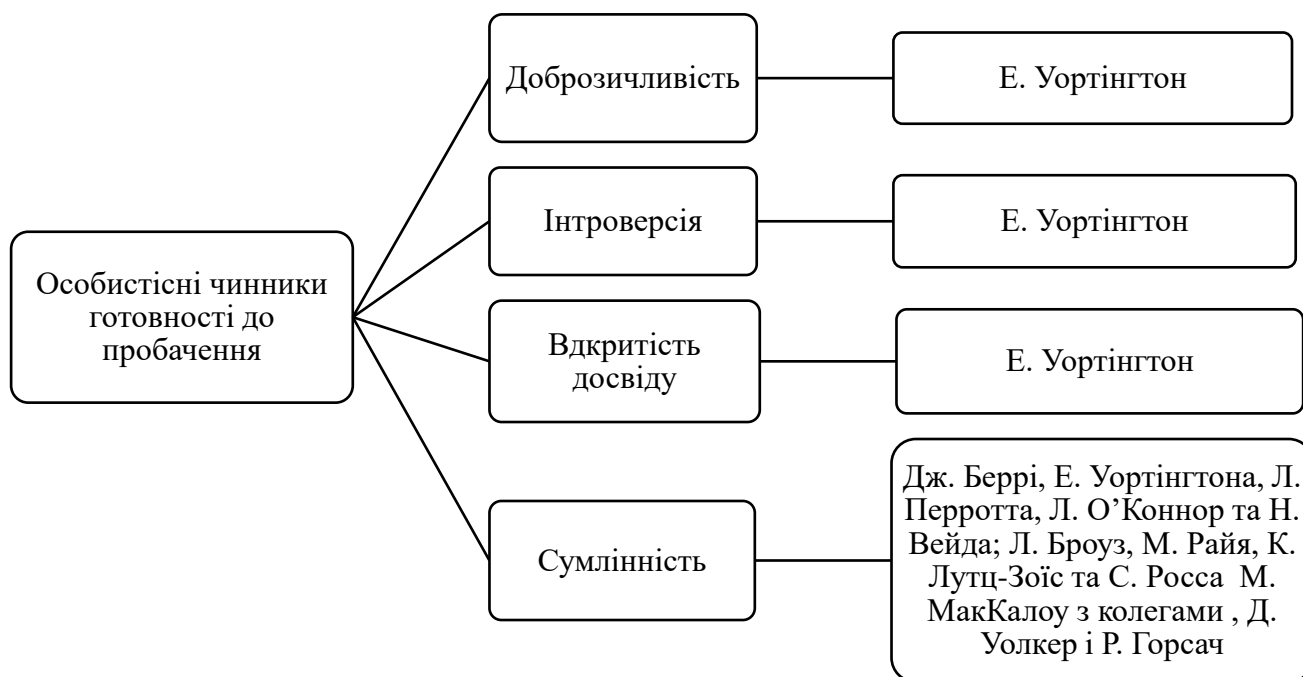


Рисунок 1.6. Особистісні чинники готовності до пробачення, які були підтвердженні в дослідженнях науковців

*Джерело: [42;54]*

Отже, морально-моральні умови, що передбачають урахування інтересів другого суб'єкта пробачення, і готовність до пробачення пов'язані з вираженими емпатичними тенденціями, альтруїстичною та комунікативною спрямованостями особистості, соціально-психологічною установкою на альтруїзм і не пов'язані з установкою на егоїзм. Виходячи зі своїх власних інтересів та вигод, пов'язані з глористичною спрямованістю особистості (спрямованістю на самоствердження) та соціально-психологічною установкою на егоїзм. Готовність до пробачення передбачає рідкісне переживання негативних почуттів при нанесенні образи (гніву,

роздратування, огиди до кривдника); і переваги над кривдником у момент прохання про пробачення, але часте - жалість і любов до кривдника.

## **Висновки до розділу 1**

Отже, можемо зробити висновки, що феномен пробачення і готовності до пробачення пов'язані між собою, але це не те саме поняття. Пробачення - це процес звільнення від негативних емоцій, таких як гнів, образа та розчарування, пов'язаних з минулими образами та кривдником.

Готовність до пробачення - це психологічна характеристика особистості, яка може впливати на здатність до пробачення. Люди з високим рівнем готовності до пробачення схильні до того, щоб прощати швидше і глибше, ніж люди з низьким рівнем готовності до пробачення. Готовність до пробачення може залежати від таких факторів, як емпатія, співчуття, релігійність та досвід життя.

Вивчення феномена пробачення та готовності до пробачення може допомогти зрозуміти, як люди можуть краще справлятися з минулими образами та конфліктами, а також які фактори можуть допомогти чи заважати процесу пробачення.

Глибинна готовність до пробачення є складним процесом, який залежить від багатьох факторів, включаючи особистісні. Деякі з особистісних факторів, які можуть вплинути на глибинну готовність до пробачення, включають:

- емпатію. Здатність розуміти і відчувати емоції інших людей може допомогти людині краще зрозуміти, чому людина здійснила дії, які вона хоче пробачити. Емпатія може допомогти їй бачити речі з перспективи іншої людини і краще розуміти, що призвело до ситуації, яку вона хоче пробачити;

- самоконтроль. Готовність до пробачення може також залежати від здатності контролювати свої емоції та реакції. Якщо людина не може контролювати свої емоції, то їй може бути важко пробачити навіть якщо ви хочете це зробити;

– самосвідомість. Здатність розуміти свої власні думки, емоції та поведінка може допомогти краще зрозуміти, чому людина хоче пробачити. Самосвідомість також допоможе їй визначити, які перешкоди можуть заважати готовності до пробачення і як вона зможе їх подолати.

– самоефективність. Віра у свою здатність пробачити може допомогти людині подолати труднощі та досягти глибинної готовності до пробачення. Якщо людина впевнена, що може пробачити, вона більш мотивована працювати над цим процесом;

– релігійні переконання. Для деяких людей релігійні переконання можуть відігравати важливу роль у глибинній готовності до пробачення.

Ці особистісні чинники можуть вплинути на глибинну готовність до пробачення, але вони є єдиними. Важливо пам'ятати, що кожна людина унікальна, і що фактори, що впливають на її готовність до пробачення, можуть бути різними.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ГЛИБИННОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОБАЧЕННЯ

#### 2.1. Організація та методики дослідження

Нами було проведене дослідження особистісних чинників глибинної готовності до пробачення серед групи студентів 3 курсу, які навчаються в КНЕУ ім. В. Гетьмана. Опитування проводилося шляхом розповсюдження Google-Form серед студентів.

Вибірка складала 30 осіб, студенти, віком 19-21 рік. Жінки – 17 осіб (56,6%); чоловіки – 13 осіб (43,4%).



Рисунок 2.1. статевий розподіл респондентів

Дослідження проводилось за такими етапами:

1. Вибір метод та визначення критеріїв оцінювання.
2. Проведення дослідження за обраними методиками.
3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.

Для проведення дослідження було обрано такі методики:

- опитувальник «Шкала глибинної готовності до пробачення» (HFS) Л. Томпсона, Ч. Снайдера, Л. Хоффмана;
- методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла у адаптації Є. Ільїна;
- п'ятифакторний особистісний опитувальник (Big five) Р. МакКрас, П. Коста.

*Опитувальник «Шкала глибинної готовності до пробачення» (HFS) Л. Томпсона, Ч. Снайдера, Л. Хоффмана*

Опитувальник «Шкала глибинної готовності до пробачення» (HFS) розроблений Л. Томпсоном, Ч. Снайдером та Л. Хоффманом для вимірювання готовності людей до процесу пробачення. HFS складається з 27 запитань, які оцінюються на 7-бальній шкалі. Результати опитування дозволяють визначити глибинну готовність людини до пробачення та її здатність до відновлення стосунків після конфлікту.

Для розрахунку результатів опитування за «Шкалою глибинної готовності до пробачення» необхідно просумувати бали, набрані у кожній з трьох субшкал. Чим вище сума балів, тим глибше готовність до пробачення.

Для трактування результатів необхідно враховувати, що позитивні твердження відображають високу готовність до пробачення, тоді як негативні твердження свідчать про низьку готовність до пробачення. Таким чином, вищі суми балів для субшкал «Пробачення себе» та «Пробачення інших» вказують на більшу готовність до пробачення, тоді як вищі суми балів для субшкали «Пробачення ситуації» вказують на більшу готовність до прийняття ситуацій, які потребують пробачення.

Інтерпретація результатів така:

- дуже низький рівень: менше 52 балів. Це свідчить про дуже низький рівень готовності до пробачення, можливо, існує велика кількість невирішених конфліктів та бажання тримати образи;

- низький рівень: від 52 до 72 балів. Це свідчить про низький рівень готовності до пробачення, можливо, деякі конфлікти є невіршеними або є бажання тримати образи;
- середній рівень: від 73 до 93 балів. Це свідчить про середній рівень готовності до пробачення, зазвичай людина може проявляти готовність до пробачення, але деякі образи та конфлікти можуть залишатися;
- високий рівень: від 94 до 114 балів. Це свідчить про високий рівень готовності до пробачення, людина може вирішувати конфлікти та пробачати іншим, намагається не тримати образи;
- дуже високий рівень: більше 114 балів. Це свідчить про дуже високий рівень готовності до пробачення, людина здатна швидко і ефективно вирішувати конфлікти та проявляє готовність до пробачення навіть у найскладніших ситуаціях.

Крім того, можна проаналізувати результати кожної з трьох субшкал, які оцінюють готовність пробачати себе, інших та ситуації. Якщо результати показують відмінні рівні готовності в кожній з субшкал, то можна зробити висновок, що досліджуваний має багатоаспектну готовність до пробачення. Якщо ж рівень готовності до пробачення різний в різних субшкалах, то це може свідчити про те, що досліджуваний має більше проблем із пробаченням себе, інших чи ситуацій, залежно від субшкали.

Опитувальник «Шкала глибинної готовності до пробачення» може бути корисним інструментом для дослідження особистісних чинників глибинної готовності до пробачення. За допомогою цього опитувальника можна виміряти рівень готовності людини до прощення і з'ясувати, які конкретні аспекти її особистості пов'язані з цією готовністю.

Отже, використання «Шкали глибинної готовності до пробачення» може допомогти вивчити особистісні чинники, які впливають на готовність людини до прощення, і знайти способи їх подолання для покращення цієї готовності.

*Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла у адаптації Є. Львіна*

Діагностика емоційного інтелекту заснована на тому, що емоційний інтелект складається з кількох компонентів, таких як управління власними емоціями,

розуміння емоцій інших людей, соціальні навички тощо. Кожна з цих складових може бути виміряна окремо за допомогою відповідних шкал методики.

Для проведення методики діагностики емоційного інтелекту Н. Холла у адаптації Є.П. Ільїна, необхідно дати досліджуваному 30 тверджень, які він повинен оцінити за 5-бальною шкалою від 1 (повністю не погоджуюсь) до 5 (повністю погоджуюсь). Методика складається такі шкали:

- 1) шкала «Емоційна поінформованість»;
- 2) шкала «Управління своїми емоціями»;
- 3) шкала «Самотивація»;
- 4) шкала «Емпатія»;
- 5) шкала «Управління емоціями інших людей».

Для отримання результатів методики, необхідно обчислити бали кожної шкали шляхом додавання балів за певні твердження. Далі, отримані бали слід порівняти з нормативними даними, які залежать від віку та статі досліджуваних.

Інтерпретація результатів полягає в тому, що відносно низькі бали на будь-якій з п'яти шкал можуть свідчити про потребу в покращенні відповідних навичок, тоді як високі бали свідчать про добре розвинений емоційний інтелект досліджуваної особистості.

Необхідно також враховувати, що ця методика є лише інструментом для визначення емоційного інтелекту, а не визначає його в повній мірі. Результати методики можуть слугувати лише додатковою інформацією для оцінки емоційного інтелекту досліджуваної особистості.

Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла у адаптації Є.П. Ільїна може бути корисною для вивчення особистісних чинників глибинної готовності до пробачення. Зокрема, її можна використовувати для вивчення таких аспектів емоційного інтелекту, як емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей.

Для проведення дослідження особистісних чинників глибинної готовності до пробачення можна використати методику діагностики емоційного інтелекту Н. Холла у адаптації Є.П. Ільїна, вимірюючи рівень кожної з п'яти шкал, описаних у

методиці, і порівнюючи ці результати з рівнем глибинної готовності до пробачення у досліджуваних осіб.

