

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра
на тему: «РОЛЬ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОБАЧЕННЯ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ ЧИННИК
УСПІШНОСТІ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ УСКЛАДНЕНЬ».

Виконав студент 4 курсу, групи Пс-41
Напряму підготовки 053 «Психологія»
Глівчук Віталій Олексійович

Керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Кулеша Наталія Петрівна
Рецензент:
доктор психологічних наук, доцент
Августюк Марія Миколаївна

Допущено до захисту:
Завідувач кафедри: _____
Оксана МАТЛАСЕВИЧ

Острог, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОБАЧЕННЯ ЯК ЧИННИКА УСПІШНОСТІ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ УСКЛАДНЕНЬ.....	8
1.1. Теоретичний аналіз наукових підходів до поняття пробачення	8
1.2. Психологічні особливості феномену готовності пробачати.....	13
1.3. Психологічне благополуччя та механізми подолання життєвих ускладнень.....	18
Висновок до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ГОТОВНОСТІ ПРОБАЧЕННЯ ЯК ОСОБИСТІСНОГО ЧИННИКА УСПІШНОСТІ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ УСКЛАДНЕНЬ	27
2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження ролі готовності пробачення як особистісного чинника успішності подолання життєвих ускладнень.....	27
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження ролі готовності пробачення як особистісного чинника успішності подолання життєвих ускладнень	33
2.3. Статистична обробка даних	56
Висновок до розділу 2.....	67
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ГОТОВНОСТІ ПРОБАЧЕННЯ ЯК ОСОБИСТІСНОГО ЧИННИКА УСПІШНОСТІ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ УСКЛАДНЕНЬ.....	69
3.1. Готовності до пробачення як психологічний чинник успішності подолання життєвих ускладнень	69
3.2. Практичні рекомендації щодо розвитку готовності до пробачення для підвищення успішності та подолання життєвих ускладнень	71

Висновок до розділу 3.....	79
ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86
ДОДАТКИ.....	94

ВСТУП

Актуальність. Протягом життя кожна людина постійно стикається із певними проблемами та складними ситуаціями, які впливають на її емоційний стан, викликають внутрішньо особистісний конфлікт, тиск, образу або розчарування. Зокрема, війна в Україні суттєво загострила проблему психологічного благополуччя особистості, оскільки значна кількість людей щоденно переживає втрати, травматичні події, емоційне виснаження, невизначеність і тривалий стрес. За таких умов у людей накопичуються образа, гнів, внутрішня напруга, почуття несправедливості та труднощі у міжособистісній взаємодії, що ускладнює психологічну адаптацію й конструктивне подолання життєвих труднощів. Тривале переживання негативних емоцій не лише погіршує емоційний стан особистості, а й підвищує рівень тривожності, ворожості, психологічного виснаження та деструктивних форм реагування. Саме тому проблема готовності до пробачення набуває особливого значення як психологічний ресурс, що сприяє емоційній регуляції, зниженню внутрішнього напруження, відновленню психологічної рівноваги та збереженню здатності особистості до ефективного функціонування в кризових умовах.

Науковий інтерес до феномену пробачення відображений у працях Р. Енрайта, Ф. Ласкіна, М. МакКалоу, Е. Уортінгтона, які розглядають пробачення як процес подолання негативних переживань, трансформації образи та відновлення внутрішньої рівноваги. У вітчизняних дослідженнях С. Кравчук, Н. Корчакова, В. Безлюдна, Е. Носенко та А. Сокур акцентують увагу на ресурсному значенні готовності до пробачення, її зв'язку зі стресостійкістю, психологічним благополуччям та адаптаційними можливостями особистості. Водночас проблема готовності до пробачення як чинника успішного подолання життєвих ускладнень в умовах сучасних воєнних викликів залишається недостатньо дослідженою, що й зумовлює актуальність даної роботи.

Об'єкт - людина як суб'єкт подолання життєвих ускладнень.

Предмет - готовність до пробачення як особистісний чинник, що впливає на успішність подолання життєвих ускладнень.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні ролі готовності пробачення як особистісного чинника успішності подолання життєвих ускладнень.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових досліджень у вітчизняній та зарубіжній літературі щодо проблеми поняття пробачення.
2. Емпірично дослідити роль готовності до пробачення як особистісного чинника, що впливає на успішність подолання життєвих ускладнень.
3. На основі теоретично аналізу та результатів емпіричного дослідження розробити практичні рекомендації щодо розвитку готовності до пробачення для підвищення успішності та подолання життєвих ускладнень.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що молодь з високою готовністю до пробачення швидше та ефективніше долають життєві труднощі, характеризуються меншою емоційною фіксацією на негативному досвіді, що позитивно позначається на їхньому психологічному стані, діяльності та міжособистісній взаємодії.

Для вирішення завдань та досягнень поставленої мети було використані такі **методи дослідження:** *теоретичні* (теоретичний аналіз, узагальнення теоретичної та методичної літератури, синтез, класифікація, узагальнення наукових напрацювань із теми); *емпіричні:* *авторська анкета* «Дослідження особливостей пробачення у переживанні складних життєвих ситуацій», «Шкала глибинної готовності до пробачення» (в адаптації Е. Л. Носенко, А. В. Сокур), Методика «Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (CISS) (Н. Ендлер, Дж. Паркер), Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф (в адаптації С.В. Карсканова), Методика «Шкала задоволеності життям» (SWLS), Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» К. Кіза (в адаптації Е.Л. Носенко, А. Г. Четвертик – Бурчак); *математико* -

статистичні методи дослідження: критерій узгодження Колмогорова-Смирнова, критерій рангової кореляції Спірмена.

Наукова новизна: уточнено зміст поняття «готовність до пробачення» як комплексного психологічного феномену, що охоплює емоційний, когнітивний, мотиваційний та поведінковий компоненти й виступає важливим ресурсом емоційної саморегуляції та психологічної адаптації особистості, а також **визначено** особливості взаємозв'язку між рівнем готовності до пробачення, емоційним інтелектом, суб'єктивним благополуччям і способами подолання життєвих труднощів.

Практична значущість. У межах дослідження була розроблена авторська анкета «Готовність до пробачення та подолання життєвих труднощів», що дозволяє ширше оцінювати: наявність складних життєвих ситуацій, що стало причиною їх появи, рівень готовності пробачити, фактори, які заважають пробаченню, емоційний стан, що супроводжує спогади про подію, та вплив пробачення на полегшення переживання труднощів. Отримані за допомогою анкети дані допомагають розкрити роль готовності до пробачення як особистісного ресурсу та можуть бути використані для розробки тренінгових і психокорекційних програм, спрямованих на підвищення психологічної стійкості та ефективності подолання життєвих ускладнень.

Теоретичні положення та практичні висновки роботи характеризується можливістю застосування отриманих результатів для розробки та впровадження профілактичних, психоедукаційних і психокорекційних, тренінгових програм, спрямованих на формування готовності до пробачення, розвиток емоційної саморегуляції, психологічної стійкості та ефективних стратегій подолання життєвих ускладнень. Результати дослідження можуть бути використані у діяльності практичних психологів, педагогів, соціальних працівників з метою підвищення рівня психологічного благополуччя осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, а також задля поліпшення міжособистісної взаємодії та соціальної адаптації.

Апробація результатів дослідження. У процесі роботи над даною тематикою мною була підготовлена та опублікована наукова стаття на тему «Пробачення як внутрішній ресурс подолання життєвих випробувань». Матеріали дослідження пройшли апробацію у UNIVERSUM. Студентський науковий журнал (випуск 32) травень 2026 р. [3], що видається науковою групою UKRLOGOS (Сертифікат про публікацію статі див. Дод.).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота включає вступ, три розділи – теоретичний, емпіричний та практичний, що завершуються висновками; загальні висновки, список використаних джерел, додатки. Результати дослідження представлені в 13 рисунках, 4 таблицях, 12 додатках. Список використаної літератури містить 54 найменування. Основний зміст роботи викладено на 82 сторінках тексту, загальний обсяг роботи становить 115 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОБАЧЕННЯ ЯК ЧИННИКА УСПІШНОСТІ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ УСКЛАДНЕНЬ

У першому розділі дослідження здійснюється теоретичне обґрунтування готовності до пробачення як важливого психологічного феномену, що розглядається як чинник успішності подолання життєвих ускладнень. Розкривається сутність пробачення на основі аналізу зарубіжних і вітчизняних наукових підходів, визначаються його основні трактування як процесу, стану та особистісної здатності, а також окреслюються ключові структурні та змістові характеристики цього явища. Окрема увага приділяється психологічним особливостям готовності до пробачення, її фазовій структурі та стадіям розвитку, а також індивідуально-психологічним чинникам, що визначають її формування. Також у розділі розглядається психологічне благополуччя як важливий показник позитивного функціонування особистості, аналізуються його основні теоретичні моделі та підходи до визначення. Окремо висвітлюються механізми подолання життєвих ускладнень, зокрема психологічні захисти та копінг-стратегії, які забезпечують регуляцію емоційного стану та адаптацію особистості до стресових ситуацій.

1.1. Теоретичний аналіз наукових підходів до поняття пробачення

Пробачення є важливим аспектом психологічного стану, особистісного зростання та соціальної взаємодії, що дозволяє людині усвідомлено працювати зі своїми емоціями після образи. Воно має багатовимірний характер і різні автори трактують його по-різному.

У числі зарубіжних та вітчизняних учених [2, 16, 25–27, 29, 34, 40–43, 45, 51], що здійснили дослідження пробачення, доцільно окремо виділити як ключових авторів, так і певні праці, зокрема довідкові видання. Так, згідно з

Оксфордським словником пробачення означає припинити відчувати образу, не тримати зла або поставитися до когось поблажливо, з розумінням [35].

У Стенфордській енциклопедії психології пробачення розглядається як трьохсторонній зв'язок між неправомірним вчинком, тим, хто його вчинив, і тим, кого образили, й потім потерпілий прощає того, хто завдав шкоди. Пробачивши, людина може рухатися далі, зберігаючи оцінку того, що вчинок був неправомірним. Сутність пробачення полягає у відмові від певних негативних емоцій щодо того, хто образив, утриманні від негативних дій стосовно нього, відновленні стосунків або зміні норм, що регулюють взаємини між потерпілим і тим, хто образив [36].

Зарубіжні автори Р. Дентон та М. Мартін характеризують пробачення як дію, що не передбачає схвалення завданої шкоди, а також як тривалий і поступовий процес, що не гарантує ані забування травматичної події, ані повного примирення між сторонами [26].

Відповідно до концепції Ф. Ласкіна пробачення полягає у свідомій відмові від надій та сподівань на зміну минулого, й очікувань, що події могли б скластися інакше. Зокрема, пробачення розглядається як стан внутрішньої рівноваги та спокою, що виникає тоді, коли людина зменшує особистісну значущість завданої кривди, переосмислює пережиту подію, бере відповідальність за власний емоційний стан й відмовляється від ролі жертви, переходячи до позиції зрілої та активної особистості [43].

Важливо, що пробачення не здатне змінити вже пережиті події, однак воно трансформує теперішній досвід, оскільки людина, попри завданий біль, свідомо зменшує його вплив на власний моральний стан й обирає спрямованість на активне відновлення, виходячи із пасивної позиції, стаючи активним учасником подолання ситуації. Також, як зазначає Ф. Ласкін, воно ґрунтується на усвідомленні того, що переживання болю є природною складовою людського існування, і передусім спрямоване на покращення внутрішнього стану того, хто зазнав образи. Й пробачити не завжди означає відновлення спілкування, оскільки

його головна мета звільнення від негативних емоцій, тому цілком можливим є рішення ніколи не комунікувати з людиною знову [43].

Підхід Р. Касарджяна до визначення даного феномену є подібний до попереднього, але водночас є більш деталізованим, розгорнутим та доповнює його. Він вважає, що пробачення як процес починається з ухвалення рішення взяти відповідальність за своє сприйняття та поглянути на іншу людину і її вчинки під іншим кутом, усвідомлюючи, що це вибір, який можливо змінити, а не остаточний факт. Процес пробачення вимагає постійного переосмислення подій і власного ставлення до них, рідко завершуючись одноразовим рішенням. З часом він трансформується у сталий спосіб життя, що дозволяє людині перейти від ситуативного та неусвідомленого реагування на обставини до контрольованого вибору [43].

Цю ідею у власному розумінні розвиває Б. Фленіган, інтерпретуючи пробачення як подолання травматичного досвіду. Це послідовний процес, під час якого скривджена особа спочатку відновлює власну стійкість, потім відновлює контакт із собою та оточенням, а згодом набуває контролю над ситуацією, яка раніше могла її глибоко травмувати [43].

Згідно з М. МакКалоу, С. Сандейджем, Е. Уортінгтоном пробачення – це посилення внутрішньої мотивації відновлювати та підтримувати спілкування після того, як воно було порушене шкідливими діями іншої особи [45]. Ф. ДіБласіо визначив пробачення як внутрішнє перенаправлення сили волі на подолання неприязні та негативного ставлення щодо кривдника [27].

Д. Кернс та Ф. Фінчем, застосувавши прототипний підхід до вивчення повсякденних уявлень про пробачення, виділили низку основних характеристик, що визначають цей феномен. До них належать правдивість і щирість, відкритість і турботливе ставлення, готовність дати другий шанс і здатність вчитися на власних помилках, прагнення чинити правильно та шукати шляхи вирішення проблем. Також до центральних ознак пробачення вони віднесли сприйняття цього акту як прояву любові, прийняття вибачень іншої особи, усвідомлення

загальної людської схильності до помилок і переживання позитивних емоцій у процесі пробачення [40].

На думку Р. Енрайта, пробачення подібно до образи проявляється у трьох аспектах: на рівні афектів через почуття, на когнітивному рівні через судження та мислення, а також на поведінковому рівні через конкретні дії. Дослідник наголошує, що процес пробачення передбачає, що постраждала особа спершу усвідомлює, що дії кривдника були несправедливими і залишатимуться такими. Водночас вона визнає своє моральне право на гнів та образу, адже кожна людина заслуговує на повагу. Зрештою, пробачення включає свідому відмову від образи та злості, що дозволяє поступово звільнитися від негативних емоцій і відновити внутрішню рівновагу [29].

С. Сіассі у своїй праці досліджує та відокремлює такі поняття, як пробачення, прийняття та примирення. Психологиня вважає, що примирення є найменш емоційно вмотивованим, оскільки воно формується як раціональне та зважене рішення рухатись далі. Прийняття, у свою чергу, може виникати як результат тривалої терапевтичної й в загалом передбачає опрацювання пережитих втрат, подолання відчуття власної безпорадності та усвідомлення свого місця й ролі у житті [51].

На відміну від пробачення, процес прийняття не передбачає відновлення внутрішнього зв'язку та прив'язаності з особою, яка завдала страждання. У цьому контексті пробачення вирізняється серед цих трьох понять тим, що включає істотну психологічну роботу над наслідками, подібними до тих, що переживаються під час пропрацювання скорботи [51].

Зокрема, С. Сіассі відзначає, що рішення пробачати визначається двома ключовими чинниками. Першим чинником є серйозність завданої кривди, оскільки окремі життєві обставини можуть характеризуватися високим рівнем емоційної значущості та психотравмувального впливу, що ускладнює процес пробачення. Водночас більш вирішальним є ступінь близькості стосунків із кривдником. Образа завдає меншої психологічної шкоди, коли зв'язок слабкий або більш формальний, то відповідно зменшується мотивація пробачати й

відновлювати контакт. Натомість у випадку близьких і значущих відносин навіть невелика зрада або образа може викликати сильні емоційні переживання, відповідно значно довше часу на їх пропрацювання та пробачення [51].

Пробачення та відпускання образи, також, розглядається як спосіб нарцисичного контролю над собою. Частиною процесу пробачення є психологічні зміни, що формують «установку на пробачення» – прийняття реальності такою, якою вона є, разом із її випадковістю та несправедливістю, а також розвиток здатності відмовлятися від очікувань щодо того, яким має бути світ [51].

Питання пробачення в українській психологічній сфері наразі вивчене недостатньо. Водночас у вітчизняних дослідженнях виокремлюються кілька концептуально важливих підходів, представлених у працях С. Кравчук [42], Н. Корчакової та В. Безлюдної [41], а також Е. Носенко і А. Сокур [16].

С. Кравчук визначає пробачення як усвідомлений процес, у межах якого людина поступово відпускає почуття образи, злості, гніву, ненависті, обурення, суму чи пригнічення, що були спричинені несправедливими діями з боку інших, й заміщує їх спочатку на більш нейтральні та стримані, а згодом на позитивні почуття - терплячість, співчуття, емпатія та милосердя. Водночас ці зміни супроводжується формуванням позитивних уявлень про образника та припинення осуду по відношенню до нього. Також, авторка наголошує, що пробачення не тотожне забуванню, ігноруванню, потуранню, схваленню чи виправданню [42].

Н. Корчакова та В. Безлюдна розглядають пробачення як своєрідну та унікальну людську характеристику, що виявляється у здатності цілеспрямовано долати страждання, біль та негативні переживання з метою покращення власного майбутнього та блага інших людей, колективів або суспільства загалом [41].

Е. Носенко та А. Сокур характеризують пробачення як ресурс особистості для ефективного управління стресом, оскільки даний процес є комплексним та багатофункціональним. Він включає в себе здатність до самоконтролю, об'єктивного та раціонального оцінювання як себе, так і навколишнього

середовища, уникнення надмірного самозвинувачення та провини, подолання страхів та спрямування зусиль на зміни й особистісний розвиток [16].

А.О. Бригадира розглядає пробачення як складний процес, у ході якого відбувається переорієнтація негативного ставлення до кривдника та пережитих ситуацій шкоди, що передбачає відмову від негативних думок і емоцій щодо кривдника, їх трансформацію у більш адаптивні й доброзичливі переконання та ставлення [2].

Отже, дослідження пробачення вітчизняними та зарубіжними науковцями демонструють його багатовимірний характер як психологічного феномену. Пробачення розглядається одночасно як процес регуляції емоцій, свідомого звільнення від негативу, переосмислення минулих образ та спрямованість на власний внутрішній стан, досягнення спокою та рівноваги. Зокрема, попри відмінність у підходах, усі автори наголошують на важливості пробачення насамперед для покращення емоційного стану, особистісного зростання та підвищення ефективності міжособистісних взаємодій.

1.2. Психологічні особливості феномену готовності пробачати

Готовність пробачати є складним психологічним феноменом, що відображає здатність людини усвідомлено аналізувати власні негативні переживання, зокрема образу, й регулювати реакції на неї. Ця здатність створює основу для поступового опрацювання образи та послідовного проходження етапів процесу пробачення, що дозволяє дослідити психологічні механізми, що забезпечують відновлення емоційної рівноваги та підтримку гармонійних міжособистісних стосунків [29].

У межах своєї теоретичної моделі Р. Енрайт виокремлює чотири фази процесу пробачення, кожна з яких характеризується наявністю своєрідних послідовних етапів [29].

На першій стадії центральним процесом є усвідомлення, що передбачає здатність особистості до внутрішньої рефлексії та критичного осмислення

переживань, пов'язаних із виникненням почуття образи. У межах другої фази формується внутрішній намір та рішення щодо здійснення пробачення. На третьому етапі процесу пробачення індивід здійснює систематичну та цілеспрямовану внутрішню роботу, переосмислюючи власні переконання та аналізуючи дії й мотиви кривдника, однак не звільняючи від відповідальності та не виправдовуючи його. Також, особа починає усвідомлювати потенційний вплив пережитої образи та важливість як самопробачення, так і пробачення оточуючих. Завершується процес пробачення зниженням інтенсивних негативних емоцій по відношенню до особи, яка завдала шкоди, або за певних умов появою позитивного ставлення щодо неї [29].

Водночас глибина цієї трансформації може бути різною, що пов'язано з рівнем особистісної зрілості суб'єкта. У межах концепції Р. Енрайта, М. Сантоса і Р. АльМабука було виокремлено шість стадій зрілості пробачення:

1. Пробачення, мотивом якого є помста.
2. Пробачення з метою відшкодування.
3. Пробачення як спосіб відповідати очікуванням оточуючих.
4. Пробачення, зумовлене релігійними нормами, переконаннями та вимогами.
5. Пробачення як чинник оптимізації міжособистісної взаємодії
6. Пробачення як вияв любові та емоційної прихильності [30].

На двох початкових стадіях пробачення спостерігається тенденція ототожнення пробачення із правосуддям. На третьому та четвертому етапах процесу пробачення особи виявляють підвищену чутливість до зовнішніх впливів та соціуму. Індивід на п'ятій стадії пробачення керується оцінкою соціальних наслідків, що надають процесу пробачення обґрунтованості, оскільки сприяє становленню гармонійних міжособистісних взаємин та зниженню конфліктності. Натомість виключно на шостій стадії пробачення набуває безумовного характеру, коли суб'єкт пробачає керуючись емпатією та прихильністю по відношенню до іншої людини, не оцінюючи можливого впливу своїх дій на соціальні взаємодії [30].

Переходи між фазами та стадіями пробачення зумовлюються низкою психологічних механізмів, що регулюють емоційну, когнітивну та мотиваційну сферу особистості. У цьому контексті модель М. Нельсона пропонує п'ять ключових компонентів, що сприяють пробаченню: усвідомлення болю, його валідиція у безпечному середовищі, розвиток співчуття до кривдника, смирення та пробачення самого себе [47].

Водночас ефективність реалізації цих механізмів не є однаковою для всіх індивідів і значною мірою залежить від особистісних характеристик. До індивідуально-психологічних якостей, що можуть визначати глибинну готовність до пробачення, відносять наступні [32]:

- Емпатію, як здатність особистості розпізнавати, розуміти та співпереживати емоційним станам інших людей, що в свою чергу, сприяє глибшому усвідомленню мотивів їхньої поведінки, зокрема тих дій, які потребують пробачення. Завдяки емпатійному сприйняттю людина здатна розглядати ситуацію з точки зору та позиції іншого індивіда, що дозволяє краще усвідомити обставини та причини, що зумовили виникнення психотравмуючої ситуації. Зокрема, у своєму дослідженні М. Чаглаян підтверджує, що пробачення визначається як розвиток співчуття та емпатії замість пригнічення почуттів образи та песимістичних уявлень що завдають шкоди людині [32, 46].

- Самоконтроль, оскільки готовність до пробачення значною мірою залежить від здатності регулювати власні емоції та поведінкові реакції. Так, Ф. Конг та співавтори відзначають, що високий рівень самоконтролю сприяє зменшенню румінацій, що, у свою чергу, знижує рівень гніву та полегшує формування готовності до пробачення [32, 52].

- Самосвідомість. Усвідомлення власних думок, емоцій та поведінкових реакцій сприяє глибшому розумінню мотивів пробачення та дозволяє ідентифікувати внутрішні й зовнішні перешкоди, що можуть ускладнювати готовність до нього, а також визначати ефективні стратегії їх подолання [32].

- Самоефективність. Віра у власну здатність до пробачення підвищує мотивацію індивіда долати труднощі та сприяє формуванню готовності до цього процесу, стимулюючи активну роботу над його реалізацією.

- Релігійні переконання. Для окремих індивідів релігійні вірування можуть сприяти формуванню глибинної готовності до пробачення, оскільки визначають моральні орієнтири, стимулюють усвідомлення власних емоцій та мотивують до свідомого відпускання образ.

- Розвинений емоційний інтелект є важливим детермінантом готовності до пробачення, поєднуючи здатність розпізнавати та усвідомлювати емоції, а також аналізувати та регулювати власні емоційні реакції [32].

Додатково, Т. Хоменко зазначає, що здатність до пробачення корелює зі зростанням суб'єктивного благополуччя та підтримкою стабільного психологічного стану. Насамперед, у осіб, схильних до пробачення, спостерігаються нижчі рівні депресивності, тривожності та ворожості, водночас підвищуються показники позитивних емоцій, задоволеності життям та соціальної підтримки. Пробачення виступає психологічним ресурсом, що сприяє інтегрованості в соціум та зменшує симптоми психологічного дистресу, включно з депресивними проявами, і може розглядатися як своєрідний «актив здоров'я» для підтримки ментального благополуччя. В свою чергу, нездатність пробачати пов'язана зі стійкою психологічною напругою, підвищенням стресових реакцій, зокрема рівня кортизолу, що збільшує ризик психосоматичних розладів [20].

Р. Оздемір доповнює, що особи з високим рівнем пробачення зберігають позитивну самооцінку навіть у разі невдач, а безпосередньо процес пробачення сприяє регуляції негативних емоцій та зменшенню їх шкідливого впливу на психологічне благополуччя [48].

