

УДК 159.923.2:159.942

**Хоменко Тетяна Іванівна**

аспірантка

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна

ORCID: 0009-0000-3895-4377

**Khomenko Tetiana**

Postgraduate Student

G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

ORCID: 0009-0000-3895-4377

[https://doi.org/10.60022/4\(s\)-18-GF](https://doi.org/10.60022/4(s)-18-GF)

**КОМПОНЕНТИ ПРОЩЕННЯ ЯК ПРЕДИКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ РОЗЛУЧЕНИХ ЖІНОК  
FORGIVENESS COMPONENTS AS PREDICTORS OF PSYCHOLOGICAL  
WELL-BEING IN DIVORCED WOMEN**

*Анотація.* Стаття присвячена емпіричному дослідженню зв'язку між компонентами прощення та психологічним благополуччям розлучених жінок. Теоретичну основу дослідження становить психолого-герменевтичний підхід, відповідно до якого прощення розглядається як механізм відновлення смислової цілісності особистості після міжособистісної трансгресії. На основі аналізу наукових джерел виокремлено три виміри прощення: диспозиційну готовність прощати себе, іншого та ситуацію; міжособове непростення як стійкі мотиваційні тенденції до помсти та уникання кривдника; емоційне прощення як



трансформацію негативних афективних станів. Зазначені виміри відображають когнітивний, мотиваційний та афективний компоненти здатності до прощення. Психологічне благополуччя досліджувалося як багатовимірний конструкт, що охоплює задоволеність різними сферами життя, позитивне функціонування особистості та її спроможність до ефективної саморегуляції.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці розлучених жінок ( $n=300$ , вік 20–67 років). Застосовано три психодіагностичні методики дослідження прощення та методичку психологічного благополуччя. За результатами кореляційного аналізу встановлено, що мотиваційні тенденції непростення виявляються найсильнішими негативними предикторами психологічного благополуччя. Диспозиційна готовність до прощення, зокрема здатність прощати себе, іншого та ситуацію, демонструє значущий позитивний зв'язок із благополуччям. Емоційний компонент прощення виявляє диференційований характер зв'язку: зниження негативних емоцій до кривдника корелює з вищим рівнем благополуччя, тоді як наявність позитивних емоцій щодо нього практично не пов'язана з його рівнем. Отримані результати підтверджують предикторну роль прощення у психологічному благополуччі розлучених жінок і мають практичне значення для розробки програм психологічного супроводу осіб, що переживають построзлучний стрес.

**Ключові слова:** прощення, непростення, психологічне благополуччя, розлучені жінки, диспозиційна готовність до прощення, емоційне прощення, кореляційний аналіз.

**Abstract.** The article presents an empirical study of the relationship between forgiveness components and psychological well-being in divorced women. The theoretical framework draws on the psychological-hermeneutic approach, within which forgiveness is conceptualized as a mechanism for restoring the individual's meaning integrity following interpersonal transgression. Based on a review of the literature, three dimensions of forgiveness are distinguished: dispositional readiness to forgive oneself, others, and situations; interpersonal unforgiveness as stable motivational tendencies

*toward revenge and avoidance; and emotional forgiveness as transformation of negative affective states. These dimensions reflect the cognitive, motivational, and affective components of forgiveness capacity. Psychological well-being was examined as a multidimensional construct encompassing life satisfaction, positive personal functioning, and effective self-regulation.*

*The empirical study was conducted on a sample of divorced women (n=300, aged 20–67). Three psychodiagnostic instruments measuring forgiveness and a psychological well-being scale were applied. Correlation analysis revealed that motivational unforgiveness tendencies are the strongest negative predictors of psychological well-being. Dispositional forgiveness readiness – including the capacity to forgive oneself, others, and situational factors – showed a significant positive association with well-being. The emotional forgiveness component demonstrated a differentiated pattern: reduced negative emotions toward the offender correlated with higher well-being, whereas the presence of positive emotions toward the offender showed virtually no association with well-being level. The findings confirm the predictive role of forgiveness in the psychological well-being of divorced women and have practical implications for designing psychological support programs for individuals experiencing post-divorce stress.*