*П'ятифакторний особистісний опитувальник (Big five) Р. МакКрає, П. Коста*

П'ятифакторний особистісний опитувальник (Big Five) - це психологічний тест, який використовується для оцінки особистісних характеристик. Опитувальник базується на теорії п'яти факторів особистості, що включає п'ять широких доменів: відкритість до досвіду, доброзичливість, екстраверсія, досвідження (невротизм) та свідомість.

П'ятифакторний особистісний опитувальник (Big five) Р. МакКрає і П. Коста складається з 75 тверджень, які спрямовані на визначення рівня п'яти основних особистісних рис (Big Five):

- екстраверсія (Extraversion): шкала відображає рівень здатності до суспільних контактів, домінування в групі, енергійності та активності;
- привітність (Agreeableness): шкала відображає рівень толерантності, співчуття, співпереживання, доброзичливості та співпраці;
- сумлінність (Conscientiousness): шкала відображає рівень організованості, ретельності, дисципліни, відповідальності та самодисципліни;
- невротизм (Neuroticism): шкала відображає рівень емоційної стійкості, впевненості в собі, тривоги та емоційної нестійкості;
- відкритість (Openness): шкала відображає рівень креативності, фантазії, інтелектуальної цікавості, бажання нового досвіду та готовності до змін.

Кожна з шкал містить 15 тверджень, які описують різні аспекти певної особистісної риси. Оцінювання проводиться за 5-бальною шкалою, де:

- 1 - повністю не погоджуюсь,
- 2 - скоріше не погоджуюсь,
- 3 - ні то погоджуюсь, ні не погоджуюсь,
- 4 - скоріше погоджуюсь,
- 5 - повністю погоджуюсь.

Кожне твердження відповідає лише одній шкалі, а результати вимірювання можна використовувати для вивчення особистісних рис, прогнозування поведінки та побудови індивідуальної терапевтичної стратегії. Оцінка кожної з шкал дає можливість отримати бал за кожну з особистісних рис, а також загальний бал за кожен з п'яти факторів.

П'ятифакторний особистісний опитувальник може бути корисним інструментом для дослідження особистісних чинників глибинної готовності до прощення. Наприклад, можна вимірювати рівень емоційної стабільності, агресивності, свідомості, відкритості та сумлінності у досліджуваних осіб і досліджувати, як ці характеристики пов'язані з готовністю до прощення.

Для цього можна використати відповідні шкали оцінювання з П'ятифакторного особистісного опитувальника. Наприклад, рівень емоційної стабільності можна вимірювати за шкалою «Невротизм», агресивність - за шкалою «Екстраверсія», свідомість - за шкалою «Сумлінність», відкритість - за шкалою «Відкритість до досвіду».

Отримані результати можуть допомогти у розумінні того, які особистісні риси сприяють готовності до прощення та які можуть ускладнювати процес прощення. Також можна використовувати ці дані для побудови індивідуальної терапії та розвитку особистості в напрямку збільшення глибинної готовності до прощення.

Отже, для проведення дослідження особистісних чинників глибинної готовності до пробачення студентів було здійснено 3 етапи: вибрано методики дослідження, проведене дослідження за обраними методиками та здійснений наліз та інтерпретація отриманих результатів. Для проведення дослідження було обрано наступні методики: опитувальник «Шкала глибинної готовності до пробачення» (HFS) Л. Томпсона, Ч. Снайдера, Л. Хоффмана; методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла у адаптації Є. Ільїна; п'ятифакторний особистісний опитувальник (Big five) Р. МакКрєє, П. Коста. Базою дослідження виступило 25 студентів 3 курсу.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

На другому етапі дослідження нами було проведено опитування студентів за опитувальником «Шкала глибинної готовності до пробачення» (HFS) Л. Томпсона, Ч. Снайдера, Л. Хоффмана, отримані результати було розподілено за рівнями залежно від набраної кількості балів. Отримані під час опитування результати наведемо в табл.2.1.

Таблиця 2.1

### Набрані бали за шкалами опитувальника «Шкала глибинної готовності до пробачення» розроблений Л. Томпсоном, Ч. Снайдером та Л. Хоффманом

Студент	Пробачення себе	Пробачення інших	Пробачення ситуації	Загальна сума балів за опитувальником «Шкала глибинної готовності до пробачення»
Аня	32	42	42	116
Ігор	15	18	17	50
Яна	25	26	19	70
Ірина	34	30	33	97
Ольга	28	31	9	68
Андрій	15	12	22	49
Юлія	30	28	42	100
Марина	25	29	21	75
Віктор	37	33	41	111
Віолета	25	21	34	80
Артем	28	25	18	71
Влада	33	30	35	98
Тетяна	28	26	28	82
Вадим	20	21	20	61
Сергій	26	24	29	79
Леся	35	31	39	105
Тарас	17	15	19	51
Надія	30	33	27	90
Катерина	28	25	38	91
Борис	30	31	19	80
Олег	19	20	16	55
Марк	29	22	36	87
Денис	20	21	19	60
Юлія	30	34	26	90
Ангеліна	24	22	30	76
Світлана	16	28	36	80
Петро	17	33	41	91

Поліна	22	34	19	75
Віталій	33	17	25	75
Ганна	31	29	39	99

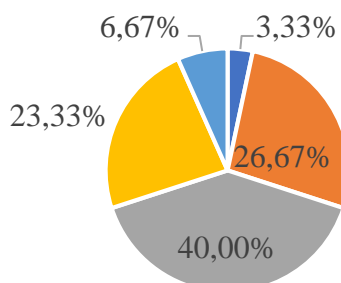
Далі проаналізуємо отримані результати за кожною зі шкал опитувальника та складемо узагальнену таблиці рівня студентів готовності прощати. Результати рівня готовності до пробачення за шкалою «Пробачення себе» наведено в табл.2.2.

Таблиця 2.2

**Рівень готовності до пробачення за шкалою «Пробачення себе» за опитувальником «Шкала глибинної готовності до пробачення» Л. Томпсона, Ч. Снайдера, Л. Хоффмана**

Рівень готовності до пробачення	Кількість студентів	Відсоток по виборці (%)
дуже низький рівень	1	3,33%
низький рівень	8	26,67%
середній рівень	12	40,00%
високий рівень	7	23,33%
дуже високий рівень	2	6,67%

З табл. 2.2 та рис. 2.2 бачимо, що 6,67% (2 студенти) мають дуже високий рівень готовності до пробачення самого себе, 23,33% (7 осіб) мають високий рівень готовності до пробачення самого себе, 40% (12 осіб) мають середній рівень готовності до пробачення самого себе, 26,67% (8 осіб) мають низький рівень готовності до пробачення самого себе та 3,33% (1 студент) має дуже низький рівень готовності до пробачення самого себе.



- дуже низький рівень
- середній рівень
- дуже високий рівень
- низький рівень
- високий рівень

Рисунок 2.2. Рівень готовності до пробачення за шкалою «Пробачення себе» опитувальника «Шкала глибинної готовності до пробачення» Л. Томпсона, Ч. Снайдера, Л. Хоффмана

Отримані результати вказують на те, що більшість студентів мають середній і високий рівень готовності (70%) до пробачення самого себе. Це може бути позитивним результатом, оскільки готовність до пробачення може сприяти зниженню стресу та конфліктів у взаєминах з оточуючими. Однак, наявність низького і дуже низького рівня (30%) готовності до пробачення може вказувати на те, що ці студенти можуть мати певні проблеми у взаєминах з оточуючими та можуть бути більш схильні до конфліктів.

Результати визначення рівня готовності до пробачення за шкалою «Пробачення інших» наведено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

**Рівень готовності до пробачення за шкалою «Пробачення інших» за опитувальником «Шкала глибинної готовності до пробачення» Л. Томпсона, Ч. Снайдера, Л. Хоффмана**

<b>Рівень готовності до пробачення</b>	<b>Кількість студентів</b>	<b>Відсоток по виборці (%)</b>
дуже низький рівень	2	6,67%
низький рівень	6	20,00%
середній рівень	11	36,67%
високий рівень	7	23,33%
дуже високий рівень	4	13,33%

Наочно наведемо результати дослідження на рис. 2.3.

З табл.2.3 та рис.2.3 бачимо, що 13,33% (4 студенти) мають дуже високий рівень готовності до пробачення інших, 23,33% (7 студентів) мають високий рівень готовності до пробачення інших, 36,67% (11 студентів) мають середній рівень готовності до пробачення інших, 20% (6 студентів) мають низький рівень готовності до пробачення інших та 6,67% (2 студенти) має мають дуже низький рівень готовності до пробачення інших.

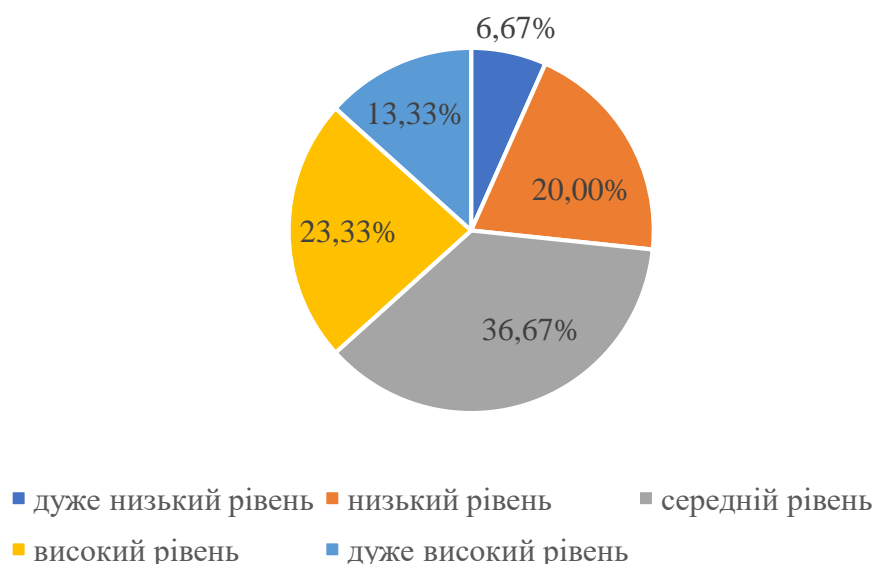


Рисунок 2.3. Рівень готовності до пробачення за шкалою «Пробачення інших» за опитувальником «Шкала глибинної готовності до пробачення» Л. Томпсона, Ч. Снайдера, Л. Хоффмана

Отже, більшість студентів (36,67%) мають високий або дуже високий рівень готовності до пробачення самого себе, що може свідчити про їхню високу самооцінку та розвиненість емоційного інтелекту. Однак, більшість студентів (63,33%) мають середній або низький рівень готовності до пробачення інших, що може вказувати на певний рівень емоційної незрілості та відсутність вмінь співчувати і розуміти почуття інших людей.

Можна помітити різницю між готовністю до пробачення самого себе та готовністю до пробачення інших. Хоча 30% студентів мають високий або дуже високий рівень готовності до пробачення самого себе, 36,67% студентів мають середній або високий рівень готовності до пробачення інших. Це може вказувати на те, що студенти можуть бути більш самокритичними та тривожними щодо своїх власних помилок та недоліків, але не вміти проявляти терпіння та зрозуміння до інших людей. Можна звернути увагу на те, що тільки 6,67% студентів мають дуже високий рівень готовності до пробачення себе та 13,13% пробачення інших інших, що може свідчити про те, що більшість студентів можуть потребувати додаткової роботи над розвитком своїх емоційних навичок.

Результати визначення рівня готовності до пробачення за шкалою «Пробачення ситуації» наведено в табл.2.4.

Таблиця 2.4

**Рівень готовності до пробачення за шкалою «Пробачення ситуації» за опитувальником «Шкала глибинної готовності до пробачення» Л. Томпсона, Ч. Снайдера, Л. Хоффмана**

Рівень готовності до пробачення	Кількість студентів	Відсоток по виборці (%)
дуже низький рівень	0	0,00%
низький рівень	6	20,00%
середній рівень	12	40,00%
високий рівень	7	23,33%
дуже високий рівень	5	16,67%

З табл.2.4 та рис.2.4 бачимо, що 16,67% (5 студентів) мають дуже високий рівень готовності до пробачення ситуації, 23,33% (7 студентів) мають високий рівень готовності до пробачення ситуації, 40% (12 студентів) мають середній рівень готовності до пробачення ситуації, 20% (6 студентів) мають низький рівень готовності до пробачення ситуації та не виявлено студентів з дуже низьким рівнем готовності до пробачення ситуації.