Позитивний вплив пробачення на рівень благополуччя зумовлюється дією низки важливих психологічних механізмів. Першим механізмом виступає емоційна трансформація, що передбачає зміну негативних переживання на позитивні емоції. Реалізація пробачення потребує ефективної емоційної регуляції, оскільки індивід має подолати такі переживання, як гнів, образа, а

іноді страх або сором, що виникають внаслідок психотравмуючої ситуації. У міру зниження інтенсивності даних емоційних станів створюються умови для розвитку емпатії та когнітивного переосмислення події, що, своєю чергою, сприяє істинному пробаченню особи, що завдала шкоди [20].

Другим важливим механізмом виступає соціально-кількісний аспект пробачення, що пов'язаний із відновленням та стабілізацією міжособистісних взаємин, які безпосередньо впливають на рівень психологічного благополуччя. Непробачена образа нерідко зумовлює соціальне дистанціювання, загострення конфліктів та тривале відсторонення від суспільства. Натомість акт пробачення сприяє послабленню почуття ворожості, відновленню відчуття приналежності та покращенню якості комунікації, що позитивно впливає на психологічний стан особистості [20].

Третім значущим фактором виступає когнітивна переоцінка, що пов'язана із процесами особистісного зростання. У контексті пробачення відбуваються зміни, оскільки постраждалий переосмислює травматичний досвід, намагаючись виявити в ньому життєвий сенс або ціннісні уроки. Така когнітивна переоцінка значною мірою сприяє розвитку посттравматичного зростання, що проявляється у позитивних змінах у світогляді, поглибленні розуміння власного стану та переорієнтації життєвих пріоритетів після пережитого негативного досвіду [20].

У цьому контексті пробачення створює передумови для прийняття та звільнення від минулого та спрямування особистості на подальший розвиток, водночас вивільняючи психологічні ресурси для конструктивної адаптації. Завдяки цьому підвищується рівень суб'єктивного благополуччя, зокрема через гармонізацію міжособистісних взаємин, відновлення відчуття контролю над власним життям, адаптивну трансформацію особистісної ідентичності та посилення самоприйняття. Сукупність цих змін підвищує рівень автономності та усвідомлення власної цінності, що становить важливу основу психологічного благополуччя особистості [20].

Важливим аспектом готовності до пробачення слід відзначити мотиваційну сферу. Причинами готовності до пробачення виступають

неможливість або нездатність реалізувати помсту, усвідомлена готовність завдати шкоди, а також символічна компенсація кривди через акт пробачення кривдника. У контексті пробачення виступає раціональним вибором особистості, що відчуває себе ображеною, оскільки соціальні фактори можуть стимулювати суб'єкта до відмови від помсти, демонструючи переваги пробачення над агресивною відповіддю. У ситуаціях заподіяння шкоди постраждалий може відчувати бажання відповісти аналогічними діями, як фактично, так і у власних уявних сценаріях, проте в межах процесу готовності до пробачення ця схильність пригнічується та трансформується, що є одним із ключових аспектів здатності суб'єкта до пробачення [31].

Таким чином, процес пробачення є динамічним та багатовимірним явищем, що включає емоційні, когнітивні, мотиваційні та соціальні компоненти, а його ефективність залежить від особистісних характеристик індивіда. Реалізація пробачення сприяє психологічному благополуччю, зміцненню міжособистісних зв'язків та особистісному розвитку, виступаючи важливим ресурсом адаптації й збереження психічного здоров'я.

1.3. Психологічне благополуччя та механізми подолання життєвих ускладнень

Психологічне благополуччя є фундаментальною складовою гармонійного розвитку особистості, забезпечує її ефективне функціонування, підтримує емоційну рівновагу та сприяє продуктивній адаптації до труднощів. У зв'язку із цим в наукових дослідженнях пропонуються різноманітні підходи до вивчення.

Термін «психологічне благополуччя» у науковий вжиток Н. Бредберн розглядаючи його як особистісне переживання щастя та загальну оцінку задоволеності власним життям. При цьому він не вважав аспектами психологічного благополуччя прояв сили Его, процес самоактуалізації, рівень самооцінки чи автономію, водночас визнаючи існування певних зон перетину та спільного змісту зазначених понять [24].

Евдемонічний підхід до визначення психологічного благополуччя був запропонований К. Ріфф, яка розглядає його як «суб'єктивне відчуття цілісності та осмисленості власного буття індивідом». Зокрема, вона розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя, що охоплює ключові компоненти, які визначають екзистенційний досвід людини:

- наявність важливих цілей, що визначають життєву орієнтацію та надають зміст існуванню;
- прагнення до особистісного розвитку та реалізації власного потенціалу;
- автономія - незалежність у прийнятті рішень на основі власних переконань;
- компетентність - здатність управляти навколишнім середовищем та контролювати перебіг обставин у житті;
- позитивні міжособистісні взаємини;
- позитивне сприйняття себе та власного життєвого досвіду [50].

А. Ездоган розглядає психологічне благополуччя як компонент психологічного здоров'я, що акцентує на важливості позитивного досвіду та екзистенційного розвитку як складових функціонування особистості й охоплює самоактуалізацію, усвідомлення власного «Я», задоволеність життям і здатність ефективно функціонувати в різних сферах життя [49].

М.А. Хрепливець трактує психологічне благополуччя як безперервну активність, оскільки саме під час активного функціонування індивід здатний до розвитку та самовдосконалення [21]. Водночас О.В. Яковенко визначає психологічне благополуччя як суб'єктивне переживання позитивних емоцій та когнітивних оцінок, що варіюються від менш активних афектів, таких як спокій або задоволення, до більш інтенсивних проявів емоцій, зокрема збудження та захоплення. Дане багатовимірне утворення включає в себе: життєву мету, задоволеність життям, емоційну стійкість, позитивні афекти, щастя та оптимізм, та проявляється передусім у свідомому сприйнятті людиною власного життя як осмисленого та позитивного [23].

За Л.З. Сердюк, психологічне благополуччя розглядається як інтегральний показник спрямованості особистості на реалізацію ключових компонентів позитивного функціонування та ступеня досягнення цієї орієнтації, що суб'єктивно проявляється у відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям. Як комплексне психологічне утворення, воно має динамічний характер та одночасно виконує роль мотиваційного компоненту особистості, інтенсивність якого визначається системністю, узгодженістю та цілісністю життєвих стратегій, ціннісних пріоритетів, життєвих прагнень і сприйняттям минулого, теперішнього й майбутнього [15].

Т. Розова тлумачить психологічне благополуччя як стан внутрішньої рівноваги, гармонії та стабільності, емоційної стійкості та задоволення життям, що відображається у здатності особистості адаптуватися до життєвих умов, реалізовувати власний потенціал, формувати гармонійні міжособистісні зв'язки та досягати поставлених цілей [14].

І. Гузар визначає психологічне благополуччя як складне, динамічне та інтегроване явище, що формується під впливом внутрішніх особистісних ресурсів та зовнішніх умов соціального, економічного й культурного середовища. Внутрішні ресурси включають психологічну зрілість, самоприйняття, емоційну стабільність, життєстійкість, компетентність і здатність до саморегуляції, тоді як зовнішні чинники охоплюють економічні умови, соціальну підтримку, сімейні та професійні взаємини [4].

Таким чином, психологічне благополуччя відображає загальний психологічний стан особистості та її задоволеність життям. Проте його підтримка суттєво обумовлюється стратегіями реагування особистості на життєві виклики та складні ситуації. Насамперед подолання ускладнень здійснюється за допомогою двох механізмів: психологічного захисту та копінг-механізмів [6].

У психоаналітичній теорії механізми психологічного захисту розглядаються як система внутрішніх способів самозбереження Я (Его), за допомогою яких особистість регулює імпульсивні потяги, що походять від

первинної, тваринної складової психіки (Ід), а також послаблює тиск вимог Над-Я, пов'язаних із сформованими соціальними нормами, правилами та моральними обмеженнями. Такі механізми виконують функцію психічної стабілізації та захисту індивіда від деструктивного впливу травматичних подій, інтенсивних переживань й тривоги, сприяють регуляції поведінки та підвищують адаптивність [6, 39].

Усі механізми психологічного захисту характеризуються двома спільними ознаками. По-перше, вони функціонують на несвідомому рівні, у зв'язку з чим розглядаються як форми неусвідомленого самообману. По-друге, їх дія пов'язана з викривленням, запереченням або фальсифікацією сприйняття реальності, що дозволяє послабити інтенсивність тривоги та почуття загрози. Зазвичай психічні процеси не обмежуються активацією одного захисного механізму, а залучають комплекс різних механізмів для подолання внутрішніх конфліктів та зниження рівня тривожності [4].

У 1936 році А. Фрейд, донька З. Фрейда, здійснила систематичне узагальнення запропонованих її батьком захисних механізмів, представивши наступну класифікацію:

1. Витіснення полягає в активному усуненні зі свідомості елементів, що викликають психологічний дискомфорт й проявляється як несвідоме забування або ігнорування небажаних думок та спогадів. Основна функція витіснення полягає у зменшенні негативних переживань шляхом «видалення» зі свідомості їх стимулів. Водночас травматичні переживання віддаляються зі свідомості, однак вони не зникають із пам'яті та можуть впливати на поведінку індивіда.

2. Регресія розглядається як форма адаптивного реагування на конфлікти та тривожні стани, за якої індивід несвідомо повертається до попередніх, менш зрілих та менш функціональних моделей поведінки, що, на його переконання, забезпечують відчуття захищеності, безпеки та внутрішньої психологічної стабільності.

3. Реактивне утворення проявляється у несвідомій заміні емоцій та переживань на протилежні за їхнім змістом, де почуття з негативним емоційним

забарвленням трансформуються у позитивні, або, навпаки, позитивні – у негативні.

4. Ізоляція трактується як психічний процес, за якого відбувається відокремлення емоційної складової переживання від його змісту. У результаті афективна реакція на подію усувається або значною мірою послаблюється, тоді як її когнітивне усвідомлення та розуміння зберігаються. У ситуаціях інтенсивного емоційного напруження така форма реагування дає змогу індивідові дистанціюватися від власних почуттів та підтримувати об'єктивну оцінку подій.

5. Анулювання розуміється як механізм компенсації, за допомогою якого суб'єкт прагне нейтралізувати внутрішні переживання, передусім пов'язані з почуттями провини або сорому. Реалізація цього процесу відбувається шляхом виконання дій або поведінкових актів символічного характеру, що покликані усунути або послабити емоційне напруження. У деяких випадках такі дії набувають характеру повторюваних ритуалів, що виконують функцію зниження тривожності.

6. Проекція розглядається як психологічний механізм, у рамках якого внутрішні переживання, думки, мотиви та особистісні риси, суб'єктивно та помилково інтерпретуються як зовнішні. Унаслідок цього індивід помилково приписує оточуючим власні внутрішні стани, сприймаючи їх як події або характеристики, що виникають поза його психікою, а не всередині самого себе.

7. Інтроекція являє собою процес, у рамках якого індивід переймає думки, риси, установки та моделі поведінки оточуючих, переважно осіб референтної групи, таких як батьки. Як і інші механізми захисту, інтроекція модифікує сприйняття реальності, змушуючи людину переживати зовнішні впливи як власні внутрішні переживання. Внаслідок цього відсутність або втрата зовнішнього джерела може сприйматися як загроза та втрата внутрішньої цілісності, що пов'язано з переживаннями депресії та процесом горювання.

8. Самоушкодження – цілеспрямоване нанесення шкоди власному тілу внаслідок виникнення внутрішніх суперечностей, однак не передбачає

суїцидальних намірів. До найпоширеніших форм відносяться порізи та роздряпування шкіри, удари, опіки, перетискання або травмування частин тіла, умисне перешкоджання загоєнню ран, видирання волосся та контакт із токсичними речовинами, що виконують компенсаторну або регуляторну функцію психічного стану.

9. Альтруїстична капітуляція визначається як процес добровільної відмови від власних інтересів на користь загальнолюдських цінностей та супроводжується застосуванням когнітивних стратегій, таких як раціоналізація або інтелектуалізація, для осмислення та регуляції емоційної реакції на ситуацію.

10. Сублімація являє собою перенаправлення внутрішніх переживань на соціально та культурно прийнятні дії. Під час цього процесу соціально неприйнятні або ідеалізовані мотиви трансформуються в конструктивну поведінку, забезпечуючи довгострокову конверсію психічної енергії вихідного імпульсу у продуктивну діяльність [38].

Іншим важливим механізмом подолання життєвих ускладнень є копінг-механізми, що визначаються як способи подолання особистістю труднощів та кризових ситуацій. Йдеться про діяльність особистості, спрямовану на підтримання рівноваги між вимогами середовища та наявними ресурсами для їх задоволення [5].

Зокрема, В. Л. Зливков, С. О. Лукомська та О. В. Федан трактують копінг-поведінку як активізацію свідомих зусиль особистості, орієнтованих на подолання особистісних та міжособистісних труднощів, а також регуляцію впливу стресових або конфліктних ситуацій на повсякденне функціонування індивіда [6].

У психологічній науці виділяють три методологічні підходи до трактування змісту копінг-поведінки. Перший підхід визначається як диспозиційний – передбачає аналіз індивідуально-психологічних характеристик особистості, що визначають стратегії подолання життєвих труднощів та стресових ситуацій. Другий підхід, який називають ситуативним або динамічним, зосереджується на процесі подолання стресових станів та виборі

конкретних стратегій, в залежності від змін зовнішніх умов. Відповідно до цього підходу, індивід здебільшого застосовує емоційні стратегії подолання, водночас у відповідних обставинах переходить до стратегій вирішення проблем шляхом корекції взаємодії між особистістю та навколишнім середовищем. Третій підхід – інтегративний ґрунтується на тому, що вибір копінг-стратегій формується під впливом одночасно як індивідуально-психологічних характеристик особистості, так і змінних факторів, що визначаються конкретними умовами ситуації [6, 13].

Разом із тим, у кризовій психології виділяють два способи виходу із складних життєвих ситуацій: конструктивний та деструктивний. Конструктивні способи подолання ускладнень передбачають активні й творчі підходи до вирішення ситуації, розвиток рефлексії, прийняття відповідальності за власні вчинки, об'єктивну оцінку ситуації, цілей та потреб, що забезпечує розвиток особистісного потенціалу та підвищує відчуття власної значущості. Однак, на відміну від конструктивних деструктивні способи реагування орієнтовані на тимчасове та часткове зниження внутрішньої напруги та базуються на інфантильних моделях поведінки, зокрема на ухиленні від особистої відповідальності за вирішення проблем, знеціненні або запереченні існуючих труднощів, а також на вживанні алкоголю й різноманітних форм аддиктивної поведінки [13].

Індивіду, що використовує конструктивну копінг-поведінку переважно притаманні певні особистісні характеристики та якості, які пов'язані із застосуванням вольових зусиль, цілеспрямованістю та орієнтацією на активну діяльність, високим рівнем стресостійкості, внутрішнім локусом контролю, сформованою життестійкістю, що забезпечує ефективну адаптацію та захист від надмірного емоційного перевантаження. Серед різних стратегій копінг-поведінки особливу ефективність демонструє стратегія «позитивного переосмислення», оскільки дозволяє надавати проблемним обставинам новий та своєрідний сенс, що сприяє трансформації особистісного ставлення до них [13, 22].

Отже, психологічне благополуччя є динамічним і багатовимірним явищем, що визначається як внутрішніми ресурсами особистості, так і зовнішніми соціальними та культурними чинниками. Воно забезпечує ефективну адаптацію, розвиток особистісного потенціалу й здатність справлятися зі стресовими та кризовими ситуаціями. Його підтримка значною мірою реалізується через використання психологічних механізмів захисту та копінг-стратегій, серед яких провідну роль відіграє конструктивне переосмислення проблем.

Висновок до розділу 1

Отже, проведений теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє узагальнити підходи до розуміння феномену пробачення, його психологічні особливості та значення у подоланні життєвих труднощів й підтримці психологічного благополуччя.

Зарубіжні автори Р. Енрайт, М. МакКалоу, Ф. Ласкін, Р. Касарджан, Б. Фленіган трактують пробачення як тривалий процес емоційної та когнітивної перебудови, що включає усвідомлення образи, прийняття рішення пробачити та трансформацію негативного ставлення до кривдника. Водночас у вітчизняних дослідженнях пробачення розглядається радше як важливий особистісний ресурс, що сприяє зменшенню негативних переживань, розвитку емпатії, формуванню гуманістичних цінностей та гармонізації міжособистісних стосунків.

Зокрема, готовність до пробачення відображає схильність особистості усвідомлювати власні емоції, регулювати негативні реакції, аналізувати причини конфлікту та свідомо відмовлятися від руйнівних почуттів. Наукові моделі, зокрема модель Р. Енрайта, виділяють поетапний характер пробачення, що включає усвідомлення образи, прийняття рішення пробачити, активну роботу над зміною ставлення до кривдника та зменшення негативних емоцій й відновлення внутрішньої рівноваги. У тому числі важливу роль у формуванні готовності до пробачення відіграють особистісні чинники, серед яких емпатія,

самоконтроль, самосвідомість, самоефективність, релігійні переконання та рівень емоційного інтелекту.

Насамперед, готовність до пробачення розглядається як важливий чинник підтримки психологічного стану людини. Адже здатність усвідомлювати власні емоції, регулювати негативні реакції та свідомо відмовлятися від руйнівних почуттів безпосередньо впливає на зниження внутрішньої напруги, стабілізацію емоцій та підтримку психологічного благополуччя. У цьому контексті психологічне благополуччя розглядається як інтегративний феномен, що поєднує задоволеність життям, внутрішню гармонію та ефективну соціальну адаптацію, і формується завдяки використанню як копінг-стратегій, так і механізмів психологічного захисту.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ГОТОВНОСТІ ПРОБАЧЕННЯ ЯК ОСОБИСТІСНОГО ЧИННИКА УСПІШНОСТІ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ УСКЛАДНЕНЬ

У другому розділі представлено організацію та результати емпіричного дослідження ролі готовності до пробащення як особистісного чинника успішності подолання життєвих ускладнень. Описано особливості вибірки, комплекс використаних психодіагностичних методик та процедуру дослідження. Проаналізовано результати дослідження готовності до пробащення, копінг-поведінки, психологічного благополуччя, задоволеності життям і стабільності психічного здоров'я респондентів. Встановлено статистично значущі взаємозв'язки між готовністю до пробащення та показниками психологічного благополуччя, задоволеності життям, психічного здоров'я й особливостями копінг-поведінки особистості.

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження ролі готовності пробащення як особистісного чинника успішності подолання життєвих ускладнень

У межах дослідження ролі готовності до пробащення як особистісного чиннику успішності подолання життєвих ускладнень було проведено опитування серед 70 осіб віком від 20 до 30 років, з яких 52 опитаних - жіночої статі та 18 осіб – чоловічої. До участі в дослідженні були залучені особи з різним соціально-професійним статусом, зокрема студенти закладів вищої освіти, а також респонденти, які на момент проведення дослідження здійснювали професійну діяльність у різних сферах. Вибірка респондентів була неоднорідною за освітнім і професійним статусом, що забезпечило ширше охоплення різних форм життєвого досвіду та специфіки особистісного реагування на складні життєві ситуації.

Збір емпіричних даних у межах дослідження ролі готовності до пробачення як особистісного чинника успішного подолання життєвих труднощів здійснювався в дистанційному форматі із використанням онлайн-платформи Google Forms. Обрання даного формату організації дослідження було зумовлене необхідністю забезпечення єдиних та стандартизованих умов проходження опитування для всіх учасників, що передбачало незмінність послідовності подання матеріалу, однаковість інструкцій та ідентичність змістового наповнення опитувальних форм. Це дало змогу мінімізувати вплив зовнішніх чинників на результати дослідження та підвищити рівень достовірності отриманих емпіричних даних.

Структура опитування включала авторську анкету та комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження особливостей готовності до пробачення та специфіки подолання життєвих труднощів. Респондентам були представлені електронні бланки відповідей, у межах яких послідовно розміщувалися відповідні блоки завдань. Перед кожною методикою містилася інструкція щодо особливостей її виконання, яка була візуально виокремлена для полегшення сприйняття інформації та забезпечення чіткого розуміння порядку проходження опитування. Відповідно до змісту завдань у стандартизованих психодіагностичних методиках респондентам пропонувалося обрати один варіант відповіді із запропонованих. Водночас авторська анкета, окрім питань із фіксованими варіантами відповідей, містила також окремі запитання відкритого типу, які передбачали самостійне формулювання та внесення респондентами власної відповіді у спеціально відведене текстове поле. Така структура опитування забезпечувала можливість отримання як стандартизованих кількісних показників, так і більш змістовної інформації щодо індивідуального досвіду та особливостей переживання респондентами життєвих труднощів. У зв'язку з обсягом запропонованого матеріалу та необхідністю уважного ознайомлення із завданнями середня тривалість проходження опитування становила приблизно 25–40 хвилин та

залежала від індивідуального темпу роботи респондентів і повноти наданих відповідей.

Оскільки дослідження стосувалося особистісних переживань, індивідуального досвіду та особливостей реагування на складні життєві ситуації, важливою умовою його проведення стало забезпечення анонімності та конфіденційності отриманої інформації. Перед початком проходження опитування учасники були поінформовані про добровільний характер участі у дослідженні, можливість припинити участь на будь-якому етапі та відсутність необхідності зазначення персональних даних. Дотримання зазначених умов сприяло створенню психологічно безпечного простору для респондентів, зниженню рівня напруження під час надання відповідей та мінімізації впливу соціально бажаних реакцій. Крім того, дистанційний формат організації дослідження забезпечував можливість проходження опитування у зручний для респондентів час та в індивідуально комфортних умовах, що, своєю чергою, сприяло зниженню впливу зовнішніх ситуативних чинників, підвищенню рівня зосередженості під час виконання завдань та отриманню більш достовірних і змістовних відповідей. Отримані результати емпіричного дослідження та узагальнені дані аналізу представлені у Додатках З, К, Л, М, Н.

Емпіричне дослідження здійснювалося у декілька послідовних етапів та передбачало реалізацію комплексу організаційних і дослідницьких завдань, відповідно до яких було здійснено добір психодіагностичного інструментарію. З метою забезпечення відповідності між предметом дослідження, його завданнями та емпіричними показниками у роботі було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження особливостей готовності до пробачення та специфіки подолання життєвих труднощів. Зокрема, у процесі дослідження було застосовано такий психодіагностичний інструментарій: авторська анкета «Дослідження особливостей пробачення у переживанні складних життєвих ситуацій», «Шкала глибинної готовності до пробачення» (в адаптації Е. Л. Носенко, А. В. Сокур), Методика «Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (CISS)) (Н.

Ендлер, Дж. Паркер), Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф (в адаптації С.В. Карсканова), Методика «Шкала задоволеності життям» (SWLS), Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (в адаптації Е.Л. Носенко, А. Г. Четвертик – Бурчак).

Першим етапом емпіричного дослідження стало застосування авторської анкети «Дослідження особливостей пробащення у переживанні складних життєвих ситуацій», розробленої відповідно до мети та завдань дослідження. Анкета використовувалася з метою первинного відбору респондентів, які мали досвід переживання емоційно значущих життєвих ситуацій, пов'язаних із необхідністю пробащення, а також для вивчення особливостей їхнього ставлення до процесу пробащення як механізму подолання життєвих труднощів.

Анкета складається з 8 запитань закритого та напівзакритого типу. Її структура включає соціально-демографічні питання (вік, стать), а також питання, спрямовані на дослідження наявності у респондентів складних життєвих ситуацій протягом останнього року, характеру таких ситуацій та рівня їх емоційної значущості. Окремий блок запитань стосується готовності до пробащення, труднощів, які перешкоджають цьому процесу, особливостей емоційного реагування на пережиту ситуацію та суб'єктивної оцінки ролі пробащення у подоланні життєвих труднощів. Варіанти відповідей представлені у формі альтернативного вибору, що дозволяє визначити ступінь вираженості готовності до пробащення та особливості емоційного переживання ситуації. Зміст авторської анкети наведено у Додатку А.

Для дослідження особливостей готовності особистості до пробащення у межах емпіричного дослідження було використано методику «Шкала глибинної готовності до пробащення» (в адаптації Е. Л. Носенко та А. В. Сокур) [11]. До структури методики входять 18 тверджень, оцінювання яких здійснюється респондентом відповідно до семибальної шкали. Бланк методики представлений у вигляді переліку тверджень, стосовно яких респонденту необхідно висловити міру власної згоди або незгоди. Повний текст опитувальника та стандартна інструкція щодо його проведення подані у Додатку Б.