**Keywords:** *forgiveness, unforgiveness, psychological well-being, divorced women, dispositional forgiveness, emotional forgiveness, correlation analysis.*

**Постановка проблеми.** Розлучення є однією з найбільш стресогенних подій у житті людини, яка кардинально змінює не лише її соціальний статус, а й систему особистісних смислів, ідентичність та загальне психологічне благополуччя. Попри те що з часом більшість розлучених жінок адаптується до нових обставин, значна частина з них залишається у стані хронічного дистресу, що проявляється у зниженні задоволеності життям, ускладненому ставленні до себе та оточуючих, звуженні смислових горизонтів і порушенні саморегуляції. В умовах сучасних суспільних викликів, зокрема, в контексті воєнного конфлікту в Україні, ці труднощі набувають

додаткової ваги, адже особистісні стратегії, напрацьовані у мирний час, часто виявляються недостатніми для подолання складних життєвих обставин [1].

Одним із ключових психологічних чинників, що визначає успішність построзлучної адаптації, є здатність до прощення. У сучасній психології прощення розглядається не як моральний обов'язок, а як внутрішній процес трансформації, пов'язаний із відновленням психологічного здоров'я та благополуччя. Водночас дослідження структури зв'язку між різними компонентами прощення та окремими вимірами психологічного благополуччя залишаються недостатньо представленими у вітчизняній науці, особливо стосовно специфічної групи розлучених жінок.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Психологічне благополуччя є одним із центральних конструктів сучасної позитивної психології. У концепції К. Ріфф воно розглядається як багатовимірний феномен, що охоплює наявність мети в житті, особистісне зростання, автономію, управління оточенням, позитивні стосунки з іншими та самоприйняття [2]. Адаптація цієї методики для україномовних вибірок дозволила використовувати її в широкому спектрі вітчизняних досліджень [3].

Феномен прощення досліджується у кількох теоретичних традиціях. М. Маккалоу зі співавторами запропонував модель, відповідно до якої прощення є просоціальною зміною мотивації: від уникання та помсти до нейтральності або доброзичливості щодо кривдника [4]. Л. Томпсон зі співавторами розрізняє диспозиційну готовність прощати себе, інших осіб та несприятливі ситуації, наголошуючи на рисовому, а не ситуативному характері цієї здатності [5]. Е. Вортінгтон розмежовує вольове прощення як усвідомлене рішення відмовитися від образи та емоційне прощення як глибшу афективну трансформацію [6]. У нещодавньому огляді Р. Кауден зі співавторами показано, що ці два виміри прощення диференційовано пов'язані з різними аспектами благополуччя [7].

Зв'язок між прощенням та психологічним здоров'ям підтверджено у численних дослідженнях. Дж. Мруз і К. Калета встановили, що як диспозиційне прощення, так і зниження непростення значущо корелюють із психічним та

фізичним здоров'ям у жінок і чоловіків, а румінація виступає медіатором цього зв'язку [8]. С. Кравчук показав, що готовність до прощення є предиктором психологічної резиліентності та психічного здоров'я навіть у вибірках, що переживають посттравматичний стрес внаслідок воєнного конфлікту. На вітчизняній вибірці ним підтверджено психометричні характеристики методики діагностики міжособового непростення [9].

Теоретичним підґрунтям дослідження слугує психолого-герменевтичний підхід, який активно розробляється Н.В. Чепелевою [10]. Відповідно до цього підходу особистість є смислотворчою істотою, а психологічне благополуччя визначається цілісністю та відкритістю її інтерпретаційного простору. У цьому контексті прощення постає не лише як трансформація ставлення до кривдника, а як відновлення здатності особистості до рефлексивного осмислення власного досвіду та побудови зв'язного наративу свого життя.