Результати дослідження за шкалою пробачення ситуації показують, що найбільша частина студентів (40%) має середній рівень готовності до пробачення ситуації, що може вказувати на те, що для більшості студентів прощення є можливим, але може потребувати певних умов та зусиль.

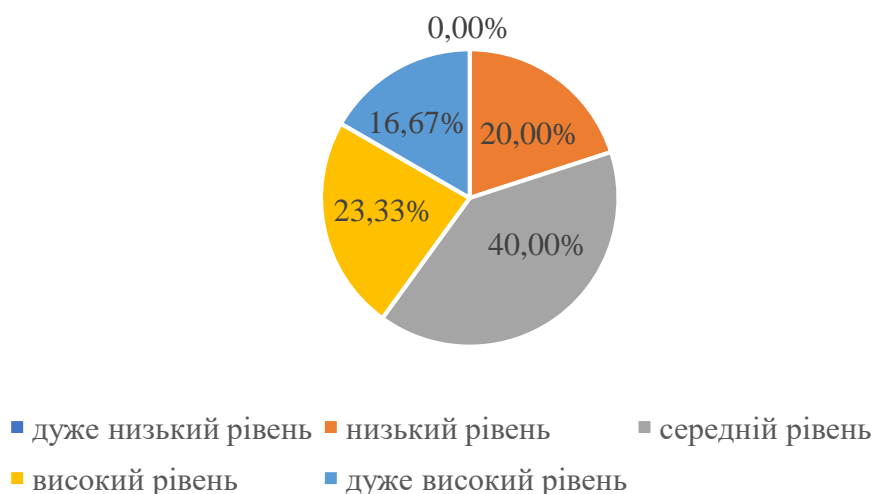


Рисунок 2.4. Рівень готовності до пробачення за шкалою «Пробачення ситуації» за опитувальником «Шкала глибинної готовності до пробачення» (HFS) Л. Томпсона, Ч. Снайдера, Л. Хоффмана

Окрім того, 23,33% студентів мають високий рівень готовності до пробачення ситуації, що також говорить про те, що вони можуть бути готові до пробачення без додаткових умов. З іншого боку, 20% студентів мають низький рівень готовності до пробачення ситуації, що може свідчити про те, що для цієї групи студентів прощення може бути проблемою, яку потрібно вирішувати із застосуванням спеціальних методів або інтервенцій. Не виявлено студентів з дуже низьким рівнем готовності до пробачення ситуації, що може вказувати на те, що університетська спільнота в цілому є відкритою до пробачення.

Таблиця 2.5

**Показники за методикою «Шкала глибинної готовності до пробачення» Л. Томпсона, Ч. Снайдера, Л. Хоффмана**

Рівень готовності до пробачення	дуже низький рівень		низький рівень		середній рівень		високий рівень		дуже високий рівень	
	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%
Пробачення себе	1	3,33%	8	26,67%	12	40,00%	7	23,33%	2	6,67%
Пробачення іншого	2	6,67%	6	20,00%	11	36,67%	7	23,33%	4	13,33%
Пробачення ситуації	0	0,00%	6	20,00%	12	40,00%	7	23,33%	5	16,67%

Отже, найбільш високими є рівень пробачення ситуації та пробачення іншого, а пробачення себе має середній рівень.

Результати визначення рівня готовності до пробачення за шкалою «Загальний рівень пробачення» наведено в табл.2.5.

З табл.2.5 та рис.2.5 бачимо, що 12,22% (4 студенти) мають дуже високий рівень готовності до пробачення загалом, 23,33% (7 студентів) мають високий рівень готовності до пробачення загалом, 38,89% (12 студентів) мають середній рівень готовності до пробачення загалом, 22,22% (7 студентів) мають низький

рівень готовності до пробачення загалом 3,33% (1 студент) має дуже низький рівень готовності до пробачення загалом.

Таблиця 2.5

**Рівень готовності до пробачення за шкалою «Загальний рівень пробачення»  
за опитувальником «Шкала глибинної готовності до пробачення»  
Л. Томпсона, Ч. Снайдера, Л. Хоффмана**

Рівень готовності до пробачення	Кількість студентів	Відсоток по виборці (%)
дуже низький рівень	1	3,33%
низький рівень	7	22,22%
середній рівень	12	38,89%
високий рівень	7	23,33%
дуже високий рівень	4	12,22%

Наочно наведемо результати дослідження на рис. 2.5.

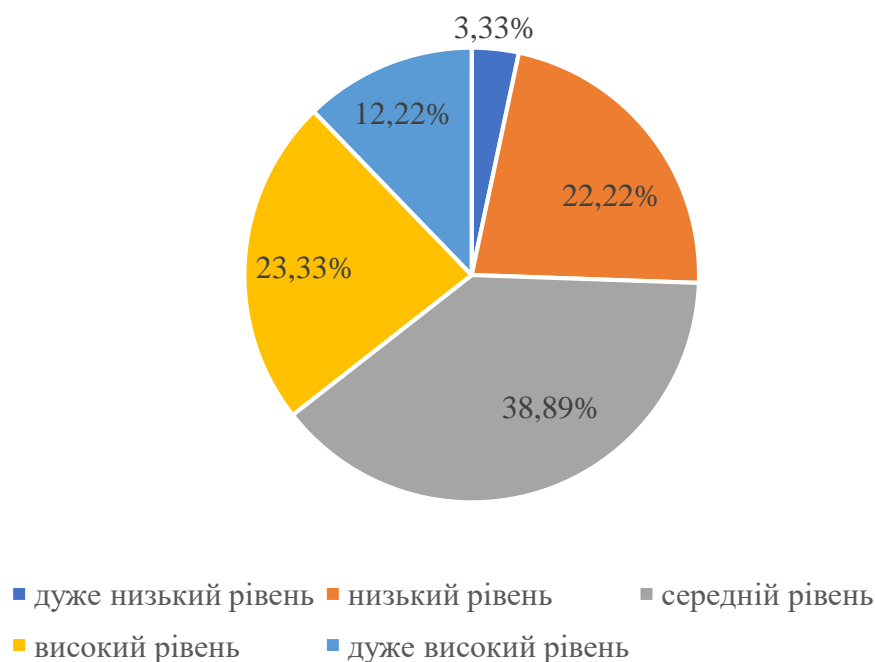


Рисунок 2.5. Рівень готовності до пробачення за шкалою «Загальний рівень пробачення» за опитувальником «Шкала глибинної готовності до пробачення» Л. Томпсона, Ч. Снайдера, Л. Хоффмана

Отже, можна зробити висновок, що більшість студентів мають середній або високий рівень готовності до пробачення загалом. Також можна побачити, що

низький рівень готовності до пробачення загалом є досить поширеним серед студентів, тому можна розглядати можливість проведення тренінгів або інших заходів, що допоможуть підвищити рівень готовності до пробачення

З отриманих результатів можна зробити висновок, що в цілому серед студентів психологічної групи є достатньо високий рівень готовності до пробачення, який може бути важливим фактором для збереження взаємовідносин та підтримання позитивної атмосфери в колективі. Зокрема, можна відзначити високий рівень готовності до пробачення самого себе, що є важливим елементом розвитку психологічної стійкості та самоповаги. Однак, варто звернути увагу на низький рівень готовності до пробачення інших та ситуацій, який може свідчити про складність у встановленні позитивних взаємовідносин з іншими людьми та реагуванні на негативні події. Враховуючи це, можна запропонувати різні тренування та практики, які допоможуть розвинути навички пробачення та підвищити рівень готовності до нього. Наприклад, це може бути тренування відповідальності, саморефлексії, розвитку емпатії та співпереживання.

Далі було проведено опитування за методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла у адаптації Є.П. Ільїна. Набрані бали за шкалами методики діагностики емоційного інтелекту Н. Холла наведемо в табл. 2.6.

Таблиця 2.6

### Набрані бали за шкалами методики діагностики емоційного інтелекту

#### Н. Холла

Студент набрав по цій шкалі	Рівень емоційної поінформованості	Рівень керування своїми емоціями	Рівень самомотивації	Рівень емпатії	Рівень розпізнавання емоцій інших людей	Загальна сума балів за методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла у адаптації Є.П. Ільїна
Аня	13	16	18	17	16	80
Ігор	6	7	5	7	4	29
Яна	11	12	12	13	12	60
Ірина	13	14	17	18	13	75
Ольга	9	9	11	7	9	45
Андрій	7	6	7	6	5	31

Юлія	18	16	17	15	16	82
Марина	11	10	7	13	10	51
Віктор	17	13	21	16	18	85
Віолета	10	12	11	11	11	55
Артем	12	10	12	13	11	58
Влада	15	13	13	13	14	68
Тетяна	13	16	13	13	13	68
Вадим	7	9	10	7	5	38
Сергій	12	12	15	13	14	66
Леся	16	13	17	13	13	72
Тарас	5	7	5	6	5	28
Надія	16	13	13	13	13	68
Катерина	13	15	13	12	11	64
Борис	7	10	12	12	11	52
Олег	5	7	7	13	5	37
Марк	13	12	13	13	13	64
Денис	5	7	9	6	8	35
Юлія	12	14	13	13	9	61
Ангеліна	9	11	11	7	7	45
Світлана	8	14	14	13	8	57
Петро	5	10	10	18	16	59
Поліна	16	13	7	17	5	58
Віталій	15	9	7	6	5	42
Ганна	5	12	17	13	18	65
всього	275	284	302	290	266	1698

Результати визначення рівня емоційного інтелекту за шкалою «Рівень емоційної поінформованості» наведено в табл. 2.7.

Таблиця 2.7

**Рівень емоційної поінформованості за методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла**

<b>Рівень емоційної поінформованості</b>	<b>Кількість студентів</b>	<b>Відсоток по виборці (%)</b>
низький рівень	8	26,67%
середній рівень	17	56,67%
високий рівень	5	16,67%

Виявлено, що рівень емоційної поінформованості студентів у 16,67% (5 студентів) високий, у 56,67% (17 студентів) середній та у 26,67% (8 студентів)

низький. Дослідження рівня емоційної поінформованості студентів, які навчаються за спеціальністю психологія, є важливим з погляду підготовки майбутніх фахівців у галузі психології. Виявлені результати показують, що лише менше чверті студентів (16,67%) мають високий рівень емоційної поінформованості, що може бути недостатнім для успішної роботи у майбутньому. Більшість студентів (56,67%) мають середній рівень емоційної поінформованості, що означає наявність базових знань та навичок, але їм може бути потрібно додаткова підготовка та тренування, щоб розвивати свою емоційний інтелект. Також 26,67% студентів мають низький рівень емоційної поінформованості, що може свідчити про потребу в серйозній роботі над розвитком емоційного інтелекту.

Результати визначення рівня емоційного інтелекту за шкалою «Рівень керування своїми емоціями» наведено в табл. 2.8.

Таблиця 2.8

**Рівень керування своїми емоціями за методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла**

<b>Рівень керування своїми емоціями</b>	<b>Кількість студентів</b>	<b>Відсоток по виборці (%)</b>
низький рівень	6	20,00%
середній рівень	17	56,67%
високий рівень	7	23,33%

Отже, дослідження рівня керування своїми емоціями є важливим, оскільки емоційний інтелект включає в себе не тільки сприйняття та розуміння своїх власних емоцій, але і уміння керувати ними в ефективний спосіб. Результати дослідження показали, що більшість студентів (56,67%) мають середній рівень керування своїми емоціями. Це може свідчити про те, що більшість студентів потребують підвищення рівня свого емоційного інтелекту, щоб краще управляти своїми емоціями в різних ситуаціях.

Також виявлено, що 23,33% (7 студентів) мають високий рівень керування своїми емоціями, що може свідчити про те, що вони є досить вправними у контролюванні своїх емоцій та знаходженні ефективних стратегій керування ними. Але також необхідно відзначити, що 20% (6 студентів) мають низький рівень

керування своїми емоціями, що може призвести до проблем у взаємодії з іншими людьми та викликати стресові ситуації, що негативно впливає на їхнє психічне здоров'я та успішність у навчанні.

Результати визначення рівня емоційного інтелекту за шкалою «Рівень самомотивації» наведено в табл. 2.9.

