

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Адаптація методики tendency to forgive (схильність до пробачення)
українською мовою**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-223
групи

Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія

Ромасюк Є.С.
(прізвище та ініціали)

Керівник

Д.ПСИХОЛ.Н, ДОЦ.,

Завязкіна Н.В.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та
ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

Д.ПСИХОЛ.Н., С.Н.С., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

К.ПСИХОЛ.Н., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2024

ЗМІСТ

Перелік умовних скорочень	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖУВАНОЇ ТЕМАТИКИ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ	8
1.1 Образ пробачення як психологічного феномена в наукових дослідженнях	8
1.2. Різновиди прощення в залежності від типу направленості	13
1.2.1. Пробачення себе.	13
1.2.2. Пробачення інших	15
1.3. Відмінності пробачення порівняно з іншими психологічними конструктами	17
1.4. Взаємозв'язок пробачення та інших фізіологічних та психологічних факторів	19
Висновки до розділу I	23
РОЗДІЛ II. ОПИС ЕТАПІВ ПІДГОТОВКИ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОВЕДЕННОЇ АДАПТАЦІЇ	25
2.1. Створення адаптації (постановка проблеми)	25
2.2 Тестування адаптації	28
Висновки до розділу II	33
РОЗДІЛ III. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ АДАПТАЦІЇ МЕТОДИКИ (35с)	35
3.1. Опис методів	35
3.2. Представлення результатів статистичної обробки	37
3.2.1. Перевірка надійності.	37

3.2.2. Перевірка методики на наявність зв'язків між питаннями методики.	37
3.2.3. Перевірки методики на контекстуальну (дівергентну і ковергентну валідність).	38
3.2.4. Показник ретестової надійності	43
3.2.5. Розкид згідно різних змінних по шкалі “Схильність до пробачення”	43
3.2.6. Порівняння порогових значень української вибірки і оригінальної та їхній зв'язок.	47
3.2.7. Як результати співвідносяться з оригінальною моделлю. Можливі причини розбіжностей.	48
3.2.8. Дискусія, інтеграція в практику.	49
3.2.11. Презентація методики (інтерфейс)	50
Висновки до розділу III	52
ВИСНОВКИ	54
Список використаної літератури	56
ДОДАТКИ	64
Додаток А	64
Додаток Б	65
Додаток В	71

Перелік умовних скорочень

Tendency to Forgive Scale (Шкала схильності до пробачення) - TTF

Латеральна префронтальна кора - PFC

Передня частина поясної звивини - ACC

Медіальна латеральна префронтальна кора - mPFC

Темпора парієтального з'єднання - TPJ

Нижня тім'яна частка - IPL

Дорсомедіальна префронтальна кора - dmPFC

Функціональна магнітно-резонансна томографія - fMRI

ВСТУП

Що таке пробачення? Над цим філософські - соціально - психологічним питанням науковці та все людство сперечається сторіччями. Скаладно приуменьшити значення феномена пробачення в нашому житті, адже вихід з конфліктів, образ та непорозуміння в якісно новий рівень стосунків можливий лише через пробачення.

Звернення до даного питання в науковому полі в нашій магістерській роботі обумовлено стійким напруженням в міжлюдських стосунках. І в мирний час існує багато причин для конфліктів і як результат зміни емоційного ставлення до іншої людини. А під час війни таких ситуацій і подій стає ще більше.

Чи можливо пробачити родичів котрі знаходяться на території країни агресора і підтримують війну? Чи можливо пробачити себе коли власні очікування стосовно себе не справджуються? Чи можливо пробачити близького з залежністю, котрий робить боляче собі і іншим?

В даному питанні багато ситуативних факторів, але ми спробуємо підійти до нього з наукової точки зору - адаптуючи методіку схильності до пробачення. Щоб мати змогу системніше підійти до схильності, ймовірності пробачення в різних ситуаціях для людей з різними особистісними характеристиками. Через цей феномен поліпшити психологічний фон нації, задоволеність життям і рівень самооцінки - це речі на котрі прямо впливає схильність до пробачення.

Методологічною та теоретичною базою дослідження виступив аналіз публікацій і праць багатьох науковців, таких як:

Freedman [28], Enright [34], Girard [58], Mullet [58], McCullough [53], Pargament [30], Thoresen [68].

В сучасній науці є багато різнорідних підходів до того чим пробачення є і чим воно не являється. В роботах Брауна, котрі ми взяли за

основу нашої магістерської роботи, вимірюється конструкт суб'єктивного пробачення, котре ми детальніше розберемо в наступному розділі.

Об'єкт дослідження: Пробачення як психологічний феномен та схильність людини до пробачення.

Предмет дослідження: Адаптація методики “Схильність до пробачення” - “Tendency to Forgive Scale”, (скорочено TTF) [24]

Мета дослідження полягає у адаптації і валідизації методики "Схильність до пробачення".

Задля досягнення встановленої мети були сформовані наступні **завдання дослідження:**

- 1) Теоретичне опрацювання інформації (література, наукові роботи, навчальні відео тощо) стосовно феномена пробачення, схильності до пробачення
- 2) Розробити програму адаптації методики.
- 3) Використовуючи методи статистичного аналізу перевірити валідність та надійність методики на україномовній вибірці респондентів.
- 4) Презентувати інтерфейс і програму використання адаптованої методики.

З метою повноцінної первинної адаптації методики “Схильність до пробачення” ми використовували **наступні методики:**

Теоретичні:

аналіз, синтез, узагальнення, класифікація науково психологічних джерел інформації, що дозволило узагальнити та систематизувати погляди вчених на проблему, яка вивчається.

Емпіричні:

- 1) «Шкала схильності до пробачення» котра адаптується, в українському перекладі.
- 2) «Шкала глибинної готовності до пробачення» (автори Л. Томпсон, Ч. Снайдер, Л. Хоффман (Thompson et al., 2005)) в адаптації Е. Л. Носенко та А. В. Сокур (Nosenko, Sokur, 2018)

- 3) «Шкала прощення як риси характеру» (автори Дж. В. Беррі, Е. Л. Уортингтон, Л. Е. О'Коннор, Л. Парротт, Н. Г. Уэйд (Berry et al., 2005;) в адаптації С. Л. Кравчук. (2020).
- 4) «Шкала самоповаги Розенберга» (адаптація Тихонової Л.В.)
- 5) «Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки» (адаптація А.К. Осницького)
- 6) Опитувальник депресії Бека (в адаптації М. В. Тарабріної)

Здійснено математико-статистичну обробку даних в програмі Jamovi, застосовано кореляційний, факторний аналізи із якісним аналізом, інтерпретацією та узагальненням даних

Особливості досліджуваної вибірки: Вибірка для дослідження включає широку групу людей віком 18-58 років. Ключові критерії відмінності вибірки були по критерію наявності романтичних стосунків, статі та наявності діагностованої клінічної депресії.

Загальна чисельність вибірки склала 86 людей. З них 86% жінки. 66,6% респондентів знаходяться у стосунках, 33,4% станом на зараз не мають романтичних стосунків. У 7% респондентів діагностована клінічна депресія.

Теоретична та практична значущість роботи

Теоретична цінність адаптації її методики полягає в узагальненні, систематизації та аналізі наукових думок, доробків та досліджень на тему пробачення, схильності до пробачення, їх взаємозв'язку з агресією, мстивістю, прийняттям, психологічним благополуччям; та тим які передумови його формування.

Результати теоретичної частини поглиблюють і розширюють розуміння феномену пробачення, того як він впливає на загальний психологічний та емоційний добробут людини.

Практичний вклад адаптації методики полягає в можливості її використання для визначення рівня схильності до пробачення у осіб

котрі звернулись за допомогою до психотерапевтів після знаходження в окупованих зонах, зонах бойових дій, після переживання зради чи втрати, для залежних від речовин осіб. Що в свою чергу допоможе обрати актуальні методи роботи над запитом клієнта.

Також дану методику можливо використовувати в рамках досліджень на тему пробачення, прийняття, емпатії, агресії та мстивості.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖУВАНОЇ ТЕМАТИКИ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1 Образ пробачення як психологічного феномена в наукових дослідженнях

Протягом останніх 50 років феномен пробачення став предметом дослідження багатьох психологів-науковців. Соціальні, практичні та клінічні психологи почали емпірично досліджувати механізм прощення, які умови сприяють прощенню, а також які психічні аспекти та наслідки може мати пробачення.

Досі немає єдиного погляду на точне визначення прощення (Hughes, 1997; McCullough та ін., 2001; Riek та Mania, 2012). Різні вчені мають на цей феномен різні погляди, давайте розглянемо їх детальніше.

Так згідно досліджень Enright, 1991 [31]; McCullough та ін., 2001 [53]; Weuens та ін., 2015 [27] прощення визначається як сукупність змінних процесів, які включають: зменшення негативних емоцій по відношенню до кривдників, зниження мотивації до помсти чи покарання та збільшення доброзичливості до кривдника. Ці ідеї також відображені і в концепції прощення Fincham, 2000 [36], який визначає зменшення образи як "негативний" аспект прощення, а виявлення співчуття та інше як "позитивний" аспект.

McCullough та ін. (1998) [58] розглядають прощення переважно як зміну мотиваційного стану, а саме зменшення проявів бажання помсти та уникнення яскравих агресивних реакцій після конфлікту (McGary, 1989)

Інші дослідники погоджуються, що прощення включає в себе процес змін по відношенню до кривдника/правопорушника - відпускання негативних емоцій, таких як гнів, ненависть, сум, образа тощо. (McCullough, E.L. Worthington та ін., 2001).

На думку вчених Дж. Беррі (J.W. Berry) [12], Е. Муллета (E. Mullet) [19], М. Гірапа (M. Girard) [19], прощення слід розглядати як прояв і результат самопізнання особистості - розвиток усвідомлення власних емоцій, здатність керувати ними.

Не дивлячись на різність думок, серед багатьох теорій зберігається ідея того, що прощення не обов'язково передбачає примирення між жертвою та кривдником, хоча примирення при цьому можливе. (Fincham, 2000). Це особливо актуально у випадках, коли кривдник помер або більше не бере участі у житті жертви [17], [31].

Важливо розуміти, що той, хто прощає, зазвичай з часом забуває про образу. Однак без справжнього вибачення свідоме забуття факту образи є те ж саме, що пригнічення емоцій. Тривале пригнічення емоцій шкодить душевному здоров'ю людини. Ключовим аспектом прощення є те, що ніхто не може змусити людину простити по-справжньому. Прощення – це завжди свідомий вибір, тобто вольова діяльність людини.

Прощення можна розглядати як залежний від контексту психологічний процес змін щодо конкретного правопорушника та конкретного правопорушення (Fincham, 2000, McCullough et al., 2003). В той же час ряд вчених розглядають його як особистісний конструкт, як рису (McCullough & Witvliet, 2002). Що прощення відображає індивідуальні відмінності у схильності прощати інших, себе та незалежні обставини у різних контекстах (Berry et al., 2001; [24], 2003; Hill і Allemand, 2010; Mullet et al., 1998; Roberts, 1995).

Визначення прощення за А. Сокур пов'язане з ставленням до нього як до глибокого внутрішнього процесу подолання негативних думок та почуттів щодо болючої ситуації. Це стає можливим внаслідок прийняття цього досвіду, його нейтралізації або навіть заміни на позитивний [22, с. 8]. Прощення є діалектичним процесом, через який люди синтезують свої попередні уявлення і реальність правопорушення в нове розуміння

образливої ситуації, кривдника, наслідків правопорушення, а можливо, і самих себе, інших людей або світу. Інші автори описали цей процес переосмислення як побудову «нової розповіді» про правопорушення, правопорушника і прощаючого (наприклад, Thoresen, 2001), при якій «наслідки початкової ситуації постають у новому світлі».

А. Сокур виділяє такі види прощення, залежно від об'єкта провини: пробачення себе; пробачення інших; пробачення ситуації загалом [24, с. 74].

Люди, які мають високу схильність до прощення, більш ймовірно прощають правопорушення незалежно від конкретного правопорушника чи ситуації ([24], 2002).

Описані вище теорії мають своє “вузьке місце” - часто методики на основі цих теорій вимірюють не рівень пробачення, а рівень суміжного конструкту. При наявності, наприклад, низького рівня мстивості і ворожості результати інтерпретуються як високий рівень можливості пробачати.

Беручи за основу огляд емпіричної літератури щодо прощення (Маккалоу (2000) відзначив, що більшість досліджень з прощення фокусувалися або на рівні конкретного проступка, або були засновані на релігійній базі.

Наприклад дослідження Gorsuch and Hao (1993) [44] в рамках обширного опитування щодо релігії стосувалось феномена пробачення. Серед 8 варіантів відповідей на питання стосовно пробачення був варіант відповіді: “Молитись Богу, щоб отримати настанову”. Результати факторного аналізу відповідей учасників показали багатфакторне рішення, з чого дослідники зробили висновок, що прощення є багатовимірною конструкцією, що складається з фактора "мотиву прощення", фактору "релігійної відповіді", фактору "прощаючої дії" та

фактору "ворожості". В світі сучасної науки складно використовувати дослідження такого роду для побудови методик та шкал, оскільки їхні підходи кореняться в релігійних практиках, віруваннях і мотивах.

З одного боку це не дивує, адже сам конструкт пробачення довгі роки розглядався скоріше як духовний елемент, котрий не підлягає практичному вивченню.

Дослідження концепту пробачення серед осіб з релігійним світоглядом спричинило розвиток окремого напрямку в психологічній науці та практиці – християнської психології. Термін «християнська психологія» вперше був введений у 1855 році німецьким богословом, філософом та істориком Францом Делічем у його праці «Система біблійної психології» [3, с. 280]. На пострадянському просторі великий вплив на формування методологічних основ прощення в рамках розвитку християнської психології як галузі психологічної науки в останнє десятиліття ХХ століття мали праці науково-дослідного колективу, до складу якого входили Б. Братусь, Ф. Василюк, Р. Грановська, А. Лоргус, Д. Авдєєв та інші [2, с. 292].

Зараз не дивлячись на велику кількість теоретичних і практичних робіт, на прогрес у цих областях, досить мало досліджень на сьогоднішній день зосереджені на пробаченні на рівні глобальної диспозиції, враховуючи різноманітні ситуації та відносини (навіть скоріше не враховуючи жодну конкретну ситуацію чи умову (Беррі, Уортінгтон, Паррот, О'Коннор, та Вейд, 2001; Еммонс, 2000; Маккалоу, 2000). Саме на цьому рівні фокусується дослідження і методика, котру ми адаптуємо.

Схильність до прощення описується як загальний диспозиційний (не обумовлена якоюсь причиною схильність до дій) рівень прощення у різних ситуаціях і у різних стосунках ([24], 2003). Вона вимірює індивідуальні відмінності в схильності або відпускати образи, або триматися за них. Схильність до пробачення лише відображає індивідуальні відмінності в

тому, як часто зазвичай відбувається прощення, а не точний процес, як чи чому це відбувається ([24], 2003) на відміну від ряду інших методик котрі також фокусуються на аналізи феномена пробачення (Хартланд, Сокурська).

Прощення може визначатись як формування сприйняття порушення таким чином, що реакції на порушника, порушення та його наслідки змінюються з негативних на нейтральні або позитивні. Джерелом порушення, а отже, і об'єктом прощення, може бути сама людина, інша особа або особи, чи ситуація, яку вважають поза контролем будь-кого (наприклад, хвороба, «доля» або природна катастрофа).