*Метою цієї статті є емпіричне визначення характеру та сили зв'язку між компонентами прощення та рівнем психологічного благополуччя розлучених жінок.*

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Емпіричне дослідження проводилося з дотриманням принципів добровільності та інформованої згоди. Вибірку склали 300 розлучених жінок віком від 20 до 67 років ( $M \approx 37$  років). Тривалість шлюбу становила від 1 до 36 років. За терміном, що минув після розлучення: менше 6 місяців – 23,0%, від 6 до 12 місяців – 7,3%, від 1 до 2 років – 11,7%, більше 2 років – 19,3%, більше 5 років – 38,7%. Дітей мають 67,7% учасниць дослідження.

Для діагностики компонентів прощення використано три методики.

*Шкала глибинної готовності до прощення* (Heartland Forgiveness Scale, Thompson et al., 2005; адаптація для україномовної вибірки) [5] вимірює диспозиційну готовність прощати себе, інших та несприятливі ситуації. Методика включає три субшкали та інтегральний показник.

*Методика діагностики міжособового непростення* (McCullough et al., 1998; україномовна адаптація — Кравчук, 2023) [4; 9] містить три шкали: Помста

(бажання завдати шкоди кривднику), Уникання (мотивація уникати кривдника) та Доброзичливість (позитивна мотивація щодо кривдника), а також інтегральний показник непростення.

*Шкала емоційного прощення* (Worthington et al.) [6] включає дві субшкали: позитивні емоції до кривдника та зниження негативних емоцій до кривдника, а також інтегральний показник.

Психологічне благополуччя діагностувалося за допомогою *Шкал психологічного благополуччя К. Ріффа* (в адаптації С.В. Карсканової) [2; 3], яка включає вісім шкал: задоволеність життям, позитивні емоції, ставлення до себе, ставлення до оточуючих, уявлення про майбутнє, наявність соціальної підтримки, життєві цілі, здатність до саморегуляції, а також інтегративний показник психологічного благополуччя.

Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програми SPSS. Для встановлення зв'язків між змінними використовувався кореляційний аналіз Пірсона.

Результати кореляційного аналізу зв'язку між компонентами прощення та шкалами психологічного благополуччя наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

**Кореляції між компонентами прощення та шкалами психологічного благополуччя (n=300)**

Шкала психологічного благополуччя	Thompson інтегр.	McCullough непрост. інтегр.	McCullough помста	McCullough уникн.	McCullough добр.	Worthington емоц. інтегр.	Worthington знижен. нег.
Задоволеність життям	.261**	-.364**	-.303**	-.263**	.013	.085	.153**
Позитивні емоції	.396**	-.435**	-.370**	-.308**	.021	.156**	.256**
Ставлення до себе	.382**	-.422**	-.407**	-.314**	-.053	.087	.234**
Ставлення до оточуючих	.444**	-.480**	-.433**	-.350**	-.017	.145*	.245**
Уявлення про майбутнє	.455**	-.473**	-.401**	-.347**	.019	.150**	.202**

Шкала психологічного благополуччя	Thompson інтегр.	McCullough непрощ. інтегр.	McCullough помста	McCullough уникн.	McCullough добр.	Worthington емоц. інтегр.	Worthington знижен. нег.
Наявність соціальної підтримки	.399**	-.428**	-.388**	-.300**	.008	.192**	.265**
Життєві цілі	.391**	-.433**	-.412**	-.300**	-.017	.089	.204**
Здатність до саморегуляції	.484**	-.420**	-.253**	-.345**	.067	.262**	.219**
ПБ інтегративний	.486**	-.521**	-.448**	-.381**	.006	.177**	.269**

Примітка: \*\*  $p < 0,01$ ; \*  $p < 0,05$ . Thompson інтегр. – інтегральний показник шкали Томпсон; McCullough непрощ. інтегр. – інтегральний показник непростення; McCullough добр. – шкала доброзичливості; Worthington емоц. інтегр. – інтегральний показник емоційного прощення; Worthington знижен. нег. – зниження негативних емоцій до кривдника.