Таблиця 2.9

### Рівень самомотивації за методикою діагностики емоційного інтелекту

Н. Холла

Рівень самомотивації	Кількість студентів	Відсоток по виборці (%)
низький рівень	6	20,00%
середній рівень	17	56,67%
високий рівень	7	23,33%

Як бачимо, рівень самомотивації студентів у 23,33% (7 студентів) високий, у 56,67% (17 студентів) середній та у 20% (6 студентів) низький. Отримані результати показують, що більшість студентів (56,67%) мають середній рівень самомотивації. Це може свідчити про те, що ці студенти можуть потребувати додаткової підтримки та мотивації для досягнення своїх цілей. 23,33% студентів мають високий рівень самомотивації, що може свідчити про те, що вони мають внутрішню мотивацію досягнення успіху. Нарешті, 20% студентів мають низький рівень самомотивації, що може свідчити про те, що вони можуть бути менш зацікавлені в навчанні та можуть потребувати додаткової підтримки та мотивації. Отже, отримані результати можуть бути корисними для розробки програм та стратегій підтримки студентів з різним рівнем самомотивації.

Результати визначення рівня емоційного інтелекту за шкалою «Рівень емпатії» наведено в табл. 2.10.

Таблиця 2.10

### Рівень емпатії за методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла

Рівень емпатії	Кількість студентів	Відсоток по виборці (%)
низький рівень	8	26,67%
середній рівень	17	56,67%

високий рівень	5	16,67%
----------------	---	--------

Як бачимо, рівень емпатії студентів у 16,67% (5 студентів) високий, у 56,67% (17 студентів) середній та у 26,67% (8 студентів) низький. Результати показують, що більшість студентів (56%) мають середній рівень емпатії, а 26,67% студентів мають низький рівень. Це може свідчити про те, що частина студентів можуть мати проблеми зі співпереживанням і розумінням емоцій інших людей, що може ускладнювати їх соціальну взаємодію та міжособистісні відносини. Суттєвим є те, що лише 16,67% студентів мають високий рівень емпатії. Це може свідчити про те, що потрібно більше звертати увагу на розвиток емпатії в процесі навчання, щоб студенти могли краще розуміти інших людей і бути успішнішими в соціальній взаємодії.

Результати визначення рівня емоційного інтелекту за шкалою «Рівень розпізнавання емоцій інших людей» наведено в табл. 2.11.

Таблиця 2.11

**Рівень розпізнавання емоцій інших людей за методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла**

<b>Рівень розпізнавання емоцій інших людей</b>	<b>Кількість студентів</b>	<b>Відсоток по виборці (%)</b>
низький рівень	7	23,33%
середній рівень	17	56,67%
високий рівень	6	20,00%

Виявлено, що рівень розпізнавання емоцій інших людей у 20% (6 студентів) високий, у 56,67% (17 студентів) середній та у 23,33% (7 студентів) низький. Отже, більшість студентів (56,67%) мають середній рівень розпізнавання емоцій, тоді як у 23,33% студентів рівень є низьким, що може вказувати на труднощі у спілкуванні з іншими та розумінні їхніх емоційних станів. Однак, 20% студентів мають високий рівень розпізнавання емоцій, що свідчить про їхню здатність до емпатії та розуміння емоційного стану інших людей, що може бути корисним у різних сферах життя, включаючи професійну діяльність та особисте спілкування.

Результати визначення рівня емоційного інтелекту за всіма шкалами наведено в табл. 2.12.

Таблиця 2.12

**Рівень емоційного інтелекту за методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла**

Рівень емоційного інтелекту	Кількість студентів	Відсоток по виборці (%)
низький рівень	7	23,33%
середній рівень	17	56,67%
високий рівень	6	20,00%

Виявлено, що рівень емоційного інтелекту у 20% (6 студентів) високий, у 56,67% (17 студентів) середній та у 23,33% (7 студентів) низький. Наочно наведемо результати дослідження на рис.2.5.

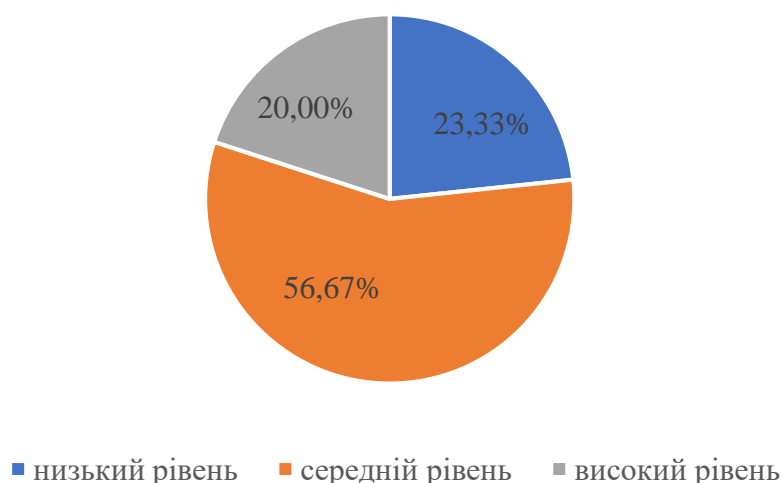


Рисунок 2.6. Рівень емоційного інтелекту за методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла

Результати дослідження показали, що більшість студентів мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту, а саме - 56% (14 студентів). У 20% студентів (5 осіб) рівень емоційного інтелекту був високим, що свідчить про їх високу здатність розуміти та керувати власними емоціями та емоціями інших людей. У 24% студентів (6 осіб) рівень емоційного інтелекту був низьким, що може свідчити

про необхідність підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту через певні тренування та практику.

Для визначення особистісних чинників готовності до пробачення проведемо кореляційний аналіз між результатами опитувальника «Шкала глибинної готовності до пробачення» та методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла.

Таблиця 2.13

### Кореляція між готовністю до пробачення та рівнем емпатії

Показники емоційного інтелекту	Психометричні показники	Показники готовності до пробачення
Поінформованість емоцій	$r - 0,624; p - 0,000$	Загальне пробачення
	$r - 0,397; p - 0,030$	Пробачення ситуації
	$r - 0,431; p - 0,017$	Пробачення інших
	$r - 0,716; p - 0,000$	Пробачення себе
Управління емоціями	$r - 0,819; p - 0,000$	Загальне пробачення
	$r - 0,677; p - 0,000$	Пробачення ситуації
	$r - 0,668; p - 0,000$	Пробачення інших
	$r - 0,599; p - 0,000$	Пробачення себе
Самомотивування	$r - 0,863; p - 0,000$	Загальне пробачення
	$r - 0,716; p - 0,000$	Пробачення ситуації
	$r - 0,616; p - 0,000$	Пробачення інших
	$r - 0,719; p - 0,000$	Пробачення себе
Емпатія	$r - 0,715; p - 0,000$	Загальне пробачення
	$r - 0,553; p - 0,002$	Пробачення ситуації
	$r - 0,752; p - 0,000$	Пробачення інших
	$r - 0,404; p - 0,027$	Пробачення себе
Розпізнавання емоцій інших людей	$r - 0,839; p - 0,000$	Загальне пробачення
	$r - 0,722; p - 0,000$	Пробачення ситуації
	$r - 0,622; p - 0,000$	Пробачення інших
	$r - 0,636; p - 0,000$	Пробачення себе
Загальний рівень емоційного інтелекту	$r - 0,926; p - 0,000$	Загальне пробачення
	$r - 0,734; p - 0,000$	Пробачення ситуації
	$r - 0,736; p - 0,000$	Пробачення інших

	$r = 0,745; p = 0,000$	Пробачення себе
--	------------------------	-----------------

Прямий зв'язок між поінформованістю емоцій та загальним пробаченням ( $r = 0,624; p = 0,000$ ). Причиною результату може бути те, що люди, які краще усвідомлюють свої емоції, зазвичай більш схильні аналізувати ситуацію, розуміти її вплив на себе та знаходити способи емоційного звільнення через пробачення.

Прямий зв'язок між поінформованістю емоцій та пробаченням ситуації ( $r = 0,396; p = 0,030$ ). Причиною результату може бути те, що розуміння власних емоцій допомагає адекватно оцінювати подію, приймати її як частину досвіду та легше відпускати негатив.

Прямий зв'язок між поінформованістю емоцій та пробаченням інших ( $r = 0,431; p = 0,017$ ). Причиною результату може бути те, що люди, які усвідомлюють свої емоції, краще розрізняють мотиви поведінки інших, що знижує рівень образи.

Прямий зв'язок між поінформованістю емоцій та пробаченням себе ( $r = 0,716; p = 0,000$ ). Причиною результату може бути те, що висока саморефлексія дозволяє не застрягати в почутті провини, а об'єктивно оцінювати свої дії та ставитися до себе з розумінням

Прямий зв'язок між управління емоціями та загальним пробаченням ( $r = 0,819; p = 0,000$ ). Причиною результату може бути те, що люди, які вміють контролювати емоції, не дають негативу перерости у довготривалу образу та стрес.

Прямий зв'язок між управління емоціями та пробаченням ситуації ( $r = 0,677; p = 0,000$ ). Причиною результату може бути те, що емоційна регуляція дозволяє краще впоратися з розчаруванням та приймати події спокійніше.

Прямий зв'язок між управління емоціями та пробаченням інших ( $r = 0,668; p = 0,000$ ). Причиною результату може бути те, що контроль над власними емоціями зменшує імпульсивні реакції на образи, що сприяє прощенню.

Прямий зв'язок між управління емоціями та пробаченням себе ( $r = 0,599; p = 0,000$ ). Причиною результату може бути те, що краще управління емоціями допомагає не зациклюватися на почутті провини та легше приймати власні помилки.

Прямий зв'язок між самомотивуванням та загальним пробаченням ( $r = 0,863$ ;  $p = 0,000$ ). Причиною результату може бути те, що мотивовані люди більше сфокусовані на майбутньому, ніж на образах минулого, що сприяє прощенню.

Прямий зв'язок між самомотивуванням та пробаченням ситуації ( $r = 0,716$ ;  $p = 0,000$ ). Причиною результату може бути те, що ті, хто здатний мотивувати себе, сприймають труднощі як досвід і не зациклюються на негативі.

Прямий зв'язок між самомотивуванням та пробаченням інших ( $r = 0,616$ ;  $p = 0,000$ ). Причиною результату може бути те, що самомотивація сприяє розвитку більш позитивного світосприйняття та знижує рівень образливості.

Прямий зв'язок між самомотивуванням та пробаченням себе ( $r = 0,719$ ;  $p = 0,000$ ). Причиною результату може бути те, що люди, які знають, як мотивувати себе, швидше відновлюються після помилок і не тримають образ на себе.

Прямий зв'язок між емпатією та загальним пробаченням ( $r = 0,715$ ;  $p = 0,000$ ). Причиною результату може бути те, що висока емпатія сприяє розумінню мотивів поведінки інших людей, що полегшує процес пробачення.

Прямий зв'язок між емпатією та пробаченням ситуації ( $r = 0,553$ ;  $p = 0,002$ ). Причиною результату може бути те, що співпереживання дозволяє більш глибоко зрозуміти контекст ситуації та не сприймати її надто особисто.

Прямий зв'язок між емпатією та пробаченням інших ( $r = 0,752$ ;  $p = 0,000$ ). Причиною результату може бути те, що емпатичні люди здатні краще усвідомлювати чужі емоції, що допомагає вибачати навіть складні вчинки.

Прямий зв'язок між емпатією та пробаченням себе ( $r = 0,404$ ;  $p = 0,027$ ). Причиною результату може бути те, що розуміння та прийняття власних емоцій допомагає ставитися до себе з добротою та прощати власні помилки.

Прямий зв'язок між розпізнаванням емоцій інших людей та загальним пробаченням ( $r = 0,839$ ;  $p = 0,000$ ). Причиною результату може бути те, що люди, які добре читають емоції оточуючих, менш схильні до хибних інтерпретацій ситуацій, що знижує рівень образливості.

Прямий зв'язок між розпізнаванням емоцій інших людей та пробаченням ситуації ( $r = 0,722$ ;  $p = 0,000$ ). Причиною результату може бути те, що якщо людина

розуміє почуття та мотиви інших, їй легше прийняти ситуацію без довготривалого емоційного напруження.

Прямий зв'язок між розпізнаванням емоцій інших людей та пробаченням інших ( $r = 0,622$ ;  $p = 0,000$ ). Причиною результату може бути те, що висока здатність до розпізнавання емоцій сприяє емпатії, що полегшує пробачення інших людей.

