

Хоменко Т. І.

аспірантка

Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

psy.tetianakhomenko@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-3895-4377>

Прощення та наративна компетентність як чинники психологічного благополуччя розлучених жінок

Анотація. Показано, що зв'язок психологічного благополуччя розлучених жінок з прощенням має диференційований характер. Обґрунтовано, що наративна компетентність не є самостійним ресурсом психологічного благополуччя, а впливає на нього опосередковано через конструктивні складові прощення.

Ключові слова: прощення, непростення, психологічне благополуччя, наративна компетентність, розлучення, розлучені жінки.

Khomenko Tetiana

PhD student,

G. S. Kostiuk Institute of Psychology

NAESciences of Ukraine

psy.tetianakhomenko@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-3895-4377>

Forgiveness and Narrative Competence as Factors of Psychological Well-Being in Divorced Women

Abstract. It is shown that the relationship between the psychological well-being of divorced women and forgiveness has a differentiated character. It is substantiated that narrative competence is not an independent resource of psychological well-being but affects it indirectly through the constructive components of forgiveness.

Keywords: forgiveness, unforgiveness, psychological well-being, narrative competence, divorce, divorced women.

Вступ. У сучасних психологічних дослідженнях розлучення розглядається як форма міжособистісної трансгресії, після якої відновлення психологічного благополуччя жінки часто пов'язане зі здатністю пробачити колишнього чоловіка (Сокур, 2019). У межах психолого-герменевтичного підходу, що складає методологічну основу нашого дослідження, прощення розглядається не як одноразовий акт відмови від образу чи негативних переживань, а як складний процес наративної реавторизації досвіду, у перебігу якого особистість переосмислює значення пережитої події, реконструює власну позицію щодо неї та трансформує смислове представлення образу кривдника. В оптиці зазначеного підходу, прощення операціоналізується як триарусний конструкт, що охоплює диспозиційну готовність прощати (себе,

іншого, ситуацію), мотиваційний профіль непростення (помсту й уникання) та афективну трансформацію ставлення до кривдника.

Отже, метою даного дослідження є встановлення предикторної ролі цих трьох вимірів прощення у психологічному благополуччі розлучених жінок, а також визначення місця наративної компетентності (як здатності до смислової переробки досвіду в особистісному наративі) у структурі цього зв'язку.

Методичний інструментарій та вибірка дослідження. Вибірку склали 300 розлучених жінок віком від 20 до 67 років ($M=36,75$; $SD=9,26$); тривалість попереднього шлюбу становила від 1 до 36 років ($M=9,0$; $SD=6,06$). За часом, що минув після розлучення, найбільші частки становлять жінки з терміном понад п'ять років (38,7%) та менше шести місяців (23,0%); дітей мають 67,7% опитаних.

У дослідженні нами було застосовано «Шкалу глибинної готовності до прощення» (HFS; Thompson et al., 2005; українська адаптація: Сокур, 2019) для диспозиційного прощення (прощення себе, іншого, ситуації); методику «Діагностика міжособового непростення в близьких стосунках» (TRIM-18; McCullough et al., 1998; валідизація: Кравчук, 2023) для мотиваційного профілю непростення (помста, уникання, доброзичливість); «Шкалу емоційного прощення» (EFS; Worthington et al., 2013) для афективного виміру прощення; авторський опитувальник наративних компетентностей (ОНК) та контент-аналіз провокованого наративу (показник наративної структурованості, ПНС) для наративної компетентності; «Методику дослідження психологічного благополуччя особистості» (Забаровська & Кресан, 2021) як залежну змінну.

Результати дослідження. Кореляційний аналіз результатів за наведеними вище методиками засвідчив диференційовану предикторну роль трьох вимірів прощення (див. табл. 1). Диспозиційне прощення (HFS) виявляє помірні позитивні зв'язки з усіма показниками благополуччя (від $r=0,261$ до $r=0,484$); мотиваційне непростення (TRIM-18) – найсильніші за модулем негативні зв'язки (від $r=-0,364$ до $r=-0,521$); афективне прощення (EFS) – найслабші, частково незначущі зв'язки (максимум $r=0,262$).

Таблиця 1

Кореляції інтегральних показників прощення з показниками психологічного благополуччя (r Пірсона; $N = 300$)

Показник благополуччя	HFS	TRIM-18	EFS
Задоволеність життям	0,261**	-0,364**	0,085
Позитивні емоції	0,396**	-0,435**	0,156**
Ставлення до себе	0,382**	-0,422**	0,087
Ставлення до оточуючих	0,444**	-0,480**	0,145*
Уявлення про майбутнє	0,455**	-0,473**	0,150**
Соціальна підтримка	0,399**	-0,428**	0,192**
Життєві цілі	0,391**	-0,433**	0,089
Саморегуляція	0,484**	-0,420**	0,262**

Інтегральний показник ПБ	0,486**	-0,521**	0,177**
--------------------------	---------	----------	---------

Примітка. HFS – диспозиційне прощення; TRIM-18 – мотиваційне непростення; EFS – афективне прощення; ПБ – психологічне благополуччя. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Нами було проведено множинний регресійний аналіз (метод Enter), що підтвердив виокремлену ієрархію (таблиця 2). Як видно з таблиці, три виміри прощення разом пояснюють 32,3% варіації психологічного благополуччя ($R^2=0,323$; $F(3,296)=47,058$; $p<0,001$). Значущими предикторами постають диспозиційне прощення і мотиваційне непростення, тоді як афективне прощення самостійного внеску не виявляє.