За результатами кореляційного аналізу встановлен, що інтегральний показник шкали Томпсон демонструє значущий позитивний зв'язок з усіма вісьмома шкалами психологічного благополуччя та з його інтегральним показником ( $r = 0.486$ ,  $p < 0,01$ ). Найсильніші зв'язки зафіксовано зі шкалами «Уявлення про майбутнє» ( $r = 0.455$ ), «Ставлення до оточуючих» ( $r = 0.444$ ) та «Здатність до саморегуляції» ( $r = 0.484$ ). Дещо слабший, але також значущий зв'язок – із задоволеністю життям ( $r = 0.261$ ).

Отримані результати свідчать про те, що жінки з вищою диспозиційною готовністю прощати характеризуються не лише загальнішим відчуттям задоволення від власного існування, а й більш конкретними психологічними перевагами: здатністю зберігати орієнтацію на майбутнє, будувати конструктивні стосунки з оточенням і ефективно керувати собою у складних обставинах. Ці результати узгоджуються з положеннями психолого-герменевтичного підходу [10] про те, що прощення є механізмом відновлення відкритості інтерпретаційного простору особистості, необхідної для повноцінного функціонування.

Інтегральний показник непростення за методикою Маккалоу виявився найпотужнішим предиктором психологічного благополуччя серед усіх

досліджуваних компонентів прощення, однак з від'ємним знаком ( $r = -0.521$ ,  $p < 0,01$ ). Усі шкали благополуччя мають значущі негативні кореляції з цим показником.

Аналіз окремих субшкал непростення виявляє диференційовану картину. Шкала Помсти ( $r = -0.448$ ,  $p < 0,01$ ) і шкала Уникання ( $r = -0.381$ ,  $p < 0,01$ ) демонструють значущі негативні кореляції з інтегральним показником благополуччя. Натомість шкала Доброзичливості не має лінійних зв'язків з благополуччям— жодна з восьми шкал не показує значущої кореляції з цим показником ( $p > 0,05$ ).

Цей результат є теоретично важливим: він свідчить про асиметрію у структурі зв'язку прощення з благополуччям. Для підвищення рівня психологічного благополуччя вирішальним є зниження негативних мотиваційних тенденцій (помсти та уникання), тоді як виникнення позитивних почуттів до колишнього партнера не є ані необхідною, ані достатньою умовою такого підвищення. Ці дані відповідають висновкам Р. Кауден зі співавторами [7] про диференційований вплив різних вимірів прощення на благополуччя.

Інтегральний показник емоційного прощення за методикою Вортінгтона виявляє відносно слабкий, але значущий зв'язок з інтегральним показником благополуччя ( $r = 0.177$ ,  $p < 0,01$ ). Наведений нижче аналіз субшкал дозволяє уточнити особливості встановленого зв'язку.

Субшкала зниження негативних емоцій до кривдника має значущі позитивні кореляції з усіма вісьмома шкалами благополуччя ( $r$  від 0.153 до 0.265,  $p < 0,01$ ), що підтверджує її зв'язок із психологічним благополуччям. Натомість субшкала позитивних емоцій до кривдника не виявляє жодного значущого зв'язку з жодною зі шкал благополуччя ( $r$  від -0.058 до 0.160, при цьому більшість значень  $p > 0,05$ ), за єдиним незначним винятком із шкалою «Здатність до саморегуляції» ( $r = 0.160$ ,  $p < 0,01$ ).