Коли люди прощають, вони визнають, що порушення мало місце, і виконують необхідну когнітивну, емоційну та/або поведінкову роботу, щоб переосмислити порушення таким чином, щоб їхні реакції на нього більше не були негативними. Це не означає, що коли люди прощають, вони виправдовують або вибачають порушника чи порушення. Прощення - це діалектичний процес, через який люди синтезують свої попередні припущення і реальність порушення у нове розуміння порушення, порушника, його наслідків і, потенційно, себе, інших людей або світу. Інші автори описали цей процес переосмислення як створення «нового наративу» про порушення, порушника і того, хто прощає (наприклад, Торесен, 2001), коли «наслідки початкової ситуації освітлюються по-новому» (Роу та ін., 1989, с. 242) і «часто людина, яка прощає, починає бачити порушника більш комплексно» (Малкольм і Грінберг, 2000, с. 181).

Хоча реакції були визначені в термінах думок, емоцій або поведінки, пов'язаних із порушенням, у випадку поведінки, значення мають думки, почуття або мотивації, що лежать в основі цієї поведінки. Оскільки процес прощення є внутрішньоособистісним, певну поведінку, пов'язану з міжособистісним порушенням, таку як примирення або прагнення до юридичної справедливості, не можна однозначно оцінити як прощаючу або

непробачливу. Думки, почуття і мотивації, що лежать в основі цієї поведінки, визначають, чи є вона прощаючою. Наприклад, людина може прагнути до юридичної справедливості за порушення, маючи підставні думки та мотивації щодо помсти порушнику. Ці мстиві думки та мотивації, а отже, і відповідні дії щодо досягнення справедливості, вважатимуться непробачливими. Інша людина може прагнути до юридичної справедливості з мотивацією запобігти повторенню порушення в майбутньому. Ці нейтральні або емпатійні думки та мотивації, а отже, і відповідні дії щодо досягнення справедливості, вважатимуться прощаючими. Цей компонент концептуалізації прощення авторів є подібним до визначення, заснованого на мотивації, запропонованого МакКаллоу та ін. (1998).

Коли людина, яка прощає, переосмислює порушення, її реакції на нього також змінюються. Концепція реакцій має дві складові, які можуть змінюватися: валентність і сила. Валентність відноситься до того, чи є думки, почуття або поведінка негативними, нейтральними або позитивними; сила відноситься до інтенсивності та настирливості думок, почуттів або поведінки, і вона може змінюватися в залежності від таких факторів, як сприйнята шкода, заподіяна порушенням. Той, хто прощає, може трансформувати негативні реакції, спричинені порушенням, шляхом (а) зміни валентності з негативної на нейтральну або позитивну, або (б) зміни як валентності, так і сили реакцій. Процес зміни валентності та/або сили реакцій подібний до процесу «переговорів про реальність» (Гігінс та Лейбовіц, 2002; Снайдер, Гігінс та Стакі, 1983), коли люди змінюють валентність та зв'язок з негативними подіями, щоб зробити такі події більш узгодженими з їх позитивним самосприйняттям.

Зміна реакцій (з негативної на нейтральну або позитивну) є необхідною і достатньою для досягнення запропонованих критеріїв прощення. У випадках, що стосуються прощення іншої особи, той, хто

прощає, може розвинути доброзичливі та позитивні почуття до прощеної особи (тобто трансформацію валентності реакцій з негативної на позитивну). Однак лише перехід до нейтральних реакцій є необхідним для досягнення запропонованих критеріїв прощення. Як зазначалося раніше, ця теоретична перспектива відрізняється від тієї, що вважає, що співчуття та емпатія до порушника є необхідними компонентами прощення. Крім того, коли одна людина прощає іншу, та, що прощає, може вирішити примиритися з іншою особою. Примирення, однак, не включене в запропоноване визначення прощення.

Зміна сили реакцій не є ні необхідною, ні достатньою для досягнення запропонованих критеріїв прощення, але вона може сприяти прощенню. Коли люди послаблюють негативні реакції, вони більше не сприймають себе настільки сильно пов'язаними з порушником та/або порушенням, як раніше. Ослаблення реакцій включає зменшення настирливості або інтенсивності негативних думок або почуттів, пов'язаних із порушенням. Таким чином, ослаблення реакцій може мати місце, коли люди повідомляють, що «час» допоміг їм пробачити.

Ця концепція зосереджується на переосмисленні порушення та послабленні або трансформації негативних думок, почуттів або поведінки, пов'язаних із порушенням. Однак включення «ситуацій» як потенційного джерела порушень (і об'єкта прощення) здається унікальним. Ситуації, які порушують позитивні припущення людини і призводять до негативних реакцій на ці ситуації, відповідають вищезазначеним критеріям порушень. Наприклад, катастрофічна хвороба може порушити припущення людини про невразливість або осмисленість (наприклад, «Я здоровий» і «погані речі не трапляються з хорошими людьми без причини»), і призвести до негативних думок, почуттів або поведінки щодо хвороби та пов'язаних з нею наслідків (наприклад, почуття гніву або смутку та думки «це зруйнувало моє життя - я цього не заслуговую»). Тому люди можуть

пробачити такі ситуації, трансформуючи свої реакції з негативних на нейтральні або позитивні.

Хоча більшість дослідників не згадують прощення ситуацій, Енрайт і Зелл (1989) прямо заявили, що люди прощають лише інших людей, а не ситуації, такі як природні катастрофи або хвороби. На противагу, концепція прощення ситуацій, таких як фізичні хвороби, була розглянута без позначення цього типу прощення як прощення «ситуацій».

Робота щодо прощення Бога, хоча й інша, також є актуальною. Екслайн, Ялі та Лобел (1999) виявили, що навіть після врахування труднощів з прощенням себе та інших, труднощі з прощенням Бога пояснюють унікальну варіацію в тривожному та депресивному настрої серед студентів.

1.2. Різновиди прощення в залежності від типу направленості

Сам концепт пробачення можна розділити на 3 складові: пробачення себе, пробачення інших і пробачення ситуації. Давайте розберемо кожен конструкт окремо.

Для того, щоб правильно та точно зрозуміти прощення, необхідно спочатку усвідомити непробачення. Вортінгтон та інші визначають непробачення як поєднання негативних почуттів (таких як гнів, страждання, помста, ненависть і страх) до людини, яка зробила помилку (Worthington, Sandage, Berry, 2000; Worthington, Wade, 1999).

Прощення є результатом багатьох різних обставин, що виникають з різних проблем. Тому більшість визначень є конкретними для випадків, тому важко зробити визначення, яке було б загальним і прийнятним для всіх ситуацій (Toussaint and Webb, 2005). Прощення може бути у формі самопрощення (Hall and Fincham, 2005), міжособистісного прощення (Enright, Freedman and Rique, 1998), прощення Бога, прощення від Бога (Exline, Yali and Lobel, 1999), прощення сім'ї (DiBlasio and Proctor, 1993) або прощення всього суспільства і культури (Sandage, Hill, and Wang, 2003). Теоретики, такі як Enright та Human Development Study Group (1991), Enright (1996), Enright і Fitzgibbons (2000), Ferch (1998), Worthington (1998) розробили низку теорій для визначення прощення.

Прощення – це когнітивне рішення про відмову від бажання мстити винному та відмова від негативних думок (Fitzgibbons, Enright and O'Brien, 2004). Прощення – це здатність проявляти співчуття в моральних рамках до несправедливого і дискомфортного ставлення правопорушника (Freedman, Enright, & Knutson, 2005). Прощення стосується не лише зменшення негативних установок, почуттів, мотивів і поведінки до людини, яка робить помилки, але й збільшення позитивних почуттів і перспектив (ширших уявлень), таких як емпатія, надія чи співчуття (Harris,

Thoresen, 2005). Прощення відіграє важливу роль у підтримці соціальних відносин, запобіганні непотрібним конфліктам та здатності правильно підтримувати життя (Noreen et al., 2014). У цьому контексті вважається, що збільшення як індивідуальних, так і соціальних тенденцій прощення призведе до здорових міжособистісних стосунків та взаємодії, збільшення соціального миру та добробуту, а також підвищення внеску в психологічне благополуччя та позитивні риси особистості.

Прощення розглядається як міжособистісний процес для підтримки людських відносин та покращення якості взаємодії (Tsang et al., 2006; Worthington et al., 2007). Досліджувалися причини прощення (Mullet and Girard, 2000) та соціально-психологічна структура прощення (McCullough et al., 1998). Тим не менше, індивідуальні відмінності, що впливають на прощення, не були глибоко оцінені. Таким чином, дослідники розпочали дослідження, спрямовані на вивчення зв'язку між прощенням і рисами особистості, і пов'язали критерії прощення з рисами особистості (McCullough and Hoyt, 2002). Більшість досліджень щодо характеристик прощення зосереджуються на відмінностях у моделі п'яти факторів особистості (Emmons, 2000).

Для пояснення зв'язку між рисами особистості та прощенням вважається, що погляди людини на поведінку, до якої вона схильна, несправедливість, яку зазнала, та спосіб, у який вона має стосунки, є важливими факторами (McCullough and Hoyt, 2002). Існує зростаючий обсяг літератури з психології, яка вивчає природу прощення, щоб зрозуміти загальну тенденцію до прощення або обставини непробачення (Berry, Worthington, Parrott, O'Connor, and Wade, 2001; Brown, 2003; Walker and Gorsuch, 2002). Зокрема, дослідники зацікавлені у визначенні вимірів основних рис особистості, пов'язаних із прощенням, та кращому розумінні механізмів, заснованих на особистості, щоб краще передбачити поведінку

прощення (McCullough, 2001). В результаті досліджень, що тривали багато років, було досягнуто консенсусу щодо загальної класифікації «П'яти великих рис особистості» (John and Srivastava, 1999).

Сомер, Коркмаз і Татар (2002) сформували 15 підрозділів, які можна згрупувати під п'ятьма основними факторами для вимірювання однорідних рис особистості. Екстраверсія (Екстраверсія, Енергія, Ентузіазм): Екстраверсія-Інтроверсія: Характеристики цього фактора дуже схожі на вимір екстраверсії Айзенка і включають риси, такі як бути живим, збудженим, веселим, балакучим, товариським і клубним. Екстраверсія більш пов'язана з кількістю соціальних стимулів у міжособистісних стосунках. Крім того, соціальність і товарицькість, веселощі, любов, лідерство, сила, готовність і дружня поведінка також представлені в цьому факторі. Невротизм (Емоційна нестабільність, Невротизм, Негативний вплив, Дратівливість): Емоційна стабільність-нестабільність: МакКрей і Коста (1987) зазначили, що негативні почуття, такі як нервозність, тривога, депресія, гнів, недовіра і стрес, лежать в основі невротизму. Метьюз, Деррібері і Сігл (2000) описують невротизм як нераціональні, нереалістичні автоматичні думки та невдачі в механізмах подолання. Доброзичливість (Сумісність, Альтруїзм, Любов): Доброзичливість – Ворожість: На позитивній стороні цього фактора є такі риси, як м'якість, витонченість, шанобливість, безпека, гнучкість, відвертість і співчутливість. Вимір доброзичливості також є ключовим фактором у міжособистісних стосунках. Дослідники визначають цей фактор довірою, чесністю, дружелюбністю, слухняністю, скромністю і співчуттям. Люди з високою доброзичливістю – це ті, хто любить інших, ділиться і є соціально турботливими. Сумлінність (Самодисципліна, Контроль, Самообмеження): Відповідальність – Недирективність: Коста, МакКрей і Дай (1991) використовували концепцію спрямованості для визначення цього фактора.

Оскільки вони вказують, що цей вимір має як прогресивні, так і стримуючі аспекти. Прогресивні аспекти цього фактора проявляються в таких рисах, як потреба в успіху та дії, наполегливість у роботі,

1.2.1.Пробачення себе.

Література щодо самопрощення значно розрослась і розширилась протягом останнього десятиліття (Woodyatt, Worthington, Wenzel, & Griffin, 2017 [51]), але існує нерозв'язане питання, як позначати і вимірювати конструкт. Вчені запропонували кілька концепцій самопрощення, багато з них заявляють, що самопрощення передбачає усвідомлення і прийняття відповідальності за відчуття. Також що спостерігається позитивна кореляція з позитивним почуттям самоповаги (Webb, Bumgamer, Conway-Williams, Dangel, & Hall, 2017 [39]). Однак вимірювання такого багатовимірного феномену як самопрощення та відмінності самопрощення від інших способів реагування на образи (наприклад, самовиправдання, самопокарання) залишається науковим викликом. Наприклад, деякі сучасні дослідження розглядають двовимірну модель самопрощення (Griffin, Worthington, Davis, Hook, & Maguen, 2018).

Wenzel, Woodyatt, and Hedrick (2012) характеризують самопрощення як вихід на новий рівень сприйняття себе в ситуації, як прийняття відповідальності за переживаєму образу та високе і позитивне почуття самоповаги. Іншими словами, визнання своєї ролі в конфліктній ситуації зазвичай викликає дистресуючі емоції, спрямовані на себе (наприклад, вину, сором та жаль), що може бути адаптивним, якщо дистрес мотивує до виправлення помилки та особистого зростання. Однак якщо дистрес, пов'язаний з порушенням, викликає надмірну самокритику та хронічне відчуття неповноцінності, це може бути мало адаптивним. Тобто, самопрощення передбачає, що людина приймає відповідальність за ситуацію, але також зберігає позитивне почуття самоповаги. Вимірювання

цього багат шарового концепту виявилось викликом для практичних науковців.

Вчені розробили різні методики і теорії для оцінки самопрощення як схильності (тобто самопрощення як риса характеру ; Thompson et al., 2005) та як відповідь на одну подію (тобто самопрощення як стан; Гріффін та ін., 2018; Вол та ін., 2008; Вудіатт та Венцель, 2013а). Однак існуючі методики зазвичай фокусуються лише на частині визначення самопрощення - або визнанні відповідальності (Вудіатт та Венцель, 2013а), або відновленні емоційної рівноваги (Вол та ін., 2008). Така психометрична нечіткість, ймовірно, призвела до протиріччя в дослідженнях; наприклад, зв'язки між самопрощенням та провиною іноді є позитивними, іноді нульовими, а іноді негативними в залежності від того, яку методику самопрощення використовували (Гріффін та ін., 2015). Тому спроби визначити тип і рівень прощення часто піддаються критиці.

Гріффін та ін. (2018) запропонували двовимірну модель самопрощення, теоретизуючи, що самопрощення включає два процеси відповідно до причини проступка: (а) переорієнтація на позитивні цінності та (б) відновлення самоповаги. Модель припускає, що людина, яка прощає себе, інтерпретує дистрес, пов'язаний з проступком, переорієнтуючись на позитивні цінності (наприклад, прийняття відповідальності, спроби виправити помилку), тим самим зменшуючи загрозу нанесення урону самоповазі.

Прощати собі - це не єдиний спосіб реагування на образу або невдачу. Все більше досліджень знаходить підтвердження іншим шляхам до пробачення, таким як покарання себе для покаяння або збереження обличчя, відхиляючи вину за злочин (Вудіатт та Венцель, 2013а).

Покарання себе все ще передбачає переорієнтацію на позитивні цінності, прийняття відповідальності за проступок. Проте пробує відновити справедливість і прийти до пробачення шляхом зниження власної цінності

та дискредитації себе (Гріффін та ін., 2018). Ще однією альтернативою є самоіндульгенція (псевдо самопробачення). Тут людина зберігає позитивне почуття самоповаги, відхиляючи вину і мінімізуючи вагу провини або її наслідків (Вудіатт та Венцель, 2013). При такому типі реагування може зберігатись почуття самоповаги, але без переорієнтації на позитивні цінності.

