

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-16>

ФЕНОМЕН ПРОЩЕННЯ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗЦІЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Парасей-Гочер Аліна Олександрівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та психології
Українського гуманітарного інституту
ORCID ID: 0000-0002-2340-5903

Щербанюк Валентина Леонідівна,

магістрантка з психології
Міжнародної академії управління персоналом
ORCID ID: 0009-0003-2812-9068

У сучасному світі, охопленому конфліктами на різних рівнях, від сімейних спорів до міжнародних протистоянь, розгляд теми прощення набуває особливої актуальності. Прощення, як стратегія психологічного зцілення, здатна вирішувати глибокі емоційні конфлікти, сприяючи ментальному і фізичному здоров'ю та відновленню міжособистісних стосунків. Розглядаючи прощення як складний і тривалий процес відмови від образу, гніву та потреби у помсті, стаття детально аналізує різні підходи до цього феномену. Основну увагу приділено різним моделям прощення, які варіюються від релігійних вчень до сучасних психологічних та медичних досліджень.

Стаття обґрунтовує актуальність вивчення феномену прощення. У роботі проаналізовано наукові погляди на феномен прощення та його визначення. Розглянуто моделі прощення, результати дослідження про зв'язок між прощенням та психічним здоров'ям особистості. Представлено критичні погляди щодо теорії прощення. Встановлено, що не існує єдиного погляду на розуміння концепції прощення та бракує досліджень щодо глибинних процесів, які відбуваються під час прощення. Особливо актуальним є дослідження процесів прощення в умовах повномасштабної війни в Україні, де велика кількість громадян переживає травмуючі події. Вивчення цього явища дозволяє глибше зрозуміти, як процеси прощення можуть сприяти психологічному відновленню та ментальному здоров'ю.

Актуальність теми прощення підкріплюється дослідженнями науковців та міждисциплінарним характером сучасних студій, що охоплюють філософію, психологію, медицину та теологію. У статті зазначається, що прощення може включати не лише індивідуальні, але й колективні аспекти, зокрема, в контексті відновного правосуддя та міжособистісного діалогу. Велика увага приділяється визначенню прощення не просто як моральної чи емоційної реакції, а як складного процесу, що вимагає осмислення та активної участі стражденної особи.

Наукове обґрунтуванням терапевтичності важливості прощення, його позитивний вплив на психічне здоров'я та способи його реалізації через різні форми терапії дають можливість глибше зануритися у цю складну тему та знайти ефективні шляхи психологічного відновлення в умовах гострих конфліктів.

Ключові слова: депресія, тривога, гнів, образа, провина, сором, прощення, самопрощення, психологічне зцілення, емоційна стійкість.

Parasiei-Hocher Alina, Shcherbanyuk Valentyna. The phenomenon of forgiveness as an integral component of the psychological healing of the personality

In today's world, engulfed in conflicts at various levels, from family disputes to international confrontations, the topic of forgiveness is of particular relevance. Forgiveness, as a psychological healing strategy, can resolve deep emotional conflicts, promoting mental and physical health and restoring interpersonal relationships. Considering forgiveness as a complex and lengthy process of rejecting resentment, anger and the need for revenge, the article analyses in detail various approaches to this phenomenon. The focus is on various models of forgiveness, which range from religious teachings to modern psychological and medical research.

The article substantiates the relevance of studying the phenomenon of forgiveness. This paper analyzes scientific views on the phenomenon of forgiveness and its definition. Considered the models of forgiveness, the results of research on the relationship between forgiveness and mental health. Presented the critical views on the theory of

forgiveness. It was established that there is no unified view on understanding the concept of forgiveness and there is a lack of research on the deep processes that occur during forgiveness. The study of forgiveness processes in the context of a full-scale war in Ukraine, where a large number of citizens are experiencing traumatic events, is particularly relevant. Studying this phenomenon allows us to better understand how forgiveness processes can contribute to psychological recovery and mental health.

The relevance of the topic of forgiveness is supported by the research of numerous scholars and the interdisciplinary nature of modern studies, covering philosophy, psychology, medicine and theology. The article notes that forgiveness can include not only individual but also collective aspects, in particular, in the context of restorative justice and interpersonal dialogue. Much attention is paid to the definition of forgiveness not just as a moral or emotional reaction, but as a complex process that requires reflection and active participation of the affected person.