Таблиця 2

Результати множинного регресійного аналізу (метод Enter): компоненти прощення як предиктори психологічного благополуччя (N = 300)

Предиктор	B	SE	β	t	p
Константа	29,828	5,323	–	5,603	< ,001
HFS (диспозиційне прощення)	0,183	0,040	0,311	4,620	< ,001
TRIM-18 (мотиваційне непростення)	-0,365	0,062	-0,353	-5,898	< ,001
EFS (афективне прощення)	-0,125	0,102	-0,068	-1,227	,221

Наративна компетентність, виміряна і за самооцінюванням (ОНК), і за контент-аналізом наративів (ПНС), демонструє значущий зв'язок з обома конструктивними вимірами прощення – диспозиційним ($r=0,457$ для ОНК; $r=0,381$ для ПНС) і афективним ($r=0,557$ для ОНК; $r=0,397$ для ПНС), проте не з мотиваційним непростенням ($r=0,013$ – $0,028$, статистично незначущий зв'язок) і не виявляє прямого зв'язку з психологічним благополуччям (коефіцієнти близькі до нуля, статистично незначущий зв'язок). Медіаційний аналіз (bias-corrected bootstrap, 5000 ітерацій; Hayes, 2018) перевірів обидва можливі напрями причинності.

Також зазначимо, що аналіз моделі, у якій прощення є предиктором, а наративна компетентність постає медіатором впливу на благополуччя, узгодженого опосередкування не виявив. Натомість, модель, у якій наративна компетентність є предиктором, а прощення – медіатором її впливу на благополуччя, послідовно підтвердила значущий непрямий ефект за відсутності самостійного прямого ефекту (indirect-only mediation згідно X. Zhao).

Висновки. Прощення є значущим диференційованим предиктором психологічного благополуччя розлучених жінок, адже диспозиційна готовність прощати і, особливо, мотиваційне непростення виявляють самостійний і різноспрямований вплив на благополуччя, тоді як афективний компонент прощення такого впливу не демонструє. Мотиваційне непростення постає найпотужнішим чинником психологічного неблагополуччя серед усіх перевірених компонентів прощення.

Наративна компетентність не є самостійним ресурсом психологічного благополуччя розлучених жінок, а виконує функцію опосередкованої ланки. Її вплив на благополуччя реалізується не прямо, а через розвиток конструктивних (диспозиційного й афективного) вимірів прощення.

Розмежування двох каналів впливу на благополуччя (опосередкованого наративною компетентністю через прощення та прямого через редукцію мотиваційного непростення) визначає структуру психологічної інтервенції, здатної впливати на благополуччя розлучених жінок повною мірою, а не лише в частині, що охоплюється наративною трансформацією.

Отримані результати дають підстави для розроблення диференційованих тренінгових програм супроводу розлучених жінок, що поєднують наративні практики прощення і методики редукції мотиваційного непростення як самостійного засобу впливу на психологічне благополуччя.

Список використаних джерел

- Забаровська, С. М., & Кресан, О. Д. (2021). Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічний часопис*, 7(9), 99–107. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.9.8>
- Кравчук, С. Л. (2023). Валідизація методики «Діагностика міжособового непростення в близьких стосунках» на українській вибірці. *Проблеми політичної психології*, 14(28), 176–190. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol14-Year2023-147>
- Сокур, А. В. (2019). *Готовність до пробащення як особистісний ресурс успішності подолання життєвих ускладнень* [Автореферат дисертації кандидата психологічних наук, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України]. http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/avtoreferat_sokur_1570561784.pdf
- Хоменко, Т. І. (2026). Наративна компетентність у структурі зв'язку прощення і психологічного благополуччя розлучених жінок. *Наукові перспективи*. 6(72), 574–586. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-6\(72\)-574-586](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-6(72)-574-586)
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). The Guilford Press.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586–1603. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1586>
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313–359. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Worthington, E. L., Jr., Hook, J. N., & Utsey, S. O. (2013). *Decisional and emotional forgiveness: Conceptualization and development of self-report measures* [Unpublished manuscript].

ДЕКЛАРАЦІЯ
про використання систем штучного інтелекту

Під час підготовки матеріалів використовувався Claude (Anthropic, версія Sonnet 5) для оформлення наукових джерел, на які посилається авторка, в стилі APA, а також з метою форматування авторського тексту, перевірки граматики та пунктуації.

Авторка бере на себе повну відповідальність за якість і достовірність інформації, що міститься в матеріалах, підтверджує самостійне проведення теоретичного та емпіричного дослідження та формулювання його результатів і висновків.