1.2.2. Пробачення інших

Американські науковці були піонерами в цій галузі. За роки вони створили загальну теорію прощення та визначили шляхи його фактичного використання в психотерапевтичній практиці. Недаремно один із засновників цієї галузі та співзасновник Міжнародного інституту прощення (заснованого в 1994 році) Роберт Енрайт отримав міжнародні нагороди та визнання за свої інноваційні дослідження. Навчальні програми з його "20-кроковою моделлю прощення" використовуються в більш ніж двадцяти країнах світу.

Протягом тривалого часу прощення аналізувалося в більш широкому контексті встановлення та підтримки міжособистісних стосунків. Роль прощення в системі найбільш емоційних та інтимних стосунків між членами сім'ї отримала особливу увагу. Поступово дослідження переорієнтувалися на вивчення терапевтичного впливу прощення на підтримання емоційного благополуччя індивіда та навіть здоров'я людини. Іншою сферою психологічних інтересів представлені дослідження, що стосуються вікових особливостей феномену. Деякі дослідження вивчали виникнення первинних стратегій прощення у дітей (Oostenbroek & Vaish, 2019; Vaish, 2018).

2019 року почався дослідницький проєкт «Building More Forgiving Communities around the Globe» («Розбудовуючи більше прощаючих

спільнот по всьому світі») — перший масштабний проєкт кроскультурного дослідження прощення за підтримки Templeton World Charity Foundation.

Проєкт орієнтований на з'ясування того, як відчуття прощення впливає на безліч параметрів психічного здоров'я. Організатори проєкту:

Гарвардський університет, Стенфордський університет, Університет Гонконгу, Український Гуманітарний Інститут. Участь брали наукові команди з п'яти країн, де триває військовий конфлікт: Колумбія, Китай, Південна Африка, Індонезія та Україна.

В одному з досліджень вивчали вплив прощення на психічне здоров'я, зокрема на рівень тривоги, депресії, посттравматичний ріст і благополуччя.

В підсумку цього дослідження виявлено:

З огляду психотерапевтичної практики в практичній практиці виникають наступні запити стосовно пробачення:

1. Бажання помститися і вимога справедливості — чи виправдані вони та чи заважають вони прощенню? І чи потрібно прощати до тих пір, поки вимоги справедливості й помста не втілилися?
2. Що є результатом прощення: примирення і відновлення довіри чи зникнення болю? Чи означає наявність душевного болю після прощення ознакою непростення або це процес зцілення? І чи завжди потрібно прощати?
3. Що є підґрунтям для прощення або непростення?
4. В цілому, коли говоримо про прощення — це рішення, чи воно може бути отримане як дар, який може тільки трапитися?

З точки зору Thompson, Snyder, Hoffman (2005), процес пробачення трансформує саме реакції людини на порушника, дію, що сприймається як несправедлива, протиправна чи образлива, та негативні наслідки такої дії. Концепція реакції передбачає наявність двох компонентів: валентності та

сили реакції. Валентність стосується того, чи є думки, почуття та поведінка негативними, нейтральними чи позитивними. Сила, у свою чергу, відповідає інтенсивності та «інтрузивності», так би мовити, думок, почуттів чи поведінки, що можуть варіюватись у залежності від сприйнятої шкоди. Таким чином, людина, що пробачає, може трансформувати свої негативні реакції двома способами: змінивши валентність із негативною на нейтральну чи позитивну, або змінивши як валентність, так і силу реакцій.

Для того щоб пробачити, валентність реакцій особистості має змінитися принаймні на нейтральну. Деякі автори зазначають у цьому зв'язку, що з метою пробачити людина має розвинути в собі спроможність співпереживання та прояву емпатії до порушника. Проте у моделі пробачення, на якій базується «Шкала глибинної готовності до пробачення», яку ми розглядаємо, розвивати позитивні реакції не є необхідним. Для пробачення достатньо виявити нейтральні реакції (Thompson, Snyder & Hoffman et al., 2005). Крім того, як стверджують автори опитувальника, для того щоб пробачити, людині не обов'язково змінювати силу своїх реакцій. Однак ослаблення реакції може сприяти пробаченню, оскільки воно знижує інтрузивність чи інтенсивність негативних думок чи почуттів, пов'язаних зі сприйнятою провинною. Таким чином, ослаблення реакцій має місце, коли люди стверджують, що «час» допоміг їм пробачити.

Включення «фактору ситуацій» як джерела стресу та потенційного об'єкта пробачення є унікальним для цієї концептуалізації пробачення. Йдеться про ситуації, що порушують позитивні припущення людини відносно власного життя і призводять до негативних реакцій на такі події чи явища. Наприклад, катастрофічна хвороба може порушити припущення людини про власну невразливість чи осмисленість (наприклад, «я здоровий» і «погані речі не трапляються з хорошими людьми без причини») і призвести до негативних думок, почуттів чи поведінки

стосовно хвороби та пов'язаних із нею ускладнень (наприклад, почуття гніву чи розпачу, думок типу «це може зруйнувати моє життя; я не заслуговую на таке»).

Людина, яка досягла прощення і проявила емпатію до винного та його/її дій/неправомірних вчинків, може позитивно вплинути як на психічний, так і на фізичний стан. Оскільки в кінці прощення забезпечується соціалізація, покращуються міжособистісні стосунки, виникає здорове поведінка, що покращує психічне здоров'я (Berry et al., 2005). В експериментальних дослідженнях було виявлено, що невротичні риси особистості перешкоджають прощенню (Ashton et al., 1998).

Насправді, це не дивно, оскільки найважливішим симптомом невротизму є ворожість або почуття помсти, які є значними факторами, що перешкоджають прощенню (McCullough and Worthington, 1999). Бути в суспільстві (бути в соціальних середовищах) пов'язано з ризиком бути скривдженим іншими. Такі образливі ситуації/правопорушення виникають у відносинах між принаймні двома людьми: необхідно уникати образ і помсти (McCullough, 2001). За словами McCullough, Worthington, і Rachal (1997), коли індивіди прощають ситуацію/вину, яку вони переживають у своїх міжособистісних стосунках, вони перетворюють свої почуття помсти та шкоди на позитивні емоції, таким чином збільшуючи ймовірність того, що їхні стосунки з винною особою стануть більш гармонійними та позитивними. У цьому контексті психоосвітня програма, підготовлена і застосована в цьому дослідженні, є важливою, оскільки спрямована на зниження рівня невротизму, який є однією з п'яти великих рис особистості, і таким чином підвищує схильність до прощення.

1.3. Відмінності пробачення порівняно з іншими психологічними конструктами

Дивлячись на перераховані вище теорії стосовно того, що таке пробачення, не здається дивним, що прощення позитивно пов'язане з доброзичливістю (Allemand, Sassin-Meng et al., 2008; Berry et al., 2001; Fehr et al., 2010; McCullough і Hoyt, 2002) та іншими особистісними змінними, що описують про соціальні тенденції. Наприклад, особи, які схильні до прощення, мають вищі показники емпатії та здатності дивитись на речі та ситуації з боку іншої людини (Berry, Worthington, O'Connor, Parrot, & Wade, 2005) та навіть проявляти вдячність ситуації (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002).

Попередні дослідження виявили, що індивідуальні відмінності в диспозиційному прощенні не лише мають негативний зв'язок з психічними розладами (наприклад, депресією, румінацією; [24], 2003; Berry та ін., 2005; McCullough та ін., 2007), але також мають сильний зв'язок із фізичними показниками здоров'я (Toussaint та Cheadle, 2009; Lawler-Row та ін., 2011).

Також прощення негативно пов'язане з нейротизмом (Allemand, Sassin-Meng et al., 2008; Berry, Worthington et al., 2005; Fehr et al., 2010; McCullough і Hoyt, 2002) та внутрішньо особистісними характеристиками, що містять нейротичні елементи, такими як схильність до гніву (Rye et al., 2001), депресія ([24], 2003) та румінація (Berry et al., 2005). Дослідження також показали, що люди з високим рівнем схильності до зниження негативних емоційних станів та відволікання від румінативних думок більш готові прощати інших (Allemand, Job, Christen, & Keller, 2008). Хоча прощення корелює з двома широкими особистісними доменами — нейротизмом і доброзичливістю та їхніми аспектами, воно є окремою особистісною конструкцією.

Оскільки процес прощення є внутрішньоособистісним, певні міжособистісні поведінкові реакції на правопорушення, такі як примирення чи прагнення до правосуддя, не можна однозначно оцінити як ті, у котрих є намір пробачити чи не пробачити. Думки, почуття та мотивації, що лежать в основі цих дій, визначають, чи є вони пробачаючими.

Наприклад, людина може прагнути до правосуддя з думками і мотиваціями помсти правопорушнику. Ці мстиві думки і мотивація, а отже, і поведінка, спрямована на досягнення правосуддя, будуть вважатися непробачливими. Однак інша людина може прагнути до правосуддя з метою запобігти повторенню правопорушення в майбутньому. Такі нейтральні або емпатійні думки і мотивації, а отже, і відповідна поведінка, спрямована на досягнення правосуддя, будуть вважатися пробачаючими. Цей аспект концепції прощення авторів подібний до мотиваційного визначення, запропонованого McCullough та ін. (1998).

Порівняння людей з різною схильністю до прощення дозволило Носенко та Сокур (2016) зробити висновок, що високий рівень такої схильності значно впливає на психологічне благополуччя індивідів, а також на характер їхніх стосунків із соціальним середовищем. Люди з високим рівнем схильності до прощення менше відчують провину у випадку нездатності впоратися з ситуацією і не схильні до надмірного самозвинувачення. Водночас вони можуть раціональніше оцінювати ситуацію та свої ресурси. Вони менш залежні від своїх страхів і готові до особистісного зростання.

1.4. Взаємозв'язок пробачення та інших фізіологічних та психологічних факторів

Дослідження зображення мозку, що вивчають нейронну активацію, пов'язану з прощенням, виявили активність латеральної префронтальної кори (PFC), передньої частини поясної звивини (ACC), медіальної PFC (mPFC), темпора парієтального з'єднання (TPJ) та прекунеуса, які відіграють важливу роль у когнітивному контролі та менталізації (Will та ін., 2015, 2016; Fatfouta та ін., 2016; Billingsley і Losin, 2017).

Наприклад, рішення про прощення злочину викликали підвищену активацію верхньої лобової звивини та прекунеуса (Farrow та ін., 2001). Це підтверджується нещодавніми знахідками, що збільшена активність дорсолатеральної PFC, нижньої тім'яної частки (IPL) та прекунеуса спостерігалася при прощенні правопорушника (Ricciardi та ін., 2013). Крім того, прощення виявилось корельованим із самооцінкою учасників стосовно прийняття перспективи та активації в мозкових ділянках, пов'язаних з менталізацією (наприклад, теорія розуму), таких як дорсомедіальна префронтальна кора (dmPFC) та TPJ, а також у мозкових ділянках, залучених у контроль гальмування, таких як ACC та латеральна PFC (Will та ін., 2015).

Дослідники також виявили, що коли учасники утримуються від помсти та діють про соціально (тобто прощають) щодо правопорушника, активується dmPFC, а функціональна зв'язність між dmPFC і дорсальною ACC негативно корелює зі схильністю до прощення учасників (Fatfouta та ін., 2016).

Хоча попередні дослідження вивчали патерни активації, що лежать в основі прощення, нейронна основа, пов'язана з прощенням, залишається неясною. Попередні дослідження зображення мозку переважно використовували непрямі міри прощення, які включені в певний метод

індукції правопорушення та маніпуляції поведінкою, пов'язаною з прощенням (Yamada та ін., 2012; Veuens та ін., 2015; Will та ін., 2015). Вважається, що такий вид поведінкових мір прощення є слабким за ефектом і досліджує різні процеси прощення (Worthington та ін., 2015).

Таким чином, диспозиційна міра прощення може забезпечити відносно стабільний і глобальний індекс прощення. Поєднання з функціональною магнітно-резонансною томографією в стані спокою (fMRI), яка не потребує зовнішньо спрямованого завдання, дозволила доповнити попередні нейронні знахідки, основані на різних поведінкових концептах прощення. Знижена спонтанна мозкова активність у IPL спостерігалася у учасників з вищими балами ТТФ. Дослідження показали, що IPL відіграє важливу роль у емпатичних реакції (Ruby and Decety, 2001).

Недавні дослідження, що вивчали асоціацію між нейропсихологічними індексами цілісності мозку та прощенням у популяції з травматичним ушкодженням мозку (Johnstone et al., 2012, 2015), виявили, що зниження функцій тім'яної долі негативно пов'язане з індивідуальними відмінностями у прощенні. Вміння взяти на себе перспективу іншої людини є важливою передумовою для розуміння та передбачення психічних станів інших людей, таких як бажання, думки чи наміри.

Також окремі дослідження свідчать про вікові відмінності у реагуванні на міжособистісні проблеми. Наприклад, літні люди повідомляють про меншу кількість негативних міжособистісних взаємодій та більше позитивних почуттів до своїх соціальних партнерів порівняно з молодими людьми (Akiyama та ін., 2003; Almeida, 2005; Rook, 1984). Літні люди також сприймають міжособистісні конфлікти як менш стресові та такі, що викликають гнів, і вони частіше використовують пасивні стратегії емоційної регуляції, такі як придушення почуттів, порівняно з молодшими

дорослими (Birditt та Fingerman, 2003; Charles та Carstensen, 2008; Coats та Blanchard-Fields, 2008).

Наукові дослідження показали, що прощення змінюється з віком: молодші діти та підлітки, в середньому, найменш схильні прощати, а літні люди — найбільш схильні (наприклад, Allemand, 2008; Enright et al., 1992; Girard and Mullet, 1997; Krause and Ellison, 2003; Mullet and Girard, 2000; Mullet et al., 1998; Mullet et al., 2003; Subkoviak et al., 1995). Наприклад, Subkoviak et al. (1995) виявили, що студенти менш схильні прощати, ніж їхні батьки середнього віку. У вибірці ймовірності США Toussaint, Williams, Musick, and Everson (2001) повідомили, що дорослі середнього та старшого віку більш готові прощати інших у порівнянні з молодшою віковою групою. Lawler-Row і Piferi (2006) виявили віковий ефект у прощенні у дослідженні дорослих у віці від 50 до 95 років, де літні люди описували себе як більш схильних до прощення, ніж люди середнього віку.

Ці висновки призводять до питання, що пояснює вікові відмінності у прощенні. Існує кілька можливих пояснень (cf. Allemand and Steiner, 2010; Allemand and Steiner, у пресі). Наприклад, літні люди можуть мати певні переконання чи системи цінностей, що схиляють їх до більшого прощення (Romero & Mitchell, 2008). Кілька досліджень показали, що релігійність позитивно пов'язана з прощенням (Mullet et al., 2003; Rye et al., 2001) та віком (Idler, 2006). Базуючись на теорії соціально-емоційної селективності (Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999), вікові відмінності у прощенні можуть частково відображати зміни пріоритетів цілей протягом життя.

Відчуття великої кількості часу попереду є домінуючою силою, що структурує людські мотивації та цілі. Коли майбутній час сприймається як обмежений, емоційний досвід набуває першорядного значення; люди мотивовані підтримувати близькі відносини, соціальне та емоційне благополуччя. Коли майбутній час сприймається як нескінченний, пріоритетними стають цілі, спрямовані на оптимізацію майбутнього.

Оскільки хронологічний вік нерозривно пов'язаний з часом, що залишився в житті, теорія припускає, що регуляція емоцій набуває більшої пріоритетності з віком. Тому прощення стає корисним ресурсом і стратегією (Vono & McCullough, 2004).

Нещодавно Allemand (2008) та Cheng і Yim (2008) повідомили експериментальні результати, які показують, що сприйняття часу як обмеженого і необмеженого впливає на готовність людей прощати.