The scientific justification of the therapeutic importance of forgiveness, its positive impact on mental health and ways of implementing it through various forms of therapy make it possible to dive deeper into this complex topic and find effective ways of psychological recovery in the context of acute conflicts.

Key words: *depression, anxiety, anger, resentment, guilt, shame, forgiveness, self-forgiveness, psychological healing, emotional resilience.*

Вступ

Сьогоднішнє суспільство відзначається величезним рівнем конфліктності, починаючи від сімейних конфліктів і закінчуючи міжнародними. Протилежні інтереси та погляди створюють напругу у відносинах та призводять до суперечностей. Це зазвичай викликає дуже сильні емоції: гнів, образу, агресію. Існують різні стратегії, які люди використовують аби впоратися з сильними емоціями: звинувачувати себе у ситуації, що склалася, або звинувачувати усіх навколо. Ці реакції на початку можуть дати людині відчуття контролю але потім, коли вони закріплюються, з'являються проблеми з фізичним і ментальним здоров'ям та проблеми у відносинах з оточуючими. Альтернативною стратегією для подолання сильних емоцій є прощення. Незважаючи на те, що прощення це досить тривалий та непростий процес, воно цінується з давніх-давен, оскільки має силу зцілювати душевні рани, відновлювати людські стосунки та розривати ланцюги насилля.

Хоча проблема прощення далеко не нова для людства, але досліджувати її почали лише наприкінці минулого століття. Прощення часто визначають як індивідуальний, добровільний внутрішній процес відмови від почуттів і думок образи, гніву та потреби помститися та відплати комусь, хто, на нашу думку, образив нас, у тому числі й нас самих.

Метою дослідження є дослідити прощення як важливу складову психологічного зцілення особистості.

Матеріали та метод

Концепція прощення традиційно була пов'язана з духовністю або релігійністю. Вона практикується в усіх релігіях і застосовується усіма, оскільки образи та конфлікти є невід'ємною частиною будь-яких міжособистісних стосунків [13]. Буддизм представляє прощення як дію, що відбувається у момент усвідомлення людиною того факту, що вона пов'язана зі своїм кривдником. Християнство та іслам виходять з юдаїзму та представляють «прощення» як моральний обов'язок скривдженої людини пробачати, незалежно від того, просить кривдник пробачення чи ні [4].

Першим, хто намагався пояснити сутність прощення був французький філософ М. Монтень (XVIII ст.) Він виділив два його види:

- те, що вимагає душевних зусиль, того хто прощає;
- те, що дається легко, у відповідності з релігійними догмами Біблії.

У XIX ст. німецькі філософи А. Шопенгауер та Ф. Ніцше надали своє тлумачення прощення. А. Шопенгауер стверджував, що прощення відповідає забуттю образи. Ніцше вважав прощення проявом слабкості, оскільки ображений не прагне помститися [1].

Методологічні засади дослідження прощення базуються на ідеях Е. Берна про здатність індивіда брати відповідальність за власні почуття та поведінку; теорії В. Франкла про інди-

відуальний пошук особистісного сенсу для страждання; позиції Еріха Фромма щодо любові та прощення. Елізабет Гассен сприяла розвитку філософсько-психологічних досліджень даної проблеми [3].

В останні двадцять років дослідження феномену прощення має міждисциплінарний характер. Ця тема є предметом вивчення філософії (Дж. Норт, М. Річардс, Л. Смедес, К. Тревіно і ін.) та медицини (Д. Камінер, Д. Стейн, І. Мбанга, К. Лоулер та ін.).

В сучасній американській психології лідерами дослідження феномену прощення вважаються Роберт Енрайт, Еверетт Уортінгтон, Майкл МакКаллоу [2].

На сьогодні тема прощення в дослідженні українських вчених Гаркавця С.О. та Яковенка С.І. розглядається в контексті теми образ (2018), а Сокур А.В. розглядає такі види прощення, залежно від об'єкта провини: 1) пробачення себе; 2) пробачення інших; 3) пробачення ситуації загалом [4].