Структурно опитувальник складається з трьох субшкал, кожна з яких містить по 6 пунктів та спрямована на дослідження окремих аспектів готовності особистості до пробачення. Зокрема, перша субшкала діагностує готовність до пробачення себе, друга – готовність до пробачення інших людей, а третя – готовність до прийняття та пробачення життєвих обставин і ситуацій. Відповідно, субшкала пробачення себе охоплює пункти 1–6, субшкала пробачення інших – пункти 7–12, а субшкала пробачення ситуації – пункти 13–18. Окрім окремих показників за кожною субшкалою, методика передбачає визначення інтегрального показника глибинної готовності до пробачення, який розраховується шляхом сумування результатів за всіма 18 твердженнями.

Наступний етап емпіричного дослідження передбачав дослідження особливостей копінг-поведінки особистості для чого було використано методику «Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (CISS) Н. Ендлера та Дж. Паркера (Додаток В) [9]. Дана методика містить 48 запитань, що спрямовані на виявлення провідних способів подолання складних життєвих ситуацій, визначення характеру реагування людини на психологічне напруження та оцінку специфіки використання різних копінг-стратегій у процесі адаптації до стресогенних впливів. Зокрема, вона дає змогу дослідити наступні копінг-стратегії: проблемно-орієнтована копінг-стратегія, копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки, емоційно-орієнтована копінг-стратегія, копінг-стратегія уникнення, копінг-стратегія уникнення відволікання.

Під час проходження методики респондентам пропонується визначити частоту прояву описаних форм поведінки у складних або стресових ситуаціях та обрати відповідний варіант відповіді у бланку. Оцінювання здійснюється за п'ятибальною шкалою: 1 бал – «ніколи», 2 бали – «рідко», 3 бали – «іноді», 4 бали – «часто», 5 балів – «найчастіше». Обробка результатів передбачає підрахунок сумарної кількості балів за кожною копінг-стратегією відповідно до спеціального ключа методики. Аналіз отриманих показників дає змогу визначити, які копінг-стратегії є найбільш вираженими та пріоритетними у

поведінці осіб, а які характеризуються меншою частотою використання та слабшим рівнем представленості у їхній поведінці.

Оскільки важливим аспектом успішного подолання життєвих труднощів є психологічне благополуччя особистості, наступним етапом емпіричного дослідження стало застосування опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації С. В. Карсканової) [8]. Методика складається з 84 тверджень, згрупованих у шість шкал, по 14 тверджень у кожній. Бланк опитувальника містить перелік тверджень, щодо кожного з яких респонденту необхідно визначити ступінь згоди або незгоди за шестибальною шкалою, що варіюється від «Повністю згоден» до «Повністю не згоден». Текст опитувальника та стандартні вказівки щодо його проведення містяться в додатку Г.

Твердження опитувальника мають як прямий, так і зворотний зміст щодо компонентів психологічного благополуччя, що зумовлює різну інтерпретацію відповідей залежно від їх формулювання: згода з прямими твердженнями відображає високий рівень відповідного показника, тоді як згода зі зворотними твердженнями свідчить про його зниження. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів відповідно до ключа методики з подальшим їх сумуванням за кожною зі шести шкал, що дає змогу визначити рівень вираженості окремих компонентів психологічного благополуччя, а саме: позитивні відносини, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття.

З огляду на те, що задоволеність життям є одним із важливих показників суб'єктивного психологічного благополуччя особистості, у дослідженні також було застосовано методику «Шкала задоволеності життям» (SWLS) [17]. Методика складається з 5 запитань, спрямованих на оцінювання суб'єктивного рівня задоволеності життям у цілому. Анкета передбачає оцінювання того, як респондент почувався протягом останніх двох тижнів. За кожним твердженням необхідно обрати один варіант відповіді за 7-бальною шкалою (від 1 до 7) та зафіксувати його у бланку відповідей відповідно до номера запитання. Повний варіант методики та інструктивні матеріали щодо її проведення наведено в додатку Д.

Підрахунок та обробка результатів здійснюється шляхом сумування отриманих балів, у результаті чого формується загальний показник, що може варіюватися від 5 до 35 балів. Вищі значення свідчать про вищий рівень задоволеності життям. Отримані бали інтерпретуються відповідно до встановлених діапазонів: 30–35 балів – «дуже задоволений»; 25–29 балів – «задоволений»; 20–24 бали – «трохи задоволений»; 15–19 балів – «нейтральний»; 10–14 балів – «незадоволений»; 5–9 балів – «дуже незадоволений».

Оскільки задоволеність життям є важливим, проте не єдиним показником психологічного благополуччя особистості, для більш комплексного дослідження психічного здоров'я було також використано методику «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» К. Кіза в адаптації Е. Л. Носенко та А. Г. Четверик-Бурчак [12]. Форма містить 14 запитань й спрямована на оцінювання рівня психічного здоров'я та суб'єктивного благополуччя респондента.

Інструкція передбачає, що опитаному необхідно надати відповіді на запитання щодо власного самопочуття за останні два тижні, визначаючи частоту переживання відповідних психоемоційних станів. Оцінювання здійснюється за шкалою частоти від 0 до 5 балів, де: «Ніколи» - 0 балів; «1–2 рази» - 1 бал; «Приблизно 1 раз на тиждень» - 2 бали; «Приблизно 2–3 рази на тиждень» - 3 бали; «Майже щодня» - 4 бали; «Щодня» - 5 балів. Підрахунок результатів здійснюється шляхом сумування балів за всіма 14 пунктами, у результаті чого формується загальний показник у діапазоні від 0 до 70 балів (за необхідності можливе використання нормування за 10-бальною шкалою). Бланк методики та зміст тверджень наведено у Додатку Е.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження ролі готовності пробачення як особистісного чинника успішності подолання життєвих ускладнень

На даному етапі дослідження було здійснено аналіз та інтерпретацію результатів, отриманих у процесі емпіричного вивчення особливостей

готовності до пробачення та її ролі у подоланні складних життєвих ситуацій. Першочергово було проаналізовано результати авторської анкети «Дослідження особливостей пробачення у переживанні складних життєвих ситуацій», що дозволило охарактеризувати вибірку дослідження та визначити загальні особливості переживання респондентами життєвих труднощів, пов'язаних із необхідністю пробачення.

Перше запитання анкети було спрямоване на визначення віку респондентів, оскільки вікові особливості є важливим чинником у дослідженні психологічної готовності до пробачення, специфіки емоційного реагування та способів подолання життєвих труднощів. Аналіз вікових характеристик дозволяє більш повно інтерпретувати отримані результати та враховувати особливості вікового етапу розвитку особистості. Результати розподілу респондентів за віком представлені на рисунку 2.1.

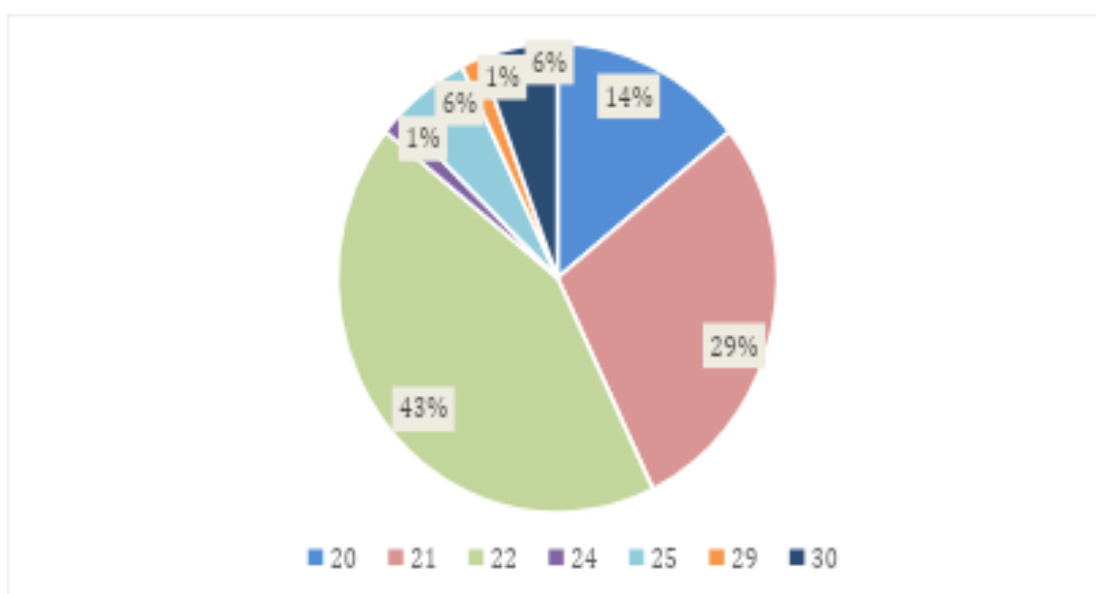


Рис 2.1. Розподіл респондентів за віковими показниками, у %

Аналіз отриманих результатів показав, що найбільшу частину вибірки становили респонденти віком 22 роки – 43%, що свідчить про переважання у дослідженні осіб раннього дорослого віку. Значну частину опитаних також склали респонденти віком 21 рік – 29%. Особи віком 20 років становили 14% загальної вибірки. Водночас по 6% досліджуваних припадало на респондентів

віком 25 та 30 років. Найменш представленими у вибірці були особи віком 24 та 29 років – по 1% відповідно.

Друге запитання анкети було спрямоване на визначення статевої структури вибірки, що є важливим для подальшого аналізу та інтерпретації результатів емпіричного дослідження. Результати розподілу досліджуваних за статтю представлені на рисунку 2.2, відповідно до яких переважну частину вибірки становили респонденти жіночої статі – 74%, тоді як частка осіб чоловічої статі склала 26%.

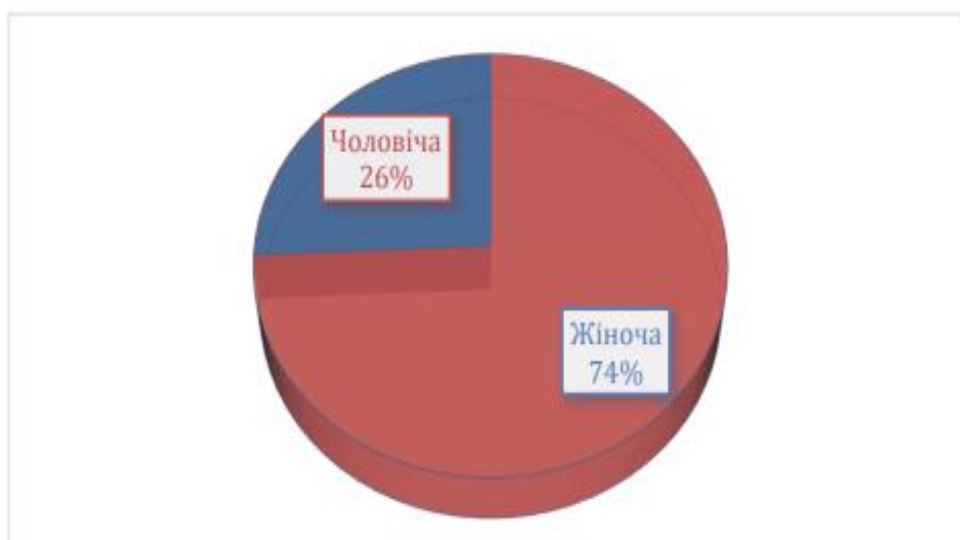


Рис 2.2. Розподіл респондентів за статтю, у %

Наступним у межах авторської анкети респондентам було запропоновано відповісти на запитання: «Чи була протягом останнього року у Вашому житті ситуація, яка сильно Вас емоційно зачепила та вимагала значних внутрішніх зусиль для подолання?». Результати дослідження за даним запитанням представлені на рисунку 2.3.

Так, 69% респондентів зазначили, що протягом останнього року у них була щонайменше одна така ситуація, яка вимагала значних внутрішніх ресурсів для її подолання. Ще 31% опитаних вказали, що стикалися з декількома подібними ситуаціями. Водночас жоден із респондентів (0%) не обрав варіант «ні, не було», що свідчить про відсутність осіб, які б не переживали емоційно значущих подій протягом зазначеного періоду.

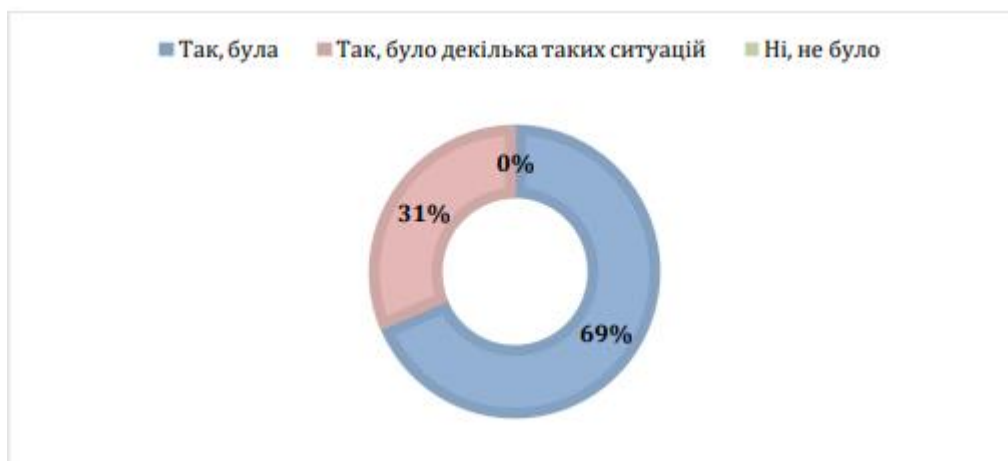


Рис 2.3. Розподіл відповідей респондентів щодо переживання складних життєвих ситуацій протягом останнього року, у %

Четверте запитання анкети було сформульоване наступним чином: «Якщо так, до якої категорії переважно належала ця ситуація?». Дане запитання було включене з метою визначення найбільш поширених типів життєвих труднощів, які викликали у респондентів виражене емоційне переживання та потребували внутрішніх психологічних ресурсів для подолання. Дані щодо розподілу відповідей досліджуваних наведено на рисунку 2.4.

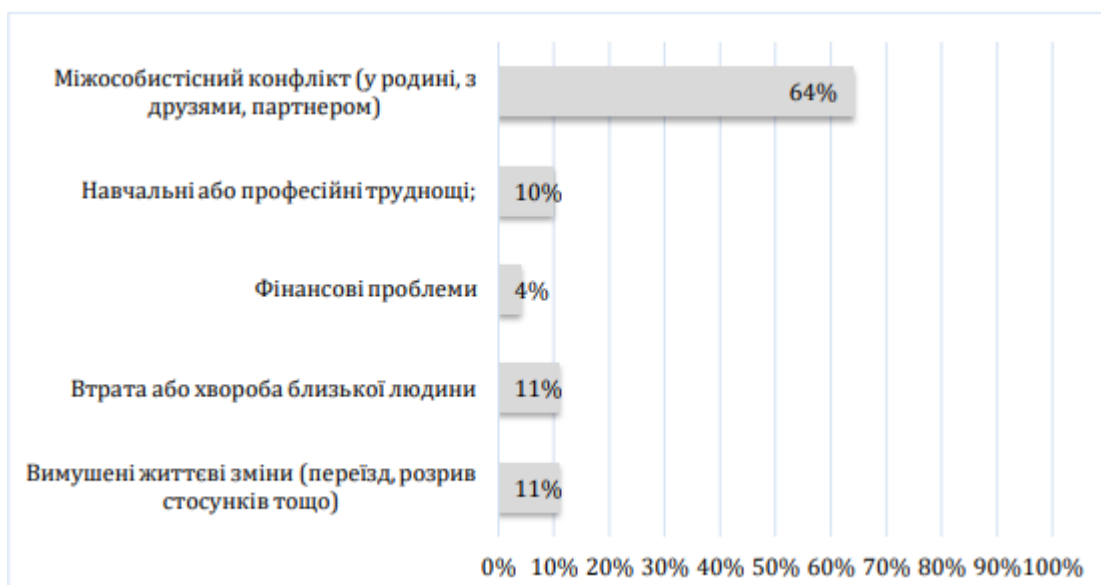


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за категоріями складних життєвих ситуацій, у %

Отримані результати засвідчили, що домінуючими у структурі емоційно значущих життєвих переживань респондентів були ситуації, пов'язані з міжособистісними конфліктами у родинному, дружньому та партнерському середовищі, які визначили 64% досліджуваних. Подібний показник може свідчити про особливу роль міжособистісних взаємин у житті опитаних, оскільки взаємодія зі значущим соціальним оточенням характеризується високим рівнем емоційної включеності та психологічної чутливості особистості. Конфлікти у взаєминах нерідко супроводжуються переживанням образи, втрати довіри, розчарування, почуттям несправедливості та внутрішньою емоційною напругою, що актуалізує потребу у пробаченні як способі відновлення емоційної рівноваги та психологічного благополуччя.

Однакова кількість респондентів, а саме по 11%, визначили як найбільш емоційно складними ситуації, пов'язані із втратою або хворобою близької людини, а також вимушеними життєвими змінами, серед яких переїзд, припинення стосунків чи інші зміни звичного способу життя. Такі події, як правило, супроводжуються переживанням невизначеності, емоційної нестабільності, почуттям втрати безпеки та необхідністю адаптації до нових життєвих умов.

Для 10% досліджуваних навчальні або професійні труднощі виступали основним джерелом психоемоційного навантаження. Подібний результат може бути пов'язаний із тим, що навчальна та професійна діяльність займає провідне місце у структурі повсякденної активності особистості, труднощі у якій часто супроводжуються внутрішньою напругою, невизначеністю та переживанням відповідальності за досягнення поставлених цілей.

Найменш поширеною категорією виявилися фінансові проблеми, які зазначили 4% досліджуваних. Незважаючи на відносно невисокий показник, фінансові труднощі також можуть виступати джерелом тривалого стресу, переживання нестабільності, невпевненості у майбутньому та внутрішнього психологічного дискомфорту. У контексті подібних вище перерахованих ситуаціях процес пробачення може бути спрямований на прийняття несприятливих життєвих обставин та власних рішень, так і подолання негативних переживань стосовно

інших осіб, яких респонденти можуть сприймати як причетних до виникнення труднощів.

Наступний блок аналізу був пов'язаний із дослідженням готовності респондентів до пробачення осіб, пов'язаних із пережитою складною ситуацією, що відображено у запитанні: «Наскільки Ви зараз готові пробачити людину (або людей), пов'язаних із цією складною ситуацією?». Отримані результати дозволили простежити не лише ступінь подолання негативного досвіду, але й особливості емоційного ставлення респондентів до пережитої ситуації, рівень внутрішньої напруги, збереження образи або, навпаки, схильність до емоційного прийняття та психологічного відновлення. Особливості розподілу відповідей респондентів подано на рисунку 2.5.

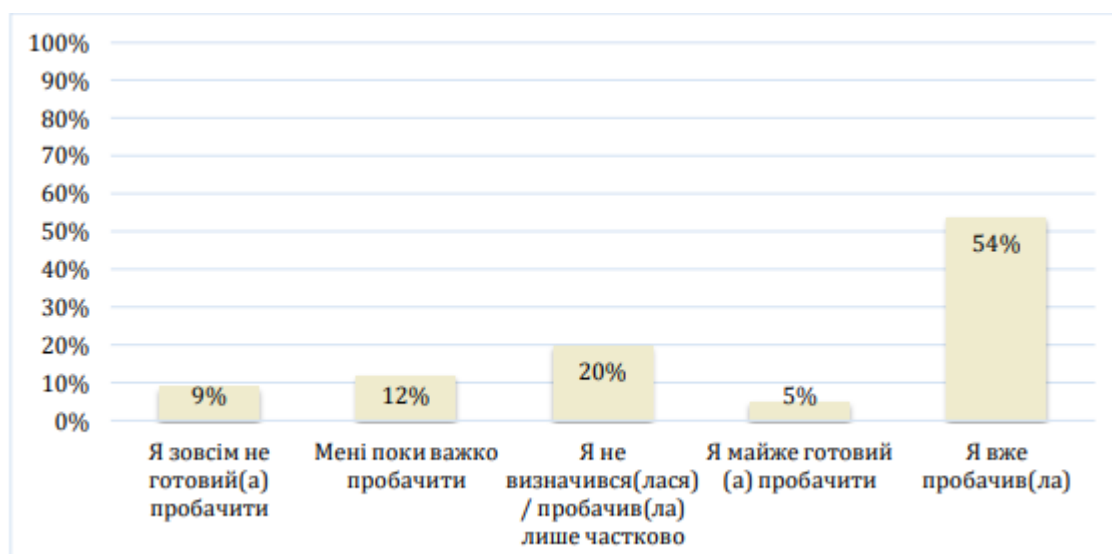


Рис. 2.5. Розподіл відповідей респондентів щодо готовності до пробачення осіб, пов'язаних із пережитою складною ситуацією, у %

Найбільша частка респондентів, а саме 54%, зазначила, що вже пробачила людину (або людей), пов'язаних із пережитою складною ситуацією. Подібний результат може свідчити про завершеність емоційного опрацювання негативного досвіду та зниження його психотравмуючого впливу на особистість. Ще 20% досліджуваних обрали варіант відповіді «Я не визначився(лася) / пробачив(ла) лише частково». На відміну від респондентів, які вже пробачили, у даному випадку подібна відповідь може свідчити про суперечливість внутрішніх переживань, коли

прагнення послабити негативні емоції поєднується зі збереженням образи, внутрішніх сумнівів або емоційної напруги щодо пережитого досвіду.

Водночас 12% респондентів зазначили, що їм поки важко пробачити. Для таких осіб пережитий негативний досвід продовжує зберігати високу особистісну значущість, що може супроводжуватися внутрішньою образою, емоційним напруженням або фіксацією на пережитій ситуації.

Додатково 9% досліджуваних зазначили, що зовсім не готові пробачити. На відміну від попередньої категорії осіб, у даному випадку простежуються не лише труднощі у процесі пробачення, а й виражене неприйняття самої можливості емоційного примирення з пережитою ситуацією. Подібний стан може супроводжуватись стійким утриманням негативного ставлення до кривдника, високим рівнем внутрішньої напруги та тривалою емоційною фіксацією на негативному досвіді.

Найменш поширеним виявився варіант відповіді «Я майже готовий(а) пробачити», який обрали 5% респондентів. У даному випадку негативні переживання вже поступово втрачають свою інтенсивність, однак остаточне психологічне прийняття пережитої ситуації ще не відбулося.

Наступне запитання було спрямоване на визначення чинників, які найбільше перешкоджають респондентам у процесі емоційного прийняття пережитої ситуації. Аналіз отриманих результатів, подано на рисунку 2.6.

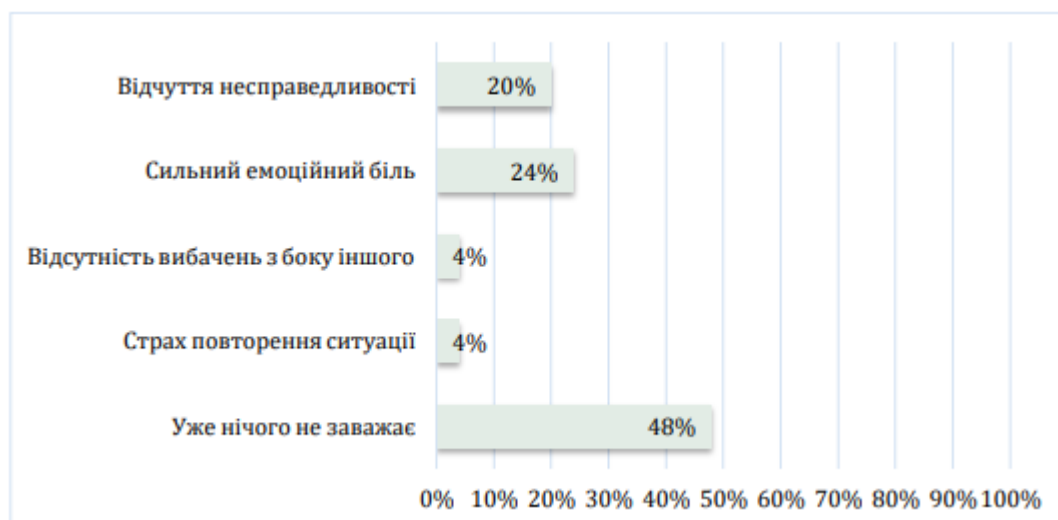


Рис. 2.6. Розподіл відповідей респондентів щодо причин труднощів у пробаченні, у %

Згідно з отриманими результатами 48% осіб зазначили, що їм уже нічого не заважає пробачити. Подібний результат може свідчити про переважання серед досліджуваних тенденції до емоційного завершення складної життєвої ситуації та поступового психологічного відновлення після пережитих труднощів. Водночас 24% опитаних зазначили, що основною перешкодою до пробачення для них залишається сильний емоційний біль. Це про те, що пережита ситуація продовжує викликати інтенсивні негативні емоційні переживання та зберігається її високий рівень особистісної значущості.