Зарубіжні дослідження емпірично довели, що прощення та самопрощення значно знижують ризик виникнення симптомів посттравматичних розладів і суїцидальних намірів [18, с. 342].

Прощення необхідне для заміни неприємних, негативних емоцій, таких як гнів і розчарування (Tekinalp & Terzi, 2012). Без внутрішнього прощення жодна людина не може стимулювати суб'єктивне щастя. Прощення покращує позитивне мислення (Peterson & Seligman, 2004), а щастя представляє позитивні емоції (Fordyce, 2005). Було виявлено, що прощення асоціюється з щастям, і щасливі люди прощають більше, ніж менш щасливі (Toussaint & Friedman, 2009).

Дослідження, проведене серед жителів міста Палембанг, вивчало вплив прощення на щастя підлітків після розриву стосунків. Результати дослідження показали, що прощення має значний позитивний вплив на щастя підлітків, які пережили розрив стосунків (Susanto & Darmayanti, 2023). Дослідження, проведене Еренгісом та іншими (2023), показало, що зі збільшенням рівня прощення емоційна реактивність зменшується, що, в свою чергу, призводить до підвищення рівня щастя.

Дослідження, проведене на 306 учасниках віком від 18 до 26 років, показало, що існує значний і позитивний зв'язок між суб'єктивним щастям,

подоланням, гумором, відчуттям приналежності та прощенням (Satici, 2020).

Інше дослідження, проведене серед 123 студентів, зробило висновок, що існує значний зв'язок між прощенням і релігійністю та щастям (Narapar et al., 2022). Дослідження на 330 учасниках заявило, що підвищення рівня прощення, позитивності та щастя призводить до зниження помсти, і в дослідженні також зазначалося, що прощення і щастя позитивно корелюють (Adam Karduz & Saricam, 2018).

Дослідження, проведене серед 828 студентів університетів, зробило висновок, що прощення є значним предиктором суб'єктивного щастя, але вони мають низьку позитивну кореляцію (Batic et al., 2017). У дослідженні не було виявлено гендерних відмінностей. Інше дослідження, проведене на вибірці з 200 підлітків, показало, що прощення та пов'язані з ним концепції значно сприяють підвищенню щастя підлітків (Rana et al., 2014).

Дослідження, проведене серед 224 студентів з Великої Британії, показало, що негативні уявлення про прощення пов'язані з нижчим рівнем гедонічного щастя, тоді як позитивні поведінкові та емоційні реакції позитивно пов'язані з евдемонічним щастям (Maltby, 2005). Прощення також корисне на робочому місці. Поперечне опитування, проведене серед 357 працівників, довело, що прощення на роботі позитивно корелює зі щастям працівників (Dahiya, 2021).

Дослідження, проведене на 203 студентах-бакалаврах, показало значну та позитивну кореляцію між прощенням і щастям, яка була опосередкована стійкістю (Sudirman et al., 2019). Інше дослідження, проведене Jaufalaily і Himam (2017), зробило висновок, що зв'язок між прощенням і щастям частково опосередковується стійкістю. Дослідження, проведене Uysal і Satici (2014) серед 298 турецьких студентів університету, виявило негативну кореляцію між суб'єктивним щастям і прощенням з

помстою. Таким чином, прощення можна вважати фактором, який може підвищити щастя.

Особи з вищим рівнем прощення повідомляли про вищий рівень суб'єктивного добробуту, задоволеність життям і більше позитивних емоцій (Gao et al., 2022). Прощення пов'язане з емоційним та психічним добробутом (Malone et al., 2011). Прощення може допомогти поліпшити щастя, духовний та суб'єктивний добробут серед підлітків (Wulandari & Megawati, 2020). Прощення можна розглядати як стратегію подолання емоцій, яка може захистити від хвороб і сприяти здоров'ю (Worthington, 2013).

У систематичному дослідженні були проведені два дослідження, щоб вивчити зв'язок між божественним прощенням і добробутом. Перше дослідження на 574 учасниках показало негативний зв'язок між божественним прощенням і тривогою, який був опосередкований ставленням до Бога, а друге дослідження, проведене на 430 учасниках, виявило позитивний зв'язок між божественним прощенням і задоволеністю життям. У дослідженні також зазначалося, що як позитивні, так і негативні оцінки стосунків з Богом опосередковували ці зв'язки (Fincham & May, 2022). Прощення має позитивний вплив на людей як психологічно, так і фізично (Pareek et al., 2016). У якісному дослідженні, де було проведено глибокі інтерв'ю з 10 чоловіками та 20 жінками, було встановлено, що регулярна практика прощення веде до задоволення, суб'єктивного добробуту та кращої якості життя (Gull & Rana, 2013). Дослідження також виявило кілька гендерних відмінностей. У дослідженні, проведеному Singh і Sharma (2018), було показано, що жінки, які прощають, частіше демонструють покращення психологічного добробуту. Прощення впливає на суб'єктивний добробут студентів як безпосередньо, так і опосередковано через задоволення міжособистісними стосунками, вдячність, соціальну

підтримку та пов'язані з ними фактори (Aricioğlu, 2016). Прощення різних реальних міжособистісних образ може бути корисним у визначенні психологічного добробуту, особливо серед духовного населення (Akhtar et al., 2017). Воно та ін. (2008) заявили, що люди, які були більш віддані своїм партнерам до правопорушення, а також ті, чиї партнери вибачалися і виправляли свої правопорушення, демонстрували сильніший зв'язок між прощенням і психологічним добробутом. Особи, які прощають своїх кривдників, є більш доброзичливими і емоційно стабільними (McCullough, 2001). Дослідження, проведене на 72 амбулаторних пацієнтах, показало, що прощення та вдячність позитивно корелюють з добробутом і опосередковуються ефектом та переконаннями (Toussaint & Friedman, 2009). Прощення позитивно пов'язане з міжособистісною адаптацією та психологічним добробутом (Wai & Yip, 2009). Прощення може мати значний вплив на здоров'я, знижуючи негативні емоції (Harris & Thoresen, 2007). Пацієнти з болем, які мають вищий рівень прощення, відчувають менше щоденного болю та менш інтенсивний біль (Rippenroep et al., 2005). Люди, які прощають інших, навіть коли їм завдали шкоди, мають меншу ймовірність відчувати психологічний стрес, ніж ті, хто не бажає прощати, також прощення негативно пов'язане з депресією та тривогою (Maltby et al., 2001). Мета-аналіз втручань у прощення також виявив, що втручання у прощення не лише підвищують суб'єктивний добробут, але й знижують депресію, тривогу та стрес (Wade et al., 2014; Lundahl et al., 2008).

Висновки до розділу I

Пробачення - складний і неоднозначний конструкт навіть в наш час. Багато дослідників розглядали феномен пробачення з різних сторін і існує декілька визначень пробачення в сучасній літературі станом на зараз.

Деякі науковці розглядають пробачення як зменшення негативних емоцій по відношенню до кривдників, зниження мотивації до помсти чи покарання та збільшення доброзичливості до кривдника, уникнення яскравих агресивних реакцій після конфлікту.

При цьому прощення не має на увазі обов'язкове примирення між кривдником і потерпілим. Прощення це про усвідомлення потерпілим своїх почуттів і емоцій та свідоме керування їми в найбільш ефективний спосіб, і якщо найбільш ефективним буде не підтримувати зв'язок з кривдником то це не означає, що людина не пробачила.

Окрім проявів направлених на зовні (зменшення помсти, агресії) пробачення це внутрішній процес подолання негативних думок та почуттів щодо ситуації. Це можливе за умови прийняття і трансформування відношення до цього досвіду: його нейтралізації або навіть заміни на позитивний.

На питання чи це риса характеру чи залежить від обставин досі тривають дискусії: Fincham, McCullough в своїх дослідженнях розглядають прощення як залежний від контексту психологічний процес змін щодо конкретного правопорушника та конкретного правопорушення. В той же час Berry дивиться на пробачення як на рису характеру.

Згідно цих вихідних ми приходимо до другого питання стосовно пробачення: при вимірюванні цього конструкту науковці часто міряють те що не є пробаченням, але непрямо впливає на нього. Наприклад емпатію, самоповагу, адаптивність, позитивне ставлення до ситуації або навпаки рівень агресії, ворожості, депресії, тривожності і навіть аутоагресії. Адже

самопокарання може розглядатись як складова самопрощення через спокуту.

Якщо розглядати прощення з точки зору фізіології, то за цей процес відповідають верхня лобова звивина та прекунеус (Farrow та ін., 2001). Знижена спонтанна мозкова активність у нижній тім'яній частці спостерігалася у учасників з вищими балами ТТФ.

Також після проведення ряду досліджень з людьми похилого віку було виявлено, що з віком люди схильні більше пробачати образи. Чи пов'язано це з фізіологічними змінами, чи з розвитком окремих персональних психологічних характеристик ще доведеться дослідити.

РОЗДІЛ II. ОПИС ЕТАПІВ ПІДГОТОВКИ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОВЕДЕННІ АДАПТАЦІЇ

2.1. Створення адаптації (постановка проблеми)

Підготовка та планування

На початку процесу вибору методики ми опрацювали різні джерела інформації: сучасні наукові онлайн видання, журнали, дослідження та методики. Згідно персональної зацікавленості та актуальності теми для сучасної української психології ми вирішили зосередити зусилля на методиці пов'язаною з темою пробачення.

Методика ТТФ знаходиться у відкритому доступі і згідно авторських прав має вільний доступ на адаптацію та переклад. Методика була розроблена і валідизована у 2003 році Брауном [1]. На відміну від інших опитувальників стосовно пробачення, методика Брауна не знаходиться в рамках жодної сучасної наукової гіпотези стосовно пробачення, відповідно вона залишає респонденту свободу інтерпретації того, що таке пробачення. Шкала “Схильність до пробачення” показує рівень пробачення людини незалежно від обставин події котра призвела до необхідності пробачати. Тобто цією методикою можливо дослідити безумовну схильність до пробачення.

Опитувальник складається з 4 питань, 2 з котрих зворотні. Варіанти відповідей надаються в форматі 7-ми бальної шкали Лайкерта, де 1 бал це “Категорично не погоджуюсь”, а 7 балів позначають “Цілком погоджуюсь”. Сумарний показник балів по всім питанням шкали показує ступінь схильності до пробачення, він знаходиться в діапазоні від 4-28 і чим більше значення тим більше схильність респондента до пробачення.

Плюс даної методики в тому, що її конструкти не несуть вагомих культуральних відмінностей від українського менталітету, і легко адаптуються під українську культуру і вибірку.

Після вибору методики для адаптації ми сформували план адаптації, спираючись на Керівництво Міжнародної тестової комісії з перекладу та адаптації тестів [INTERNATIONAL TEST COMMISSION (2010). ITC GUIDELINES FOR TRANSLATING AND ADAPTING TESTS (SECOND EDITION). [[HTTP://WWW.INTESTCOM.ORG](http://www.intestcom.org)]]. Таким чином наш план складається з наступних пунктів:

1. Впевнитись, що є дозволи на адаптацію обраної методики.
2. Мінімізувати вплив будь-яких культурних або лінгвістичних відмінностей
3. Обрати спеціалістів із необхідним досвідом для гарантії того, що під час процесу перекладу та адаптації будуть прийняті до уваги лінгвістичні, психологічні та культурні відмінності обох популяцій.
4. Перекласти методику методом зворотного перекладу
5. Зібрати експериментальні дані щодо адаптованого тесту для проведення аналізу завдань, оцінки надійності та невеликих досліджень валідності, щоби внести усі необхідні поправки до адаптованого тесту.
6. Обрати вибірку з характеристиками, відповідними до передбачуваного використання тесту, а також належного розміру та релевантності для емпіричних аналізів.
7. Підготувати матеріали та інструкції з проведення тесту для мінімізації будь-яких проблем, пов'язаних із культурою та мовою
8. Обрати належні статистичні конструкти та методи для збирання та статистичної обробки отриманих результатів.
9. Зібрати повноцінні дані на релевантній виборці
10. Статистично обробити показники надійності та валідності адаптованої версії тесту.

11. Забезпечити користувачів тесту документами, що сприятимуть успішному застосуванню адаптованого інструмента у контексті нової культури.

Переклад.

Українська версія опитувальника була перекладена за допомогою стандартної процедури зворотного перекладу: перший переклад був з англійської на українську, а потім з української на англійську. Переклад був зроблений двома україномовними перекладачами-психологами.

Після першого етапу перекладу з англійської на українську було проведено незалежне опитування серед 12 двомовних контент-експертів, котрі вільно володіють англійською і українською мовами, для вибору найбільш актуального варіанту перекладу для подальшого зворотного перекладу. Їх просили оцінити, наскільки подібні за своєю складністю формати завдань та зміст обох варіантів тесту, та який варіант перекладу кожного питання на їхню думку краще передає характер адаптуємого опитувальника.

Варіанти відповідей відповідно 7-ми бальній шкалі Лайкерта загальновідомі в Українській психологічній науці. Вона, наприклад, використовується в адаптаціях таких тестів як “Короткий п’ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR)” в адаптації М. Кліманської, І. Галецької [Кокун О.М., Пішко І.О.,]/

Фінальна версія методики, котра застосовувалась у подальших дослідженнях представлена в [додатку А].

2.2 Тестування адаптації

Проведення опитування.

При зборі даних усі респонденти заповнювати інформаційну згоду на добровільне надання та зберігання персональної інформації (додаток В), а також були ознайомлені з метою та процесом проведення дослідження. Захист інформації забезпечувався шляхом надання персонального ідентифікаційного номера кожному учаснику дослідження, це допомогло уникнути розголошення персональної інформації при аналізі даних. Також зберігання даних відбувалось в хмарному сховищі під паролем з двофакторною аутентифікацією.

Сам текст опитувальника був розташований на ресурсі google form. Респонденти залучались до опитування через інтернет: форма розповсюджувалась через соціальні мережі facebook, instagram, через месенджері, в особистій переписці, через рекламні оголошення.

Основу плану валідації та методичного комплексу склали ряд гіпотез:

- 1) Україномовна версія шкали має високі психометричні показники внутрішньої узгодженість, надійності та валідності
- 2) Схильність до пробачення у україномовній вибірці тісно пов'язана з рівнем самооцінки та позитивно корелює з високим рівнем самооцінки.
- 3) Схильність до пробачення у україномовній вибірці негативно корелює із симптомами тривоги, депресії, соціального дистресу, вибором залежних та/або агресивних відповідей у комунікативних ситуаціях.
- 4) Показник схильності до пробачення у українській вибірці вище у чоловіків, ніж у жінок.

Дані гіпотези будуються на базі багатьох досліджень стосовно негативної кореляції феномена пробачення та високим рівнем депресії та агресивної поведінки []

Методологія.

Процедура адаптації та валідації опитувальника “Схильності до пробачення” включає наступні статистичні кроки: визначення показників надійності та узгодженості, перевірку його факторної структури, кореляційний аналіз, визначення конвергентної та дивергентної валідності та ретестову надійність.

Для початку ми запропонували респондентам заповнити авторську анкету направлену на збір соціально-статистичної та персональної інформації про респондентів, щоб мати змогу виділити експериментальну і контрольну вибірку.