Отже, результати за обома методиками (Маккалоу та Вортінгтона) узгоджено підтверджують одну й ту саму закономірність: для психологічного благополуччя розлучених жінок вирішальним є позбавлення від негативних компонентів

непрощення, тоді як формування позитивних почуттів до колишнього партнера не є ані необхідним, ані пов'язаним із рівнем благополуччя. Це узгоджується з розумінням прощення як внутрішнього звільнення від тягара образи, а не як обов'язкового відновлення позитивного ставлення до кривдника [6].

Зіставлення трьох методик за силою їхнього зв'язку з інтегральним показником психологічного благополуччя дає таку ієрархію: найсильніший зв'язок встановлено з інтегральним показником непрощення ( $r = -0.521$ ), далі – диспозиційної готовності прощати ( $r = 0.486$ ), і значно слабший у емоційного прощення ( $r = 0.177$ ). Ця ієрархія свідчить про те, що хронічне непрощення у вигляді стійких мотивів помсти та уникання є більш деструктивним для благополуччя, ніж відсутність позитивних почуттів до кривдника. Диспозиційна готовність прощати як особистісна риса виступає потужним позитивним ресурсом, тоді як емоційне прощення у його «позитивному» вимірі є менш значущим для актуального стану благополуччя.

Ці результати мають важливе практичне значення для організації психологічної допомоги розлученим жінкам. Зокрема, вони вказують на те, що в роботі із цією групою пріоритетним завданням є не формування позитивних почуттів до колишнього партнера, а опрацювання румінацій помсти та мотивів уникання, що підривають здатність жінки до повноцінного функціонування в усіх сферах життя. Зміни в стратегіях поведінки в складних обставинах пов'язані зі здатністю особистості знаходити нові способи осмислення власного досвіду [1].

**Висновки та подальші перспективи дослідження.** Проведене дослідження підтверджує, що здатність до прощення є значущим чинником психологічного благополуччя розлучених жінок, однак характер цього зв'язку виявляється більш складним і диференційованим, ніж передбачає буденне уявлення про прощення як єдиний і цілісний психологічний акт.

Передусім результати засвідчують, що найбільш руйнівним для психологічного благополуччя є не відсутність позитивних почуттів до колишнього партнера, а збереження стійких негативних мотиваційних тенденцій, а саме

бажання помсти та прагнення уникати кривдника. Ці тенденції, будучи хронічними, підтримують особистість у стані внутрішнього конфлікту, що поглинає психологічні ресурси і обмежує здатність до повноцінного функціонування в усіх сферах життя. З точки зору психолого-герменевтичного підходу, такий стан можна описати як «герменевтичну фіксацію» – застигання смислу болісної події у незмінній інтерпретації, яка блокує рух особистісного наративу вперед.

Диспозиційна готовність прощати виступає потужним особистісним ресурсом, пов'язаним із широким спектром показників благополуччя. Особливо виразним є її зв'язок зі здатністю до саморегуляції, орієнтацією на майбутнє та конструктивним ставленням до оточуючих. Це свідчить про те, що прощення як особистісна риса забезпечує не лише емоційне полегшення, а й відновлення базових регуляторних та інтерпретаційних функцій особистості, тобто тих, що визначають її здатність діяти, будувати стосунки та вибудовувати осмислену перспективу власного майбутнього.

Принципово важливим є висновок про асиметрію у структурі зв'язку емоційного прощення з благополуччям. Зниження негативних афективних станів щодо кривдника виявляється значущим для благополуччя, тоді як виникнення позитивних почуттів до нього практично не пов'язане з його рівнем. Цей результат має суттєве теоретичне значення: він підтверджує розуміння прощення як внутрішнього звільнення особистості від тягаря образи, а не як відновлення емоційної близькості чи позитивного ставлення до того, хто завдав болю. Для розлученої жінки прощення не означає повернення до теплих почуттів, воно є звільненням від отрути власного непростення.