Крім того, 20% респондентів як основну причину труднощів у пробаченні визначили відчуття несправедливості. На відміну від емоційного болю, який більше пов'язаний із внутрішнім переживанням образи, у даному випадку визначальним чинником виступає саме неприйняття ситуації та переконання у неправомірності вчинків іншої людини. Й найменш поширеними перешкодами виявилися страх повторення ситуації та відсутність вибачень з боку іншої людини – по 4% відповідно. Це може свідчити про те, що для більшості досліджуваних процес пробачення більшою мірою залежить від внутрішнього емоційного опрацювання ситуації, ніж від зовнішніх обставин або поведінки кривдника.

Подальший аналіз був спрямований на дослідження особливостей емоційного реагування респондентів у процесі актуалізації ситуації, пов'язаної з труднощами пробачення. З цією метою учасникам дослідження було запропоновано відповісти на запитання: «Як ви зазвичай почуваетесь, коли згадуєте цю ситуацію?». Розподіл відповідей респондентів за даним запитанням представлено на рис. 2.7.

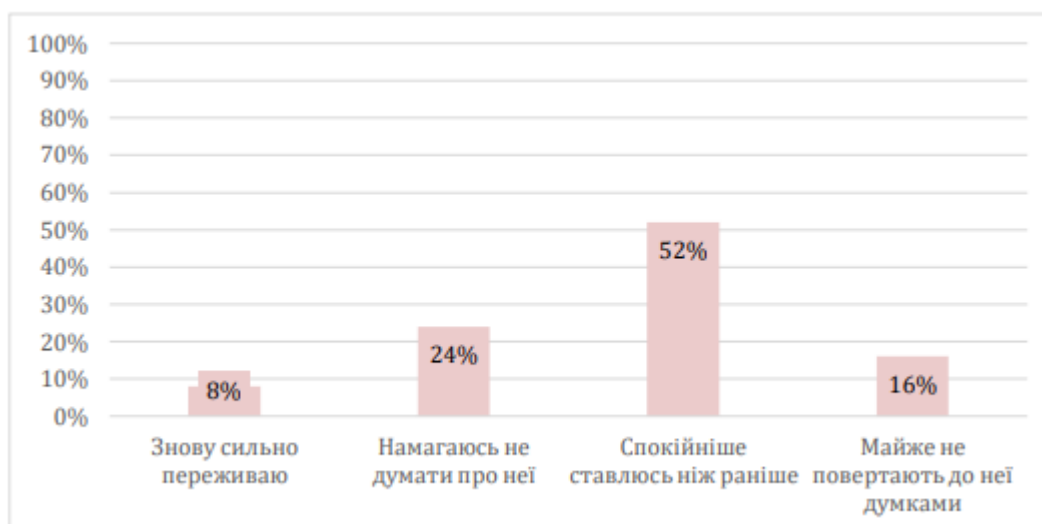


Рис. 2.7. Розподіл відповідей респондентів щодо актуальності емоційних переживань стосовно ситуації пробачення, у %

Домінуючим виявився варіант відповіді «спокійніше ставлюся, ніж раніше», який обрали 40% респондентів. Це може вказувати на поступове зниження емоційної напруги, пов'язаної із ситуацією, а також на часткове її емоційне переосмислення та зменшення інтенсивності негативних переживань при згадуванні. Водночас 35% опитаних зазначили, що «майже не повертаються до неї думками». Подібний результат відображає зниження психологічної значущості пережитого досвіду, коли ситуація вже не займає значущого місця в актуальному досвіді особистості та не супроводжується її постійним відтворенням.

Крім того, 18% респондентів повідомили, що «намагаються не думати про неї». На відміну від попереднього варіанта, така реакція може свідчити про свідоме уникання переживань, пов'язаних із ситуацією, за якого її емоційна значущість зберігається, однак людина прагне обмежити внутрішній контакт із цими переживаннями.

Найменша частка опитаних, а саме 8%, зазначила, що при згадуванні ситуації «знову сильно переживає». Це може вказувати на збереження високої емоційної залученості до пережитого досвіду, а також на недостатнє зниження інтенсивності негативних емоцій, пов'язаних із ситуацією.

На завершальному етапі дослідження було проаналізовано суб'єктивну оцінку респондентами значущості пережитого досвіду у процесі подолання труднощів пробачення. З цією метою учасникам дослідження було запропоновано визначити, наскільки здатність пробачити або спроби пробачення допомогли їм легше пережити дану ситуацію. Результати розподілу відповідей респондентів наведено на рис. 2.8.



Рис 2.8. Розподіл відповідей респондентів щодо впливу пробачення на переживання складної ситуації, у %

Аналіз результатів показав, що для більшості респондентів здатність до пробачення пов'язана з полегшенням переживання складної ситуації. Зокрема, 48% опитаних зазначили, що пробачення значною мірою допомогло їм пережити подію, що може свідчити про зменшення емоційної напруги, послаблення внутрішньої образи та зниження психологічної зосередженості на пережитому. Для 16% респондентів пробачення стало вирішальним чинником переживання ситуації. Це вказує на те, що саме здатність відмовитися від тривалого утримання негативних емоцій дозволила їм досягти внутрішнього полегшення та емоційно дистанціюватися від пережитого досвіду.

Водночас 20% опитаних зазначили, що пробачення скоріше не допомогло їм у переживанні ситуації. Подібний результат може свідчити про те, що навіть за наявності спроб пробачити емоційна значущість ситуації та пов'язані з нею

негативні переживання залишаються актуальними. Частково позитивний вплив пробачення відзначили 12% учасників дослідження, де здатність до пробачення у таких лише частково сприяє емоційному полегшенню, не забезпечуючи повного внутрішнього прийняття пережитого. Найменшою виявилася частка осіб (4%), які зазначили, що пробачення зовсім не допомогло їм пережити ситуацію. Це може бути пов'язано зі стійким збереженням образи, емоційної напруги та внутрішньої фіксації на пережитому досвіді.

Для ґрунтового дослідження готовності особистості до пробачення у межах емпіричного дослідження було використано методику «Шкала глибинної готовності до пробачення» (в адаптації Е. Л. Носенко та А. В. Сокур), що є валідним психодіагностичним інструментом для вивчення даного феномена. Результати, отримані за цією методикою, представлено на рис. 2.9.

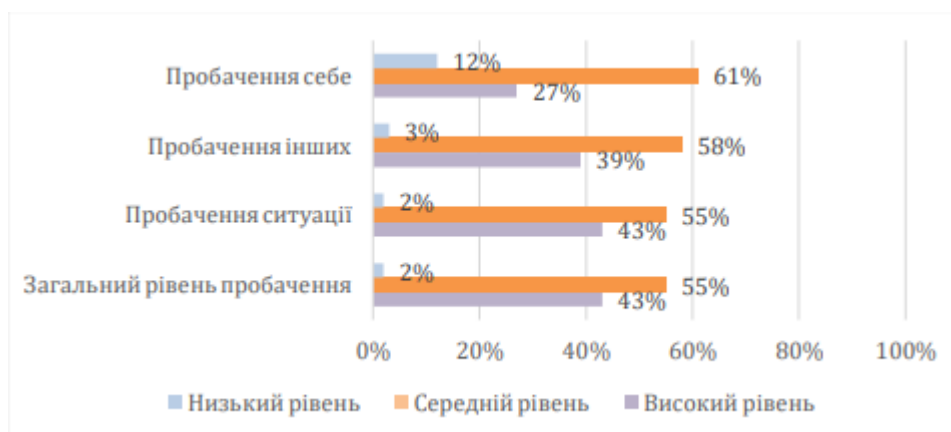


Рис. 2.9. Розподіл відповідей респондентів за методикою «Шкала глибинної готовності до пробачення» (в адаптації Е. Л. Носенко, А. В. Сокур), у %

Результати дослідження за шкалою пробачення себе засвідчили переважання середнього рівня, який був характерний для 61% респондентів. Подібний показник може свідчити про те, що більшість досліджуваних загалом здатні до прийняття власних помилок, недоліків або негативного життєвого досвіду, однак цей процес не є повністю завершеним та стабільним. Для таких осіб характерним може бути періодичне повернення до переживань, почуття

провини, внутрішніх сумнівів або самокритики, особливо у ситуаціях, які мають високий рівень особистісної значущості.

Високий рівень пробачення себе був характерний для 27% опитаних. Для таких респондентів більш властивою є здатність приймати власні недоліки, помилки та життєві невдачі без надмірної фіксації на негативних переживаннях. Подібний рівень пробачення себе може свідчити про більш сформоване позитивне ставлення до себе, емоційну зрілість та здатність конструктивно аналізувати власний негативний досвід без його тривалого психологічного утримання.

Низький рівень пробачення себе було зафіксовано у 12% респондентів. Подібний показник може характеризувати осіб, для яких є властивими постійне повернення до ситуацій невдачі, внутрішнє звинувачення себе у власних помилках або переживання невідповідності між власними очікуваннями та реальними результатами.

За результатами наступної шкали «Пробачення інших» встановлено, що найбільш поширеним серед респондентів виявився середній рівень пробачення інших, який характерний для 58% опитаних. Подібний показник може свідчити про здатність досліджуваних загалом послаблювати негативні переживання щодо кривдника та поступово дистанціюватися від конфліктної ситуації, однак емоційна значущість пережитої образи при цьому частково зберігається. Для таких осіб можуть бути властивими внутрішня настороженість, труднощі у повному відновленні довіри або періодичне повернення до переживань, пов'язаних із міжособистісним конфліктом.

Достатньо високим виявився і показник респондентів із високим рівнем пробачення інших – 39%. Для таких осіб більш характерною є здатність не утримувати тривалий час негативне ставлення до іншої людини, знижувати емоційно значущість конфлікту та швидше відновлювати внутрішній ресурс після міжособистісних труднощів.

Найменш представленим був низький рівень пробачення інших, який було зафіксовано лише у 3% респондентів. Це може демонструвати труднощі у

подоланні негативних переживань щодо кривдника, схильність до тривалого утримання образи та фіксації на пережитій несправедливості. У даному випадку негативні емоції, пов'язані з міжособистісним конфліктом, продовжують зберігати високу інтенсивність і можуть ускладнювати подальшу соціальну взаємодію

Відповідно до результатів шкали «Пробаченні ситуації» можна відзначити, що середній рівень пробачення ситуації, характерний для 55% респондентів, відображає відносно сформовану здатність особистості до прийняття несприятливих життєвих обставин без вираженої емоційної дезадаптації. Специфікою даного рівня є часткове збереження внутрішнього напруження або неприйняття окремих аспектів пережитого досвіду, однак такі переживання не набувають стійкого домінуючого характеру та не перешкоджають загальному психологічному функціонуванню.

Водночас високий рівень пробачення продемонстрували 43% опитаних, що характеризується сформованою здатністю до емоційного прийняття життєвих обставин незалежно від їх суб'єктивної складності чи несприятливості, відсутність тривалої фіксації на негативному життєвому досвіді та здатність інтегрувати пережиті події у власний життєвий досвід без збереження вираженого внутрішнього конфлікту.

Натомість низький рівень пробачення ситуації характерний лише для 3% осіб, що свідчить про схильність особистості сприймати несприятливі життєві події як емоційно незавершений і внутрішньо неприйнятий досвід. Це проявляється у тривалому збереженні переживань образи, несправедливості або напруження щодо власних життєвих обставин, що, на відміну від інших рівнів, ускладнює процес психологічної адаптації та емоційного відновлення.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення особливостей копінг-поведінки особистості, оскільки способи подолання стресових ситуацій є важливим показником адаптаційних ресурсів та ефективності психологічного функціонування індивіда. Для цього було використано методику «Дослідження

копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (CISS) Н. Ендлера та Дж. Паркера, результати, отримані за якою, представлено на рис. 2.10.



Рис. 2.10. Розподіл відповідей респондентів за методикою «Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер)

Аналіз отриманих даних показав, що провідне місце у структурі копінг-поведінки опитаних посідає копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки, що є характерною для 50% респондентів. Подібний результат вказує на те, що у ситуаціях психологічного напруження більшість досліджуваних орієнтується на взаємодію зі значущим соціальним оточенням, розглядаючи міжособистісну підтримку як важливий ресурс подолання труднощів.

Другою за рівнем вираженості характеризується емоційно-орієнтована копінг-стратегія, що є домінуючою у 41% опитаних. Такий показник свідчить про те, що значна частина респондентів у ситуаціях стресу зосереджується насамперед на власних емоційних переживаннях та внутрішньому реагуванні на проблемну ситуацію.

Значно менш поширеною серед респондентів виявилася проблемно-орієнтована копінг-стратегія, показник якої становиться лише 7%. Це може демонструвати, що лише незначна частина опитаних схильна долати труднощі шляхом активного аналізу ситуації, пошуку конкретних способів її вирішення та безпосереднього впливу на проблемні обставини.

Найменш вираженими серед досліджуваних виявилися копінг-стратегія уникнення та копінг-стратегія відволікання, показники яких становили по 1%. Особи, для яких характерні подібні стратегії, зазвичай прагнуть тимчасово знизити рівень емоційного напруження шляхом уникнення проблеми, переключення уваги на сторонню діяльність або мінімізації контакту зі стресовим чинником.

Наступним етапом емпіричного дослідження було застосування опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації С. В. Карсканової), результати згідно якої зображені на рисунку 2.11.

За результатами дослідження за шкалою «Позитивні відносини» простежується, що найбільша частка респондентів, а саме 71%, продемонструвала середній рівень, що свідчить про здатність підтримувати соціальні контакти, взаємодіяти з іншими та будувати доброзичливі стосунки, проте їхня комунікація часто залежить від зовнішніх умов, емоційного стану чи рівня підтримки з боку оточення. Їхні взаємини переважно характеризуються ситуативною стабільністю та помірною емоційною включеністю.

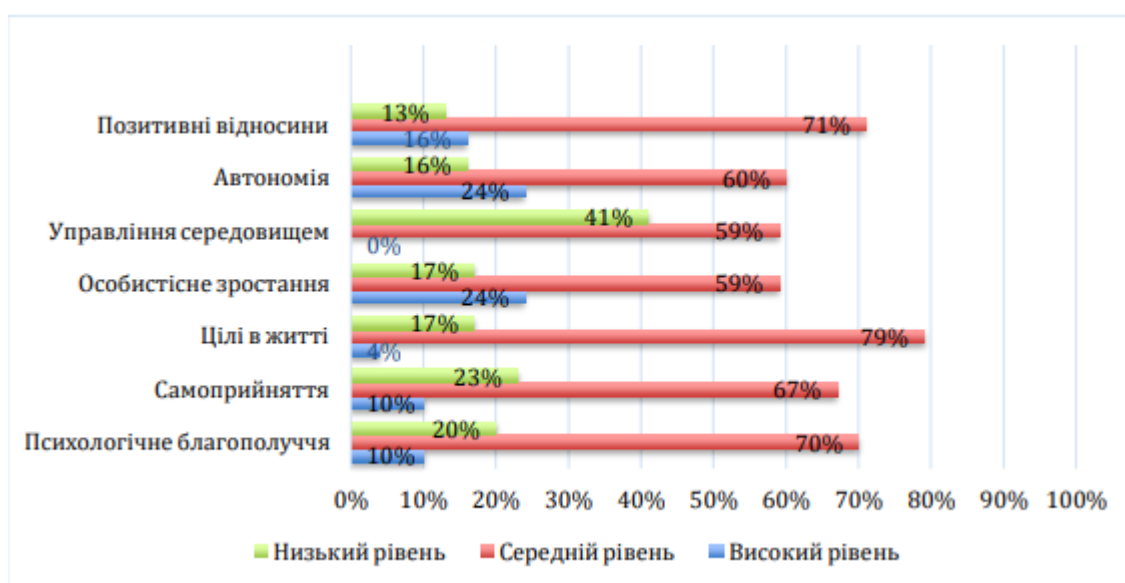


Рис. 2.11. Розподіл відповідей респондентів за методикою Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації С.В. Карсканова), у %

На відміну від них, респонденти з високим рівнем позитивних відносин, що становить 16% опитаних, демонструють значно вищу якість міжособистісної взаємодії. Якщо для осіб із середнім рівнем взаємини можуть бути недостатньо стабільними або залежними від ситуації, то для досліджуваних із високими показниками характерна більш розвинена зрілість соціальної взаємодії, уміння конструктивно вирішувати конфлікти та відчуття емоційної близькості з іншими людьми. Такі особи, як правило, мають вищий рівень соціальної адаптованості та сприймають міжособистісні контакти як важливе джерело психологічного ресурсу.

Водночас найменша частка осіб – 13%, має низький рівень позитивних відносин, що суттєво відрізняє їх від представників інших груп. Для них характерними є труднощі у встановленні близьких емоційних контактів, недостатній рівень довіри до інших, схильність до дистанціювання або переживання самотності.

Поряд із характеристикою міжособистісної взаємодії важливе значення для розуміння психологічного благополуччя особистості має наступний показник «Автономії», який відображає рівень самостійності, незалежності суджень, здатності до саморегуляції та орієнтації на власні переконання у процесі життєдіяльності. Отримані результати засвідчили, що домінуючим серед респондентів є середній рівень автономії – у 60%, тоді як високий рівень виявлено у 24% опитаних, а низький – у 16%.

Переважаання середнього рівня автономії свідчить про те, що більшість респондентів характеризується відносною самостійністю у прийнятті рішень та організації власної поведінки, однак їхня внутрішня позиція не є повністю незалежною від впливу соціального середовища.

Високий рівень автономії, виявлений у 24% досліджуваних, **відображає** осіб із розвинутою здатністю до саморегуляції, внутрішньої незалежності та стійкості власної позиції. Такі респонденти здатні приймати самостійні рішення, критично оцінювати вплив соціального середовища та зберігати послідовність власних переконань навіть у ситуаціях зовнішнього тиску.

Водночас низький рівень автономії, зафіксований у 16% респондентів, свідчить про недостатню вираженість особистісної самостійності та схильність до зовнішньої детермінації поведінки. Для цієї групи властива конформність, надмірна залежність від соціального схвалення та підвищена чутливість до критичних оцінок. У поведінці таких осіб може простежуватися схильність підлаштовуватися під очікування й вимоги оточення, що нерідко супроводжується пригніченням власних потреб, зниженням самовираження та частковою втратою індивідуальності.

Аналіз показників за шкалою № 3 – «Управління середовищем», дає змогу простежити, наскільки респонденти здатні організовувати власне життя, контролювати перебіг подій та ефективно використовувати можливості навколишнього середовища.. Отримані результати засвідчили домінування середнього рівня прояву цієї характеристики, а саме у 59% опитаних, що вирізняються здатністю підтримувати відносну ефективність повсякденного функціонування та адаптуватися до основних вимог соціального середовища. Водночас для них властиве недостатньо стійке відчуття контролю над життєвими обставинами, яке може послаблюватися в умовах емоційного напруження, невизначеності або необхідності прийняття відповідальних рішень.

Натомість низький рівень виявлено у 41% досліджуваних. Респонденти з низьким рівнем управління середовищем характеризуються обмеженою здатністю організовувати власну діяльність, низьким рівнем адаптації та ефективністю використовувати зовнішні ресурси для задоволення власних потреб та досягнення цілей.

Високих показників за шкалою не зафіксовано. Це може свідчити про те, що серед досліджуваних не виявлено осіб із вираженим почуттям контролю над власним життям, високою організованістю та здатністю впевнено регулювати життєві обставини відповідно до особистісних цілей.

Значущим компонентом психологічного благополуччя особистості є «Особистісне зростання», яке відображає прагнення людини до саморозвитку, внутрішніх змін, розкриття власного потенціалу та набуття нового життєвого

досвіду. Насамперед, згідно з результатами встановлено, що найбільша частка опитаних, а саме 66% осіб, має середній рівень особистісного зростання. Такі особи загалом демонструють готовність до набуття нового досвіду, розвитку власних здібностей та переосмислення життєвих орієнтирів, проте інтенсивність цих прагнень може змінюватися залежно від життєвих обставин чи емоційного стану. Їхній розвиток часто має поступовий характер і супроводжується періодами сумнівів, невизначеності або недостатньої впевненості у власних можливостях.

Високий рівнем особистісного зростання виявлено у 21% , що характеризується більш вираженою орієнтацією на самореалізацію та внутрішній розвиток. Для них властиве прагнення до постійного вдосконалення, відкритість до нового досвіду, готовність до змін та усвідомлення власного потенціалу. Такі особи зазвичай сприймають життєві труднощі не лише як джерело напруження, а і як можливість для набуття нового досвіду та особистісного розвитку.

Й низький рівень особистісного зростання, зафіксований у 13% досліджуваних, що можуть демонструвати пасивність щодо власного вдосконалення, труднощі у визначенні перспектив особистісного розвитку чи відсутність відчуття реалізації власного потенціалу.

Наступним компонентом психологічного благополуччя є «Цілі в житті», що відображає ступінь осмисленості життєвого шляху, наявність значущих орієнтирів та здатність людини бачити перспективу власного розвитку. Результати дослідження засвідчили переважання середнього рівня сформованості життєвих цілей у більшості респондентів – у 64% осіб, тоді як високий рівень виявлено у 23% опитаних, а низький – у 13%.

Респонденти із середнім рівнем характеризуються наявністю загальних життєвих орієнтирів і певного уявлення про майбутнє, однак ці уявлення залишаються недостатньо структурованими та внутрішньо стабільними. У цій групі спостерігається поєднання прагнення до особистісного розвитку з періодами сумнівів і невизначеності щодо власного життєвого шляху. Їх

мотивація має переважно ситуативний характер, а рівень усвідомленості життєвого досвіду може коливатися залежно від зовнішніх умов та емоційного стану.

Високий рівень сформованості життєвих цілей відображає чітку спрямованість особистості. Такі респонденти мають визначену систему цінностей і пріоритетів, стійке бачення майбутнього та здатність послідовно реалізовувати власні наміри. Життєві події вони сприймають у контексті довгострокових перспектив, що забезпечує їм вищу внутрішню організованість, мотиваційну стійкість і здатність надавати власному досвіду осмисленого значення.

Низький рівень сформованості життєвих цілей пов'язаний із недостатньою визначеністю життєвих орієнтирів і труднощами у формуванні цілісного уявлення про майбутнє. Для таких осіб характерні розмитість намірів, слабка структурованість особистісних прагнень і знижене відчуття життєвої спрямованості. У результаті такі респонденти менш послідовні у виборі та реалізації цілей і частіше демонструють невпевненість щодо власної життєвої траєкторії.

Завершальною складовою психологічного благополуччя, проаналізованою у межах дослідження, є «Самоприйняття», яке характеризує ставлення особистості до самої себе, рівень внутрішньої узгодженості та здатність приймати власні переваги й недоліки.

Переважає середнього рівня, який виявлено у 61% респондентів, що здатні визнавати власні сильні сторони та досягнення, проте їхнє самосприйняття часто коливається під впливом оцінок оточення, успішності діяльності та емоційного стану. Це супроводжується періодичною самокритичністю, сумнівами у власних можливостях та підвищеною чутливістю до невдач, що вказує на недостатню сформованість внутрішньої стабільності позитивного «Я-образу».

Високий рівень, представлений у 22% досліджуваних, відображає сформоване, цілісне та стабільне ставлення особистості до себе. Такі

респонденти характеризуються здатністю інтегрувати як позитивний, так і негативний досвід без зниження загальної самоцінності. Їм властиві емоційна рівноваженість, внутрішня впевненість та автономність у самоставленні, що зменшує залежність від зовнішніх оцінок і сприяє психологічній стійкості.

Низький рівень, який становить 17% вибірки, свідчить про труднощі у формуванні позитивного ставлення до власного «Я». Для цієї групи характерними є підвищена самокритичність, фіксація на власних помилках і невдачах, а також виражена залежність самооцінки від зовнішнього схвалення.