Для визначення рівня схильності до пробачення ми запропонували заповнити шкалу котру ми адаптуємо в даному дослідженні: “Схильності до пробачення”, котра складається з 4 питань (додаток В)

Для визначення конвергентної валідності адаптуємої методики ми вибрали наступні інструменти:

- 1) «Шкала глибинної готовності до пробачення» (автори Л. Томпсон, Ч. Снайдер, Л. Хоффман (Thompson et al., 2005)) в адаптації Е. Л. Носенко та А. В. Сокур (Nosenko, Sokur, 2018). ПОСИЛАННЯ НА ВСІХ МЕТОДИКАХ
- 2) «Шкала прощення як риси характеру» (автори Дж. В. Беррі, Е. Л. Уортингтон, Л. Е. О’Коннор, Л. Парротт, Н. Г. Уейд (Berry et al., 2005;) в адаптації С. Л. Кравчук. (2020).

Наступні методики ми обрали для визначення рівня дивергентної валідності. В дослідженнях встановлений достовірний негативний

зв'язок між пробаченням та ворожістю, високим рівнем агресії та депресією []:

- 1) «Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки» (адаптація А.К. Осницького)
- 2) Опитувальник депресії Бека.

Методика дозволяє виявити наявність депресії та ступінь тяжкості депресивних розладів.

Для кореляційного аналізу ми обрали наступну шкалу визначення рівня самоповаги, там як існують дослідження щодо позитивної кореляції рівня самоповаги, самооцінки та схильності до пробачення [Worthington E.L. Jr. et al. Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness // Journal of Behavioral Medicine. 2007. Vol. 30 (4). P. 291—302. doi:10.1007/s10865-007-9105-8]:

- 1) «Шкала самоповаги Розенберга» (адаптація Тихонової Л.В.).
Особистісний опитувальник, котрий включає десять тверджень і проводить діагностику лише за однією шкалою – самоповаги. Під час тестування респонденту пропонується за шкалою від 1 до 4 оцінити ступінь своєї згоди з положеннями, що є у тесті і мають відношення до самоповаги. Згідно результатів роблять наступні висновки: 0-17 балів вказує на низький рівень самоповаги; 18-22 – нижче середнього; 23-34 – вище середнього; 35-40 – високий.

Вибірка.

В дослідженні приймали участь 86 респондентів.

З них 86% жінки. 66,6% респондентів знаходяться у стосунках, 33,4% станом на зараз не мають романтичних стосунків. У 7% респондентів діагностована клінічна депресія.

Ми обрали вибірку з характеристиками, котрі підходять до очікуваного використання тесту, а також належного розміру та

релевантності для емпіричних аналізів. Також наша вибірка максимально наближена до вибірки в оригінальному дослідженні, з урахуванням українського культурного контексту.

По аналогії з оригінальним дослідженням, основна ознака котра зумовлювала нашу експериментальну групу - це наявність клінічної депресії. Нашу експериментальну групу склало 10 людей з клінічною депресією, а контрольну 76 людей без діагнозу клінічна депресія. З них 86% жінки. 66,6% респондентів знаходяться у стосунках, 33,4% станом на зараз не мають романтичних стосунків. Вік від 18 до 58 років. Розподіл за віком, наявністю клінічної депресії та соціальним статусом ви можете побачити на рисунках 1-3 нижче.

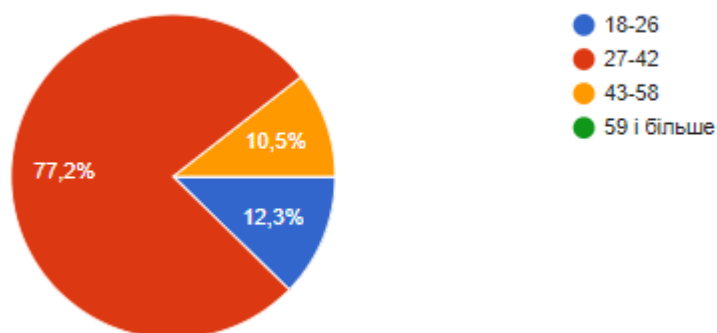


Рис.2.1. розподіл вибірки за віком

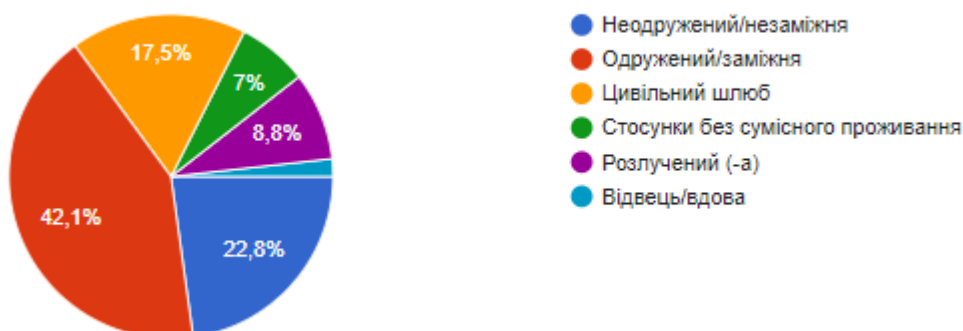


Рис.2.2. Розподіл вибірки за сімейним статусом

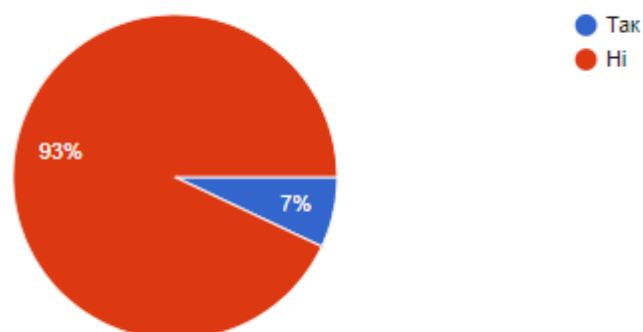


Рис.2.3. Розподіл вибірки за наявністю клінічної депресії

Якщо розглядати вибірку для валідизації по критерію віку або освіти то вона вийшла достатньо різномірною, але недостатньо репрезентативною, адже загальна маса учасників знаходяться в віці від 27 до 42 років. В зв'язку з цим буде доцільно провести додаткові дослідження впливу віку, сімейного статусу та наявності депресії на схильність до пробачення.

Висновки до розділу II

Адаптація методики - це окреме дослідження зі своїми особливостями проведення.

Згідно усім рекомендаціям Міжнародної тестової комісії з перекладу та адаптації тестів ми розробили план адаптації, котрий складається з 11 пунктів. Вони охоплюють різні етапи адаптації починаючи від культурних особливостей, нюансів перекладу до правил відбору вибірки, методів статистичної обробки та фінального вигляду теста для використання.

Шкала котру ми обрали для адаптації - "Схильність до пробачення" - має високий ступінь актуальності, і нестандартний погляд на феномен пробачення. Вона дозволяє загально визначити рівень схильності до пробачення згідно персонального погляду на цей феномен. Без потреби відносити тип пробачення котрий досліджується в шкалі до конкретної сучасної наукової позиції.

Опитувальник складається з 4 питань, 2 з котрих зворотні, варіанти відповідей надаються в форматі 7-ми бальної шкали Лайкерта.

Українська версія опитувальника була перекладена за допомогою стандартної процедури зворотного перекладу. Додатково було проведено незалежне опитування серед 12 двомовних контент-експертів стосовно актуальності та конгруентності перекладу.

При зборі даних усі респонденти заповнювати інформаційну згоду на добровільне надання та зберігання персональної інформації, а також були ознайомлені з метою та процесом проведення дослідження.

Для дослідження конвергентної та дивергентної валідності були вибрані 5 додаткових адаптованих в Україні методик.

Загально в дослідженні приймали участь 86 респондентів. З них 86% жінки. 66,6% респондентів знаходяться у стосунках, 33,4% станом на

зараз не мають романтичних стосунків. У 7% респондентів діагностована клінічна депресія.

По аналогії з оригінальним дослідженням, основна ознака котра зумовлювала нашу експериментальну групу - це наявність клінічної депресії. Нашу експериментальну групу склало 10 людей з клінічною депресією, а контрольну 76 людей без діагнозу клінічна депресія. Згідно наших гіпотез у людей з високим рівнем клінічної депресії і високим рівнем агресивності буде нижчий рівень схильності до пробачення. В той же час як у людей з високим рівнем самоповаги буде навпаки, високий рівень ТТФ

РОЗДІЛ III. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ АДАПТАЦІЇ МЕТОДИКИ (35с)

3.1. Опис методів

1.1. Етапи роботи з таблицями

Після переведення даних з гугл форми в формат Excel ми підготовлюємо всі дані в вигляд прийнятний для статистичного обчислення. Ці дані ми переводимо в програму Jamovіe, для подальшої статистично-математичної обробки. Усі надані далі результати підтверджуються таблицями та діаграмами.

1.2. Опис статистичних методів обробки даних, мета застосування кожного методу

Надійність та валідність опитувальника буде обраховуватися за допомогою наступних інструментів:

- перевірки методики на внутрішню надійність методом Альфа-Кронбаха;
- перевірки методики на наявність зв'язків між питаннями методики;
- перевірка методики на факторну валідність;
- перевірки методики на контекстуальну (дівергентну і ковергентну валідність);

Контекстуальна валідність має два типи – конвергентна та дискримінантна (дівергентна). Вона передбачає і демонструє наявність зв'язку зі змінними, які, згідно з теоретичними припущеннями, повинні корелювати зі змінними методики, що проходить адаптацію. Конвергентна валідність вказує на наявність зв'язку з показниками, з якими вони повинні бути

подібними, тоді як дискримінантна валідність відображає відсутність зв'язку зі шкалами, від яких вони повинні відрізнятися.

- порівняння порогових значень української вибірки і оригінальної та їхній зв'язок.
- для обрахування ретестової надійності буде застосовано залучення респондентів до повторного опитування через 21 день

3.2. Представлення результатів статистичної обробки

3.2.1. Перевірка надійності.

Перевіряючи адаптовану шкалу на надійність ми використали коефіцієнт Альфа-Кронбаха.

Альфа -Кронбаха всієї шкали склала 0.577, та показники окремих питань: 0.442, 0.608, 0.413, 0.538 відповідно номеру питань.

Якщо виключити з переліку питання №2, то Альфа-Кронбаха зростає до 0.608. Виключення інших питань зменшує показник надійності. Це говорить про те, що питання №2 підлягає допрацюванню і переформулюванню, так як зараз його сприйняття респондентами не узгоджено з іншими питаннями шкали.

В той же час показник Альфа Кронбаха Китайської адаптації методики знаходиться на рівні 0.61, що говорить про те, що наша адаптація має порівняно прийнятний рівень надійності.

3.2.2. Перевірка методики на наявність зв'язків між питаннями методики.

Таблиця 3.1.

Сила кореляційних зв'язків між питаннями методики “Схильність до пробачення”

Назва питання	Середнє значення	Однорідність	Сила кореляції
ТТФ сукупна	3.38	1.05	
ТТФ1	3.65	1.41	0.452
ТТФ2	2.79	1.63	0.229
ТТФ3	3.79	1.70	0.464
ТТФ4	3.30	1.59	0.318

Найвище середнє значення у питання 3, найменше у питання 2.

Найбільша однорідність у питання 1.

У загальної шкали висока однорідність 1.05

Дані показники говорять про необхідність переглянути переклад другого питання. Загалом шкала має високий показник однорідності та середній за силою кореляційний зв'язок між питаннями.

3.2.3. Перевірки методики на контекстуальну (дівергентну і ковергентну валідність).

Згідно наших припущень шкала, що адаптується має позитивний кореляційний зв'язок з іншими методиками котрі також вимірюють рівень прощення та пробачення і таким психологічним конструктом як самоповага.

Припускаємо, що негативна кореляція буде спостерігатись з показниками рівня агресії та депресії.

В таблицях нижче ви можете побачити результати кореляційного аналізу методики ТТФ в українській адаптації та показників.

Таблиця 3.3.

Кореляційні зв'язки з значенням коефіцієнта Спірмена для шкал “Схильність до пробачення”, “Шкала глибинної готовності до пробачення” та “Шкала пробачення як риси характеру”

	Схильність до пробачення
Шкала глибини готовності до пробачення	0.656 p < .001***

Субшкала пробачення себе	0.570 p < .001***
Субшкала пробачення інших	0.460 p < .001***
Субшкала пробачення ситуації	0.656 p < .01** (0.003)
Шкала пробачення як риса характеру	0.515 p < .001***

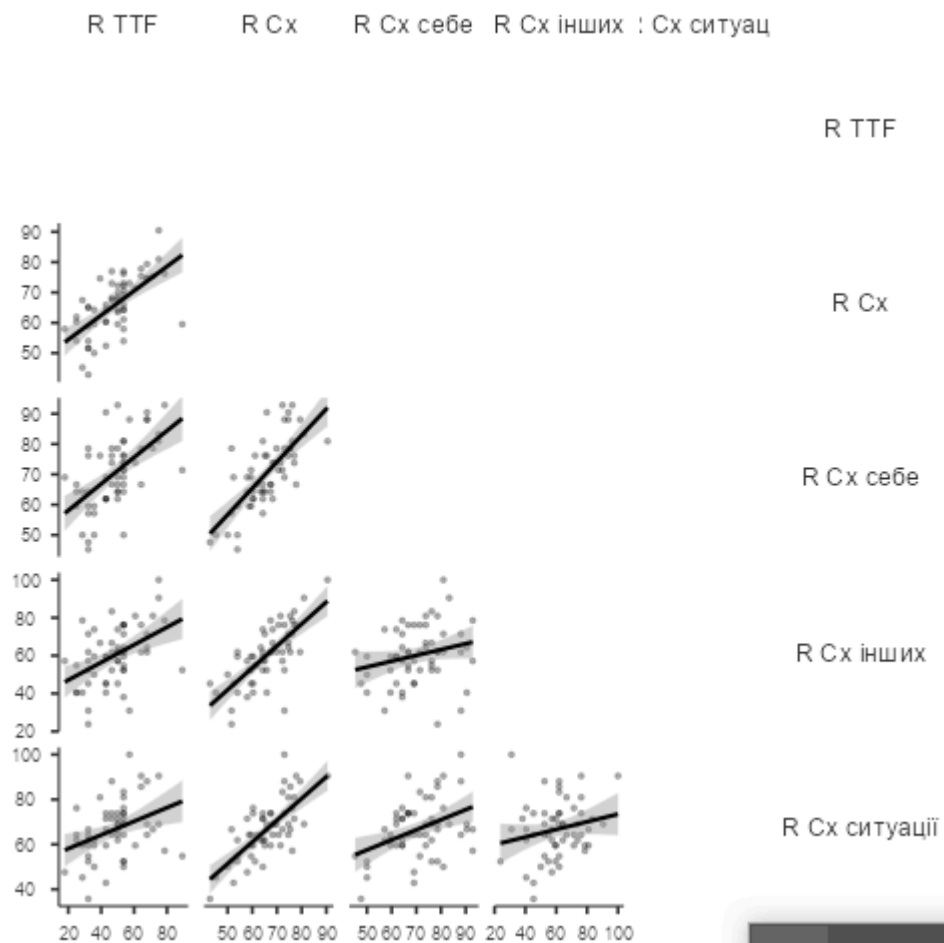


Рис.3.1 Кореляційний зв'язок шкали “Сильність до пробачення” та “Шкали глибинної готовності до пробачення” (з трьома субшкалами)

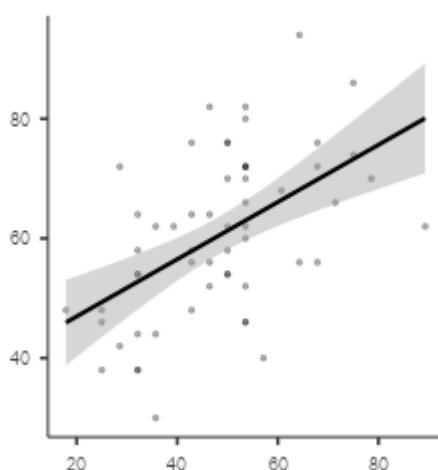


Рис.3.2 Кореляційний зв'язок шкали “Сильність до пробачення” та шкали “Прощення як риса характеру”

Як ми бачимо згідно даних, спостерігається сталий і високий показник позитивної кореляції з шкалами котрі вимірюють схожий конструкт, що свідчить про валідність нашої методики і спонукає нас до висновку, що наша методика також вимірює конструкт пробачення.