Сукупність отриманих результатів дозволяє сформулювати практично важливий висновок: у роботі з розлученими жінками ефективна психологічна допомога має бути спрямована передусім на опрацювання румінацій, пов'язаних із помстою та уникненням, а не на формування позитивних почуттів до колишнього партнера. Саме подолання деструктивних мотиваційних тенденцій непростення є

тим психологічним механізмом, який відновлює здатність особистості до саморегуляції, цілепокладання та повноцінної взаємодії зі світом.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням медіаторних механізмів, через які прощення відновлює психологічне благополуччя, зокрема ролі наративної компетентності та рефлексивної активності особистості. Окремого дослідження потребує часовий вимір построзлучної адаптації, насамперед питання про те, як змінюється структура зв'язку між прощенням і благополуччям залежно від тривалості часу після розлучення, особливо в умовах суспільної нестабільності, спричиненої воєнним конфліктом в Україні.

### Список використаних джерел

1. Зазимко О. В., Шиловська О. М. Стратегії вирішення життєвих завдань у складних життєвих обставинах. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 2. С. 33–47. <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-2-4>
2. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, № 6. P. 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
3. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1 (142). С. 1–10.
4. McCullough M. E., Rachal K. C., Sandage S. J., Worthington E. L., Brown S. W., Hight T. L. Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. Vol. 75, № 6. P. 1586–1603. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1586>
5. 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. Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*. 2005. Vol. 73, № 2. P. 313–359. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>

6. Worthington E. L. *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. New York : Brunner-Routledge, 2006. 320 p. <https://doi.org/10.4324/9780203958667>
7. Cowden R. G., Worthington E. L., Chung C. A., Chen Z. J. Differential effects of decisional and emotional forgiveness on psychological, spiritual, social, volitional, and physical well-being: a scoping review. *Healthcare*. 2025. Vol. 13, № 9. P. 992. <https://doi.org/10.3390/healthcare13090992>
8. Mróz J., Kaleta K. Forgive, let go, and stay well! The relationship between forgiveness and physical and mental health in women and men: the mediating role of self-consciousness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20, № 13. P. 6229. <https://doi.org/10.3390/ijerph20136229>
9. Кравчук С. Л. Валідизація методики «Діагностика міжособового непростення в близьких стосунках» на українській вибірці. *Проблеми політичної психології*. 2023. Вип. 14 (28). С. 176–192. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol14-Year2023-147>
10. Чепелева Н. В. Герменевтичне виховання як чинник самопроектування особистості фахівця. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. Т. 4, № 2. С. 1–6. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4233>

### References

1. Zazymko, O. V., & Shylovska, O. M. (2025). Strategies for solving life tasks in difficult life circumstances. *Journal of Modern Psychology*, 2, 33–47. <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-2-4>
2. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
3. Karskanova, S. V. (2011). The “Psychological Well-Being Scales” by C. Ryff: The process and results of adaptation. *Practical Psychology and Social Work*, 1(142), 1–10.
4. McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., 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>

5. 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>

6. Worthington, E. L. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. New York: Brunner-Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203958667>

7. Cowden, R. G., Worthington, E. L., Chung, C. A., & Chen, Z. J. (2025). Differential effects of decisional and emotional forgiveness on psychological, spiritual, social, volitional, and physical well-being: A scoping review. *Healthcare*, 13(9), 992. <https://doi.org/10.3390/healthcare13090992>

8. Mróz, J., & Kaleta, K. (2023). Forgive, let go, and stay well! The relationship between forgiveness and physical and mental health in women and men: The mediating role of self-consciousness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(13), 6229. <https://doi.org/10.3390/ijerph20136229>

9. Kravchuk, S. L. (2023). Validation of the “Diagnosis of Interpersonal Unforgiveness in Close Relationships” methodology on a Ukrainian sample. *Problems of Political Psychology*, 14(28), 176–192. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol14-Year2023-147>

10. Chepelieva, N. V. (2022). Hermeneutic education as a factor of personality self-projecting of a specialist. *Bulletin of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*, 4(2), 1–6. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4233>