Узагальнений аналіз результатів дослідження по шкалах дозволив сформувати показник загального психологічного благополуччя у вибірці респондентів, що відображає інтегральний рівень їхнього адаптаційного потенціалу, емоційної стабільності та задоволеності життям. Зокрема, переважання середнього рівня, який виявлено у 67% респондентів, свідчить про загалом достатню здатність до адаптації, підтримання внутрішньої рівноваги та ефективного функціонування у повсякденному житті. Для цієї групи характерна відносна задоволеність власним життям, наявність базових особистісних ресурсів для подолання труднощів і здатність підтримувати соціальні контакти. Водночас окремі компоненти психологічного благополуччя сформовані нерівномірно, що зумовлює ситуативні коливання емоційної стабільності, впевненості та внутрішнього комфорту в умовах стресових або життєво складних ситуацій.

Високий рівень, зафіксований у 19% досліджуваних, відображає більш гармонійне та цілісне функціонування особистості. Такі респонденти характеризуються позитивним ставленням до себе, наявністю життєвих цілей, орієнтацією на особистісний розвиток і ефективною взаємодією з оточенням. Вони демонструють підвищену психологічну стійкість, емоційну рівноваженість та здатність конструктивно реагувати на труднощі, що забезпечує вищий рівень внутрішньої узгодженості та загальної задоволеності життям.

Низький рівень, виявлений у 14% респондентів, може свідчити про наявність труднощів у прийнятті себе, реалізації особистісного потенціалу, міжособистісної взаємодії та підтримання внутрішньої рівноваги. Також особи з даним рівнем часто демонструють невизначеність життєвих орієнтирів, знижене відчуття контролю над власним життям і недостатньо сформоване позитивне самоставлення.

Для дослідження показників суб'єктивного психологічного благополуччя особистості, у дослідженні також було застосовано методику «Шкала задоволеності життям». Результати проілюстровані на рисунку 2.12.



Рис. 2.12. Розподіл відповідей респондентів за методикою «Шкала задоволеності життям» (SWLS)

Найвищий показник було зафіксовано за рівнем «трохи незадоволений», який становить 21% опитаних. Для таких осіб характерним може бути поєднання переживання труднощів із одночасним збереженням здатності до психологічної адаптації та підтримання відносно стабільного емоційного функціонування.

Рівень «незадоволений», який демонструють 20% осіб, полягає у негативному сприйманні власного життя, що є стійким та емоційно вираженим, а також супроводжується переважання негативного сприйняття власного життя, яке супроводжується емоційною виснаженістю, фрустрацією та відчуттям

психологічного дискомфорту. На відміну від помірних рівнів незадоволеності, негативні переживання тут мають більш глибокий та тривалий характер.

Близьким за значенням виявився і рівень «трохи задоволений», який продемонстрували 19% респондентів. Такий показник притаманний для осіб, які загалом схильні позитивно оцінювати власне благополуччя, однак їх емоційний стан значною мірою залежить від зовнішніх обставин, труднощів або ситуативних переживань.

Дещо вищим виявився рівень «задоволений», який становив 18% опитаних. Його особливістю є наявність відносно цілісного сприйняття власного життя, за якого позитивні аспекти переважають над негативними переживаннями. Для таких осіб характерними є оптимістичніше бачення життєвих обставин, психологічна стійкість та вища здатність до адаптації.

Нейтральний рівень задоволеності життям був характерний для 13% опитаних. Найбільш характерними для них є емоційна невизначеність та відсутність вираженої оцінки власного життя. Такі особи не демонструють ані стійкої задоволеності, ані вираженого незадоволення, що свідчить про помірну емоційну залученість у процес оцінювання власного благополуччя.

Найменш представленим негативним показником виявився рівень «дуже незадоволений», який продемонстрували лише 3% респондентів. Його особливістю є максимальна вираженість негативного сприйняття життя, що супроводжується почуттям безпорадності, емоційного виснаження та глибокого психологічного неблагополуччя. Саме для цієї категорії найбільш характерним є домінування негативних переживань над адаптаційними ресурсами особистості.

Завершальним етапом дослідження стало для більш комплексного використання використано методику «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» К. Кіза в адаптації Е. Л. Носенко та А. Г. Четверик-Бурчак. Результати за даною методикою представлені на рисунку 2.13.

Спостерігається, що домінуючим серед респондентів є високий рівень стабільності психічного здоров'я, який продемонстрували 60% осіб. Особливістю даного рівня є переважання позитивного психоемоційного стану,

відчуття задоволеності життям, внутрішньої гармонії та стійкості до дезорганізуючого впливу стресових чинників.

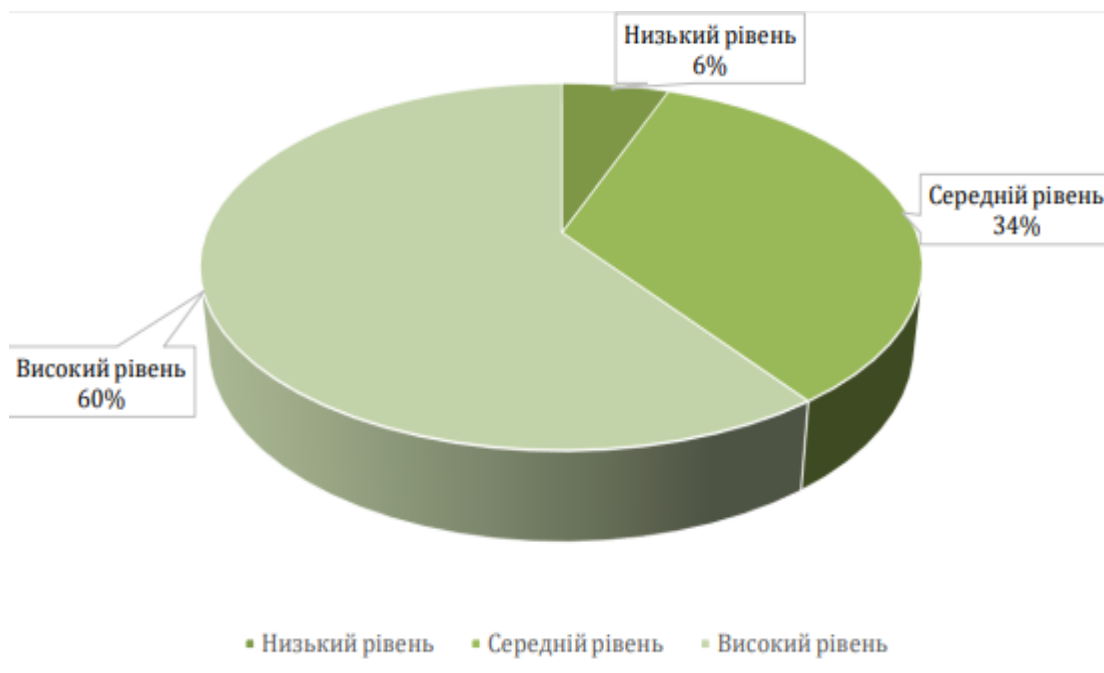


Рис. 2.13. Розподіл відповідей респондентів за методикою «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» К. Кіза (в адаптації Е.Л. Носенко, А. Г. Четвертик – Бурчак)

Середній рівень стабільності психічного здоров'я був характерний для 34% опитаних. Для таких осіб характерним є доволі високий рівень психологічного благополуччя та здатність особистості підтримувати емоційну рівновагу, однак за умов інтенсивних труднощів або тривалого стресу можуть проявлятися емоційна нестійкість, внутрішня напруга чи зниження адаптивності.

Найменш представленим виявився низький рівень стабільності психічного здоров'я, який продемонстрували лише 6% респондентів. Особи із низьким рівнем стабільності психічного здоров'я характеризується недостатньою сформованістю внутрішніх психологічних ресурсів, що може проявлятися в емоційній нестійкості, напрузі, зниженому відчутті психологічного благополуччя та труднощах у підтриманні стабільності власного емоційного стану.

2.3. Статистична обробка даних

Після здійснення первинного аналізу та інтерпретації результатів емпіричного дослідження було проведено математико-статистичну обробку отриманих даних з метою виявлення особливостей взаємозв'язку між показниками готовності до пробачення, психологічними особливостями особистості та здатністю до подолання життєвих труднощів. З метою визначення доцільності використання відповідних методів статистичного аналізу попередньо було проведено перевірку характеру розподілу отриманих даних. Для оцінки нормальності розподілу було використано критерій Колмогорова–Смірнова, що дозволяє встановити ступінь відповідності емпіричного розподілу нормальному закону розподілу. Результати проведеного аналізу засвідчили наявність відхилень від нормального розподілу за окремими досліджуваними показниками. У зв'язку з цим для подальшої математико-статистичної обробки результатів було обрано непараметричний метод рангової кореляції Спірмена.

Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена належить до непараметричних методів статистичного аналізу та використовується для визначення сили й напрямку взаємозв'язку між досліджуваними змінними. Особливістю даного методу є те, що аналіз здійснюється на основі рангових значень показників, а не їхніх абсолютних числових величин. На відміну від коефіцієнта кореляції Пірсона, застосування якого можливе лише за умови нормального розподілу даних, коефіцієнт Спірмена доцільно використовувати у випадках порушення параметричних умов аналізу. Оскільки результати перевірки за критерієм Колмогорова–Смірнова засвідчили відхилення досліджуваних показників від нормального розподілу, у межах даного дослідження було обрано саме рангову кореляцію Спірмена, що забезпечило коректність і достовірність подальшого статистичного аналізу.

Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена характеризується наступними властивостями:

1. Значення коефіцієнта можуть варіюватися від -1 до 1, причому при $r_s \leq 1$ спостерігається прямий зв'язок, а при $r_s \geq -1$ – зворотній.
2. Метод застосовується тоді, коли обидві змінні представлені у порядкових (рангових) шкалах.
3. Ранговий коефіцієнт Спірмена можна ефективно використовувати як на малих, так і на великих вибірках.

Водночас під час застосування коефіцієнта рангової кореляції Спірмена необхідно враховувати певні статистичні умови його використання. Зокрема, кількість значень у досліджуваних змінних повинна бути однаковою, тобто кожному значенню однієї змінної має відповідати значення іншої змінної ($n_1 = n_2$). Крім того, для забезпечення коректності статистичного аналізу обсяг вибірки має відповідати допустимим межам застосування даного критерію та становити від 5 до 100 досліджуваних значень [10].

Під час використання коефіцієнту рангової кореляції Спірмена важливим є врахування критичних значень показника, що використовуються для визначення статистичної значущості встановлених взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Значення критерію залежать від обсягу вибірки та рівня статистичної значущості, обраного в межах дослідження. У межах нашого дослідження емпірична вибірка становила 70 респондентів, відповідно до чого були визначені критичні значення коефіцієнта рангової кореляції Спірмена:

$$p_{0,05} = 0,235$$

$$p_{0,01} = 0,306 [18].$$

З урахуванням визначених критичних значень коефіцієнта рангової кореляції Спірмена та обсягу досліджуваної вибірки отримані результати дали можливість здійснити подальший кореляційний аналіз з метою виявлення статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Результати проведеного кореляційного аналізу представлені у таблицях 3.1., 3.2., 3.3., 3.4.

Насамперед було проаналізовано взаємозв'язок між показниками готовності до пробачення та особливостями копінг-поведінки особистості. Результати кореляційного аналізу між показниками подані у таблиці 3.1.

Табл. 3.1.

Результати кореляційного аналізу між показниками готовності до пробачення та копінг-стратегіями

Шкали методик	Пробачення себе		Пробачення інших		Пробачення ситуації		Загальний рівень пробачення	
	r	p	r	p	r	p	r	p
Проблемно-орієнтована копінг-стратегія	0,28	$\leq 0,05$	0,26	$\leq 0,05$	0,26	$\leq 0,05$	0,42	$\leq 0,01$
Емоційно-орієнтована копінг-стратегія	0,28	$\leq 0,05$	0,32	$\leq 0,01$	0,35	$\leq 0,01$	0,30	$\leq 0,01$
Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення	0,11	$> 0,05$	0,13	$> 0,05$	-0,11	$> 0,05$	-0,08	$> 0,05$
Копінг-стратегія відволікання	-0,10	$> 0,05$	-0,15	$> 0,05$	-0,01	$> 0,05$	-0,21	$> 0,05$
Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки	0,42	$\leq 0,01$	0,22	$> 0,05$	0,22	$> 0,05$	0,37	$\leq 0,01$

*Примітки:

r - коефіцієнт кореляції

p - рівень значущості кореляційного аналізу

Аналіз отриманих даних засвідчив, що готовність до пробачення пов'язана насамперед із більш активними, конструктивними та соціально орієнтованими способами подолання стресових ситуацій. Найбільш виражений статистично значущий позитивний взаємозв'язок було виявлено між проблемно-орієнтованою копінг-стратегією та загальним рівнем пробачення ($r = 0,42$; $p \leq 0,01$). Крім того, проблемно-орієнтований копінг продемонстрував статистично

значущі позитивні зв'язки із пробаченням себе ($r = 0,28$; $p \leq 0,05$), пробаченням інших ($r = 0,26$; $p \leq 0,05$) та пробаченням ситуації ($r = 0,26$; $p \leq 0,05$). Подібний взаємозв'язок може пояснюватися тим, що проблемно-орієнтована копінг-стратегія передбачає не уникнення негативного досвіду, а його усвідомлення, раціональне осмислення та поступове опрацювання. Особи із домінуванням даного копіngu частіше намагаються зрозуміти причини конфлікту чи складної життєвої ситуації, оцінити її наслідки, знайти шляхи подолання труднощів та відновити внутрішню рівновагу через активне вирішення проблеми. Унаслідок цього рівень емоційної фіксації на негативних переживаннях може поступово знижуватися, а сама ситуація – сприйматися менш травматично та загрозово для особистості.

Водночас позитивний зв'язок між проблемно-орієнтованим копінг-стратегією і пробаченням себе може свідчити про те, що здатність особистості до конструктивного аналізу власних дій та помилок сприяє зниженню самозвинувачення, внутрішньої критики та переживання почуття провини. Такі особи можуть бути більш схильними до прийняття та переосмислення помилок як джерела життєвого досвіду та поступового відновлення позитивного ставлення до себе. Зв'язок із пробаченням інших та пробаченням ситуації також може пояснюватися прагненням особистості до раціонального пояснення причин подій, переоцінки значення пережитої ситуації та пошуку шляхів психологічної адаптації до неї. Ймовірно, активна спрямованість на подолання труднощів сприяє послабленню інтенсивності образи, внутрішнього напруження та емоційної залежності від негативного досвіду.

Не менш важливими виявилися результати, отримані щодо копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки. Зокрема, було виявлено статистично значущий позитивний взаємозв'язок між даною копінг-стратегією та пробаченням себе ($r = 0,42$; $p \leq 0,01$), а також загальним рівнем пробачення ($r = 0,37$; $p \leq 0,01$). Насамперед це визначає важливість ролі соціального оточення у процесі емоційного відновлення особистості після переживання складних життєвих ситуацій, оскільки у процесі міжособистісної взаємодії людина може

отримувати підтримку, схвалення, розуміння або підтвердження власної цінності, що сприяє послабленню почуття провини, самозвинувачення та внутрішньої напруги.

Водночас взаємозв'язки між пошуком соціальної підтримки та пробаченням інших ($r = 0,22$; $p > 0,05$), а також пробаченням ситуації ($r = 0,22$; $p > 0,05$) не досягли рівня статистичної значущості.

Статистично значущі позитивні взаємозв'язки також було встановлено між емоційно-орієнтованою копінг-стратегією та пробаченням інших ($r = 0,32$; $p \leq 0,01$), пробаченням ситуації ($r = 0,35$; $p \leq 0,01$), загальним рівнем пробачення ($r = 0,30$; $p \leq 0,01$), а також пробаченням себе ($r = 0,28$; $p \leq 0,05$). Виявлений взаємозв'язок дає підстави вважати, що виражене емоційне реагування на стресові події пов'язане з більш активним процесом внутрішнього переживання та психологічного опрацювання негативного досвіду.

На відміну від проблемно-орієнтованого копіngu, який базується переважно на раціональному аналізі ситуації, емоційно-орієнтована стратегія передбачає високу емоційну залученість особистості у власні переживання. Такі особи характеризуються більш вираженою інтенсивністю переживання образи, розчарування, емоційного болю та суб'єктивного відчуття несправедливості ситуації, проте водночас демонструють вищу схильність до усвідомлення, внутрішнього аналізу та психологічного опрацювання власних емоційних реакцій і переживань.

Водночас статистично значущих взаємозв'язків між копінг-стратегією уникнення та показниками готовності до пробачення виявлено не було ($p > 0,05$). Аналогічні результати були отримані й щодо копінг-стратегії відволікання, яка також не продемонструвала статистично значущих кореляцій із жодним із показників пробачення ($p > 0,05$).

Наступним етапом кореляційного аналізу було дослідження взаємозв'язку між показниками готовності до пробачення та складовими психологічного благополуччя особистості, результати якого представлені у таблиці 3.2.

Табл. 3.2.

Результати кореляційного аналізу між показниками готовності до пробачення та складовими психологічного благополуччя

Шкали методик	Пробачення себе		Пробачення інших		Пробачення ситуації		Загальний рівень пробачення	
	г	р	г	р	г	р	г	р
Позитивні відносини	0,33	$\leq 0,01$	0,24	$\leq 0,05$	0,22	$> 0,05$	0,30	$\leq 0,01$
Автономія	0,18	$> 0,05$	0,18	$> 0,05$	-0,10	$> 0,05$	-0,04	$> 0,05$
Управління середовищем	0,37	$\leq 0,01$	0,21	$> 0,05$	0,35	$\leq 0,01$	0,34	$\leq 0,01$
Особистісне зростання	0,55	$\leq 0,01$	0,43	$\leq 0,01$	0,54	$\leq 0,01$	0,55	$\leq 0,01$
Цілі в житті	0,47	$\leq 0,01$	0,29	$\leq 0,05$	0,50	$\leq 0,01$	0,43	$\leq 0,01$
Самоприйняття	0,62	$\leq 0,01$	0,21	$> 0,05$	0,44	$\leq 0,01$	0,50	$\leq 0,01$
Психологічне благополуччя	0,58	$\leq 0,01$	0,35	$\leq 0,01$	0,43	$\leq 0,01$	0,47	$\leq 0,01$

*Примітки:

г - коефіцієнт кореляції

р - рівень значущості кореляційного аналізу

Найбільш показові взаємозв'язки були виявлені між показниками самоприйняття та пробачення себе ($r = 0,62$; $p \leq 0,01$), психологічного благополуччя та пробачення себе ($r = 0,58$; $p \leq 0,01$), а також між особистісним зростанням і як пробаченням себе ($r = 0,55$; $p \leq 0,01$), так і загальним рівнем пробачення ($r = 0,55$; $p \leq 0,01$). Подібні результати можуть вказувати на те, що здатність особистості до пробачення значною мірою пов'язана із позитивним ставленням до себе, прийняттям власного життєвого досвіду та орієнтацію на особистісний розвиток.

Зокрема, тісний взаємозв'язок між самоприйняттям та пробаченням себе може пояснюватися тим, що особистість, яка характеризується більш високим рівнем прийняття власних недоліків, помилок та індивідуальних особливостей, менш схильна до надмірного самозвинувачення, внутрішньої критичності та фіксації на негативному досвіді. Такі особи, як правило, здатні більш конструктивно ставитися до власних помилок, сприймати їх як набутий досвід

та поступово відновлювати внутрішню психологічну рівновагу після переживання складних життєвих ситуацій.

Водночас високі показники кореляції між особистісним зростанням та усіма аспектами пробачення можуть свідчити про те, що готовність до пробачення тісно пов'язана зі здатністю особистості до внутрішніх змін та психологічного розвитку. Зокрема, пробачення себе може відображати здатність людини приймати власний досвід та використовувати його як підґрунтя для особистісного вдосконалення, пробачення інших – сприяти розвитку емоційної зрілості, толерантності та конструктивної міжособистісної взаємодії, а пробачення ситуації пов'язане зі здатністю особистості приймати складні життєві обставини, переосмислювати пережитий досвід та інтегрувати його у власний процес особистісного становлення. Водночас загальний рівень пробачення може розглядатися як інтегральний показник психологічної зрілості особистості, її здатності до емоційного прийняття негативного досвіду, внутрішньої трансформації та конструктивної адаптації до життєвих труднощів.

Суттєві статистично значущі позитивні взаємозв'язки також були встановлені між показником психологічного благополуччя та пробаченням себе ($r = 0,58$; $p \leq 0,01$), пробаченням інших ($r = 0,35$; $p \leq 0,01$), пробаченням ситуації ($r = 0,43$; $p \leq 0,01$), а також загальним рівнем пробачення ($r = 0,47$; $p \leq 0,01$). Подібний взаємозв'язок може пояснюватися тим, що пробачення сприяє зниженню рівня внутрішньої напруги, образи, емоційного виснаження та психологічної фіксації на негативних переживаннях. Особи, які здатні поступово приймати пережитий досвід, переосмислювати його та емоційно дистанціюватися від негативних переживань, характеризуються вищим рівнем внутрішньої стабільності, психологічної цілісності та емоційної рівноваги.

Важливими виявилися також взаємозв'язки між показником цілей у житті та пробаченням себе ($r = 0,47$; $p \leq 0,01$), пробаченням ситуації ($r = 0,50$; $p \leq 0,01$) та загальним рівнем пробачення ($r = 0,43$; $p \leq 0,01$). Подібний результат може свідчити про те, що наявність життєвих цілей, відчуття перспективи та усвідомлення особистісного сенсу власної діяльності пов'язані з більшою здатністю особистості до психологічного прийняття негативного досвіду. Тобто, особи, які мають чіткі

життєві орієнтири та відчуття смислової спрямованості власного життя, меншою мірою фіксуються на негативних переживаннях та швидше відновлюють внутрішню психологічну рівновагу після пережитих труднощів.

Окрему увагу привертають результати, отримані щодо показника управління середовищем. Було встановлено статистично значущі позитивні взаємозв'язки між управлінням середовищем та пробаченням себе ($r = 0,37$; $p \leq 0,01$), пробаченням ситуації ($r = 0,35$; $p \leq 0,01$), а також загальним рівнем пробачення ($r = 0,34$; $p \leq 0,01$). Даний результат може демонструвати те, що особистості, які відчують власну здатність впливати на життєві обставини, організовувати власну діяльність та ефективно справлятися із повсякденними труднощами, більш схильні до конструктивного емоційного опрацювання негативного досвіду. Можна припустити, що відчуття контролю над власним життям знижує переживання безпорадності, внутрішньої нестабільності та емоційної дезорганізації, які часто супроводжують складні життєві ситуації. Унаслідок цього особистість може легше переходити від концентрації на пережитій ситуації до її поступового прийняття та переосмислення.

Разом із тим окремі компоненти психологічного благополуччя не продемонстрували статистично значущих взаємозв'язків із певними аспектами пробачення. Зокрема, показник автономії не виявив статистично значущих кореляцій із жодним зі шкал пробачення ($p > 0,05$). Крім того, пробачення ситуації також не продемонструвало статистично значущого зв'язку із позитивними відносинами ($r = 0,22$; $p > 0,05$), а пробачення інших – із самоприйняття ($r = 0,21$; $p > 0,05$) та управлінням середовищем ($r = 0,21$; $p > 0,05$).

У зв'язку з цим наступним етапом дослідження став аналіз взаємозв'язку між показниками готовності до пробачення та рівнем задоволеності життям, оскільки саме суб'єктивне сприйняття людиною власного життя, його емоційної насиченості, осмисленості та відповідності особистісним очікуванням може виступати важливим психологічним чинником формування готовності до пробачення. Результати проведеного кореляційного аналізу представлені у таблиці 3.3.

Табл. 3.3.

Результати кореляційного аналізу між показниками готовності до пробачення та задоволеністю життям

Шкали методик	Пробачення себе		Пробачення інших		Пробачення ситуації		Загальний рівень пробачення	
	r	p	r	p	r	p	r	p
Шкала задоволеності життям	0,59	$\leq 0,01$	0,28	$\leq 0,05$	0,40	$\leq 0,01$	0,46	$\leq 0,01$

*Примітки:

r - коефіцієнт кореляції

p - рівень значущості кореляційного аналізу

У свою чергу, результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущих зв'язків між показниками задоволеності життям та аспектами готовності до пробачення. Найбільш тісний статистично значущий позитивний зв'язок було встановлено між задоволеністю життям та пробаченням себе ($r = 0,59$; $p \leq 0,01$). Подібний результат може свідчити про те, що особистості, які загалом більш позитивно оцінюють власне життя, більшою мірою схильні приймати власний життєвий досвід, визнавати власні помилки без надмірної фіксації на почутті провини та підтримувати більш цілісне ставлення до себе. Пробачення себе у даному випадку виступає важливим механізмом внутрішньої психологічної адаптації, оскільки дозволяє особистості послаблювати внутрішню конфліктність, знижувати рівень емоційного виснаження та підтримувати відчуття узгодженості власного життєвого досвіду.