Найбільший показник кореляції і найсильніший зв'язок методика “Схильність до пробачення” має з субшкалою пробачення ситуації методики “Глибинна готовність до пробачення”, що свідчить про те, що адаптуєма нами методика здебільшого направлена на вимірювання конструкту пробачення ситуації в цілому.

Таблиця

Кореляційні зв'язки з значенням коефіцієнта Спірмена для шкал “Схильність до пробачення” та “Шкали для вимірювання рівня самоповаги”.

	Схильність до пробачення
Шкала рівня самоповаги	0.301 p < .05* (0.023)

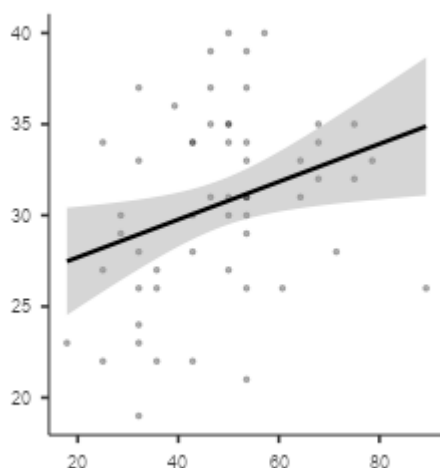


Рис.3.3 Кореляційний зв'язок шкали “Схильність до пробачення” та “Шкали для вимірювання рівня самоповаги”

Рівень самоповаги також позитивно корелює зі схильністю до пробачення, має кореляційний зв'язок середньої сили.

Таблиця 3.4

Кореляційні зв'язки з значенням коефіцієнта Спірмена для шкал “Схильність до пробачення”, шкали “Депресії Бека” та “Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки”

	Схильність до пробачення
Шкала депресії	-0.287 p < .05* (0.031)
Інтегральний показник шкали агресії	-0.460 p < .001***
Субшкала фізична агресія	0.015 p=0.544
Субшкала вербальна агресія	-0.068 p = 0.306
Субшкала непрямая агресія	-0.137 p = 0.154

Субшкала негативізм	-0.171 p =0.102
Субшкала дратівливість	-0.424 p < .001***
Субшкала підозрілість	-0.336 p < .01**(0.005)
Субшкала образа	-0.580 p < .001***
Субшкала відчуття провини	-0.402 p < .001***

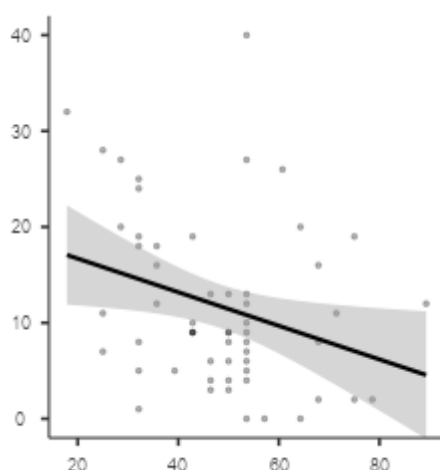


Рис.3.4 Кореляційний зв'язок шкали "Сильність до пробачення" та "Шкали депресії Бека"

Згідно результатів спостерігаємо негативну кореляцію схильності до пробачення, депресією і агресією. Цікаво, що з показником субшкали фізичної агресії нема негативної кореляції, хоча і показник наближається до 0 (0.015). В той же час як зі субшкалами дратівливості, підозрілості, образи та відчуття провини спостерігається значна негативна кореляція, що свідчить про те, що пробачення це зворотній процес від цих проявів. В той

час як вербальна чи фізична агресія мають низький зв'язок з феноменом пробачення.

Таким чином, можемо стверджувати, що шкала україномовної версії опитувальника “Схильність до пробачення” має високу контекстуальну валідності, наші кореляційні гіпотези підтвердились і співвідносяться з оригінальною моделлю дослідження.

3.2.4. Показник ретестової надійності

Ретестова надійність розраховувались за даними 58 учасників із загальної вибірки дослідження, які заповнили бланк опитувальника повторно з інтервалом у 5 тижнів. Отримані результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом кореляції Ч. Спірмена представлено в таблиці. Отриманий кореляційний зв'язок свідчить про високу ретестову надійність опитувальника “Схильність до пробачення”

Таблиця 3.5

Аналіз ретестової надійності шкали “Схильність до пробачення” з проміжком в 2 тижні за допомогою кореляційного аналізу за коефіцієнтом кореляції Ч. Спірмена

Назва змінної	Сила зв'язку	
Показник ретестової надійності	$r = 0.62$	$p < .001^{***}$

3.2.5. Розкид згідно різних змінних по шкалі “Схильність до пробачення”

В рамках адаптації також було цікаво дослідити вплив різних факторів на схильність до пробачення. По аналогії з оригінальним дослідженням ми розглянули вплив статі на показник методики “Схильність до пробачення”.

Таблиця 3.6
Описові статистики для шкали «Схильність до пробачення» в залежності
від фактору статі

Назва змінної	Середнє	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум
Жінка	13,7	4,42	5	25
Чоловік	12,8	2,66	9	15

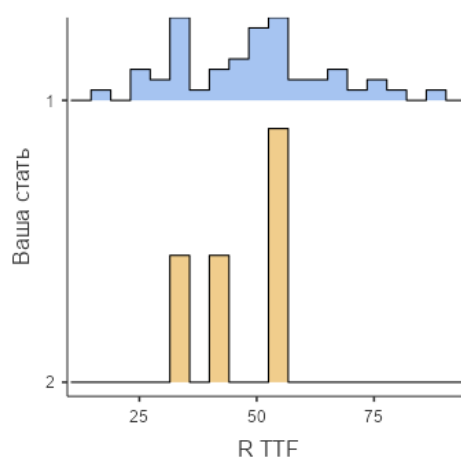


Рис.3.5 Розподіл для шкали «Схильність до пробачення» в залежності від фактору статі

На нашій вибірці у жінок вищий показник схильності до пробачення, але це може бути обумовлено низькою кількістю чоловіків в вибірці. У жінок середнє значення 48.5% (13.7) у чоловіків 45.5% (12.8). Тому для дослідження взаємозв'язку статі і схильності до пробачення треба провести додаткове дослідження.

Також цікаво було дослідити чи відрізняється рівень схильності до пробачення в залежності від сімейного статусу і наявності партнера.

Таблиця 3.7

Описові статистики для шкали «Схильність до пробачення» в залежності від сімейного статусу (показник TTF в %) та рівня агресії.

Назва змінної	Середнє	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум
Цивільний шлюб	46,1	13,8	25	75
Неодружений/незаміжня	42	12,2	17,9	53,6
Розлучений/а	61,4	22,4	28,6	89,3
Одружений/заміжня	48,4	14,5	25	78,6
Стосунки без сумісного проживання	53,6	13,4	35,3	67,9
Вдова/вдівець	63,4		63,4	63,4

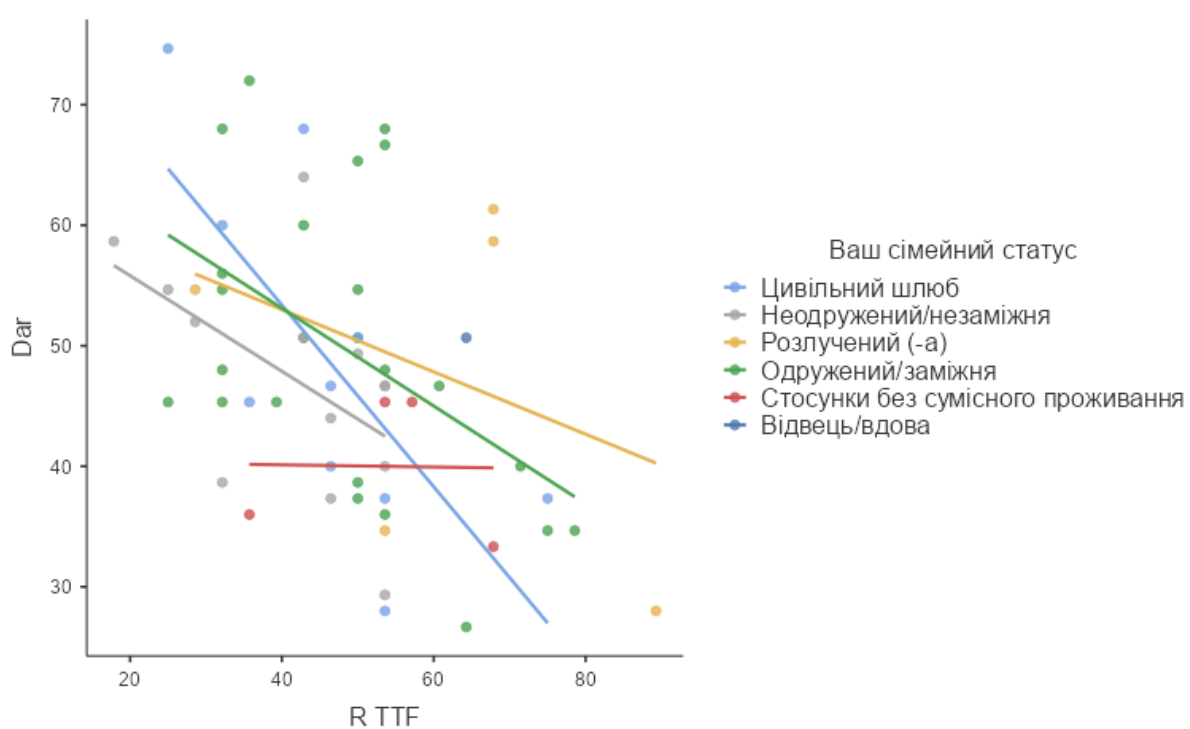


Рис. 3.6 Розподіл для шкали «Схильність до пробачення» в залежності від сімейного статусу та рівня агресії.

Також важливим фактором була наявність клінічної депресії, тому ми розглянули нашу шкалу в взаємозв'язку з результатами теста на депресію Бека і даними з авторської анкети, де у учасників питали чи є у них підтверджена психіатром клінічна депресія.

Таблиця 3.8

Описові статистики для шкали «Схильність до пробачення» в залежності від фактору статі

Назва змінної	Середнє	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум
Наявність депресії	42	14,1	25	53,8
Відсутність депресії	48,8	15,1	17,9	89,3

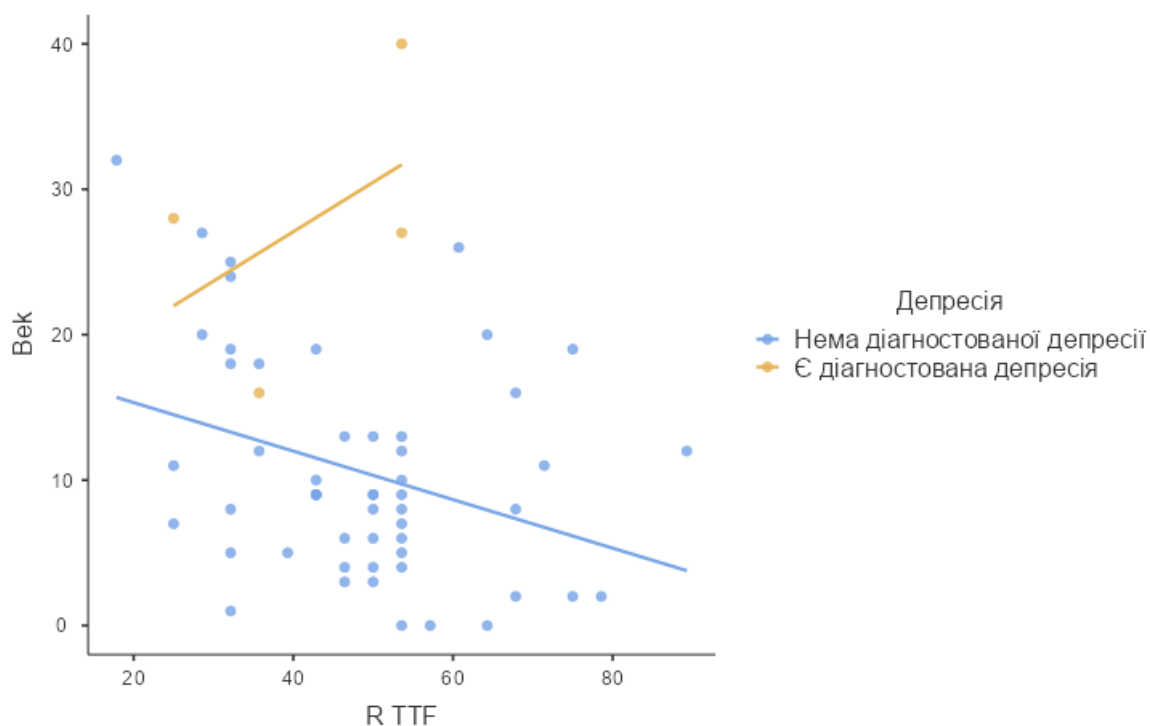


Рис. 3.7 Розподіл для шкали «Схильність до пробачення» в залежності від наявності клінічної депресії підтвердженої психіатром та результатів тесту Бека

Цікаві результати, котрі підтверджують нашу гіпотезу про взаємозв'язок наявності і рівня депресії з рівнем схильності до пробачення - чим вище рівень депресії, тим нижче показник схильності до пробачення.

3.2.6. Порівняння порогових значень української вибірки і оригінальної та їхній зв'язок.

Таблиця 3.9

Порівняння порогових значень оригінальної та української вибірки

Назва змінної	Оригінальне дослідження	Українська адаптація
---------------	-------------------------	----------------------

Альфа Кронбаха	0.82	0.577
Показник ретестової надійності	$r = .71, N = 40$	$r = .62, p < 0.001$
Кореляція зі шкалою Самоповаги	$r = 0.31, p < .05$	$0.30, p < .05$
Кореляція зі шкалою агресії	$r = -0.44, p < .05$	$r = -0.46, p < .001$
Розподіл по статті	Чоловіки (M = 3.35) Жінки (M = 3.11) Відхилення (d = 0.21)	Чоловіки (2.66) Жінки (4.42) Відхилення (0.71)

3.2.7. Як результати співвідносяться з оригінальною моделлю. Можливі причини розбіжностей.

Показник надійності Альфа Кронбаха в нашій адаптації значно менший ніж в оригіналі. Саме значення коефіцієнта в українській адаптації є задовільним і прийнятним компромісом між надійністю опитувальника і швидкістю його заповнення. Однак є припущення, що при перекладі методики не були враховані усі культуральні відмінності та особливості значень слів. Також ймовірно, що потрібно додатково залучити більш однорідну вибірку для повторного опитування, для того щоб підвищити показник надійності методики.

Кореляційні зв'язки в перевірці методики на контекстуальну валідність повністю співпали з оригінальним дослідженням - шкали готовності до пробачення, пробачення як рис характеру та шкали самоповаги показали позитивну кореляцію з адаптуємою шкалою. В той же час шкала агресії та депресії показали негативну кореляцію зі шкалою схильності до пробачення. Обидві кореляції підтверджують наші гіпотези і високий рівень валідності методики.