У зв'язку зі зростанням конфліктів у світі і усвідомленням того, що дія прощення стосується усіх сфер життя людини, тема прощення вимагає подальшого глибокого дослідження. Особливо це актуально в контексті повномасштабної війни в Україні. Велика кількість українців переживає травмуючі події – втрата рідних, втрата майна, вимушена еміграція чи переселення; поряд з цим відчують безпорадність, гнів, образу та розпач, і це вимагає глибокого дослідження процесів того, як відбувається і від чого залежить прощення і як цей феномен може допомогти у відновленні ментального здоров'я українців.

Метод: теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел щодо проблеми феномену прощення як невід'ємної складової психологічного зцілення особистості.

Результати

Визначення та дослідження прощення як психологічну проблему поділяють на такі два напрямки:

- Релігійне бачення походження й функціонування людської душі;
- Об'єктивного наукового дослідження прощення та його значення в житті людини і суспільства.

Дослідження першого напрямку базується на положеннях релігійних книг, наприклад Біблії чи Корану. Другий напрям базується на літературі, де прощення розглядається як психологічний процес, що базується на дослідженнях взаємин між людьми, вивченні сутності та механізмів прощення. В англійській науковій літературі прощення визначається як стан, почуття і процес (англ. *forgiveness*):

- акт і процес прощення кого-небудь за що-небудь;
- бажання простити. (прощення стаття)

Проблема прощення почала активно досліджуватися в психологічній науці наприкінці 20 століття і за останні 30–35 років отримала значний прогрес у всьому світі. Міжнародні дослідження в цій галузі досягли великих успіхів у вивченні цього явища [3].

Усе почалося з книги богослова Л. Смедеса (1984 р.), який розпочав рух у межах терапії та науки, що обертався навколо ідеї про те, що пробачення може сприяти психічному здоров'ю та благополуччю людини. Через декілька років американські вчені розробили загальну теорію прощення та визначили шляхи її практичного застосування в психотерапії [6]. Роберт Енрайт був одним з засновників галузі та співзасновником Міжнародного інституту прощення у 1994 році. Він отримав міжнародне визнання та нагороди за свої інноваційні дослідження. Його навчальні програми з «20-кроковою моделлю прощення» застосовуються в понад двадцяти країнах світу [3].

Розуміння прощення в працях Р. Енрайта, Е. Гассін і Чінг-Пу Ву полягає у тому що скривджена людина бореться проти свого кривдника, часто лише в думках та почуттях і для того аби позбутися болю їй слід припинити цю боротьбу і безкорисливо подарувати любов кривднику як вияв гуманізму. Але при цьому Р. Енрайт зазначає, що, пробачаючи, скривджена людина

визнає, що порушення було несправедливим і буде завжди несправедливим; вона має право гніватися бо вона має право на повагу; скривджена людина має право на образу і гнів але прощення вимагає відмовитися від цього права.

Дж. Селлз і Т. Харгрейв (1998 р.) визначали прощення як процес, який потребує часу і який може тривати місяці і навіть роки. Цю думку підтримує більшість авторів (Б. Каннінгем, Р. Енрайт, Р. Фітсгіббонс, Д. Хоуп, М. Кауфман, П. Кіркап). К. Торесен, А. Харріс і Ф. Ласкін розглядають прощення як рішення про відмови від негативних думок та таких поведінкових проявів, як почуття провини й гніву щодо кривдника чи болючої ситуації та рішення натомість почати краще розуміти ситуацію й кривдника [6].

Існує кілька визначень прощення, які підкреслюють різні аспекти прощення та представляють багато існуючих моделей розуміння та підходів до прощення.

1. Прощення на основі прийняття рішення – визначається як когнітивна відмова від образи, гіркоти та потреби помститися. Однак це не завжди кінець емоційного болю та образи. Прощення тут розглядається як акт волі, вибір відпустити або утримати. Люди можуть відокремити свої думки про образу та гіркоту від почуття образи (модель DiBlasio (1998)).

2. Когнітивне прощення – використовує стандартну когнітивну терапію та психодинамічну терапію, щоб допомогти людям змінити своє усвідомлення. (модель Thompson, Snyder, Hoffman, and Rasmussen та ін. (2005)).

3. Емоційне прощення – прощення як щось, що відбувається лише тоді, коли може відбутися емоційне прощення. Коли емоційне прощення завершиться, людина замінить негативні емоції, пов'язані з непростенням, такі як гнів, образа та мстивість, на позитивні емоції, такі як емпатія, співчуття та альтруїстична любов (Worthington (2006)).