Достатньо виражений позитивний взаємозв'язок також було виявлено між задоволеністю життям та пробаченням ситуації ($r = 0,40$; $p \leq 0,01$). Виявлена тенденція відображає, що особи з вищим рівнем задоволеності життям більшою мірою здатні приймати складні життєві обставини, не зосереджуючись тривалий час виключно на негативних аспектах пережитої ситуації. Подібний взаємозв'язок може пояснюватися тим, що прийняття ситуації дозволяє особистості поступово інтегрувати негативний досвід у власну систему життєвих уявлень без тривалого емоційного зациклення на пережитому. Унаслідок цього

знижується рівень напруги, переживання безпорадності та емоційного виснаження, що сприяє підвищення загального задоволення власним життям.

Менш виражений, проте статистично значущий взаємозв'язок було встановлено між задоволеністю життям та пробаченням інших ($r = 0,28$; $p \leq 0,05$). Це дає змогу припустити, що особистості, які позитивно оцінюють власне життя схильні до послаблення міжособистісної образи, емоційного прийняття інших людей та збереження конструктивних соціальних взаємин. Задоволеність життям, у даному випадку, пов'язана зі здатністю підтримувати емоційну гнучкість у міжособистісній взаємодії, уникати надмірної фіксації на негативних переживаннях та зберігати орієнтацію на гармонізацію соціальних контактів.

Статистично значущий взаємозв'язок також було встановлено між задоволеністю життям та загальним рівнем пробачення ($r = 0,46$; $p \leq 0,01$). Подібний результат загалом підтверджує припущення про те, що готовність до пробачення виступає важливим психологічним механізмом підтримання внутрішньої гармонізації особистості та її адаптивного функціонування. У даному випадку, здатність поступово відмовлятися від тривалого утримання образи, емоційної напруги та негативних переживань сприяє підтриманню більш цілісного сприйняття власного життя, емоційної стабільності та психологічної рівноваги.

Табл. 3.4.

Результати кореляційного аналізу показниками готовності до пробачення та стабільністю психічного здоров'я

Шкали методик	Пробачення себе		Пробачення інших		Пробачення ситуації		Загальний рівень пробачення	
	r	p	r	p	r	p	r	p
Стабільність психічного здоров'я	0,30	$\leq 0,01$	0,21	$> 0,05$	0,38	$\leq 0,01$	0,32	$\leq 0,01$

*Примітки:

r - коефіцієнт кореляції

p - рівень значущості кореляційного аналізу

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущих зв'язків між стабільністю психічного здоров'я та окремими аспектами готовності до пробачення. Зокрема, найбільш виражений позитивний взаємозв'язок було встановлено між стабільністю психічного здоров'я та пробаченням ситуації ($r = 0,38$; $p \leq 0,01$). Це демонструє, психологічно більш стабільні особистості характеризуються вищою здатністю до емоційного прийняття складних життєвих обставин, адаптацією до несприятливих умов та меншою схильністю до тривалої фіксації на негативних переживаннях. Тобто, здатність до пробачення ситуації сприяє зниженню внутрішньої напруги та підтриманню емоційної рівноваги особистості.

Статистично значущий позитивний взаємозв'язок також було виявлено між стабільністю психічного здоров'я та пробаченням себе ($r = 0,30$; $p \leq 0,01$). Отримані результати дають підстави припустити, що здатність особистості приймати власні помилки, невдачі та суперечливий життєвий досвід пов'язана зі зниженням внутрішньої конфліктності, самозвинувачення та емоційного виснаження, що позитивно позначається на загальному психічному стані особистості.

Водночас статистично значущий зв'язок було встановлено і між стабільністю психічного здоров'я та загальним рівнем пробачення ($r = 0,32$; $p \leq 0,01$). Це може свідчити про те, що готовність до пробачення загалом виступає важливим психологічним ресурсом підтримання внутрішньої гармонізації, емоційної стійкості та психологічної адаптованості особистості.

Разом із тим між стабільністю психічного здоров'я та пробаченням інших статистично значущого взаємозв'язку виявлено не було ($r = 0,21$; $p > 0,05$). Подібний результат може вказувати на те, що міжособистісне пробачення є більш складним психологічним процесом, який залежить не лише від загального рівня психічної стабільності, але й від характеру міжособистісних взаємин, глибини пережитої образи, емоційної значущості ситуації та індивідуальних особливостей особистості.

Висновок до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно проаналізувати особливості готовності до пробачення як особистісного чинника подолання життєвих труднощів та її зв'язок із психологічним благополуччям, копінг-стратегіями, задоволеністю життям і стабільністю психічного здоров'я.

На першому етапі було отримано дані авторської анкети, які дали змогу окреслити контекст переживання респондентами складних життєвих ситуацій. Встановлено, що переважна більшість досліджуваних стикалася з емоційно значущими подіями протягом останнього року, які здебільшого мали міжособистісний характер і були пов'язані з конфліктами у родинних, дружніх або партнерських взаєминах.

Подальший аналіз суб'єктивного переживання цих ситуацій показав, що для більшості респондентів характерним є поступове зниження інтенсивності негативних емоцій і перехід до більш нейтрального або спокійного ставлення до пережитого досвіду, при цьому основними бар'єрами для пробачення виступають емоційний біль та відчуття несправедливості, тоді як зовнішні фактори (вибачення іншої сторони чи страх повторення ситуації) мають значно менший вплив. Важливо, що вже на рівні первинного аналізу простежується тенденція до переважання емоційного опрацювання досвіду над його уникненням, оскільки більшість респондентів або переосмислюють ситуацію, або поступово відходять від неї.

На наступному етапі було проаналізовано показники готовності до пробачення, які дозволили уточнити, що у вибірці домінує середній рівень пробачення себе, інших та життєвих ситуацій при наявності значної частки осіб із високими показниками. Паралельно з цим дослідження копінг-поведінки засвідчило, що провідними стратегіями подолання стресу є пошук соціальної підтримки та емоційно-орієнтоване реагування, які відображають активне залучення як внутрішніх, так і міжособистісних ресурсів.

Далі аналіз психологічного благополуччя показав, що у вибірці загалом домінує середній рівень за всіма основними компонентами, що відображає переважно адаптоване функціонування особистості при нерівномірності розвитку окремих сфер. Водночас показники задоволеності життям мають більш диференційований характер, оскільки поряд із групами помірної задоволеності та незадоволеності виявлено значну частку осіб із нейтральною оцінкою власного життя.

У свою чергу результати методики стабільності психічного здоров'я продемонстрували переважання високого рівня, що вказує на загалом достатній рівень емоційної стійкості, ресурсності та здатності до відновлення після стресових впливів у більшості респондентів.

Найбільш змістовні узагальнення були отримані в результаті кореляційного аналізу, який засвідчив, що готовність до пробачення тісно пов'язана з показниками психологічного благополуччя, задоволеності життям і стабільності психічного здоров'я. Особливо виражені зв'язки зафіксовано між самоприйняттям і пробаченням себе, а також між особистісним зростанням і всіма компонентами пробачення, що підкреслює ключову роль внутрішньої зрілості та здатності до саморозвитку у процесі емоційного відновлення.

Крім того, встановлено, що більш адаптивні копінг-стратегії, зокрема проблемно-орієнтована поведінка та пошук соціальної підтримки, позитивно пов'язані з рівнем пробачення, що відображає інтеграцію когнітивних, емоційних і соціальних ресурсів у процесі подолання життєвих труднощів, тоді як уникнення та відволікання не демонструють значущих зв'язків, що підкреслює їх другорядну роль у формуванні готовності до пробачення.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ГОТОВНОСТІ ПРОБАЧЕННЯ ЯК ОСОБИСТІСНОГО ЧИННИКА УСПІШНОСТІ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ УСКЛАДНЕНЬ

У третьому розділі розроблено практичні рекомендації щодо розвитку готовності до пробачення як важливого особистісного ресурсу успішного подолання життєвих ускладнень. Запропоновано напрями розвитку емоційної саморегуляції, емпатії, конструктивних копінг-стратегій та навичок переосмислення негативного досвіду. Визначено можливості практичного застосування рекомендацій у роботі психологів та в межах психокорекційної й психопрофілактичної діяльності.

3.1. Готовності до пробачення як психологічний чинник успішності подолання життєвих ускладнень

Актуальність дослідження готовності до пробачення значною мірою зумовлена тим, що тривале утримання негативних переживань щодо кривдника здатне посилювати дистрес та негативно впливати на психологічне благополуччя особистості. Постійне повернення до травмуючої ситуації, фіксація на ній та утримання образи часто супроводжуються підвищенням рівня тривожності, напруження та виснаження. У зв'язку з цим пробачення починає розглядатися як важливий психологічний механізм, що сприяє емоційному відновленню людини після пережитих труднощів. При цьому пробачення не означає виправдання дій кривдника або заперечення факту заподіяної шкоди. Навпаки, воно передбачає поступову трансформацію емоційного ставлення до пережитої ситуації та зниження інтенсивності негативних переживань [37].

Саме такий підхід до розуміння пробачення дозволяє розглядати його як важливий чинник успішності подолання життєвих ускладнень. Зокрема, Е. Вортінгтон визначає пробачення як процес свідомої зміни когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій щодо кривдника, у результаті чого

зменшується внутрішнє напруження та відновлюється психологічна рівновага особистості. Відповідно, здатність до пробачення сприяє поступовому послабленню негативних емоційних переживань, що перешкоджають конструктивному осмисленню ситуації та ефективному вирішенню життєвих труднощів. Це особливо важливо в умовах тривалого стресу, коли значна частина психологічних ресурсів людини витрачається на підтримання негативних емоційних станів [53].

Водночас готовність до пробачення тісно пов'язана із розвитком емоційного інтелекту, оскільки саме здатність усвідомлювати та регулювати власні емоції створює підґрунтя для конструктивного переживання життєвих ускладнень. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту краще розуміють власні емоційні реакції та стани, здатні контролювати прояви гніву та агресії, а також ефективніше долають негативні переживання. Крім того, важливу роль у процесі пробачення відіграє емпатія, яка дозволяє людині глибше усвідомлювати емоційний стан іншого та аналізувати причини його поведінки. Саме тому готовність до пробачення часто розглядається як один із проявів емоційної зрілості особистості та її здатності до конструктивної взаємодії з оточенням [44].

Взаємозв'язок між пробаченням та емоційною саморегуляцією також особливо чітко проявляється у процесі переживання складних життєвих ситуацій. Люди, які здатні пробачати, зазвичай демонструють вищий рівень життєстійкості та ефективніше адаптуються до несприятливих обставин. Це пояснюється тим, що пробачення сприяє зменшенню внутрішнього конфлікту, послаблює емоційне напруження та допомагає людині перейти від постійного переживання негативного досвіду до його конструктивного осмислення. Натомість утримання образи часто супроводжується румінаціями, тобто постійним поверненням до травмуючої ситуації, що підтримує високий рівень психологічного виснаження та ускладнює процес адаптації [53].

Важливо зазначити, що значення пробачення не обмежується лише зниженням рівня психологічного дистресу. Переживання складних життєвих

ситуацій може супроводжуватися не лише емоційними втратами, а й особистісними змінами, пов'язаними з переосмисленням життєвого досвіду та власних цінностей. У цьому контексті готовність до пробачення виступає важливим механізмом особистісного зростання, оскільки допомагає людині перейти від емоційної фіксації на негативному досвіді до його прийняття та психологічного опрацювання. Саме завдяки цьому особистість отримує можливість не лише відновити внутрішню рівновагу, а й сформувати більш адаптивні способи реагування на життєві труднощі [33].

Отже, готовність до пробачення доцільно розглядати як важливий психологічний чинник успішності подолання життєвих ускладнень. Її значення полягає у здатності знижувати рівень емоційного напруження, підтримувати психологічне благополуччя, сприяти розвитку емоційної стійкості та забезпечувати ефективнішу адаптацію особистості до складних життєвих обставин.

3.2. Практичні рекомендації щодо розвитку готовності до пробачення для підвищення успішності та подолання життєвих ускладнень

Важливим напрямом підтримання психологічного благополуччя особистості є розвиток готовності до пробачення як здатності конструктивно долати наслідки міжособистісних конфліктів і життєвих ускладнень. Одним із найбільш обґрунтованих підходів, що може бути використаний для реалізації цього, є модель REACH Forgiveness, розроблена Е. Вортінгтоном, яка вирізняється концептуальною цілісністю й валідністю якої підтверджуються результатами наукових досліджень. Відповідно до даної моделі, розвиток готовності до пробачення передбачає послідовне проходження низки етапів, кожен із яких спрямований на опрацювання негативного емоційного досвіду [54].

Початковим етапом розвитку готовності до пробачення є усвідомлення пережитої образи («Recall the hurt»), оскільки саме непрожиті або витіснені

емоції найчастіше підтримують стан внутрішньої напруги та перешкоджають психологічному відновленню. Необхідність даного етапу зумовлена тим, що пережита образа часто не піддається повноцінному емоційному опрацюванню, оскільки людина або намагається уникати негативних переживань шляхом їх пригнічення, або, навпаки, постійно повертається до конфліктної ситуації у формі нав'язливих роздумів та румінацій. У результаті негативні емоції не втрачають своєї інтенсивності, а продовжують підтримувати стан внутрішньої психологічної напруги, емоційної ворожості та фіксації на пережитій образі [54].

Практична робота на цьому етапі має бути орієнтована на розвиток емоційної усвідомленості, рефлексивних умінь та здатності особистості до більш глибокого усвідомлення власних емоційних переживань. Доцільним є застосування технік самопостереження, ведення «щоденника емоцій», аналізу ситуацій, що спричиняють внутрішній психологічний дискомфорт, а також усвідомлення взаємозв'язку між когнітивними установками, емоційними реакціями та поведінковими проявами. Подібна робота сприяє більш точному розпізнаванню та диференціації власних емоційних станів, зокрема переживань образи, гніву, розчарування або почуття несправедливості, а також забезпечує поступовий перехід від імпульсивного емоційного реагування до більш усвідомленого й конструктивного осмислення пережитої ситуації [54].

Поступове усвідомлення власних емоцій створює підґрунтя для наступного етапу – розвитку емпатії («Empathize»). Даний етап передбачає поступовий перехід від зосередженості виключно на власному емоційному болю до більш глибокого розуміння психологічного контексту конфліктної ситуації. У даному контексті розвиток емпатії розглядається як важливий механізм подолання емоційної ворожості та послаблення внутрішньої фіксації на пережитій образі [54].

У процесі розвитку емпатії людина поступово набуває здатності сприймати поведінку іншої особи не лише крізь призму завданої шкоди, але й з урахуванням тих психологічних чинників, які могли впливати на її дії. Йдеться насамперед про внутрішні конфлікти, емоційне виснаження, стресові життєві

обставини, попередній негативний досвід або недостатній рівень емоційної зрілості. Подібне переосмислення конфлікту сприяє зниженню категоричності оцінок та поступовому руйнуванню поляризованого сприйняття кривдника як виключно негативної сторони взаємодії. У результаті послаблюється інтенсивність агресивних переживань, знижується рівень психологічної напруги та зменшується прагнення до помсти [54].

У зв'язку з цим практична реалізація даного етапу може передбачати застосування вправ, спрямованих на розвиток навичок активного слухання, аналіз емоційних станів інших людей та прийняття перспективи співрозмовника. Зокрема, ефективність зазначених підходів підтверджується результатами досліджень Л. Ма та Ю. Цзян, відповідно до яких високий рівень емпатії пов'язаний зі зростанням готовності до пробачення та зниженням інтенсивності негативних емоцій щодо кривдника [44].

Подальший розвиток готовності до пробачення передбачає зміну внутрішнього ставлення до самого процесу пробачення («Altruistic gift of forgiveness»). Значна частина людей утримує образу не лише через силу негативних переживань, але й через переконання, що відмова від неї означатиме слабкість, втрату контролю або фактичне прийняття несправедливості. Основна увага на даному етапі зосереджується на усвідомленні власних переживань та зниженні емоційної ворожості, то на даному етапі ключового значення набуває переоцінка особистісного сенсу пробачення та його ролі у збереженні психологічного благополуччя. Це зумовлено тим, що у багатьох випадках людина продовжує утримувати образу не лише через інтенсивність негативних переживань, але й через внутрішнє переконання, що відмова від них означатиме втрату контролю над ситуацією, прояв слабкості або фактичне прийняття несправедливого ставлення до себе [54].

Саме тому практичну роботу на цьому етапі доцільно спрямовувати на зміну уявлень про пробачення та усвідомлення його значення для збереження психологічного благополуччя. Важливо сформулювати розуміння того, що пробачення не заперечує факту завданої шкоди, а дозволяє послабити

деструктивний вплив конфлікту на емоційний стан людини. Загалом, у межах даного етапу доцільним є застосування технік когнітивного переоцінювання, аналізу власних переконань та переосмислення емоційної значущості пережитої ситуації. Завдяки цьому поступово знижується залежність від негативного досвіду, а пробачення починає виконувати функцію адаптивного механізму емоційної саморегуляції [54].

Після переосмислення значення пробачення важливого значення набуває формування внутрішньої готовності підтримувати нову позицію щодо пережитої ситуації («Commit»). Особливість даного етапу полягає у тому, що навіть після зниження інтенсивності негативних переживань людина може продовжувати внутрішньо утримувати образу через звичку постійно повертатися до конфлікту, відтворювати пережиті емоції або підтримувати негативні уявлення про іншу сторону взаємодії. Саме тому важливим завданням стає не лише емоційне послаблення образи, але й формування більш стійкої психологічної готовності не підтримувати деструктивні емоційні реакції у подальшому. У зв'язку з цим ключового значення набуває розвиток навичок емоційної саморегуляції, які забезпечують здатність людини усвідомлено контролювати власний емоційний стан, регулювати інтенсивність негативних переживань та попереджати надмірне афективне реагування у ситуаціях міжособистісної напруги [54].

Зокрема, дихальні практики та техніки релаксації забезпечують зниження рівня фізіологічного збудження, що дозволяє людині стабілізувати емоційний стан і зменшити імпульсивність поведінкових реакцій. Також, підлягає використанню техніка «СТОПП», що сприяє формуванню навички свідомого призупинення первинної емоційної реакції з метою її подальшого аналізу та вибору більш адаптивного способу реагування [19]. Особливого значення при цьому набуває здатність людини своєчасно розпізнавати виникнення внутрішнього напруження, агресії, образи чи інших деструктивних емоційних станів, а також усвідомлено використовувати більш конструктивні способи їх регуляції.

Закріплення готовності до пробачення відбувається на завершальному етапі моделі – «Hold on to forgiveness», що спрямований на закріплення сформованої готовності до пробачення та підтримання досягнутих внутрішньоособистісних змін у подальшому емоційному досвіді людини. Необхідність даного етапу пояснюється тим, що навіть після прийняття усвідомленого рішення про пробачення негативні переживання не завжди зникають повністю. У багатьох випадках людина продовжує періодично повертатися до пережитої конфліктної ситуації, повторно відтворювати образ, гнів або почуття несправедливості, особливо під впливом спогадів, схожих життєвих ситуацій чи повторної взаємодії з кривдником. Унаслідок цього виникає ризик повторної емоційної фіксації на негативному досвіді, що може послаблювати сформовану готовність до пробачення та підтримувати стан внутрішньої психологічної напруги [54].

Саме тому одним із ключових напрямів практичної роботи на даному етапі є подолання румінативного мислення як схильності людини до постійного нав'язливого повернення до пережитої образи. Тривала румінація не лише підтримує інтенсивність негативних емоційних реакцій, але й посилює внутрішню ворожість, сприяє емоційному виснаженню та перешкоджає психологічному відновленню особистості. У зв'язку з цим важливого значення набуває формування здатності свідомо переривати повторювані негативні роздуми та поступово знижувати емоційну залученість у травматичний досвід. Доцільним у межах даного напрямку є розвиток навичок переключення уваги, контролю внутрішнього діалогу та когнітивного переосмислення ситуації, що сприяють послабленню психологічної залежності від пережитого конфлікту [54].

Окремого значення на даному етапі набуває розвиток компонентів емоційного інтелекту, зокрема емоційної усвідомленості, самоконтролю та здатності конструктивно регулювати власний емоційний стан [1].

Підвищення рівня емоційного інтелекту особистості доцільно розглядати як цілісний процес, що реалізується за такими основними напрямками:

- 1) формування здатності до ідентифікації та оцінювання емоцій;

- 2) формування здатності до емоційної фасилітації мислення;
- 3) формування здатності до розуміння емоцій;
- 4) формування здатності до управління емоціями [1].

Реалізація першого етапу передбачає використання стратегій спрямованих на розвиток відповідних навичок. Серед них доцільно виокремити такі:

- 1) пауза – здатність свідомо призупиняти реакцію з метою її осмислення та обдумування ситуації;
- 2) самообізнаність – усвідомлене розпізнавання, диференціація та вербалізація власних емоційних станів, що виступає базовою передумовою ефективної емоційної регуляції. У практичному вимірі дана стратегія реалізується через процедури самоопитування в межах підходу радикального прийняття емоцій, що спрямовані на поглиблення самосвідомості та виявлення глибинних детермінант емоційних переживань і внутрішньоособистісних конфліктів;
- 3) уважне усвідомлення – цілісне та рефлексивне сприймання зовнішньої реальності, включно з тілесними відчуттями та внутрішніми станами, що забезпечує глибше розуміння емоцій інших людей і сприяє формуванню адекватних, ситуаційно доречних реакцій у різних умовах взаємодії;
- 4) когнітивне переоцінювання – процес розгляду альтернативних інтерпретацій ситуації, що дає змогу трансформувати думки та, відповідно, послабити або змінити первинну емоційно надмірну реакцію на подію;
- 5) адаптивність, оскільки порушення емоційної регуляції знижує здатність пристосовуватися до змін життєвих обставин, підвищуючи вразливість до відволікань і послаблюючи ефективність копінг-стратегій у стресових ситуаціях, що, своєю чергою, може зумовлювати опір новим умовам і трансформаціям. Ефективним інструментом розвитку адаптивності є практика об'єктивного оцінювання ситуацій;

- 6) самоспівчуття – звернення до власних ресурсів, нагадування собі про наявні сильні сторони, здібності та позитивні якості, а також формування внутрішньої гнучкості мислення, що сприяє зміні способів переживання та реагування на емоційні стани. Однією з форм прояву самоспівчуття є самозаспокоєння, яке дозволяє знижувати інтенсивність негативних емоцій, зокрема гніву, смутку та сильного емоційного дистресу, пов'язаного з переживанням болісних подій. До простих практик самозаспокоєння належать щоденні позитивні самоствердження, техніки релаксації та контроль дихання, практики медитації співчуття, регулярна турбота про себе, а також ведення щоденника вдячності;
- 7) емоційна підтримка – система внутрішніх механізмів саморегуляції, спрямована на підтримання емоційної рівноваги та зменшення впливу деструктивних думок;
- 8) дихальні практики, адже контрольоване, повільне та усвідомлене дихання сприяє активації когнітивних процесів, зокрема посиленню раціонального компонента мислення, а також забезпечує зниження емоційного напруження, переключення уваги та послаблення інтенсивності нав'язливих або дискомфортних думок;
- 9) відкладення прийняття рішень – тимчасове переключення уваги від виконання певного завдання з метою зниження емоційного напруження та відновлення психологічної рівноваги. Такий підхід може реалізовуватися через прогулянки на свіжому повітрі, читання, перегляд фільмів, прослуховування музики, приділення часу хобі або тимчасове обмеження активності в соціальних мережах. Надання собі часу сприяє послабленню інтенсивності емоційних реакцій і створює умови для більш усвідомленого контролю над емоціями та прийняттям рішень;
- 10) покращення гігієни сну;

- 11) усмішка може виконувати опосередковану регуляторну функцію, сприяючи зниженню інтенсивності негативних емоційних переживань і підтриманню більш стабільного емоційного стану;
- 12) медитативні практики;
- 13) звернення за допомогою до спеціаліста [1].

Другий напрям передбачає розвиток здатності до емоційної фасилітації мислення. Зміст цієї здатності полягає в умінні узагальнювати емоційний досвід, застосовувати емоції для оптимізації пізнавальних процесів і продуктивності діяльності, а також усвідомлено переживати необхідні емоційні стани з метою вираження почуттів або їх залучення до розв'язання когнітивних завдань. Вона також передбачає навички довільної регуляції емоцій, що сприяють ефективному виконанню завдань (зокрема інтересу, допитливості), а також здатність конструктивно використовувати різні емоційні стани та настрої в навчальній або іншій діяльності [1].