Факторний аналіз показав

Ретестова валідність також підтвердила надійність нашої методики, з інтервалом в 5 тижнів зберігається високий показник надійності.

Розподіл по статі в нашій адаптації показав відмінні від оригінального дослідження результати, у жінок в нашій вибірці вищий показник схильності до пробачення. Це може бути пов'язано з характеристикою вибірки, кількість чоловіків прийнявших участь у дослідженні значно менша за жінок. Для більш репрезентативного результату дослідження варто провести додаткове дослідження з більш рівнозначною вибіркою чоловіків і жінок в групах.

3.2.8. Дискусія, інтеграція в практику.

Це дослідження показує важливість диспозиційних змінних для прощення в реаліях сучасної Української психологічної науки. Адже вимірювання рівня диспозиційного пробачення проводиться багатьма науковцями по всьому світу ([24] 2003; [24] and Phillips 2005; McNulty 2011; Tse and Yip 2009; Zhu 2015). Як пишуть попередньо відмічені науковці, індивідуальні відмінності в здатності до прощення дійсно існують і можуть підвищити нашу здатність прогнозувати наслідки міжособистісних конфліктів. Однак питання про те, як найкраще вимірювати ці індивідуальні відмінності, викликає суперечки і непорозуміння. І практична підтримка різних диспозиційних показників і результатів залишається недостатньою. Це дослідження є кроком до заповнення цієї нестачі.

Для успішного впровадження даної методики в роботу серед наукових досліджень, медичних закладів, студентських робіт важливо провести додаткові заходи для підтвердження її валідності і поліпшенні перекладу. Наприклад переглянути формат перекладу другого питання,

адже воно має низький показник надійності і найменшу силу зв'язку з іншими питаннями.

Додатково необхідно провести розширене дослідження стосовно впливу депресії на схильність до пробачення, адже ряд закордонних досліджень підтверджує негативну кореляцію даних конструктивів, а наша вибірка була малочисленна для формування вагомого висновку з даного питання.

Також доцільно буде дослідити взаємозв'язок схильності до пробачення всередині подружніх пар на українській вибірці, з урахуванням їх самостійної оцінки схильності до побачення друг друга. Подібне дослідження було проведене Брауном ([24], 2002), і результати дадуть додаткову підтримку в валідизації даного опитувальника.

3.2.11. Презентація методики (інтерфейс)

Назва: «Шкала схильності до пробачення». Вона показує рівень пробачення людини незалежно від обставин події котра призвела до необхідності пробачати. Тобто цією методикою можливо дослідити безумовну схильність до пробачення.

Інструкція: Будь ласка прочитайте наведені нижче твердження і оцініть наскільки ви з ними згодні по шкалі від 1 до 7.

Де 1 - категорично не погоджуюсь, 7 - цілком погоджуюсь.

1. Я швидко приходжу в себе коли хтось емоційно ранить мене.
2. Якщо хтось кривдить мене, пізніше я часто думаю про це.
3. У мене є схильність тримати образи.
4. Коли люди кривдять мене, то я пробачаю і забуваю про це.

Інтерпретація: Можлива кількість набраних балів знаходиться в діапазоні від 4-28 балів. Питання 2 і 3 зворотні, відповідно за кожен відповідь

7-цілком погоджуюсь нараховується 1 бал і так далі. Чим більша кількість набраних балів, тим вищі схильність до пробачення.

Висновки до розділу III

Дослідження адаптації методики "Схильність до пробачення" показало, що україномовна версія опитувальника демонструє середній ступінь надійності - Альфа Кронбаха - 0.577. В наших майбутніх дослідженнях щодо доопрацювання методики ми розглянемо можливості поліпшити показник надійності за допомогою пересмотру переклади питання номер 2.

Показник кореляції між питаннями шкали показав високий рівень однорідності шкали - 1.05.

Дослідження показників дивергентної та конвергентної валідності пройшли успішно, ми підтвердили нашу гіпотезу стосовно кореляційних зв'язків. На нашій вибірці спостерігається негативний кореляційний зв'язок з шкалами депресії (-0.287, $p < .05^*$ (0.031)) та агресії (-0.460, $p < .001^{***}$). Та позитивний зв'язок зі шкалами готовності до пробачення (0.656, $p < .001^{***}$), пробачення як рис характеру (0.515, $p < .001^{***}$) та рівня самоповаги (0.301, $p < .05^*$ (0.023)).

Для розрахунку показника ретестової надійності використовували данні 58 учасників котрі приймали участь в першому опитуванні і пройшли повторне заповнення анкет через Google form через 5 тижнів після першого заповнення. Показник ретестової надійності показує задовільні результати за показником коефіцієнта $< .001^{***}$ кореляції Спірмена ($r = 0.62$, $p < .001^{***}$).

Також ми провели аналіз розподілу даних, щоб порівняти їх з результатами оригінальної шкали. По нашим розрахункам у жінок вищий показник схильності до пробачення (48.5% (13.7)) порівняно з чоловіками (45.5% (12.8)). В той час як в оригінальному дослідженні картина зворотня - у чоловіків показник ТТФ вище, хоч і з незначним відхиленням. Такий результат в нашому дослідженні може бути обумовлений низькою

кількістю чоловіків в вибірці. Тому для дослідження взаємозв'язку статі і схильності до побачення треба провести додаткове дослідження.

Також цікавими були результати взаємозв'язку схильності до пробачення, рівня агресії і сімейного статусу. Як і передбачалося, вищий рівень агресії корелює з нижчим рівнем схильності до пробачення і найбільше це проявляється у респондентів котрі знаходяться в цивільному шлюбі або одружені. У розлучених респондентів показник кореляції трохи нижчий, але середнє значення схильності до пробачення найвище (61,4%)

Загалом, україномовна адаптована версія має високі психометричні показники, що дозволяє використовувати її у подальших дослідженнях феномена пробачення.

ВИСНОВКИ

Проаналізувавши теоретичний матеріал ми виокремили наступні найбільш важливі аспекти поняття пробачення і схильності до пробачення:

Пробачення це складний і багатовимірний конструкт, котрий включає в себе, зі сторони внутрішніх процесів направлених на суб'єкта конфлікту, високий рівень самоповаги і усвідомленості. В той же час включає високий рівень емпатії і позитивного перегляду ситуації (ефективні копінг стратегії), низький рівень агресії, мстивості та ворожості.

Існують різні типи пробаачення в залежності від направленості: пробачення себе, пробачення інших, пробачення ситуації.

Поставлена нами мета дослідження - адаптація методики "Tendency to forgiveness" або "Схильність до пробачення" в українському перекладі - виконана успішно. Статистичні розрахунки показали прийнятний рівень показників надійності та валідності.

В процесі адаптації ми розробили програму адаптації методики, котра складається з 12 пунктів, котрі умовно можна розділити на наступні категорії:

- 1) Задачі перекладу (дозвіл на адаптацію, вибір спеціалістів перекладу, мінімізація впливу культуральних особливостей на переклад методики, вибір типу валідизації перекладу (зворотній переклад))
- 2) Визначення особливостей необхідної для дослідження вибірки
- 3) Підготувати технічну сторону адаптації методики (обрати метод збору даних, розробити етичні стандарти, підготувати матеріали методик та інструкції щодо проходження опитування для респондентів, визначити методи обробки і обчислення отриманих даних)

- 4) Математично-статистична обробка даних (обробити показники для визначення надійності та валідності адаптованої методики)
- 5) Презентація методики (підготовка фінальної версії тексту та інструкції методики та інтерпретації результатів)

До перекладу були залучені 2 психолога-перекладачі і переклад був зроблений за допомогою методики зворотнього перекладу

В результаті статистичної обробки даних ми отримали високі показники надійності і валідності методики. Надійність розрахована методом альфа кронбаха складає 0.557, що є прийнятним показником. В наступних дослідженнях щодо валідації опитувальника ми спробуємо підвищити показник надійності.

Дослідили, що схильність до пробачення у україномовній вибірці тісно пов'язана з рівнем самоповаги та позитивно корелює з високим рівнем самоповаги. Схильність до пробачення у україномовній вибірці негативно корелює із симптомами тривоги, депресії, соціального дистресу, вибором залежних та/або агресивних відповідей у комунікативних ситуаціях.

Також відмітили стабільні та високі показники ретестової надійності, що підтверджує сталість адаптованої методики в часі.

Інтерфейс методики складається з 4 питань з варіантами відповіді згідно 7-ми бальної шкали Лейкерта. Можлива кількість набраних балів знаходиться в діапазоні від 4-28 балів. Питання 2 і 3 зворотні, відповідно за кожну відповідь 7-цілком погоджуюсь нараховується 1 бал і так далі. Чим більша кількість набраних балів, тим вищі схильність до пробачення.

Загалом адаптація методики Схильність до пробачення пройшла успішно, потребує додаткових досліджень згідно валідності та надійності задля впровадження практичної методики в роботу. Сама методика має потенціал використання в особистій практиці психологів для клієнтів з

питаннями довіри, самовпевненості, агресії. Також в роботі реабілітаційних центрів та медичних установ.

Список використаної літератури

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл.. 3-тє вид. К. : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с
3. В. В. Халанський, «Християнська психологія як спосіб інтеграції богослов'я і психології», Наукові записки Національного університету «Острозькаакадемія», Серія «Психологія і педагогіка», Вип. 23, с. 278– 282, 2013.
4. Гошовська Д. Т. Моральна самооцінка як базовий компонент самоусвідомлення у процесі ревіталізації особистості. Психологія: реальність і перспективи. 2013. Вип. 2. С. 54-57.
5. Демчук О. А. «Я-концепція» як продукт розвитку самосвідомості особистості. Молодий вчений. 2016. № 12. С. 240-243.
6. Келембет О. С. Дослідження складових відновлення на деокупованих та постраждалих від конфлікту територіях Донецької та Луганської областей. Менеджер. 2016. № 3. С. 109-116.
7. Кідалова К. С. Психологічні особливості самоставлення особистості: аналіз концепцій та підходів. Український психологічний журнал. 2018. № 2. С. 48- 58.
8. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : метод. посіб. К. : ТОВ «7БЦ», 2023. 171 с., 76 с.
9. Кравчук С.Л. Методика «Діагностика готовності до прощення». Психологічний часопис : науковий журнал. Київ : Інститут психології імені

- Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2020. № 3. Вип. 6. С. 74–83.
10. Кравчук, С. Л. (2020). Валідизація опитувальника «Шкала прощення як риси характеру» на українській вибірці. Проблеми сучасної психології, 1(17), 212–219
 11. Кравчук, С. Л. (2021). Схильність до прощення як предиктор зниження депресії. Науковий вісник Херсонського державного університету, 2, 118–125.
 12. Кравчук, С.Л. (2021). Особливості готовності до самопрощення як предиктора психологічної пружності. Габітус, 23, 208–212.
 13. Кузнецова О.А. Самовідношення, самосприйняття, самопізнання як передумови морального самовизначення. Наукові праці. Педагогічні науки. 2006. Том 50. Випуск 37.
 14. Мельниченко О., Степанюк О. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. – Київ, 2020. – 132с.
 15. Носенко Е.Л., Сокур А.В. Шкала глибинної готовності до пробачення: опис та адаптація. Journal of Psychology Research. 2018. No 24 (7). С. 112–123
 16. О. Климишин, «Християнсько-психологічні основи розвитку духовності особистості», Психологія особистості, № 1(3), с. 69–78, 2012.
 17. А. В. Сокур, «Готовність до пробачення як особистісний ресурс успішності подолання життєвих ускладнень», автореф. дис. канд. наук; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, Україна, 20 с., 2019.
 18. Терлецька Л. Г. Місце самосвідомості у структурі свідомості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. Т. VI, вип. 7. К.: ГНОЗІС, 2004. С. 326-330.
 19. Шевченко Н. Ф. Теоретичні підходи до розуміння поняття "самоповага" в історичному поступі психологічного знання. Наука і освіта. 2015. № 11-12. С. 19- 25.

20. Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Newbury Park, CA: Sage
21. Akhtar S., Dolan A., Barlow J. Understanding the relationship between state forgiveness and psychological wellbeing: A qualitative study // *Journal of Religion and Health*. 2017. Vol. 56 (2). P. 450—463.
doi:10.1007/s10943-016-0188-9
22. Berry, J. W., Worthington, E. L., Jr., Parrott, L., O'Connor, L. E., & Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the transgression narrative test of forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1277- 1290.
23. Berry J.W. et al. Forgivingness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*. 2005. Vol. 73 (1). P. 183—225.
doi:10.1111/j.1467-6494.2004.00308.x
24. [24], R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(6), 759-771.
25. [24], R. P., & Phillips, A. (2005). Letting Bygones Be Bygones: Further Evidence for the Validity of the Tendency to Forgive Scale. *Personality and Individual Differences*, 38, 627-638.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2004.05.017>
26. Cardiovascular Research; Study Data from R.W. May and Colleagues Update Understanding of Cardiovascular Research (Effect of Anger and Trait Forgiveness on Cardiovascular Risk in Young Adult Females). (2014, August 09). *Obesity, Fitness & Wellness Week*, p. 4299.
27. Dalbert C. *The justice motive as a personal resource: Dealing with challenges and critical life events*. Kluwer Academic/Plenum Publishers, 2001. 228 c.
28. Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 113-126

29. Davis, M. H., Hull, J. G., Young, R. D., & Warren, G. G. (1987). Emotional reactions to dramatic film stimuli: The influence of cognitive and emotional empathy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 126-133.
30. Emmons, R. A. (2000). Personality and forgiveness. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 156-175). New York: Guilford
31. Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46-62). Madison: The University of Wisconsin Press. Enright, R. D.
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. Pontificia Universita della Santa Croce. Rome, Italy. February 28, 2011.
33. Enright R.D. The Human Development Study Group. The moral development of forgiveness. // *Handbook of moral behavior and development*. Vol. 1: Theory /W.M. Kurtines, J.L. Gewirtz (eds.). Hillsdale, NJ: LEA, 1991. P. 123—152.
34. Enright R.D., Freedman S., Rique J. The psychology of interpersonal forgiveness // *Exploring forgiveness* / R.D. Enright, J. North (eds.). Madison: The University of Wisconsin Press, 1998. P. 46—62.
35. Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G. (1964). *The manual of the Eysenck Personality Inventory*. London: University of London Press
36. Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7, 1-23.
37. Francis L. J., Wilcox C. . Self-esteem: Coopersmith and Rosenberg compared. *Psychological Reports*. 1995. 76(3, Pt 1). P. 1050.
38. Freedman, S., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983-992.

39. Gilbert, D. T., Pinel, E. C., Wilson, T. D., Blumberg, S. J., & Wheatley, T. P. (1998). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 617- 638.
40. Gorsuch, R. L., & Hao, J. Y. (1993). Forgiveness: An exploratory factor analysis and its relationships to religious variables. *Review of Religious Research*, 34, 333-347.
41. Greenberg, M. A. (1995). Cognitive processing of traumas: The role of intrusive thoughts and reappraisals. *Journal of Applied Social Psychology*, 25, 1262-1296.
42. Gunjan, Gunjan & Rana, Sandeep. (2023). Effect of Forgiveness on Happiness and Well-being. *Indian Journal of Positive Psychology*. 14. 360-363.
43. Haidong Zhu, 2015. "Social Support and Affect Balance Mediate the Association Between Forgiveness and Life Satisfaction," *Social Indicators Research: An International and Interdisciplinary Journal for Quality-of-Life Measurement*, Springer, vol. 124(2), pages 671-681, November.
44. ITC Guidelines for Translating and Adapting Tests (Second Edition) (2018). *International Journal of Testing*, 18(2), 101-134, doi:10.1080/15305058.2017.1398166
45. Jia, Ning & Liu, Wei & Kong, Feng. (2020). Measuring adolescent forgiveness: validity of the Tendency to Forgive Scale in Chinese adolescents. *Current Psychology*. 39. 10.1007/s12144-020-00631-5.
46. J. Hebl, and R. D. Enright, «Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females», *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, № 30(4), p. 658–667, 1993.
47. KARDUZ, FATIMA & ŞAR, ALİ. (2019). The Effect Of Psycho-Education Program On Increase The Tendency To Forgive and Five Factor Personality Properties Of Forgiveness Tendency. *International Journal of Psychology and Educational Studies*. 6. 89-105. 10.17220/ijpes.2019.03.010.