Прямий зв'язок між розпізнаванням емоцій інших людей та пробаченням себе ( $r = 0,636$ ;  $p = 0,000$ ). Причиною результату може бути те, що люди, які добре розпізнають емоції інших, зазвичай більш уважні до своїх власних почуттів, що допомагає легше прощати себе.

Прямий зв'язок між загальним рівнем емоційного інтелекту та загальним пробаченням ( $r = 0,926$ ;  $p = 0,000$ ). Причиною результату може бути те, що високий емоційний інтелект дає можливість краще усвідомлювати, керувати емоціями та розуміти інших, що суттєво впливає на схильність до пробачення.

Прямий зв'язок між загальним рівнем емоційного інтелекту та пробаченням ситуації ( $r = 0,734$ ;  $p = 0,000$ ). Причиною результату може бути те, що люди з розвиненим емоційним інтелектом більш усвідомлено підходять до аналізу подій, що полегшує прийняття ситуацій.

Прямий зв'язок між загальним рівнем емоційного інтелекту та пробаченням інших ( $r = 0,736$ ;  $p = 0,000$ ). Причиною результату може бути те, що висока здатність до розуміння власних та чужих емоцій допомагає не сприймати негативні дії інших людей надто особисто.

Прямий зв'язок між загальним рівнем емоційного інтелекту та пробаченням себе ( $r = 0,745$ ;  $p = 0,000$ ). Причиною результату може бути те, що самоусвідомлення та навички емоційної регуляції сприяють більшій поблажливості до себе та прийняттю власних помилок.

Набрані бали за шкалами методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник» (Р. МакКрай, П. Коста) наведені в табл.2.14.

Таблиця 2.14

**Набрані бали за шкалами методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник» (Р. МакКрай, П. Коста)**

Студент набрав по цій шкалі	Рівень розвитку екстраверсії	Рівень розвитку привітності	Рівень розвитку сумлінності	Рівень розвитку невротизму	Рівень розвитку відкритості	Загальна сума балів за методикою Р. Мак Край, П. Коста
Аня	47	73	60	45	42	267
Ігор	20	38	42	22	30	152
Яна	43	45	50	45	49	232
Ірина	50	60	62	50	47	269
Ольга	47	43	41	47	45	223
Андрій	46	22	30	50	49	197
Юлія	50	70	72	50	46	288
Марина	54	42	46	61	60	263
Віктор	65	68	71	65	61	330
Віолета	41	44	42	41	46	214
Артем	48	42	50	55	69	264
Влада	55	62	61	55	61	294
Тетяна	43	43	47	42	43	218
Вадим	31	41	43	31	20	166
Сергій	60	45	44	66	60	275
Леся	44	65	55	44	41	249
Тарас	48	30	37	48	45	208
Надія	71	60	49	75	68	323
Катерина	50	49	53	50	49	251
Борис	43	47	50	46	46	232
Олег	51	25	28	47	42	193
Марк	42	47	42	42	45	218
Денис	41	42	45	24	26	178
Юлія	72	58	63	72	70	335
Ангеліна	41	42	43	41	44	211
Світлана	45	50	43	30	55	223
Петро	75	61	48	72	65	321
Поліна	60	35	42	65	41	243
Віталій	21	39	45	25	32	162
Ганна	55	42	46	61	60	264
всього	1248	1253	1269	1244	1259	7263

Результати розвитку екстраверсії за п'ятифакторним особистісним опитувальником (Big five) Р. МакКрає, П. Коста наведено в табл.2.15.

Як бачимо з табл.2.15, було виявлено, що у 26,67% студентів (8 студентів) був високий рівень розвитку екстраверсії, що може означати, що ці студенти мають схильність до активності, спілкування, енергійності та сміливості. У 56,67%

студентів (17 студентів) був середній рівень екстраверсії, що може означати, що вони можуть бути більш урівноважені та мають певний баланс між екстраверсією та інтроверсією. У 16,67% студентів (5 студентів) був низький рівень розвитку екстраверсії, що може означати, що вони можуть бути більш зосереджені на своїй внутрішній мотивації та роздумах, а також більш важко знаходити спільну мову з іншими людьми.

Таблиця 2.15

**Рівень розвитку екстраверсії за п'ятифакторним особистісним  
опитувальником (Big five) Р. МакКрає, П. Коста**

Рівень розвитку екстраверсії	Кількість студентів	Відсоток по виборці (%)
низький рівень	5	16,67%
середній рівень	17	56,67%
високий рівень	8	26,67%

Результати розвитку привітності за п'ятифакторним особистісним опитувальником (Big five) Р. МакКрає, П. Коста наведено в табл.2.16.

Таблиця 2.16

**Рівень розвитку привітності за п'ятифакторним особистісним  
опитувальником (Big five) Р. МакКрає, П. Коста**

Рівень розвитку привітності	Кількість студентів	Відсоток по виборці (%)
низький рівень	5	16,67%
середній рівень	15	50,00%
високий рівень	10	33,33%

Як бачимо з табл.2.16, високий рівень привітності було виявлено у 33,33% студентів (10 студентів), що свідчить про те, що ці студенти, як правило, є доброзичливими, відкритими та бажають входити в соціальні контакти. Середній рівень привітності виявлено у 50% студентів (15 студентів), що означає, що вони проявляють достатній рівень привітності, але, можливо, потребують певної підтримки та мотивації для вступу в соціальні контакти.

Низький рівень привітності виявлено у 16,67% студентів (5 студентів), що може свідчити про їхню ізольованість, схильність до конфліктів та схильність до соліпсизму.

Результати розвитку сумлінності за п'ятифакторним особистісним опитувальником (Big five) Р. МакКрає, П. Коста наведено в табл.2.17.

Таблиця 2.17

**Рівень розвитку сумлінності за п'ятифакторним особистісним опитувальником (Big five) Р. МакКрає, П. Коста**

Рівень розвитку сумлінності	Кількість студентів	Відсоток по виборці (%)
низький рівень	3	10,00%
середній рівень	17	56,67%
високий рівень	10	33,33%

Як бачимо з табл.2.17, високий рівень сумлінності було виявлено у 33,33% студентів (10 студентів), середній рівень у 56,67% (17 студентів) та низький у 10% (3 студентів). Отримані результати вказують на те, що більшість студентів (84%) мають середній або високий рівень привітності. Це може свідчити про те, що вони зазвичай поведуться доброзичливо та відкрито у спілкуванні з іншими людьми. З іншого боку, 16% студентів мають низький рівень привітності, що може означати, що вони зазвичай більш замкнені та менш відкриті у спілкуванні з іншими людьми.

Ці результати можуть мати практичне значення для соціальної адаптації студентів. Наприклад, студенти з низьким рівнем привітності можуть мати складнощі у встановленні нових соціальних контактів та взаємодії з оточуючими людьми. Таким студентам можна надати додаткову підтримку та допомогу у розвитку навичок соціальної взаємодії. З іншого боку, студенти з високим рівнем привітності можуть бути корисними у ролі лідерів та організаторів соціальних заходів.

Результати розвитку невротизму за п'ятифакторним особистісним опитувальником (Big five) Р. МакКрає, П. Коста наведено в табл.2.18.

**Рівень розвитку невротизму за п'ятифакторним особистісним  
опитувальником (Big five) Р. МакКрає, П. Коста**

<b>Рівень розвитку невротизму</b>	<b>Кількість студентів</b>	<b>Відсоток по виборці (%)</b>
низький рівень	6	20,00%
середній рівень	15	50,00%
високий рівень	9	30,00%

Як бачимо з табл .2.18, високий рівень невротизму було виявлено у 30% студентів, що може свідчити про те, що вони схильні до депресивних та тривожних станів, легко переживають стрес та мають більш вразливу психіку. Середній рівень невротизму було виявлено у 50% студентів, що може свідчити про те, що вони мають здатність контролювати свої емоції та стресові ситуації, але іноді можуть переживати деякі стани тривоги та невпевненості. Низький рівень невротизму було виявлено у 20% студентів, що може свідчити про те, що вони мають сильну психіку та здатність ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями та негативними емоціями.

Результати розвитку відкритості за п'ятифакторним особистісним опитувальником (Big five) Р. МакКрає, П. Коста наведено в табл.2.19.

Таблиця 2.19

**Рівень розвитку відкритості за п'ятифакторним особистісним  
опитувальником (Big five) Р. МакКрає, П. Коста**

<b>Рівень розвитку відкритості</b>	<b>Кількість студентів</b>	<b>Відсоток по виборці (%)</b>
низький рівень	5	16,67%
середній рівень	17	56,67%
високий рівень	8	26,67%

Як бачимо з табл. 2.19, високий рівень відкритості було виявлено у 26,67% студентів (8 студентів), середній рівень у 56,67% (17 студентів) та низький у 16,67% (5 студентів). Результати дослідження розвитку відкритості за п'ятифакторним особистісним опитувальником показують, що високий рівень відкритості був

виявлений у 26,67% студентів (8 студентів). Це може означати, що вони мають більш широкі інтереси, більш високу творчу схильність та схильні до відкриття нових ідей і досвідів. Середній рівень відкритості був виявлений у 56,67% студентів (17 студентів), що може вказувати на те, що вони мають середній рівень інтересів, але все ж готові спробувати щось нове. Низький рівень відкритості був виявлений у 16,67% студентів (5 студентів), що може означати, що вони більш консервативні в своїх інтересах та схильні до традиційних думок і поглядів.

Проведемо кореляцію між готовністю до пробачення та рівнем показників за п'ятифакторним особистісним опитувальником студентів (табл.2.20).

Таблиця 2.20

**Кореляція між готовністю до пробачення та рівнем показників  
п'ятифакторним особистісним опитувальником (Big five) Р. МакКрас,  
П. Коста**

Показники п'ятифакторного особистісного опитувальника	Психометричні показники	Показники готовності до пробачення
Екстраверсія	$r = 0,437; p = 0,016$	Загальне пробачення
	$r = 0,582; p = 0,001$	Пробачення інших
Привітність	$r = 0,884; p = 0,000$	Загальне пробачення
	$r = 0,711; p = 0,000$	Пробачення ситуації
	$r = 0,753; p = 0,000$	Пробачення інших
	$r = 0,639; p = 0,000$	Пробачення себе
Сумлінність	$r = 0,794; p = 0,000$	Загальне пробачення
	$r = 0,577; p = 0,001$	Пробачення ситуації
	$r = 0,635; p = 0,000$	Пробачення інших
	$r = 0,713; p = 0,000$	Пробачення себе
Нейротизм	$r = 0,409; p = 0,025$	Загальне пробачення
	$r = 0,527; p = 0,003$	Пробачення інших
Відкритість	$r = 0,404; p = 0,027$	Загальне пробачення
	$r = 0,426; p = 0,019$	Пробачення інших
Загальний показник	$r = 0,721; p = 0,000$	Загальне пробачення

	$r = 0,512; p = 0,004$	Пробачення ситуації
	$r = 0,731; p = 0,000$	Пробачення інших
	$r = 0,502; p = 0,005$	Пробачення себе

Прямий зв'язок між екстраверсією та загальним пробаченням ( $r = 0,437; p = 0,016$ ). Причиною результату може бути те, що екстраверти зазвичай мають більш позитивний емоційний фон, легше справляються з конфліктами та менше схильні до довготривалого збереження образ.

Прямий зв'язок між екстраверсією та пробаченням інших ( $r = 0,582; p = 0,001$ ). Причиною результату може бути те, що екстраверти мають розвинені соціальні навички, вони частіше взаємодіють з іншими та мають більшу толерантність до людських помилок.

Прямий зв'язок між привітністю та загальним пробаченням ( $r = 0,884; p = 0,000$ ). Причиною результату може бути те, що привітні люди характеризуються високим рівнем співпереживання та бажанням підтримувати гармонійні стосунки, що сприяє легшому пробаченню.

Прямий зв'язок між привітністю та пробаченням ситуації ( $r = 0,711; p = 0,000$ ). Причиною результату може бути те, що люди з високою привітністю більш терпимі до обставин, схильні шукати позитив навіть у складних ситуаціях.

Прямий зв'язок між привітністю та пробаченням інших ( $r = 0,753; p = 0,000$ ). Причиною результату може бути те, що доброзичливі люди мають меншу схильність до негативних оцінок інших, що полегшує процес пробачення.

Прямий зв'язок між привітністю та пробаченням себе ( $r = 0,639; p = 0,000$ ). Причиною результату може бути те, що привітні люди менш схильні до самокритики, вони приймають свої недоліки та легше вибачають собі помилки.