Підвищення ефективності емоційної фасилітації мислення забезпечується розглядом емоцій як інформаційних індикаторів, що сигналізують про наявність когнітивних невідповідностей або порушень у суб'єктивній інтерпретації ситуації. Практичним інструментом реалізації цього підходу є розвиток навичок рефлексивного самоспостереження та структурованої фіксації власних когнітивно-емоційних станів, зокрема у форматі ведення «Щоденника емоційної фасилітації мислення» [1].

Третій напрям передбачає врахування особливостей розвитку здатності до розпізнавання та усвідомлення емоцій. У науковому контексті розуміння емоцій визначається як комплексна здатність ідентифікувати їхні джерела, здійснювати їхню диференціацію, встановлювати зв'язок між емоційними станами та їх вираженням, а також інтерпретувати зміст і значення переживань [1].

Для глибшого самопізнання й ефективного розуміння інших важливим є встановлення первинних детермінант емоційних реакцій, зокрема тих переживань, що передують їх виникненню або зумовлюють їхній розвиток. Так, наприклад, у основі гніву можуть лежати різноманітні афективні стани та

переживання – страх або тривога, фрустрація, почуття безпорадності, сором чи провина, емоційний біль, соціальна ізоляція, ревності, досвід несправедливості, стресове напруження, приниження, розгубленість, депресивні стани або відчуття відторгнення. Відповідно, важливим є формування здатності до усвідомленого аналізу та інтерпретації широкого спектра емоційних проявів як у власному досвіді, так і в досвіді інших осіб у різних ситуаційних контекстах [1].

Четвертий напрям передбачає впровадження стратегій, орієнтованих на розвиток здатності до управління емоціями. Управління емоціями трактується як процес усвідомленої регуляції власних емоційних станів та регулювання емоційної взаємодії з іншими людьми з метою забезпечення особистісного розвитку та підвищення ефективності міжособистісних відносин. Дана здатність включає усвідомлення емоційного досвіду, його прийняття та гнучке коригування емоційних реакцій залежно від ситуаційного контексту, як у власному емоційному функціонуванні, так і в соціальній взаємодії. У результаті це сприяє поглибленню саморефлексії та особистісному зростанню [1].

Отже, розвиток готовності до пробачення є складним і послідовним процесом, який передбачає не лише зміну ставлення до пережитого конфлікту, але й глибші внутрішньоособистісні трансформації. Формування емоційної усвідомленості, розвиток емпатії, навичок емоційної саморегуляції та психологічної гнучкості сприяють послабленню внутрішньої ворожості, подоланню румінативного мислення та відновленню емоційної рівноваги.

Висновок до розділу 3

Теоретичне узагальнення наукових підходів до проблеми пробачення дало змогу визначити, що здатність особистості поступово відмовлятися від утримання образи та переосмислювати негативний емоційний досвід є важливою умовою збереження психологічного благополуччя й емоційної рівноваги. Встановлено, що тривала фіксація на негативних переживаннях, постійне повернення до психотравмуючої ситуації та схильність до румінативного

мислення підтримують стан внутрішнього напруження, посилюють емоційне виснаження та ускладнюють конструктивне подолання життєвих труднощів. Натомість готовність до пробачення сприяє зниженню інтенсивності образи, гніву та інших деструктивних емоційних переживань, а також створює умови для відновлення внутрішніх ресурсів особистості.

Узагальнення теоретичних положень дозволило визначити, що готовність до пробачення тісно пов'язана з розвитком емоційного інтелекту, здатністю до емоційної саморегуляції та психологічної гнучкості. Усвідомлення власних емоційних реакцій, уміння контролювати прояви гніву й агресії, а також здатність аналізувати причини поведінки інших людей створюють підґрунтя для більш конструктивного переживання складних життєвих ситуацій. У цьому контексті важливого значення набуває емпатія, оскільки вона сприяє подоланню категоричності оцінок, зменшенню інтенсивності негативних переживань та глибшому розумінню психологічних причин поведінки іншої людини.

Відповідно до визначених психологічних особливостей процесу пробачення було обґрунтовано доцільність використання моделі REACH Forgiveness Е. Вортінгтона як ефективної основи для розвитку готовності до пробачення. Визначено, що формування готовності до пробачення має відбуватися послідовно та охоплювати декілька взаємопов'язаних етапів. Першочергового значення набуває усвідомлення та емоційне опрацювання пережитої образи, оскільки пригнічення негативних переживань або надмірна фіксація на них підтримують стан внутрішньої психологічної напруги. Подальший розвиток емпатії сприяє глибшому розумінню причин поведінки іншої людини та поступовому зниженню інтенсивності негативних емоційних реакцій.

Наступним етапом є переосмислення значення самого пробачення, що дозволяє сприймати його не як прояв слабкості чи заперечення несправедливості, а як спосіб збереження власного психологічного благополуччя та емоційної рівноваги. Саме таке розуміння пробачення створює підґрунтя для подальшої практичної роботи, спрямованої не лише на формування, а й на

закріплення готовності особистості до конструктивного переживання складного досвіду.

Продовженням цього процесу стало визначення основних напрямів практичної роботи, спрямованої на закріплення сформованої готовності до пробачення. Окремого значення у межах розроблених рекомендацій набуло подолання румінативного мислення як одного з чинників, що підтримує емоційне виснаження та перешкоджає психологічному відновленню особистості й розвиток емоційного інтелекту.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження ролі готовності до пробачення як особистісного чинника успішності подолання життєвих ускладнень. Зокрема, під час написання кваліфікаційної роботи було сформульовано ряд завдань. Їхнє вирішення дозволило зробити наступні висновки:

1. У межах реалізації першого завдання результати аналізу засвідчили наявність різноманітних підходів до визначення проблеми у вітчизняній та зарубіжній психології. Встановлено, що пробачення розглядається як складний багатовимірний психологічний феномен, який охоплює емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові компоненти. У працях зарубіжних науковців (Р. Енрайта, Ф. Ласкіна, М. МакКалоу, Е. Уортінгтона та інших) пробачення визначається як процес внутрішньої емоційної трансформації, переосмислення образи та свідомої відмови від деструктивних переживань. У вітчизняних дослідженнях готовність до пробачення розглядається як важливий особистісний ресурс, що сприяє розвитку емоційної саморегуляції, емпатії, психологічної стійкості та гармонізації міжособистісних взаємин.

Також, теоретичний аналіз дозволив встановити, що готовність до пробачення тісно пов'язана із психологічним благополуччям особистості, рівнем задоволеності життям, здатністю до конструктивного подолання життєвих труднощів та ефективного емоційного самоконтролю. Визначено, що високий рівень готовності до пробачення сприяє зниженню внутрішньої напруги, послабленню негативних емоційних переживань, покращенню міжособистісної взаємодії та підтримці психічного здоров'я особистості. Водночас нездатність до пробачення може супроводжуватися фіксацією на негативному досвіді, переживанням образи, емоційним виснаженням та використанням менш адаптивних способів подолання труднощів.

2. У процесі виконання другого завдання було організовано та проведено емпіричне дослідження ролі готовності до пробачення як особистісного чинника

успішності подолання життєвих ускладнень. У дослідженні взяли участь 70 осіб віком від 20 до 30 років, серед яких 52 жінки та 18 чоловіків. До вибірки увійшли студенти закладів вищої освіти та особи, які здійснюють професійну діяльність у різних сферах. Збір емпіричних даних проводився дистанційно за допомогою онлайн-платформи Google Forms, що дозволило забезпечити єдині умови проходження опитування для всіх учасників дослідження.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема авторську анкету «Дослідження особливостей пробачення у переживанні складних життєвих ситуацій», «Шкалу глибинної готовності до пробачення» (в адаптації Е. Л. Носенко, А. В. Сокур), методику «Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (CISS) Н. Ендлера та Дж. Паркера, опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф, методику «Шкала задоволеності життям» (SWLS), а також опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» К. Кіза. Для статистичної обробки результатів було використано критерій Колмогорова–Смирнова та коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

За результатами авторської анкети виявлено, що найбільш поширеними складними життєвими ситуаціями серед респондентів були міжособистісні конфлікти, зрада, несправедливе ставлення та втрата довіри. Основними чинниками, що ускладнювали процес пробачення, виступали сильна емоційна образа, повторне переживання ситуації та труднощі емоційного відпускання негативного досвіду. Водночас значна частина досліджуваних зазначила, що пробачення або спроби пробачити допомогли їм полегшити переживання складної ситуації та зменшити внутрішню напругу, що свідчить про важливу роль пробачення у процесі психологічного відновлення особистості.

Отримані результати узгоджуються з даними «Шкали глибинної готовності до пробачення», відповідно до яких для більшості респондентів був характерний середній рівень готовності до пробачення. Це свідчить про часткову здатність особистості до усвідомлення й регуляції негативних переживань та поступового переосмислення образливої ситуації. Водночас частина

досліджуваних продемонструвала низький рівень готовності до пробачення, що супроводжувався збереженням образи та емоційної напруги.

Дослідження особливостей копінг-поведінки за методикою CISS показало переважання конструктивних копінг-стратегій, насамперед орієнтації на вирішення проблеми. Разом із тим у частини респондентів спостерігалось домінування емоційно орієнтованого копінгу та тенденції до уникнення проблемних ситуацій, що вказує на складнощі конструктивного подолання життєвих труднощів.

Результати дослідження психологічного благополуччя засвідчили, що більшість респондентів характеризувалися середнім рівнем психологічного благополуччя. При цьому вищий рівень готовності до пробачення супроводжувався кращими показниками прийняття себе, позитивних міжособистісних взаємин та особистісного зростання.

Подібні результати були отримані й за «Шкалою задоволеності життям» (SWLS), відповідно до якої для більшості досліджуваних був характерний середній рівень задоволеності життям. Особи з вищою готовністю до пробачення демонстрували більш позитивне ставлення до власного життя та вищий рівень психологічної адаптації до життєвих труднощів. Водночас результати методики «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» К. Кіза показали, що переважна більшість респондентів мала середній рівень психічного здоров'я, що свідчить про достатній рівень психологічної стійкості та адаптаційних ресурсів особистості.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між готовністю до пробачення, психологічним благополуччям, задоволеністю життям, стабільністю психічного здоров'я та особливостями копінг-поведінки особистості. Зокрема, встановлено позитивний взаємозв'язок між рівнем готовності до пробачення та показниками психологічного благополуччя, що свідчить про зв'язок здатності до пробачення з вищим рівнем самоприйняття, особистісного зростання та позитивних міжособистісних взаємин. Також виявлено позитивні кореляційні зв'язки між

готовністю до пробачення та задоволеністю життям, а також стабільністю психічного здоров'я, що підтверджує роль пробачення у підтримці позитивного емоційного стану та психологічної стійкості особистості.

Водночас встановлено взаємозв'язок між готовністю до пробачення та особливостями копінг-поведінки. Особи з вищим рівнем готовності до пробачення частіше використовували проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, тоді як нижчий рівень готовності до пробачення супроводжувався переважанням емоційно орієнтованого копінгу та тенденцією до уникнення проблемних ситуацій. Отримані результати підтверджують, що готовність до пробачення виступає важливим психологічним ресурсом успішного подолання життєвих ускладнень.

3. Відповідно до третього завдання на основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо розвитку готовності до пробачення як важливого ресурсу підвищення успішності подолання життєвих ускладнень. Рекомендації спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, емпатії, навичок емоційної саморегуляції, конструктивного переосмислення негативного досвіду та формування адаптивних копінг-стратегій. Визначено доцільність використання психоедукаційних, тренінгових та психокорекційних програм, орієнтованих на зниження внутрішньої напруги, розвиток психологічної стійкості та покращення міжособистісної взаємодії.

Практична значущість отриманих результатів полягає у можливості використання розроблених рекомендацій у діяльності практичних психологів, педагогів та соціальних працівників під час роботи з особами, які переживають складні життєві обставини, конфлікти та психотравмуючі ситуації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2022. 94 с.
https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8743/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B8_%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82.pdf
2. Бригадира А.О. Інноваційні проєкти для післявоєнного відновлення та розвитку України: зб. доп. Ювілейної 90-ї щорічної студентської наукової конференції, 17 квітня – 20 травня 2023 р. Київ, КНЕУ, 2023. С. 42-45 URL:
https://kneu.edu.ua/userfiles/Department_of_Administration_and_Marketing_Personn/Kaf%20UPtaEP%20319/Naukova%20diyalnist/Zbirnyk_dopovidey_90-_stud_nauk_konf.pdf (дата звернення 08.02. 2026).
3. Глівчук В.О. Пробачення як внутрішній ресурс подолання життєвих випробувань. Universum: студентський науковий журнал. 2026. №32. С. 389-396. URL:
<https://archive.liga.science/index.php/universum/issue/view/may2026/187>
4. Гузар І. Психологічне благополуччя особистості: теоретичні підходи, структура та детермінанти. Psychology travelogs. 2025. № 4. С. 52–62. URL:
<https://doi.org/10.31891/pt-2025-4-5>(дата звернення: 22.02.2026).
5. Демчук А. Копінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності. Матеріали VII міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. актуальні задачі сучасних технологій. Тернопіль, 28-29 листопада 2018. С. 167–168. URL:
https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/27643/2/VII_AZST_2018v3_Demchuk_A_A-Coping_behavior_as_a_167-168.pdf (дата звернення: 2.02.2026).

6. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
7. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта. 2015. № 3. С. 48-55. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_3_10 (дата звернення 20.02.2026).
8. Карсканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. Практична психологія та соціальна робота, 2011. № 1. С. 1-10. URL: <https://www.academia.edu/4482649/%D0%9E%D0%BF%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA> (дата звернення 28.02.2026)
9. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/56142> (дата звернення 28.02.2026).
10. Мітіна С.В. Методи математичної статистики у психологічних дослідженнях: навчально-методичні рекомендації до написання кваліфікаційних робіт для здобувачів закладів вищої освіти спеціальності «Психологія». Київ: Вид-во ТНУ, 2024. 63 с.
11. Носенко Е.Л., Сокур А.В. Шкала глибинної готовності до пробачення: опис та адаптація. JOURNAL OF PSYCHOLOGY RESEARCH, 2018, №24 (7). С. 112-123. URL: https://www.dnu.dp.ua/docs/visnik/fpsih/program_5e4698212198b.pdf (дата звернення 28.02.2026).
12. Носенко Е., Четверик-Бурчак А. Опитувальник «стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. Вісник Дніпропетровського університету. Серія психологія. 2014. Т. 22, № 9/1. URL: <https://doi.org/10.15421/101412> (дата звернення: 28.02.2026).

- 13.Предко В. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. 2022. Т. 33(72), № 2. С. 64-72. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2022_33%2872%29_2_13 (дата звернення 20.02.2026).
14. Розова Т. Психологічне благополуччя як фактор підвищення якості життя: інтегративний підхід. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2025. С. 80–89. URL: [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series12.2025.26\(71\).07](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series12.2025.26(71).07)(дата звернення: 23.02.2026).
- 15.Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709129/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA%201.pdf> (дата звернення 20.02.2026).
- 16.Сокур А., Носенко Е. Готовність до пробачення як особистісний ресурс успішності подолання життєвих ускладнень. Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки. 2018. Т. 1, № 2. С. 119–127. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/498> (дата звернення: 07.02.2026).
- 17.Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 8 с. URL: <https://doi.org/10.26697/sri.krpoach/stadnik.melnyk.3.2023> (дата звернення 28.02.2026).
- 18.Таблиці функцій та критичних точкових розподілів. Розділи: Теорія ймовірностей. Математична статистика. Математичні методи в психології. \ Укладач: М.М. Горонескуль. Харків: УЦЗУ, 2009. 90 с. URL:

- <https://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/1530/1/Tablici.pdf> (дата звернення 20.05.2026).
19. Техніка «СТОПП». Програма ментального здоров'я | Ти як?.
URL: https://howareu.com/tekhnika_stopp (дата звернення: 20.05.2026).
 20. Хоменко Т. Прощення як чинник психологічного благополуччя особистості. Наукові перспективи (Naukovì perspektivì). 2025. № 6(60).
URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6\(60\)-1605-1618](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6(60)-1605-1618) (дата звернення: 22.02.2026).
 21. Хрепливець М. Психологічне благополуччя: визначення поняття та змісту. Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання. Харків, 2017. С. 138–139. URL: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/30_03_2017/pdf/59.pdf (дата звернення: 20.02.2026).
 22. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ: БДПУ, 2016. 193 с. URL: http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psykhologhiya%20zhyttyevykh%20kryz%20osobystosti.PDF (дата звернення 20.02.2026).
 23. Яковенко О. В. Психологічне благополуччя як особистісний феномен. Науково-практична конференція «Особистість у просторі проблем XXI століття» : програма і матеріали, 25 лютого 2021 року, Київ, Україна. Київ : НаУКМА, 2021. С. 97-100. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/21257> (дата звернення 21.02.2026).
 24. Bradburn N. M. Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health. Chicago: Aldine Publishing Company, 1965. 195 p.
 25. Casarjian R. Forgiveness: a bold choice for a peaceful heart. New York: Bantam Books, 1992. 246 p.

26. Denton R. T., Martin M. W. Defining forgiveness: An empirical exploration of process and role. *The American Journal of Family Therapy*, 26(4). 1998. P. 281–292. <https://doi.org/10.1080/01926189808251107> (date of access: 07.02.2026).
27. DiBlasio F. A. The use of decision-based forgiveness intervention within intergenerational family therapy. *Journal of Family Therapy*. 1998. № 20 (1). P. 77–94.
28. Dimensions of forgiveness: the views of laypersons / J. W. Younger et al. *Journal of social and personal relationships*. 2004. Vol. 21, no. 6. P. 837–855. URL: <https://doi.org/10.1177/0265407504047843> (date of access: 07.02.2026).
29. Enright R. D. *Forgiveness Is a Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC: American Psychological Association, 2019. 299 p.
30. Enright R. D., Santos M. J. D., AlMabuk R. The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*. 1989. № 12. P. 95–110.
31. Enright R.D. Human Development Study Group. Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*. 1996. N. 40. P. 107–126.
32. 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. Rome: Pontificia Universita della Santa Croce, 2011. 36 p. URL: https://www.academia.edu/56539157/Psychological_Science_of_Forgiveness_Implications_for_Psychotherapy_and_Education (date of access 25.02.2026).
33. Enright R. D., Fitzgibbons R. P. *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association, 2015. 352 p.
34. Flanigan B. *Forgiving the unforgivable: overcoming the bitter legacy of intimate wounds*. New York: MacMillan Press, 1992. 142 p.
35. Forgiveness noun - definition, pictures, pronunciation and usage notes. Oxford Learner's Dictionaries. URL:

- https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/forgiveness#google_vignette(date of access: 07.02.2026).
- 36.Forgiveness. Stanford Encyclopedia of Philosophy. URL: <https://plato.stanford.edu/entries/forgiveness/>(date of access: 07.02.2026).
 - 37.Fourie M. M., Hortensius R., Decety J. Parsing the components of forgiveness: psychological and neural mechanisms. *Neuroscience & biobehavioral reviews*. 2020. Vol. 112. P. 437–451. URL: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.02.020> (date of access: 20.05.2026).
 - 38.Freud A., The Institute The Institute of Psychoanalysis. Ego and the mechanisms of defence. London : Taylor & Francis Group, 2018. 204 p. URL: <https://doi.org/10.4324/9780429481550>(date of access: 22.02.2026).
 - 39.Frydenberg E. *Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges*. Oxford: Oxford University Press, 2002. 176 p.
 - 40.Kearns J. N., Fincham F. D. A prototype analysis of forgiveness. *Personality and social psychology bulletin*. 2004. Vol. 30, no. 7. P. 838–855. URL: <https://doi.org/10.1177/0146167204264237> (date of access: 07.02.2026).
 - 41.Korchakova N., Bezliudna V. Forgiveness as a prosocial phenomenon. *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. No. 18. P. 5–17. URL: <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.293>(date of access: 08.02.2026).
 - 42.Kravchuk S. Conceptualization of the forgiveness phenomenon in the interdisciplinary discourse. *Scientific studios on social and political psychology*. 2021. Vol. 50, no. 47. P. 32–48. URL: <https://doi.org/10.61727/sssppj/1.2021.32> (date of access: 07.02.2026).
 - 43.Luskin F. *Forgive for Good: A Proven Prescription for Health and Happiness*. San Francisco: Harper Collins, 2002. 240 p.
 - 44.Ma L., Jiang Y. Empathy mediates the relationship between motivations after transgression and forgiveness. *Frontiers in psychology*. 2020. Vol. 11. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01466> (date of access: 20.05.2026).

45. McCullough M. E., Sandage S. J., Worthington E. L. To forgive is human: How to put your past in the past. Downers Grove: InterVarsity press, 1997. 116 p.
46. Mülazım Ö. Ç. Öz-şefkat geliştirme programının üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ve kendini affetme düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2022. 102 p. URL: <https://acikerisim.uludag.edu.tr/server/api/core/bitstreams/32654f0c-5600-4266-9338-c93f282c0730/content> (date of access 22.02.2026).
47. Nelson M. B. The Unburdened Heart: 5 keys to forgiveness and freedom. New York: HarperSanFrancisco, 2000. 224 p.
48. Özdemir R., Öz Soysal F. S. Üniversite öğrencilerinde öz şefkat ile affetme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü. IBAD sosyal bilimler dergisi. 2024. URL: <https://doi.org/10.21733/ibad.1498646> (date of access: 22.02.2026).
49. Özdoğan, A. Ç. Ergenlerde Psikolojik İyi Oluşun Bireysel ve Okul İle İlgili Faktörler Açısından İncelenmesi. Ankara: Ankara Üniversitesi, 2021. P. 24-44. URL: <https://izlik.org/JA64UM62LH> (date of access 22.02.2026).
50. Ryff C. D. The contours of positive human health/ Singer B. Psychological Inquiry, 1998. Vol. 9. P. 719-727. URL: <http://links.jstor.org/sici?sici=1047-840X%281998%299%3A1%3C1%3ATCOPHH%3E2.0.CO%3B2-7> (date of access 12.02.2026).
51. Siassi S. Forgiveness, acceptance and the matter of expectation. International Journal of Psychoanalysis. 2007. № 88. P. 1423–1440. URL: <https://doi.org/10.1516/4W17-3154-1T35-T460> (date of access 08.02.2026).
52. Why do people with self-control forgive others easily? The role of rumination and anger / F. Kong et al. Frontiers in psychology. 2020. Vol. 11. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00129> (date of access: 22.02.2026).
53. Worthington J. Forgiveness and reconciliation. London : Routledge, 2013. 327 p. URL: <https://doi.org/10.4324/9780203942734> (date of access: 20.05.2026).

54. Worthington E. L. REACH forgiveness in couple, group, and individual psychotherapy // Handbook of spiritually integrated psychotherapies / P. S. Richards, G. E. K. Allen, D. K. Judd (eds.). Washington : American Psychological Association, 2023. P. 365–380.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета «Дослідження особливостей пробачення у переживанні складних життєвих ситуацій»

Інструкція: Уважно прочитайте кожне запитання та оберіть той варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому досвіду й теперішньому стану. В анкеті немає правильних або неправильних відповідей – важлива лише Ваша особиста думка.

1. Вкажіть ваш вік
2. Оберіть вашу стать
 - а) жіноча;
 - б) чоловіча.
3. Чи була протягом останнього року у Вашому житті ситуація, яка сильно Вас емоційно зачепила та вимагала значних внутрішніх зусиль для подолання?
 - а) так, була;
 - б) так, було декілька таких ситуацій;
 - в) ні, не було.
4. Якщо так, до якої категорії переважно належала ця ситуація? (оберіть один варіант)
 - а) міжособистісний конфлікт (у родині, з друзями, партнером);
 - б) навчальні або професійні труднощі;
 - в) фінансові проблеми;
 - г) втрата або хвороба близької людини;
 - д) вимушені життєві зміни (переїзд, розрив стосунків тощо);
 - е) інше (можна написати свій варіант).
5. Наскільки Ви зараз готові пробачити людину (або людей), пов'язаних із цією складною ситуацією?
 - а) я зовсім не готовий(а) пробачити;
 - б) мені поки важко пробачити;
 - в) я не визначився(лася) / пробачив(ла) лише частково;
 - г) я майже готовий(а) пробачити;
 - д) я вже пробачив(ла).
6. Що найбільше заважає Вам пробачити цю ситуацію? (оберіть один варіант)
 - а) відчуття несправедливості;
 - б) сильний емоційний біль;
 - в) відсутність вибачень з боку іншого;
 - г) страх повторення ситуації;
 - д) уже нічого не заважає;
 - е) інше (можна написати свій варіант).
7. Як ви зазвичай відчуваєте, коли згадуєте цю ситуацію?
 - а) знову сильно переживаю;
 - б) намагаюся не думати про неї;
 - в) спокійніше ставлюся, ніж раніше;
 - г) майже не повертаюся до неї думками.
8. Як Ви вважаєте, чи допомогла здатність пробачити (або спроби пробачити) легше пережити цю ситуацію?
 - а) зовсім не допомогла;
 - б) скоріше не допомогла;
 - в) частково допомогла;
 - г) значною мірою допомогла;
 - д) була вирішальною.