48. Lieberman, M., & Gilbert, D. T. (1998). The role of affective forecasting in mispredictions of forgiveness. Poster presented at the 10th annual convention of the American Psychological Society, Washington, DC.
49. Marianne Steiner, Mathias Allemand, Michael E. McCullough, Age differences in forgivingness: The role of transgression frequency and intensity, *Journal of Research in Personality*, Volume 45, Issue 6, 2011, Pages 670-678, ISSN 0092-6566, <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.09.004>.
50. Marks M. et al. A function of forgiveness: Exploring the relationship between negative mood and forgiving // *SAGE Open*. 2013. Vol. 3 (4). P. 1—9. doi:10.1177/2158244013507267
51. Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., McBride, A. G., & McKinney, K. E. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11, 170-180.
52. May, R., Sanchez-Gonzalez, M., Hawkins, K., Batchelor, W., & Fincham, F. (2014). Effect of anger and trait forgiveness on cardiovascular risk in young adult females. *The American Journal of Cardiology*, 114(1), 47-52.
53. McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 43-55
54. McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., [24], S. W., & Hight, T. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603.
55. McCullough M.E., Kurzban R., Tabak B.A. Cognitive systems for revenge and forgiveness // *The Behavioral and Brain Sciences*. 2013. Vol. 36 (1). P. 1—15. doi:10.1017/S0140525X11002160
56. McGary, H. (1989). Forgiveness. *American Philosophical Quarterly*, 26, 343-351.

57. McNulty J.K. The dark side of forgiveness: the tendency to forgive predicts continued psychological and physical aggression in marriage // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2011. Vol. 37 (6). P. 770—783.
doi:10.1177/0146167211407077
58. Mullet E., Girard M. Developmental and cognitive points of view on forgiveness // *Forgiveness: Theory, research, and practice* / M.E. McCullough, K.I. Pargament, C.E. Thoresen (eds.). New York: Guilford. 2000. P. 111—132.
59. Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
60. Peterson, C., & Seligman, M. E. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91, 347-374
61. Poston, John M., Hanson, William E., & Schwiebert, Valerie. (2012). The Relationship between Episodic and Dispositional Forgiveness, *Psychosocial Development, and Counseling*. *Counseling and Values*, 57(2), 181-198.
62. Ricciardi E. et al. How the brain heals emotional wounds: the functional neuroanatomy of forgiveness // *Frontiers in Human Neuroscience*. 2013. Vol. 7. P. 1—9. doi:10.3389/fnhum.2013.00839.
63. Rosenberg M. *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press Princeton, New Jersey, 1965. 322 p.
64. Sanchez-Gonzalez, M., May, R., Koutnik, A., & Fincham, F. (2015). Impact of negative affectivity and trait forgiveness on aortic blood pressure and coronary circulation. *Psychophysiology*, 52(2), 296-303.
65. S. R. Freedman, and R. D. Enright, «Forgiveness as an intervention goal with incest survivors», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, № 64(5), p. 983–992, 1996.
66. Tenklova L., Slezackova A. Differences between self-forgiveness and interpersonal forgiveness in relation to mental health // *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 2016. Vol. 42 (2). P. 281—289.

67. Thompson, Laura & Snyder, C & Hoffman, Lesa & Michael, Scott & Rasmussen, Heather & Billings, Laura & Heinze, Laura & Neufeld, Jason & Shorey, Hal & Roberts, Jessica & Roberts, Danae. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of personality*. 73. 313-59. 10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x.
68. Thoresen, C. E., Harris, A. H. S., & Luskin, F. (2000). Forgiveness and health: An unanswered question. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 254-280). New York: Guilford.
69. Worthington E.L. Jr. et al. Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness // *Journal of Behavioral Medicine*. 2007. Vol. 30 (4). P. 291—302. doi:10.1007/s10865-007-9105-8

ДОДАТКИ

Додаток А

Назва: «Шкала схильності до пробачення». Вона показує рівень пробачення людини незалежно від обставин події котра призвела до необхідності пробачати. Тобто цією методикою можливо дослідити безумовну схильність до пробачення.

Інструкція: Будь ласка прочитайте наведені нижче твердження і оцініть наскільки ви з ними згодні по шкалі від 1 до 7.

Де 1 - категорично не погоджуюсь, 7 - цілком погоджуюсь.

1. Я швидко приходжу в себе коли хтось емоційно ранить мене.
2. Якщо хтось кривдить мене, пізніше я часто думаю про це.
3. У мене є схильність тримати образи.
4. Коли люди кривдять мене, то я пробачаю і забуваю про це.

Інтерпритація: Можлива кількість набраних балів знаходиться в діапазоні від 4-28 балів. Питання 2 і 3 зворотні, відповідно за кожну відповідь 7-цілком погоджуюсь нараховується 1 бал і так далі. Чим більша кількість набраних балів, тим вищі схильність до пробачення.

Додаток Б

Заява

**на оцінку Адаптація методики СХИЛЬНІСТЬ ДО ПРОБАЧЕННЯ
Комітетом з етики наукових досліджень
Київського інституту сучасної психології та психотерапії**

1. Загальна інформація

1.1. Адаптація методики «Схильність до пробачення»

1.2. Заявник Ромасюк Єлізавета Сергіївна

1.3. Представлене дослідження є внутрішнім проєктом Інституту та зроблено в межах магістерської роботи

2. Короткий опис (не більше 1000 слів)

2.1. Короткий опис (передумови, методи, до 400 слів)

Методика «Схильність до пробачення» була розроблена і валідизована у 2003 році доктором філософії Раяном Брауном (Ryan P. Brown). На відміну від інших опитувальників стосовно пробачення, методика Брауна не знаходиться в рамках жодної сучасної наукової гіпотези стосовно пробачення, відповідно вона залишає респонденту свободу інтерпретації того, що таке пробачення. Шкала «Схильність до пробачення» показує рівень пробачення людини незалежно від обставин події котра призвела до необхідності пробачати. Тобто цією методикою можливо дослідити безумовну схильність до пробачення.

Опитувальник складається з 4 питань, 2 з котрих зворотні. Варіанти відповідей надаються в форматі 7-ми бальної шкали Лайкерта, де 1 бал це “Категорично не погоджуюсь”, а 7 балів позначають “Цілком погоджуюсь”. Сумарний показник балів по всім питанням шкали показує

ступінь схильності до пробачення, він знаходиться в діапазоні від 4-28 і чим більше значення тим більше схильність респондента до пробачення.

Для дослідження дивергентної та конвергентної валідності ми використали ряд наступних методик:

- 1) «Шкала глибинної готовності до пробачення» (автори Л. Томпсон, Ч. Снайдер, Л. Хоффман (Thompson et al., 2005)) в адаптації Е. Л. Носенко та А. В. Сокур (Nosenko, Sokur, 2018).
- 2) «Шкала прощення як риси характеру» (автори Дж. В. Беррі, Е. Л. Уортингтон, Л. Е. О'Коннор, Л. Парротт, Н. Г. Уейд (Berry et al., 2005;) в адаптації С. Л. Кравчук. (2020).
- 3) «Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки» (адаптація А.К. Осницького)
- 4) Опитувальник депресії Бека.
- 5) «Шкала самоповаги Розенберга» (адаптація Тихонової Л.В.).

2.2. Мета та гіпотези/дослідницькі питання:

Мета дослідження полягає у адаптації і валідації методики «Схильність до пробачення».

Для успішного досягнення мети були висунуті наступні гіпотези:

- 1) Україномовна версія шкали має високі психометричні показники внутрішньої узгодженість, надійності та валідності
- 2) Схильність до пробачення у україномовній вибірці тісно пов'язана з рівнем самооцінки та позитивно корелює з високим рівнем самооцінки.
- 3) Схильність до пробачення у україномовній вибірці негативно корелює із симптомами тривоги, депресії, соціального дистресу, вибором залежних та/або агресивних відповідей у комунікативних ситуаціях.

- 4) Показник схильності до пробачення у українській вибірці вище у чоловіків, ніж у жінок.

2.3. Чи отримує адаптована методика високі психометричні показники?

Адаптуєма методика отримує високі психометричні показники, котрі ми розгорнуто розглянемо нижче.

2.4. Які психометричні характеристики методики, зокрема внутрішня узгодженість, надійність та валідність цієї шкали?

В оригінальному дослідженні шкала має високу ступінь внутрішньої узгодженості ($\alpha = .82$), і надійності у часі (кореляція між тестуваннями через 8 тижнів $r = .71$, $N = 40$). Опитувальник позитивно корелює із Шкалою самооцінки Розенберга ($r = .31$) і негативно корелює з гнівом та агресією ($r = -.44$, всі $ps < .05$). Також чоловіки ($M = 3.35$) набирали значно вищі бали по показнику схильності до пробачення, ніж жінки ($M = 3.11$), хоча розмір цієї різниці був досить невеликим ($d = .21$). Шкала схильності до пробачення також показала помірну кореляцію із підшкалою Щирості Особистісного опитувальника Айзенка ($r = .25$).

2.5. Актуальність даної методики полягає в можливості її використання для визначення рівня схильності до пробачення у осіб котрі звернулись за допомогою до психотерапевтів після знаходження в окупованих зонах, зонах бойових дій, після переживання зради чи втрати, для залежних від речовин осіб. Що в свою чергу допоможе обрати актуальні методи роботи над запитом клієнта.

Також дану методику можливо використовувати в рамках досліджень на тему пробачення, прийняття, емпатії, агресії та мстивості.

3. Дизайн дослідження:

3.1. Опис дизайну дослідження (час опитування, тип і кількість груп, контрольні групи тощо):

Процес збору даних проходив протягом квітня-травня місяців 2024 року. Після першої хвили опитування було проведено повторне опитування через 14-21 день, для визначення рівня ретестової надійності опитувальника. Був визначений розподіл груп по декільком факторам: стать, наявність романтичних стосунків або шлюбу, наявність діагностованої клінічної депресії.

3.2. Опис процесу залучення до дослідження (наприклад, текст оголошення або розсилки):

Для залучення респондентів до дослідження було розміщено оголошення у соціальних мережах: Instagram, Facebook, групах Telegram, з закликом взяти участь у науковій роботі стосовно адаптації методики «Схильність до пробачення» і внести вклад в Українську психологічну науку.

3.3. Приблизний час проходження опитувальника - до 5 хвилин

3.4. Опис вибірки:

Вибірка для дослідження включає широку групу людей віком 18-58 років. Ключові критерії відмінності вибірки були по критерію наявності романтичних стосунків, статі та наявності дагностованої клінічної депресії.

Загальна чисельність вибірки склала 86 людей. З них 86% жінки. 66,6% респондентів знаходяться у стосунках, 33,4% станом на зараз не мають романтичних стосунків. У 7% респондентів діагностована клінічна депресія.

3.5. Опис методів аналізу даних:

При перекладі методики планується використання методів лінгвістичної валідності.

Надійність опитувальника буде обраховуватися за допомогою: перевірки методики на внутрішню надійність методом Альфі-кронбаха;

перевірки методики на наявність зв'язків між питаннями методики; перевірка методики на факторну валідність; перевірки методики на контекстуальну (дівергентну і ковергентну валідність); порівняння порогових значень української вибірки і оригінальної та їхній зв'язок.

Для обрахування ретестової надійності буде застосовано залучення респондентів до повторного опитування через 14 та 21 день.

3.6. Опис захисту даних та персональних даних (у разі використання, зокрема, поясніть механізми анонізації/псевдоанонізації, або поясніть, чому персональні дані використовуватимуться без анонізації та яким чином буде забезпечуватись безпечне зберігання персональних даних):

На початку форми опитування учасникам пропонується підписати інформаційну згоду на отримання та зберігання персональних даних. Кожен учасник має персональний ключ-ідентифікатор котрий складається з першої букви вашого прізвища, дня вашого народження в форматі двох цифр (приклад: якщо ви народились 1 числа, то пишете 01), першої букви імені вашої матері та вашої повної кількості років.

Також в описі до опитування зазначено, що опитування має добровільний характер і учасник може в будь який момент припинити заповнення форми.

4. Інші етичні аспекти

4.1. Чи будуть учасники повністю розуміти природу, мету та зміст дослідження?

На початку опитування учасників проінформовано по природу, мету та зміст дослідження. Також якщо у учасників залишаться додаткові уточнюючі питання вони можуть їх адресувати на пошту, котра зазначені в описі до опитування.

4.2. Чи будуть учасники отримувати неповну або недостовірну інформацію щодо мети дослідження?

Перед початком опитування учасники отримують повну і достовірну інформацію стосовно шляху опитування, дослідження та отримання результатів наукової роботи.

Згода

Я, Ромасюк Єлізавета Сергіївна, своїм підписом засвідчую правдивість поданої інформації та у разі змін у дизайні, меті, методах дослідження, зобов'язуюсь повідомити Комітет з етики задля перегляду оновленої інформації.

Ромасюк Є.С.

Додаток В



**Комісія з питань етики та академічної
добросесності
Київського інституту сучасної психології та
психотерапії**

01133, м. Київ, бульвар Лесі Українки, 34
+38 (044) 585-46-78
e-mail: kispp@kispp.com

Протокол № 03/24 / Registration № 03/24

Дата/Date 11.06.2024

***Адаптація методики Схильність до пробачення / Adaptation of the
technique Propensity to forgive)***

Шановна п. Єлізавето!

Комісія з питань етики та академічної добросесності Київського інституту сучасної психології та психотерапії розглянула поданий Вами проєкт та дійшла висновку, що він відповідає етичним і правовим вимогам.

Комісія схвалила проєкт

Комісія зазначає, що відповідальність за дотримання етичних норм та зазначених у проєкті процедур покладається на відповідального дослідника.

Комісія просить вас інформувати про будь-які серйозні або несподівані події під час дослідження, які, на Вашу думку, загрожують безпеці його учасників, а також про зміни у дизайні, меті, етапах та вибірці дослідження.

Крім того, Комісія припускає, що персональні дані будуть оброблятися відповідно до Закону України про захист персональних даних.

З повагою,

Комісія з питань етики та академічної добросесності Київського інституту сучасної психології та психотерапії

**Голова
Head**

Dear Elizaveto!

Committee on Ethics and Academic Integrity of the Kyiv Institute of Modern Psychology and Psychotherapy reviewed the project you submitted and concluded that it meets ethical and legal requirements.

The committee approved the project

The Committee notes that responsibility for compliance with ethical standards and the procedures specified in the project rests with the responsible researcher.

The Committee requests that you be informed of any serious or unexpected events during the course of the study that, in your opinion, threaten the safety of its participants, and about changes in the design, purpose, phases and sampling of the study.

In addition, the committee assumes that personal data will be processed in accordance with the Law of Ukraine on Personal Data Protection.

Sincerely,

Committee on Ethics and Academic Integrity
of the Kyiv Institute of Modern Psychology and
Psychotherapy

**Борис Херсонський/
Boris Khersonsky**