Прямий зв'язок між сумлінністю та загальним пробаченням ( $r = 0,794; p = 0,000$ ). Причиною результату може бути те, що сумлінні люди прагнуть до особистісного розвитку та моральної відповідальності, що включає готовність пробачати.

Прямий зв'язок між сумлінністю та пробаченням ситуації ( $r = 0,577$ ;  $p = 0,001$ ). Причиною результату може бути те, що сумлінні люди мають вищу толерантність до труднощів і краще приймають виклики.

Прямий зв'язок між сумлінністю та пробаченням інших ( $r = 0,635$ ;  $p = 0,000$ ). Причиною результату може бути те, що вони схильні до справедливості та моральних норм, що допомагає уникати тривалих образ.

Прямий зв'язок між сумлінністю та пробаченням себе ( $r = 0,713$ ;  $p = 0,000$ ). Причиною результату може бути те, що сумлінні люди визнають свої помилки, але прагнуть їх виправити, а не зациклюються на почутті провини.

Прямий зв'язок між нейротизмом та загальним пробаченням ( $r = 0,409$ ;  $p = 0,025$ ). Причиною результату може бути те, що емоційна нестабільність може сприяти як збереженню образ, так і їх швидкому подоланню через імпульсивність.

Прямий зв'язок між нейротизмом та пробаченням інших ( $r = 0,527$ ;  $p = 0,003$ ). Причиною результату може бути те, що високий рівень емоційної чутливості змушує таких людей шукати примирення для зменшення внутрішньої напруги.

Прямий зв'язок між відкритістю до досвіду та загальним пробаченням ( $r = 0,404$ ;  $p = 0,027$ ). Причиною результату може бути те, що відкриті до нового люди легше адаптуються до змін та не тримаються за негативний досвід.

Прямий зв'язок між відкритістю до досвіду та пробаченням інших ( $r = 0,426$ ;  $p = 0,019$ ). Причиною результату може бути те, що вони мають більшу гнучкість мислення і приймають різні точки зору.

Прямий зв'язок між загальним показником особистісних рис та загальним пробаченням ( $r = 0,721$ ;  $p = 0,000$ ). Причиною результату може бути те, що комбінація усіх рис сприяє гармонійному соціальному функціонуванню, що полегшує пробачення.

Прямий зв'язок між загальним показником особистісних рис та пробаченням ситуації ( $r = 0,512$ ;  $p = 0,004$ ). Причиною результату може бути те, що інтегральна особистісна зрілість дозволяє легше приймати життєві обставини.

Прямий зв'язок між загальним показником особистісних рис та пробаченням інших ( $r = 0,731$ ;  $p = 0,000$ ). Причиною результату може бути те, що гармонійна особистість менш схильна до злопам'ятності та конфліктності.

Прямий зв'язок між загальним показником особистісних рис та пробаченням себе ( $r = 0,502$ ;  $p = 0,005$ ). Причиною результату може бути те, що особи з високою саморегуляцією легше приймають власні недоліки та помилки.

Отже, результати дослідження показали, що привітність та сумлінність мають найсильніший позитивний зв'язок із загальною здатністю до пробачення. Це підтверджує, що люди, схильні до емпатії, доброзичливості та відповідальності, легше пробачають як інших, так і себе. Також було виявлено, що екстраверсія корелює з пробаченням інших, що може свідчити про те, що відкриті та соціально активні люди схильні менше фокусуватися на образах та швидше йти на примирення.

Цікаві результати отримано щодо нейротизму – його зв'язок із пробаченням є менш вираженим, але все ж присутній. Це може пояснюватися тим, що люди з підвищеним рівнем емоційної нестабільності частіше переживають негативні емоції, що ускладнює процес пробачення. Водночас відкритість до нового досвіду виявилася менш значущим предиктором пробачення, хоча деякі кореляції все ж були встановлені.

## **Висновки до розділу 2**

Отже, можемо зробити висновки, що розглянуто взаємозв'язок між рисами особистості та схильністю до пробачення, що дає змогу краще зрозуміти психологічні механізми цього процесу.

У межах розділу проведено аналіз взаємозв'язків між рисами особистості, зокрема факторами Великої п'ятірки, та різними аспектами пробачення: пробаченням інших, пробаченням себе та пробаченням ситуації. Отримані результати демонструють, що певні риси особистості більшою мірою сприяють готовності до пробачення, тоді як інші можуть ускладнювати цей процес.

Зокрема, виявлено позитивний зв'язок між екстраверсією та загальним рівнем пробачення. Це може бути пов'язано з тим, що екстраверти є більш комунікабельними та емоційно відкритими, що полегшує їм процес прийняття та пробачення інших людей. Крім того, значний позитивний зв'язок простежується між привітністю та пробаченням, адже ця риса особистості пов'язана з емпатійністю, доброзичливістю та здатністю до розуміння та прийняття інших людей.

Цікаві результати отримано щодо нейротизму: хоча загалом ця риса асоціюється з емоційною нестабільністю та тривожністю, в дослідженні встановлено певний рівень позитивного зв'язку між нейротизмом та готовністю до пробачення інших. Це може свідчити про те, що люди з високим рівнем нейротизму, які схильні до глибоких переживань, можуть прагнути пробачати як спосіб зменшення внутрішньої напруги та негативних емоцій.

Окремо варто зазначити роль сумлінності у формуванні готовності до пробачення. Дослідження підтвердило, що сумлінність має сильний позитивний зв'язок із пробаченням себе та інших. Це можна пояснити тим, що люди з високою сумлінністю схильні до саморефлексії та відповідальності за свої вчинки, що полегшує їм процес як самопробачення, так і пробачення оточуючих.

Відкритість до нового досвіду також продемонструвала зв'язок із пробаченням, особливо з пробаченням інших. Це можна пояснити тим, що відкриті люди більш гнучкі у своїх поглядах і готові розглядати ситуацію з різних точок зору, що сприяє пробаченню та прийняттю різних життєвих обставин.

Таким чином, результати другого розділу показують, що особистісні риси справді відіграють важливу роль у процесі пробачення. Екстраверсія, привітність, сумлінність та відкритість позитивно корелюють із готовністю до пробачення, тоді як нейротизм має змішані результати. Це відкриває широкі можливості для подальших досліджень у сфері психологічного консультування та терапії, зокрема в розробці методик, які могли б допомогти людям розвивати в собі здатність до пробачення, виходячи з їхніх особистісних характеристик.

## ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження було досягнуто поставлених завдань та отримано результати, які дозволяють зробити низку важливих висновків щодо особистісних чинників глибинної готовності до пробачення.

По-перше, було проаналізовано теоретичні засади феномену пробачення. Визначено, що пробачення є складним психологічним процесом, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Воно може розглядатися як стратегія подолання негативних переживань, спосіб регуляції міжособистісних відносин, а також як індикатор психологічного благополуччя. Також було з'ясовано, що пробачення має декілька рівнів: пробачення інших, пробачення ситуації та пробачення себе. Кожен з цих рівнів має власні механізми та залежить від різних особистісних характеристик.

По-друге, у роботі проаналізовано психологічні особливості особистісних чинників, які можуть впливати на процес пробачення. Особлива увага була приділена таким особистісним рисам, як екстраверсія, привітність, сумлінність, нейротизм та відкритість до досвіду. Було доведено, що високий рівень привітності та сумлінності позитивно корелює із загальним пробаченням, тоді як нейротизм навпаки може ускладнювати цей процес. Це підтверджує гіпотезу про те, що готовність до пробачення тісно пов'язана з емоційною стабільністю, доброзичливістю та загальною особистісною зрілістю.

По-третє, проведене емпіричне дослідження дозволило встановити значущі кореляційні зв'язки між особистісними характеристиками та різними аспектами пробачення. Зокрема, було виявлено, що привітність має найбільший вплив на готовність до пробачення, що можна пояснити схильністю таких людей до емпатії, підтримки та розуміння інших. Водночас нейротизм виявився негативно пов'язаним із пробаченням, що свідчить про те, що емоційно нестабільні люди частіше зберігають негативні емоції та менше схильні до примирення.

Окрім того, було проаналізовано роль емоційного інтелекту у процесі пробачення. Встановлено, що здатність усвідомлювати власні емоції, керувати

ними та розпізнавати емоції інших позитивно впливає на загальний рівень пробачення. Це ще раз підтверджує, що пробачення не є суто когнітивним процесом, а значною мірою залежить від емоційної регуляції та особистісної рефлексії.

Загалом, результати дослідження підтвердили, що пробачення – це складний психологічний механізм, який обумовлений сукупністю особистісних характеристик. Висока привітність, сумлінність та розвинений емоційний інтелект сприяють більшій готовності до пробачення, тоді як нейротизм та емоційна нестабільність можуть перешкоджати цьому процесу.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання у сфері психологічного консультування, психотерапії та розвитку емоційного інтелекту для підвищення здатності особистості до пробачення. Це може бути корисним як у міжособистісних взаємодіях, так і у роботі з власними внутрішніми конфліктами.

Отже, у процесі дослідження було досягнуто поставлених завдань, отримані результати підтвердили теоретичні припущення та відкрили нові перспективи для подальших наукових досліджень у сфері психології пробачення.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрусина Т. Вплив типу темпераменту та інтроверсії/екстраверсії на вибір копінг-стратегій особистості. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2020. № 2(4). С. 10–13.
2. Біла І.М. Модель розвитку здібностей на етапі дитинства. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Педагогічна освіта. 2017. №23. С. 50-57.
3. Боковець, О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. Габітус. 2022. Вип. 37. С. 68-75.
4. Водолазська О.О. Індивідуально-психологічні особливості осіб із різним рівнем професійного самозмінювання. Науковий журнал Habitus. Випуск 15. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2020. С.108-113.
5. Єлесіна М. О. Теоретичний аналіз проблеми впливу індивідуально-типологічних особливостей особистості на ефективність діяльності. Психологія та соціальна робота. 2020. № 2 (52). С.39-53.
6. Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. – 172 с.
7. Кривопишина О., Порядін Є. Феномен пробачення як психологічний ресурс подолання життєвих ускладнень. Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції м. Львів, 21 травня 2021 р. С.37-39.
8. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія.– Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.
9. Мартиняк О. Дослідження темпераменту та його впливу на особистість. II Міжнародна студентська науково - технічна конференція "Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання". 2019. С.290-291.
10. Михайлишин У. Б. Вплив темпераменту на міжособистісні стосунки підлітків / У. Б. Михайлишин, О. Я. Щур // Теоретичні і прикладні проблеми психології. - 2020. - № 3(3). - С. 164-179.

11. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. – 430 с.

12. Осьодло В. І. Вплив індивідуально-психологічних властивостей особистості на подолання стресових ситуацій. Психологічний журнал. 2020. № (3). URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/195941/196263> (дата звернення: 05.03.2023).

13. Папуча М. В., Шилова Г. П. Індивідуальність як проблема загальної психології : навчальний посібник. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2015. 99 с.

14. Сокур А.В. Готовність до пробачення як особистісний ресурс успішності подолання життєвих ускладнень. дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2019. 235 с.

15. Сокур А. В., Носенко Е. Л. Готовність до пробачення як особистісний ресурс стресоподолання / Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження: Матеріали XX Міжнар. конференції молодих науковців (Київ, 20 квітня 2018 р.). К. : Логос, 2018. С. 266–269.

16. Сокур А. В. Готовність до пробачення себе та інших: особливості внеску в успішність життєдіяльності / Актуальні питання педагогіки та психології: наукові дискусії: Матеріали наук.-практ. конф. (Харків, 7–8 вересня 2018). Харків: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2018. С. 83–87.

17. Сокур А. В. Готовність до пробачення як прояв психологічної зрілості особистості / Наукова дискусія: питання педагогіки та психології: Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 30 листопада – 1 грудня 2018). Київ, 2018. Ч. 2. С. 45–48.

18. Сокур А. В., Носенко Е. Л. Шкала глибинної готовності до пробачення: опис та адаптація. JOURNAL OF PSYCHOLOGY RESEARCH. 2018. 34 (7).

19. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.
20. Allemand M. at al. The role of trait forgiveness and relationship satisfaction in episodic forgiveness // *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2007. Vol. 26. No 2. P. 199–217.
21. Al-Mabuk R.H., Enright R.D., Cardis P.A. Forgiveness education with parentally love- deprived late adolescents // *Journal of Moral Education*. 1995. No 24 (4). P. 427–444.
22. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory // *Handbook of emotional intelligence* / ed. by R. Bar-On, J.D.A. Parker. San Francisco: Jossey-Bass. 2000. P. 363–388.
23. Bharvani G. Emotionally Intelligent Living: Strategies for Increasing Your EQ. Crown House Publishing. 2007. 224 p.
24. Bryan, A. O., Theriault, J. L., & Bryan, C. J. Self-forgiveness, posttraumatic stress, and suicide attempts among military personnel and veterans // *Traumatology*, 2015. 21(1). P. 40- 46.
25. Brown H. The conditions of forgiveness in recent philosophical thought // *A Journey through Forgiveness* / Ed. by M.R. Maamri, N. Verbin, E.L. Worthington, Jr. Oxford: InterDisciplinary Press, 2010. P.11–17.
26. Goleman D. Emotional intelligence. N.Y.: Bantam Books. 1995. 352 p.
27. Guastello D.D., Guastello S.J. Androgyny, gender role behavior, and emotional intelligence among college students and their parents // *Sex Roles: A Journal of Research*. 2003. Vol. 49, no.11–12. P. 663–673.
28. Emmons R. A., Colby P. M., Kaiser H. A. When losses lead to gains: Personal goals and the recovery of meaning. *The human quest for meaning* / ed. Wong P. T. P. & Fry P. S., Mahwah. NJ. : Erlbaum, 1998. P. 163–178.
29. 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.
30. Enright R.D. Psychological Science of Forgiveness: Implications for Psychotherapy and Education. Presented at the Conference, Neuroscience and Moral

Action: Neurological Conditions of Affectivity, Decisions, and Virtue. Pontificia Università della Santa Croce. Rome, Italy. February 28, 2011. URL: [www.couragerc.net/Courage\\_Home\\_Page/Santa%20Croce%20paper%20\(PDF\)%20February%2028,%202011.pdf](http://www.couragerc.net/Courage_Home_Page/Santa%20Croce%20paper%20(PDF)%20February%2028,%202011.pdf) (дата звернення: 07.03.2023).

31. Enright R.D., Human Development Study Group. Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness // *Counseling and Values*. 1996. No 40. P.107–126.

32. Enright R. et al. Forgiveness education with children in areas of violence and poverty // *Forgiveness: A Sampling of Research Results / American Psychological Association*, 2006. Washington, DC: Office of International Affairs. Reprinted, 2008. P.11–14.

33. Enright R.D., Santos M.J. D., Al-Mabuk R. The adolescent as forgiver // *Journal of Adolescence*. 1989. No 12. P. 95–110.

34. Fincham F., Hall J., Beach S. Forgiveness in marriage: current status and future directions // *Family Relations*. 2006. No 55. P. 415–427.

35. Fitzgibbons R.P. The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger // *Psychotherapy*. 1986. No 23 (4). P. 629–633.

36. Fisher, M. L, Exline, J. J. Moving toward self-forgiveness: Removing barriers related to shame, guilt, and regret // *Soc Pers Psychol Compass*, 2010. № 4. P. 548–558.

37. *Forgiveness: A Sampling of Research Results / American Psychological Association*, 2006. Washington, DC: Office of International Affairs. Reprinted, 2008. 38 p.

38. Cloninger R.C., Igor Z. What is the natural measurement unit of temperament: single traits or profiles? // *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*. 2018. Vol. 19. P. 373(1744).

39. Frankl V. Zur geistigen Problematik der Psychotherapie, *Zentralblatt der Psychotherapie*. 1938. № 10. P. 33–45.

40. Heider F. *The Psychology of Interpersonal Relations*. N.Y.: Wiley, 1958. 322 p.

41. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications // *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, no. 3. P. 197–215.
42. McCullough M.E. *Beyond Revenge: The Evolution of the Forgiveness Instinct*. San Francisco: Jossey-Bass, 2008. 298 p.
43. McCullough M. *The Forgiveness Instinct*. URL: [www.greatergood.berkeley.edu/article/item/forgiveness\\_instinct/](http://www.greatergood.berkeley.edu/article/item/forgiveness_instinct/) (дата звернення: 05.03.2023).
44. North J. Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 1987. - № 42. - P. 499-508.
45. Paul Ricoeur, Preface a "Condition de l'homme moderne" in: *Lectures l'Autour du politique*, Paris, 1991, p. 47.
46. Paul Ricoeur, *Reflexion faite. Autobiographic intellectuelle*, Paris, Ed. Esprit, 1995, p. 42.
47. Paul Ricoeur, *Parcours de la Reconnaissance*, Stock, 2004, p. 278-279.
48. Smedes L.B. *Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve*. N.Y.: Pocket books, 1984. 45 p.
49. Stein S.J. *Emotional intelligence and your success*. Jossey-Bass. 2011. 368 p.
50. Subkoviak M. J., Enright R. D., Wu C., Gassin E. A., Freedman S., Olson L. M. Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood // *Journal of Adolescence*. 1995. № 18. P. 641–655.
51. Thompson L.Y., Snyder C.R., Hoffman L. et al. Dispositional forgiveness of self, other, and situations. *Journal of Personality*, 2005, vol. 73, pp. 313–359.
52. Verbin N. What is forgiveness? // *A Journey through Forgiveness* / Ed. by M.R. Maamri, N. Verbin, E.L. Worthington, Jr. Oxford: Inter-Disciplinary Press, 2010. P. 3–10.
53. Wiesel S. *The Sunflower: on the Possibilities and Limits of Forgiveness*. N.Y.: Schocken, 1969. 169 p.
54. Worthington E.L. et al. *Forgiveness and religion: update and current status*/ Worthington E.L., Davis D., Hook J., Van Tongeren D., Gartner A., Jennings D., Greer

C., Greer T. // *A Journey through Forgiveness* / Ed. by M.R. Maamri, N. Verbin, E.L. Worthington, Jr. Oxford: InterDisciplinary Press, 2010. P. 49–57.

## ДОДАТКИ

Додаток А

### **Опитувальник «Шкала глибинної готовності до пробачення» (HFS) розроблений Л. Томпсоном, Ч. Снайдером та Л. Хоффманом**

Бланк опитувальника «Шкала глибинної готовності до пробачення»  
Інструкція: Упродовж життя людини можуть відбуватися негативні події, спричинені як власними діями, так і діями інших людей або обставинами, що знаходяться поза межами її контролю. На протязі певного часу після цих подій у людини можуть виникати негативні думки або відчуття по відношенню до себе, до інших або до ситуацій, у які вона потрапляла. Подумайте про те, як Ви зазвичай реагуєте на такі негативні події.

Поруч з наведеними твердженнями поставте цифру (від 1 до 7, де 1 - майже завжди це не про мене, а 7 - майже завжди це про мене), яка найкраще характеризує вашу типову реакцію на той чи інший вид описаної негативної ситуації. Правильних чи неправильних відповідей немає. Будь ласка, будьте щирими у Ваших відповідях.

1. Хоча спочатку я почуваюся погано, коли щось не виходить, але з часом я заспокоююсь.
2. Я невдоволений (-а) собою з приводу негативних вчинків, що я коїв (-ла).
3. Я вчуся на власних помилках.
4. Мені доволі складно зберігати позитивне ставлення до себе, якщо я роблю помилки.
5. З часом я усвідомлюю помилки, які зробив (-ла).
6. Я постійно докоряю собі за все те негативне, що відчував (-ла), думав (-ла), говорив (-ла), або робив (-ла).
7. Я на протязі тривалого часу докоряю людині, яка зробила щось, що я вважаю неправильним.
8. З часом я починаю розуміти інших людей з приводу зроблених ними помилок.

9. Я протягом тривалого часу зберігаю неприязнь до людей, які зробили мені боляче.

10. Хоча деякі люди і зробили мені боляче в минулому, я знайшов у собі сили пробачити в них позитивне.

11. У разі негативного ставлення до мене інших людей, я тривалий час погано про них думаю.

12. Коли мене розчаровують, я можу з часом не звертати на це уваги.

13. Коли щось не виходить з причин, які неможливо контролювати, я постійно переймаюся цим.

14. З часом я починаю усвідомлювати несприятливі обставини, які трапляються у моєму житті.

15. Якщо мене розчаровують неконтрольовані життєві обставини, я на протязі тривалого часу зберігаю негативне ставлення до них.

16. Кінець кінцем, я примиряюсь з несприятливими ситуаціями у моєму житті.

17. Мені важко прийняти негативні обставини, у яких ніхто не винен.

18. Кінець кінцем, я позбавляюсь негативних думок відносно несприятливих обставин, на які ніхто не може вплинути.

### **Підрахунок балів**

Шкала містить зворотні твердження: 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15 та 17.

Для підрахунку показників підсумовуються бали за пунктами:

субшкала пробачення себе: 1 -6;

субшкала пробачення іншого: 7-12;

субшкала пробачення ситуації: 13-18;

повна шкала (інтегральний показник): 1-18.

## **Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла у адаптації Є.П.**

### **Ільїна**

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);
- шкала 3 - "Самотивація" (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

### **Інструкція**

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

### **Тестовий матеріал**

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.

10. Я не зациклююся на негативних емоціях.

11. Я чутливий до емоційних потреб інших.

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.

14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.

15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

### **КЛЮЧ**

**Шкала 1** - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. **Шкала 2** - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. **Шкала 3** - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. **Шкала 4** - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. **Шкала 5** - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

### **Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ**

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: **14 і більше** - високий; **8-13** - середній; **7 і менш** - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: **70 і більше** - високий; **40-69** - середній; **39 і менше** - низький.

### **П'ятифакторний особистісний опитувальник (Р. МакКрай, П. Коста)**

П'ятифакторний тест-опитувальник складається з 75 парних, протилежних за своїм значенням, стимульних висловлювань, що характеризують поведінку людини. Стимульний матеріал має п'ятибальну оцінну шкалу (-2; -1; 0; 1; 2) для діагностики ступеня виразності кожного з п'яти факторів:

- екстраверсія – інтроверсія;
- прихильність – відокремленість;
- самоконтроль – імпульсивність;
- емоційна нестійкість – емоційна стійкість;
- експресивність – практичність.

В даний час тест-опитувальник Велика п'ятірка став популярним і набув великого практичного значення.

Тест велика п'ятірка (Big five). П'ятифакторний особистісний опитувальник (Р. МакКрай, П. Коста). Методика діагностики особистісних факторів темпераменту та характеру (5PFQ):

#### **Інструкція**

Прочитайте парні висловлювання та визначте, яке з двох альтернативних висловлювань вам найбільше підходить. Якщо підходить вислів, записаний ліворуч від оціночної шкали, то використовуйте для оцінки цього висловлювання значення "-2" або "-1". Якщо вам підходить праве висловлювання, воно оцінюється значеннями «2» або «1». Значення «-2» або «2» вибираються в тому випадку, якщо висловлювання, що оцінюється, виражено сильно. Якщо цей вислів виражено слабо (слабше), то вибирається значення «-1» чи «1». У тому випадку, коли жодна з альтернатив вам не підходить, а підходить щось середнє між ними, вибирається значення «0».

Вибране значення записується до бланку відповідей у ліву комірку.