«Шкала глибинної готовності до пробачення» (в адаптації Е. Л. Носенко, А. В. Сокур)

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 із наведеними твердженнями поставте цифру (від 1 до 7), 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 скоїв (-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 побачити 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.

Додаток В

Методика «Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (CISS) (Н. Ендлер, Дж. Паркер)

Інструкція: нижче наводяться можливі реакції людини на різні важкі, засмучені або стресові ситуації.

Вкажіть, як часто ви поводитесь подібним чином у скрутній ситуації і поставте відповідну цифру в бланку відповідей.

Ніколи	Рідко	Іноді	Частіше за все	Дуже часто
1	2	3	4	5

1. Намагаюсь ретельно розподілити свій час.
2. Зосереджуюсь на проблемі та думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось хороше, що було в моєму житті.
4. Намагаюсь бути на людях.
5. Звинувачую себе за нерішучість.
6. Роблю те, що вважаю найпридатнішим у цій ситуації.
7. Занурююсь у свій біль та страждання.
8. Звинувачую себе за те, що опинився у цій ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.
11. Намагаюся більше спати.
12. Пести себе улюбленою їжею.
13. Переживаю, що не можу впоратися із ситуацією.
14. Зазнаю нервової напруги.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.
18. Іду кудись перекусити або пообідати.
19. Переживаю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю курс дій та дотримуюсь його.
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, що робити
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся вникнути у ситуацію.
25. Застигаю, заморожуюся і не знаю, що робити.
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Обдумую те, що сталося, або своє ставлення до того, що сталося.
28. Шкода, що не можу змінити того, що сталося, або своє ставлення до того, що сталося.
29. Іду в гості до друга.
30. Турбуюся про те, що я робитиму
30. Турбуюсь про те, що я буду робити
31. Проводжу час із дорогою людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Кажу собі, що це ніколи не станеться знову.
34. Зосереджуюсь на своїх загальних недоліках.
35. Розмовляю з тим, чий рада я особливо ціную.
36. Аналізую проблему перед реагуванням на неї.
37. Дзвоню другу.
38. Зазнаю роздратування.
39. Вирішаю, що тепер найважливіше робити.
40. Дивлюся фільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе зробити.
43. Розробляю декілька різних рішень проблеми.
44. Беру відпустку чи відгул, віддаляюся від ситуації.
45. Відіграюся на інших.
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу це зробити.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.
48. Дивлюся телевізор.

Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф (в адаптації С.В. Карсканова)

Обведіть цифру, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент	Повністю не згоден	Здебільшого не згоден	Де в чому не згоден	Де в чому згоден	Швидше згоден	Повністю згоден
1. Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим.	1	2	3	4	5	6
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.	1	2	3	4	5	6
3. Взагалі, я вважаю, що сам несу відповідальність за те, як я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Я не зацікавлений в діяльності, яка розширить мій світогляд.	1	2	3	4	5	6
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.	1	2	3	4	5	6
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я випробовую задоволення від того, як все склалося.	1	2	3	4	5	6
7. Вважаю підтримку близьких відносин складною і даремною.	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.	1	2	3	4	5	6
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.	1	2	3	4	5	6
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.	1	2	3	4	5	6
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.	1	2	3	4	5	6
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне відношення до себе.	1	2	3	4	5	6
13. Я часто відчуваю себе самотнім через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.	1	2	3	4	5	6
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих.	1	2	3	4	5	6
15. Я не дуже добре відповідаю людям і оточуючому суспільству.	1	2	3	4	5	6
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.	1	2	3	4	5	6
17. Я прагну зосередитися на сьогоденні, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.	1	2	3	4	5	6

18. Мені здається, що багато з людей, яких я знаю, одержали від життя більше, ніж я.	1	2	3	4	5	6
19. Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.	1	2	3	4	5	6
20. Я схильний турбуватися про те, що оточуючи думають про мене.	1	2	3	4	5	6
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.	1	2	3	4	5	6
23. У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.	1	2	3	4	5	6
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив.	1	2	3	4	5	6
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.	1	2	3	4	5	6
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.	1	2	3	4	5	6
27. Я часто відчуваю себе заваленим своїми обов'язками.	1	2	3	4	5	6
28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.	1	2	3	4	5	6
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.	1	2	3	4	5	6
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.	1	2	3	4	5	6
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібне з кимось поговорити.	1	2	3	4	5	6
32. Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.	1	2	3	4	5	6
33. Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив ефективні кроки, щоб її змінити.	1	2	3	4	5	6
34. Якщо подумати, я не досяг більшого як особистість за останні декілька років.	1	2	3	4	5	6
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.	1	2	3	4	5	6
36. У минулому я зробив декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно.	1	2	3	4	5	6
37. Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів.	1	2	3	4	5	6

38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу .	1	2	3	4	5	6
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.	1	2	3	4	5	6
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особове зростання і розвиток.	1	2	3	4	5	6
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.	1	2	3	4	5	6
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.	1	2	3	4	5	6
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.	1	2	3	4	5	6
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.	1	2	3	4	5	6
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.	1	2	3	4	5	6
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.	1	2	3	4	5	6
47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.	1	2	3	4	5	6
48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.	1	2	3	4	5	6
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.	1	2	3	4	5	6
50. Я впевнений в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.	1	2	3	4	5	6
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг справлятися з усім, що повинно бути зроблено.	1	2	3	4	5	6
52. Мені здається, що я став значно розвиненіший як особа з часом.	1	2	3	4	5	6
53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.	1	2	3	4	5	6
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.	1	2	3	4	5	6
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків	1	2	3	4	5	6

з іншими.						
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.	1	2	3	4	5	6
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.	1	2	3	4	5	6
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.	1	2	3	4	5	6
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей.	1	2	3	4	5	6
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.	1	2	3	4	5	6
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.	1	2	3	4	5	6
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.	1	2	3	4	5	6
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував.	1	2	3	4	5	6
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.	1	2	3	4	5	6
65. Іноді мені здається, що я зробив все в моєму житті, що було потрібно.	1	2	3	4	5	6
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений думками про те, як я прожив своє життя.	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.	1	2	3	4	5	6
68. Я не відношуся до людей, які піддаються соціальному тиску думати або поступати певним чином.	1	2	3	4	5	6
69. Мої спроби знайти вид діяльності і взаємовідношення, відповідні для мене, були вельми успішними.	1	2	3	4	5	6
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди	1	2	3	4	5	6

мінються і «дорослішають» з роками.						
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж розчарування.	1	2	3	4	5	6
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став нічого міняти.	1	2	3	4	5	6
73. Мені складно посправжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.	1	2	3	4	5	6
74. Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.	1	2	3	4	5	6
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.	1	2	3	4	5	6
76. Я давним-давно перестав намагатися поліпшити або змінити що-небудь в своєму житті.	1	2	3	4	5	6
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.	1	2	3	4	5	6
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, я переживаю приємні почуття від того, ким я є.	1	2	3	4	5	6
79. Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного.	1	2	3	4	5	6
80. Я оцінюю себе за тим, що я вважаю важливим, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.	1	2	3	4	5	6
81. Я спромігся створити свій власний будинок і спосіб життя, які найбільш відповідають моїм перевагам.	1	2	3	4	5	6
82. Правильно говорять, що старого пса новим трюкам не навчиш.	1	2	3	4	5	6
83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя не багато стоїть.	1	2	3	4	5	6
84. У всіх є свої недоліки, але, здається, у мене їх більш ніж достатньо.	1	2	3	4	5	6

Класичні ключі.

Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться у шкалу, яка сходить донизу шкалу: 6, 5, 4, 3, 2, 1. Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у шкалу, яка підіймається в гору: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»: 1, **7, 13**, 19, 25, **31, 37, 43**, 49, **55, 61**, 67, **73**, 79.

Шкала «Автономія»: **2**, 8, 14, **20**, 26, **32**, 38, **44**, 50, **56**, **62**, 68, **74**, 80.

Шкала «Управління середовищем»: 3, **9**, **15**, 21, **27**, 33, 39, **45**, 51, 57, **63**, 69,**75**,81.

Шкала «Особистісне зростання»: **4**, 10, 16, **22**, 28, **34**, 40, 46, 52, **58**, 64, 70,**76**,**82**.

Шкала «Цілі у житті»: 5, **11**, **17**, 23, **29**, **35**, **41**, 47, 53, 59, **65**, 71, 77,**83**.

Шкала «Самоприйняття»: 6, 12, **18**, **24**, 30, 36, **42**, 48, **54**, **60**, **66**, 72, 78,**84**.

Шкала «Психологічне благополуччя» - сумуємо показники усіх шкал.

Методика «Шкала задоволеності життям» (SWLS)

Інструкція: анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня. За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-7), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання. Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. В основному моє життя близько до ідеалу.
 - 1 - повністю не погоджуюся;
 - 2 - не погоджуюся;
 - 3 - скоріше не погоджуюся;
 - 4 - дещо середнє;
 - 5 - скоріше згоден/згодна;
 - 6 - згоден/згодна;
 - 7 - повною мірою згоден/згодна.
2. Обставини мого життя виключно сприятливі.
 - 1 - повністю не погоджуюся;
 - 2 - не погоджуюся;
 - 3 - скоріше не погоджуюся;
 - 4 - дещо середнє;
 - 5 - скоріше згоден/згодна;
 - 6 - згоден/згодна;
 - 7 - повною мірою згоден/згодна.
3. Я повністю задоволений своїм життям.
 - 1 - повністю не погоджуюся;
 - 2 - не погоджуюся;
 - 3 - скоріше не погоджуюся;
 - 4 - дещо середнє;
 - 5 - скоріше згоден/згодна;
 - 6 - згоден/згодна;
 - 7 - повною мірою згоден/згодна.
4. У мене є в житті те, що мені по-справжньому потрібно.
 - 1 - повністю не погоджуюся;
 - 2 - не погоджуюся;
 - 3 - скоріше не погоджуюся;
 - 4 - дещо середнє;
 - 5 - скоріше згоден/згодна;
 - 6 - згоден/згодна;
 - 7 - повною мірою згоден/згодна.
5. Якщо я почав життя з початку - залишив би як є.
 - 1 - повністю не погоджуюся;
 - 2 - не погоджуюся;
 - 3 - скоріше не погоджуюся;
 - 4 - дещо середнє;
 - 5 - скоріше згоден/згодна;
 - 6 - згоден/згодна;
 - 7 - повною мірою згоден/згодна.

Підрахунок балів та інтерпретація. Оцінки складаються з сирих балів (від 5 до 35). Чим вищі бали, тим вища задоволеність життям. Бали можуть бути розподілені на шість категорій благополуччя, і для кожної з них надається інтерпретаційний текст.

- 30 - 35 Дуже задоволений
- 25 - 29 Задоволений
- 20 - 24 Дещо задоволені
- 15 - 19 Дещо незадоволені
- 10 - 14 Не задоволений
- 5 - 9 Вкрай незадоволені

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» К. Кіза (в адаптації Е.Л. Носенко, А. Г. Четвертик – Бурчак)

Інструкція. Будь ласка, дайте відповіді на запитання щодо Вашого самопочуття протягом останнього місяця (двох тижнів). Визначте частоту переживання наведених нижче станів.

Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...	Ніколи (0 балів)	1-2 рази (1 бал)	Приблизно 1 раз на тиждень (2 бали)	Приблизно 2-3 раз на тиждень (3 бали)	Майже кожен день (4 бали)	Кожен день (5 балів)
1. щастя						
2. цікавість до життя						
3. задоволення						
4. що можете зробити важливий внесок для суспільства						
5. належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання)						
6. що наше суспільство стає кращим для таких людей, як Ви						
7. що люди зазвичай хороші						
8. що події, які відбуваються в суспільстві, мають значення для Вас						
9. задоволення собою як особистістю						
10. що успішно впораєтесь із повсякденними зобов'язаннями						
11. теплі та довірливі стосунки з оточуючими						
12. що у Вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення						
13. впевненість у висловлюванні власних поглядів						
14. що маєте мету та сенс життя						

Послідовність підрахунку балів. Підсумуйте бали в діапазоні від 0 до 70 (якщо необхідно, застосуйте 10-бальну шкалу).

Категоріальна діагностика. Процвітання (flourishing) діагностується, якщо індивід відчуває принаймні один із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1-3) «Кожен день» або «Майже кожен день» і переживає принаймні 6 з 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4 – 14) «Кожен день» або «Майже кожен день» протягом останнього місяця (двох тижнів).

Пригнічення (languishing) діагностується, якщо індивід зазначає, що «Ніколи» або «1 – 2 рази» протягом останнього місяця (двох тижнів) не переживав жодного з трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1 – 3), 6 з 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4 – 14, серед яких 4 - 8 твердження є показниками соціального благополуччя, а 9 – 14 – показниками психологічного благополуччя). В індивідів, які не увійшли до жодної з названих категорій, діагностується «помірний» (задовільний) рівень психічного здоров'я.

Сертифікат про публікацію статті

СТУДЕНТСЬКИЙ НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ UNI VER SUM ISSN 2786-863X 	СЕРТИФІКАТ ПРО ПУБЛІКАЦІЮ СТАТТІ JC 26/32/ 10 АВТОР ГЛІВЧУК ВІТАЛІЙ ОЛЕКСІЙОВИЧ НАЗВА СТАТТІ РОЛЬ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОБАЧЕННЯ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ ЧИННИК УСПІШНОСТІ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ УСКЛАДНЕНЬ ВИПУСК ЖУРНАЛА № 32 / ТРАВЕНЬ 2026 Стаття індексується в Google Scholar ДИРЕКТОР МОЛОДІЖНОЇ НАУКОВОЇ ЛІГИ ГОЛОВА РЕДАКЦІЙНОЇ КОЛЕГІЇ ІГОР КОРЕНЮК 
---	---

Зведені результати респондентів за методикою «Шкала глибинної готовності до пробачення» (в адаптації Е. Л. Носенко, А. В. Сокур)

№ респондента	Пробачення себе	Пробачення інших	Пробачення ситуації	Загальне пробачення
1	25	37	34	96
2	19	25	37	81
3	25	27	34	86
4	34	25	27	86
5	21	32	22	75
6	24	28	28	80
7	18	22	24	64
8	20	36	34	90
9	32	26	27	85
10	30	25	31	86
11	24	39	24	90
12	24	29	35	87
13	32	30	30	86
14	20	30	35	75
15	29	26	28	83
16	24	24	26	74
17	29	39	33	79
18	22	35	37	95
19	23	15	25	75
20	26	28	28	66
21	36	29	29	96
22	21	37	29	87
23	27	41	24	87
24	32	34	20	92
25	27	26	26	81
26	35	31	33	94
27	28	25	23	76
28	23	26	19	68
29	20	40	40	79
30	33	31	33	80
31	21	32	41	97
32	23	20	24	86
33	32	27	39	91
34	18	35	35	87
35	32	32	35	97
36	32	30	40	102
37	23	23	26	72
38	24	21	23	68
39	26	24	40	90
40	31	28	34	93
41	26	29	22	87
42	18	24	20	62
43	18	22	25	65
44	36	34	34	104
45	21	26	29	76
46	33	40	31	104
47	27	20	27	74
48	18	18	35	71
49	24	25	28	80
50	31	31	39	101

51	24	32	28	97
52	18	21	16	86
53	27	30	25	91
54	34	30	35	87
55	19	24	26	97
56	22	28	39	102
57	20	26	28	72
58	19	21	23	68
59	30	28	32	90
60	32	28	33	93
61	22	38	22	87
62	22	25	27	62
63	30	24	34	65
64	30	26	35	104
65	22	30	30	76
66	26	27	34	104
67	27	23	21	74
68	21	23	24	71
69	27	37	30	80
70	31	30	33	101

Зведені результати респондентів за методикою «Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер)

№ респондент а	Проблемно-орієнтована копінг-стратегія	Емоційно-орієнтована копінг-стратегія	Копінг-стратегія уникнення	Копінг-стратегія відволікання	Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки
1	2,67	2,81	2	1,5	2,4
2	2,06	2	2,62	1,38	2,4
3	4,06	2,06	1,8	1,38	2,4
4	4,12	2,94	3,44	3,12	3,8
5	3,56	4,12	3,31	3,38	3
6	3,81	3,38	2,94	2,12	4,4
7	2,88	3,88	3,06	3	3
8	2,62	4,25	2,88	3	3,2
9	3,62	2,88	3,88	3,62	4,8
10	3,31	2,75	3	2,62	3,8
11	3,94	3,12	2,81	2,25	4,2
12	2,75	4,06	3,25	3,12	2,8
13	3,44	3,5	2,69	2	3,6
14	4,25	2,56	2,12	1,88	3,4
15	2,94	3,94	3,19	3,25	2,6
16	3,75	2,94	2,5	2,12	4
17	2,81	4,19	3,31	3	2,8
18	3,19	3,31	2,94	2,5	3,6
19	4	2,69	2,25	1,88	3,2
20	2,69	4	3,38	3,12	2,4
21	3,88	2,94	2,56	2	4,2
22	2,81	4,06	3,25	3	2,8
23	3,31	3,44	2,81	2,38	3,4
24	4,19	2,59	2,19	1,75	3,6
25	2,94	3,88	3,12	3	2,6
26	4,07	4,47	2,18	2,87	4,64
27	3,21	4,29	3,02	2,8	4
28	3,01	3,39	2,37	1,59	4,01
29	4,13	4,29	3,21	2,64	4,62
30	4,22	4,8	2,57	3,07	4,73
31	3,05	3,27	2,26	3,25	3,46
32	3,08	3,31	2,76	2,84	3,97
33	3,45	4,66	2,79	3,2	4,12
34	4,15	4,8	2,07	2,76	4,66
35	4	4,8	3,03	2,76	4,03
36	3,79	4,8	2,25	2,4	4,8
37	3,29	3,4	3,37	3,24	4,32
38	2,94	3,57	1,93	2,86	3,68
39	3,74	3,93	2,72	2,86	3,84
40	3,51	4,25	2,8	1,86	4,47
41	3,6	3,61	2,94	1,83	3,77
42	2,89	3,44	2,59	2,86	3,61
43	2,98	3,23	2,11	2,33	3,47
44	3,74	4,8	2,48	1,52	4,68
45	3,59	4,21	2,93	2,37	4,38
46	3,39	4,68	2,7	1,51	4,76

47	3,03	4,45	2,81	2,64	3,64
48	2,66	3,07	2,58	3,26	3,23
49	3,34	4,19	3,29	2,14	4,53
50	4,18	4,17	1,98	2,51	4,47
51	3,57	4,16	1,96	2,25	4,65
52	3,12	3,25	1,82	1,55	3,25
53	3,28	3,98	3,45	1,48	4,64
54	4,27	4,56	3,16	1,75	4,57
55	3,11	3,68	1,87	2,34	3,86
56	3,81	4,51	1,92	2,95	4,25
57	3,37	4,8	1,98	2,27	4,08
58	2,88	3,49	3,37	2,48	3,16
59	3,84	4,06	2,66	2,73	4,8
60	3,97	4,8	2,31	2,5	4,74
61	3,08	3,76	3,15	3,32	3,63
62	3,27	3,83	2,18	1,8	3,65
63	3,72	4,47	2,45	2,2	4,17
64	3,7	4,45	2,01	1,67	4,8
65	4,13	4,8	2,24	1,89	4,6
66	3,68	4,8	2,34	2,48	4,57
67	3,24	3,95	1,91	3,07	3,75
68	3,45	3,82	2,51	2,9	4,18
69	3,3	3,95	2,49	1,73	4,5
70	3,67	4,47	2,44	1,82	4,4

Зведені результати респондентів за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф (в адаптації С.В. Карсканова)

№ респондентів	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
1	52	57	47	61	54	48	319
2	48	52	50	65	59	41	315
3	61	80	58	80	77	72	428
4	55	56	50	46	59	59	325
5	46	51	51	56	56	33	293
6	61	51	50	58	48	41	309
7	68	35	35	47	46	46	277
8	44	37	35	45	39	23	223
9	80	66	66	68	44	80	404
10	49	41	53	56	61	55	315
11	57	53	42	47	59	59	317
12	77	59	65	82	78	66	427
13	60	62	42	70	62	48	354
14	57	52	58	71	62	56	356
15	59	54	54	67	64	60	358
16	55	54	56	56	56	52	329
17	62	61	66	66	63	63	381
18	66	40	54	62	51	54	337
19	55	39	42	40	60	52	288
20	43	55	47	61	62	49	317
21	70	52	66	68	71	71	398
22	55	50	50	56	62	42	315
23	63	62	50	69	53	54	351
24	63	62	51	69	53	55	353
25	52	57	56	74	69	59	367
26	73	48	55	71	66	69	382
27	66	63	40	59	59	64	360
28	64	58	44	52	60	46	324
29	61	67	52	70	66	57	373
30	71	72	60	76	63	64	406
31	56	45	40	54	44	50	289
32	57	49	57	55	54	47	319
33	61	60	52	82	75	60	390
34	78	64	68	84	82	72	448
35	71	70	48	75	73	63	400
36	62	55	60	82	66	62	387
37	64	57	45	54	57	52	329
38	50	43	56	57	56	61	323
39	62	46	56	70	67	62	363
40	58	69	57	71	60	57	372
41	64	74	55	69	57	51	370
42	51	52	50	57	46	47	303
43	50	59	45	42	41	42	279
44	76	61	64	84	75	77	437
45	59	66	50	57	61	49	342
46	58	71	54	70	68	71	392
47	55	53	55	69	62	57	345
48	56	54	34	48	48	55	295
49	65	56	64	52	57	48	342
50	66	58	67	70	66	72	399
51	61	62	58	56	56	50	343

52	47	65	43	46	52	39	292
53	66	68	47	68	65	54	368
54	64	73	67	82	70	69	425
55	61	75	54	54	50	40	334
56	68	44	59	66	63	66	366
57	66	47	64	66	69	61	373
58	57	50	54	46	50	47	304
59	65	51	57	69	70	67	379
60	65	60	60	79	70	72	406
61	49	63	49	6	59	44	325
62	59	57	49	51	59	55	330
63	53	52	56	70	62	71	364
64	63	48	71	79	70	69	400
65	75	70	66	73	68	72	424
66	61	76	68	77	72	66	420
67	61	78	54	57	63	59	372
68	64	82	50	55	56	55	362
69	54	34	63	57	54	63	325
70	71	38	62	77	66	58	372

Зведені результати респондентів за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф (в адаптації С.В. Карсканова)

№ респондента	Шкала задоволеності життям
1	20
2	19
3	29
4	28
5	10
6	13
7	9
8	14
9	27
10	21
11	23
12	24
13	21
14	20
15	18
16	19
17	22
18	13
19	13
20	16
21	32
22	13
23	20
24	21
25	16
26	32
27	21
28	14
29	24
30	26
31	9
32	17
33	21
34	28
35	20
36	26
37	20
38	19
39	20
40	25
41	20
42	13
43	10
44	27
45	25
46	17
47	20
48	11
49	12
50	27
51	17
52	15
53	20
54	32
55	15

56	27
57	26
58	12
59	30
60	29
61	11
62	13
63	18
64	26
65	22
66	31
67	19
68	17
69	15
70	25

Зведені результати респондентів за методикою «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» К. Кіза (в адаптації Е.Л. Носенко, А. Г. Четвертик – Бурчак)

№ респондента	Стабільність психічного здоров'я
1	66
2	62
3	66
4	36
5	46
6	57
7	39
8	31
9	62
10	37
11	32
12	64
13	37
14	59
15	53
16	35
17	67
18	45
19	36
20	15
21	66
22	20
23	51
24	59
25	28
26	48
27	52
28	40
29	49
30	57
31	44
32	45
33	60
34	48
35	48
36	59
37	64
38	33
39	65
40	42
41	49
42	33
43	45
44	46
45	45
46	43
47	49
48	23
49	51
50	53
51	39
52	30
53	65
54	56
55	58

56	67
57	49
58	34
59	63
60	53
61	34
62	39
63	36
64	57
65	52
66	50
67	43
68	39
69	43
70	65