4. Прощення як процес – всі три аспекти прощення повинні змінитися, а саме когнітивний, емоційний і поведінковий, якщо людина хоче повністю пробачити. Людина повинна мати певну форму емоційної готовності пробачити, перш ніж вона стане сприйнятливою до прощення. Процес прощення може набувати багатьох форм і включає в себе деякі з наступних: культивування прийняття та співпереживання, прийняття перспективи та пошук вигоди (Enright and Fitzgibbons (2015) [7]).

Деякі теоретики розглядають примирення невід'ємною частиною процесу прощення, а деякі стверджують, що це незалежні процеси, бо прощення може мати місце й за відсутності примирення, а примирення може мати місце за відсутності прощення [6].

Sapolsky (2004) і de Waal (2005) створили модель, засновану на примиренні, де акцент був зроблений на ритуалах примирення. Вони стверджували, що ці ритуали базуються на еволюційній теорії та ефективно використовуються для відновлення стосунків. Sapolsky та інші показали, що багато ритуалів примирення протягом історії були розроблені для зниження збудження, і припустили, що це може призвести до прощення [7].

Самопрощення є важливим аспектом здатності людини прощати інших так само, як співчуття до себе має вирішальне значення для схильності людини бути співчутливими до інших людей. Самопрощення було визначено Р. Енрайтом як готовність відмовитися від образи на себе перед обличчям своєї визнаної об'єктивної неправоти, одночасно виховуючи співчуття, щедрість і любов до себе. Венцель, Вудіатт і Хедрік (2012) стверджували, що самопрощення найкраще розуміти як процес, за допомогою якого ми розриваємо негативний зв'язок між прийняттям на себе відповідальності та позитивною самоповагою, процес, який Холмгрен (1998) називав справжнім Я-прощенням [8].

У деяких дослідженнях було виявлено, що такі особистісні риси як невротизм, сумлінність, екстравертність, відкритість та приязність пов'язана з прощенням. Приязність і невротизм найбільше пов'язані з прощенням, і всі вони, крім відкритості, як виявилось, пов'язані з непримиренною або прощаючою вдачею (Worthington, 2006). Також низка інших диспозиційних якостей впливає на прощення та включає відносно стабільні переконання, цінності та відношення.

Вортінгтон припускає, що якщо ми хочемо стати більш прощаючими, ми можемо спробувати змінити свої диспозиційні якості [6].

На сьогодні існує не так багато інструментарію для дослідження феномену прощення. Американськими дослідниками розроблено декілька методик у 1995–1998 рр. В українській психологічній науці діагностичний інструментарій з'явився з 2013 року, який був спрямований для дослідження схильності до образ. У 2018 році була адаптована українськими дослідниками до контексту українського суспільства американська методика, опитувальник «Шкала глибинної готовності до пробачення» (Thompson et al., 2005) в адаптації Е. Л. Носенко та А. В. Сокур (Nosenko, Sokur, 2018). У 2020 році з'явилася авторська методика С. Кравчук «Діагностика готовності до прощення» [5].

Терапія прощення – це підтип терапії, який спрямований на те, щоб допомогти клієнтам пробачити та йти далі. Існує багато різних типів терапії прощення, вони поділяються на дві різні категорії:

- посередництво, засноване на процесі;
- посередництво, засноване на прийнятті рішень.

Критичні відмінності між двома різними таборами полягають у тому, що посередництво прощення, засноване на процесі, відбувається протягом більш тривалого періоду та використовує когнітивні, поведінкові та афективні стратегії. Посередництво, засноване на прийнятті рішень, значно коротше (іноді лише одна сесія) і передбачає насамперед когнітивні стратегії та зобов'язання виконувати роботу з прощення поза сеансом. Незалежно від того, яка модель використовується, 12 або більше сеансів терапії прощення є найбільш ефективними. Наступні моделі були визнані адекватними для широкого спектру міжособистісних ушкоджень у різних групах клієнтів.

Популярний тип терапії – посередництво, засноване на процесі, називається моделлю Енрайта. Це структуроване посередництво, яке складається з 20 блоків і чотирьох фаз.