## Стимульний матеріал Теста велика п'ятірка (Big five)

1. Мені подобається займатися фізкультурою	-2	-1	0	1	2	Я не люблю фізичні навантаження
2. Люди вважають мене чуйною та доброзичливою людиною	-2	-1	0	1	2	Деякі люди вважають мене холодним та черствим
3. Я у всьому ціную чистоту та порядок	-2	-1	0	1	2	Іноді я дозволяю собі бути неохайним
4. Мене часто турбує думка, що щось може статися	-2	-1	0	1	2	«Дрібниці життя» мене не турбують
5. Все нове викликає у мене інтерес	-2	-1	0	1	2	Часто нове викликає у мене роздратування
6. Якщо я нічим не зайнятий, це мене турбує	-2	-1	0	1	2	Я людина спокійна і не люблю метушитися
7. Я намагаюся виявляти дружелюбність до всіх людей	-2	-1	0	1	2	Я не завжди і не з усіма доброзичлива людина
8. Моя кімната завжди акуратно прибрана	-2	-1	0	1	2	Я не дуже намагаюся стежити за чистотою та порядком
9. Іноді я засмучуюсь через дрібниці	-2	-1	0	1	2	Я не звертаю уваги на дрібні проблеми
10. Мені подобаються несподіванки	-2	-1	0	1	2	Я люблю передбачуваність подій
11. Я не можу довго залишатися в нерухомості	-2	-1	0	1	2	Мені не подобається швидкий стиль життя
12. Я тактовний по відношенню до інших людей	-2	-1	0	1	2	Іноді жартома я зачіпаю самолюбство інших
13. Я методичний і пунктуальний у всьому	-2	-1	0	1	2	Я не дуже обов'язкова людина
14. Мої почуття легко вразливі та вразливі	-2	-1	0	1	2	Я рідко турбуюсь і рідко чогось боюся
15. Мені не цікаво, коли відповідь ясна заздалегідь	-2	-1	0	1	2	Я не цікавлюся речами, які мені не зрозумілі
16. Я люблю, щоб інші швидко виконували мої розпорядження	-2	-1	0	1	2	Я не поспішаючи виконую чужі розпорядження
17. Я поступлива і схильна до компромісів людина	-2	-1	0	1	2	Я люблю посперечатися з оточуючими
18. Я виявляю наполегливість, вирішуючи важке завдання	-2	-1	0	1	2	Я не дуже наполеглива людина
19. У важких ситуаціях я весь стискаюся від напруги	-2	-1	0	1	2	Я можу розслабитися в будь-якій ситуації
20. У мене дуже жива уява	-2	-1	0	1	2	Я завжди волю реально дивитися на світ
21. Мені часто доводиться бути лідером, виявляти ініціативу	-2	-1	0	1	2	Я скоріше підлеглий, ніж лідер
22. Я завжди готовий надати допомогу та розділити чужі труднощі	-2	-1	0	1	2	Кожен має вміти подбати про себе
23. Я дуже старанна у всіх справах людина	-2	-1	0	1	2	Я не дуже стараюся на роботі
24. У мене часто виступає холодний піт і тремтять руки	-2	-1	0	1	2	Я рідко відчував напругу, що супроводжується тремтінням у тілі

25. Мені подобається мріяти	-2	-1	0	1	2	Я рідко захоплююсь фантазіями
26. Часто трапляється, що я керую, віддаю розпорядження іншим людям	-2	-1	0	1	2	Я вважаю за краще, щоб хтось інший брав у свої руки керівництво
27. Я волію співпрацювати з іншими, ніж змагатися	-2	-1	0	1	2	Без суперництва суспільство не могло б розвиватися
28. Я серйозно і старанно ставлюся до роботи	-2	-1	0	1	2	Я намагаюся не брати додаткових обов'язків на роботі
29. У незвичайній обстановці я часто нервую	-2	-1	0	1	2	Я легко звикаю до нової обстановки
30. Іноді я поринаю в глибокі роздуми	-2	-1	0	1	2	Я не люблю витратити свій час на роздуми
31. Мені подобається спілкуватися з незнайомими людьми	-2	-1	0	1	2	Я не дуже товариська людина
32. Більшість людей добрі від природи	-2	-1	0	1	2	Я думаю, що життя робить деяких людей злими
33. Люди часто довіряють мені відповідальні справи	-2	-1	0	1	2	Дехто вважає мене безвідповідальним
34. Іноді я відчуваю самотньо, сумно і все валиться з рук	-2	-1	0	1	2	Часто, щось роблячи, я так захоплююсь, що забуваю все
35. Я добре знаю, що таке краса та елегантність	-2	-1	0	1	2	Моє уявлення про красу таке саме, як і в інших
36. Мені подобається купувати нових друзів та знайомих	-2	-1	0	1	2	Я волію мати лише кілька надійних друзів
37. Люди, з якими я спілкуюся, зазвичай мені подобаються	-2	-1	0	1	2	Є такі люди, яких я не люблю
38. Я вимогливий і суворий у роботі	-2	-1	0	1	2	Іноді я нехтую своїми обов'язками
39. Коли я сильно засмучений, у мене важко на душі	-2	-1	0	1	2	У мене дуже рідко буває похмурий настрій
40. Музика здатна так захопити мене, що я втрачаю час.	-2	-1	0	1	2	Драматичне мистецтво та балет здаються мені нудними
41. Я люблю перебувати у великих та веселих компаніях	-2	-1	0	1	2	Я віддаю перевагу самоті
42. Більшість людей чесні, і їм можна довіряти	-2	-1	0	1	2	Іноді я ставлюся підозріло до інших людей
43. Я зазвичай працюю сумлінно	-2	-1	0	1	2	Люди часто знаходять у моїй роботі помилки
44. Я легко впадаю в депресію	-2	-1	0	1	2	Мені неможливо зіпсувати настрій
45. Справжній витвір мистецтва викликає в мене захоплення	-2	-1	0	1	2	Я рідко захоплююсь досконалістю справжнього витвору мистецтва
46. «Болею» на спортивних змаганнях, я забуваю про все	-2	-1	0	1	2	Я не розумію, чому люди займаються небезпечними видами спорту
47. Я намагаюся виявляти чуйність, коли маю справу з людьми	-2	-1	0	1	2	Іноді мені немає справи до інтересів інших людей

48. Я рідко роблю необдумано те, що хочу зробити	-2	-1	0	1	2	Я волію приймати рішення швидко
49. У мене багато слабкостей та недоліків	-2	-1	0	1	2	У мене висока самооцінка
50. Я добре розумію свій душевний стан	-2	-1	0	1	2	Мені здається, що інші люди менш чутливі за мене
51. Я часто ігнорую сигнали, що попереджають про небезпеку	-2	-1	0	1	2	Я волію уникати небезпечних ситуацій
52. Радість інших я поділяю як власну	-2	-1	0	1	2	Я не завжди поділяю почуття інших людей
53. Я зазвичай контролюю свої почуття та бажання	-2	-1	0	1	2	Мені важко стримувати свої бажання
54. Якщо я зазнаю невдачі, то зазвичай звинувачую себе	-2	-1	0	1	2	Мені часто «щастить», і обставини рідко бувають проти мене
55. Я вірю, що почуття роблять моє життя більш змістовним.	-2	-1	0	1	2	Я рідко звертаю увагу на чужі переживання
56. Мені подобаються карнавальні ходи та демонстрації	-2	-1	0	1	2	Мені не подобається перебувати в багатолюдних місцях
57. Я намагаюся поставити себе на місце іншої людини, щоб її зрозуміти	-2	-1	0	1	2	Я не прагну зрозуміти всі нюанси переживань інших людей
58. У магазині я зазвичай довго вибираю те, що надумав купити	-2	-1	0	1	2	Іноді я купую речі імпульсивно
59. Іноді я почуваюся жалюгідною людиною	-2	-1	0	1	2	Зазвичай я відчуваю себе потрібною людиною
60. Я легко «вживаюсь» у переживання вигаданого героя	-2	-1	0	1	2	Пригоди кіногероя не можуть змінити мого душевного стану
61. Я почуваюся щасливим, коли на мене звертають увагу	-2	-1	0	1	2	Я скромна людина і намагаюся не виділятися серед людей
62. У кожній людині є щось, за що її можна поважати	-2	-1	0	1	2	Я ще не зустрів людину, яку можна було б поважати
63. Зазвичай я добре думаю, перш ніж дію	-2	-1	0	1	2	Я не люблю заздалегідь продумувати результати своїх вчинків
64. Часто в мене бувають злети та падіння настрою	-2	-1	0	1	2	Зазвичай у мене рівний настрій
65. Іноді я відчуваю себе фокусником, який жартує над людьми	-2	-1	0	1	2	Люди часто називають мене нудною, але надійною людиною
66. Я привабливий для осіб протилежного іюла	-2	-1	0	1	2	Дехто вважає мене звичайною і нецікавою людиною
67. Я завжди намагаюся бути добрим і уважним з кожною людиною	-2	-1	0	1	2	Деякі люди думають, що я самовпевнений і егоїстичний
68. Перед подорожжю я намічаю точний план	-2	-1	0	1	2	Я не можу зрозуміти, навіщо люди будують такі детальні плани
69. Мій настрій легко змінюється на протилежний	-2	-1	0	1	2	Я завжди спокійний і врівноважений

70. Я думаю, що життя – це азартна гра	-2	-1	0	1	2	Життя – це досвід, який передається наступним поколінням
71. Мені подобається виглядати зухвало	-2	-1	0	1;	2	У суспільстві я зазвичай не виділяюся поведінкою та модним одягом
72. Дехто каже, що я поблажливий до оточуючих	-2	-1	0	1	2	Кажуть, що я часто хвалюся своїми успіхами
73. Я точно і методично виконую свою роботу	-2	-1	0	1	2	Я волію «плисти за течією», довіряючи своїй інтуїції
74. Іноді я буваю настільки схвильований, що навіть плачу	-2	-1	0	1	2	Мене важко вивести з себе
75. Іноді я відчуваю, що можу відкрити щось нове.	-2	-1	0	1	2	Я не хотів би нічого в собі міняти

Ключ до тесту, обробка результатів тесту велика п'ятірка (Big five). (П'ятифакторний особистісний опитувальник (Р. МакКрай, П. Коста). Методика діагностики особистісних факторів темпераменту та характеру (5PFQ))

Вибрані оціночні значення висловлювань перетворюються на бали:

Оціночна шкала

	-2	-1	0	1	2
Бали	5	4	3	2	1

Підсумовування бальних оцінок первинних факторів по вертикалі визначає кількісну вираженість відповідного основного фактора. Наприклад, сума балів первинних чинників 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 визначає кількісну вираженість першого основного чинника "екстраверсія – інтроверсія".

Так само визначається кількісна вираженість інших основних чинників: II (прив'язаність – відособленість); III (самоконтроль – імпульсивність); IV (емоційна стійкість – емоційна нестійкість); V (експресивність – практичність).

Інтерпретація Теста велика п'ятірка. (П'ятифакторний особистісний опитувальник (Р. МакКрай, П. Коста).

Методика діагностики особистісних факторів темпераменту та характеру (5PFQ))

1. На основі вже аналізу первинних факторів можна скласти певне уявлення про характерологічні особливості випробуваного. Наприклад, високі бали (11-15)

за первинним чинником 1.1 свідчать про певної активності випробуваного, низькі (-7) – про його пасивності. У кожному з первинних факторів ліворуч позначається риса особистості, яка за версією "Великої п'ятірки" відповідає високим значенням бальних оцінок, праворуч позначається риса особистості з низькими бальними оцінками. Наприклад, первинний чинник 1.2 (домінантність – підпорядкованість) оцінили високими балами (11-15). Можна констатувати, що випробуваному, мабуть, властивий ознака доміантності. Якщо ж у цьому чиннику отримані низькі значення (3-7 балів), то випробуваного швидше за все характерний ознака підлеглості (конформності).

2. Нижче наведено характерологічні ознаки, які можуть бути визначені у випробуваного за допомогою первинних факторів «Великої п'ятірки».

1. Екстраверсія – інтроверсія

1.1. Активність – пасивність

1.2. Домінування – підпорядкованість

1.3. Комунікабельність - замкнутість

1.4. Пошук вражень - уникнення вражень,

1.5. Прояв - уникнення почуття провини

2. Прихильність - відокремленість

2.1. Тепло - байдужість

2.2. Співробітництво - суперництво

2.3. Довірливість – підозрілість

2.4. Розуміння - нерозуміння

2.5. Повага інших - самоповага

3. Самоконтроль – імпульсивність

3.1. Акуратність – неаккуратність (відсутність акуратності)

3.2. Наполегливість – відсутність наполегливості

3.3. Відповідальність – безвідповідальність

3.4. Самоконтроль поведінки – імпульсивність (відсутність самоконтролю)

3.5. Передбачливість - безтурботність

4. Емоційна стійкість – емоційна нестійкість

- 4.1. Тривожність – безтурботність
- 4.2. Напруженість – розслабленість
- 4.3. Депресивність – емоційна комфортність
- 4.4. Самокритика – самодостатність
- 4.5 Емоційна лабільність – емоційна стабільність
- 5. Експресивність – практичність
- 5.1. Цікавість – консерватизм
- 5.2. Допитливість – реалістичність
- 5.3. Артистичність – відсутність артистичності
- 5.4. Сенситивність – нечутливість
- 5.5. Пластичність – ригідність

3. Сума балів первинних факторів за вертикаллю визначає кількісну виразність основного фактора. Мінімальна кількість набраних балів для будь-якого основного фактора дорівнює 15, максимальна кількість – 75. Умовно бальні оцінки можна розділити на високі (51-75 балів), середні (41-50 балів) та низькі (15-40 балів).