На першому етапі – розкриття – клієнту допомагають зрозуміти психологічний захист, що працює всередині нього, розпізнати та визнати гнів, який він відчуває, і оцінити психологічну шкоду, спричинену образою. На другому етапі – прийняття рішення – досліджується можливість прощення як відповіді, після чого йде зобов'язання пробачити. На третій фазі – когнітивне переформатування правопорушення – клієнту допомагають розвинути емпатію до правопорушника та прийняти пережитий біль. На заключній фазі – поглибленні – клієнтам допомагають знайти сенс у своїх стражданнях.

Модель REACH (Worthington) – це тип посередництва з метою прийняття рішень щодо прощення. REACH – це абревіатура, яка описує п'ять кроків прощення.

- Спочатку учасники пригадують (R) біль.
- Потім вони розвивають емпатію (E) до кривдника.
- Далі учасники переосмислюють прощення як альтруїстичний (A) подарунок для кривдника.
- На завершення вони зобов'язуються (C) пробачити і
- На останньому кроці вони вчаться триматися (H) прощення.

Іншим прикладом посередництва прощення, заснованого на прийнятті рішення, є лист прощення, що було розроблено Маккалоу та Вортінгтоном (1995). Це коротке посередництво прощення, що складається з однієї сесії, під час якої клієнт вирішує пробачити. Клієнт пише листа з прощенням кривдникові. Ця інтервенція значно коротша, ніж інші, і є початок процесу прощення, де клієнт працює далі самостійно [11].

В останні роки спостерігається зростання інтересу до міжособистісного діалогічного прощення: прощення, яке розвивається завдяки діалогу між кривдником і особою, якій завдано шкоди. Ця концепція прощення а також концепція відновного правосуддя (керований медіатором процес, під час якого правопорушник та потерпілий зустрічаються разом, обговорюють

ситуацію, що сталася, і ухвалюють рішення щодо її подальшого вирішення та відшкодування завданої шкоди [14]) викликає багато заперечень, особливо щодо її відповідності у випадках серйозної шкоди, наприклад у випадку сексуального насилля. Відновлювальне правосуддя і прощення відбуваються у двох різних сферах, хоча вони часто взаємодіють, доповнюють і сприяють одне одному. Прощення – це внутрішній процес, який може відбуватися або не відбуватися до, під час і після процесу діалогу. Відновлювальне правосуддя – це соціальний, реляційний процес. Прощення може стати каталізатором бажання процесу діалогу. Процес відновлювального правосуддя може стати каталізатором прощення. Крім того, постраждалі, можуть у будь-який момент часу змінювати прощення на непростення і навпаки, що може розвиватися з роками та коливатися з часом. Дослідження цієї сторони прощення є досить обмеженими з невеликою вибіркою досліджуваних [15].

Критики терапії прощення звинувачують її авторів у тому, що вони не розглядають цю тему з нейтральної чи дослідницької точки зору але лише з метою довести її ефективність. Вони стверджують, що найбільш привабливим у терапії прощення для людей у пригноблених групах, як-от жінок, які відчувають потребу пробачити та які не хочуть бути жертвами на все життя, є те, що вони можуть досягти цього миру незалежно від соціальної взаємодії; що вони можуть уникнути загрозливої роботи по протистоянню правопорушникам і менш ніж співчутливому суспільству особисто і можуть зробити це в своїх головах; ніколи не відчуваючи розчарування в тому, що їхнє бажання помсти чи справедливості може ніколи не здійснитися в цьому несправедливому світі.

Критики погоджуються з шкідливою роллю стресу та агресії для здоров'я. Але і опираються на дослідження, які показують, що вираження гніву особистістю, яка визнає та приймає це, також корисно для здоров'я. Навчитися жити зі своїм гнівом і не дозволяти йому поглинути людину здається їм психологічно здоровою метою, яка може сприяти довгому життю, і пропонують цю ідею як альтернативу терапії прощення [16].

Хоча думки про несправедливість, затаювання образи та помста є спокусливими варіантами, дослідження за дослідженнями показують, що прощення тих, хто завдав шкоди, може систематично зменшувати страждання та підвищувати задоволеність життям.

Лорен Туссен, професор психології Лютер-коледжу в Айові, виявив, що якщо люди прощають як себе, так і інших, то це допомагає зняти гостроту стресу (2016). Вортінгтон і Шерер (2004) виявили, що непростення, якщо розглядати його як негативну емоційну та когнітивну структуру, викликає стрес. Нездатність прощати також була пов'язана з гнівом і ворожістю, і доведено, що ці тенденції негативно впливають на здоров'я, особливо щодо серцево-судинних захворювань [8].

Frederic Luskin, директор проекту прощення Стенфордського університету (2003), описує свої результати досліджень, які свідчать про те, що навчання прощенню покращує психологічне та фізіологічне здоров'я та забезпечує захист від майбутніх розладів. Навчання прощенню також призводить до того, що люди стають емоційно сильнішими, відчувають більшу впевненість і стають більш оптимістичними [10].

Дослідження, яке було проведене у 2018 році серед 17 країн показало, що прощення приносить користь здоров'ю (включаючи фізичне) через зменшення негативного впливу (психологічний ефект) та тісно пов'язане з показниками психічного здоров'я, такими як депресія та тривога [12].

Рандомізоване дослідження проведене протягом 2020–2021 рр. серед 4598 людей з Гонконга, Індонезії, України, Колумбії й Південної Африки (країн, де відбуваються війни) полягало у роботі з почуттями гніву й образи й навчанням долати їх завдяки прощенню. І в результаті, в учасників групи, яка протягом двох тижнів виконувала завдання у робочому зошиті за моделлю терапії прощення REACH, спостерігалось зниження симптомів депресії та тривоги. Масштаби впливу робочого зошита прощення на депресію і тривогу, хоч і мали значення, були

меншими, ніж в метааналізі когнітивно-поведінкової терапії або інших психологічних методів лікування, але ті використовують більше сеансів протягом тривалих періодів часу [9].

Висновки

Прощення в психологічній науці розглядається як свідоме рішення відмовитися від негативних почуттів, покращити свій стан, взяти відповідальність за своє сприйняття, не відчувати себе жертвою і контролювати ситуацію. Феномен прощення доволі багатомірне явище, що складається з когнітивного, афективного, конативного і мотиваційного компонентів.

Прощення може бути ініційоване різними засобами та може бути результатом змін когніцій, поведінки кривдника, поведінки жертви, свідомого рішення, емоційного вираження чи духовного досвіду. Деякі з нас прощають більше, ніж інші і тому прощення можна визначити як рису особистості або як аспект більш складної стійкої якості, як-от резильєнтність.

Здатність до прощення залежить від соціального та емоційного інтелекту, емпатії до кривдника. Для прощення важливим є процес рефлексії, свідомо перебудова свого відношення до кривдника та до ситуації, що сталася.

Дослідники теорії прощення справедливо відрізняють прощення від інших способів припинення звинувачень. Якщо ви вважаєте, що людина не несе відповідальності за свої вчинки, ви вибачаєте її. Якщо ви вважаєте, що їхня поведінка була допустимою, тоді ви вважаєте їх виправданими. Хоча існують розбіжності щодо природи та етики прощення, більшість теоретиків погоджуються з тим, що прощення вимагає зміни ставлення до кривдника і що ця зміна сумісна з – і справді вимагає – продовженням вважати себе таким, що зазнав поганого поведіння.

Наразі існує гостра потреба у розробці інструментарію дослідження прощення українською мовою. Також не вистачає досліджень щодо того, які глибинні процеси відбуваються під час прощення та як прощення впливає на жертву, особливо це стосується жертв, які зазнали різного типу насилля.

Література:

1. Гарькавець С.О., Яковенко С.І. Проблема образи, прощення та примирення: огляд наукових підходів. *Збірник наукових праць «Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи»*. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, Київ, 2023. с. 53–68. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2023-60-1-53-68>.
2. Гусев А.І. Прощення як психологічна проблема. *Збірник матеріалів II-ї Всеукраїнської Інтернет-конференції «Професійний розвиток фахівців у системі освіти дорослих: історія, теорія, технології»*, Київ, 28 квітня 2017 р. с. 274–276. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/713916/1/%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%20%D0%B5%D0%BB.%D0%B1%D1%96%D0%B1%D0%BB..pdf>
3. Корчакова Н.В. Прощення як просоціальний феномен. *Збірник наукових праць № 18 (2022): психологія: реальність і перспективи*, опубліковано 01-06-2022. с. 5–17. <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.293>.
4. Мухіна Л.Я. Особливості визначення поняття «прощення» як чинника особистісного розвитку людей з християнським світоглядом. *Збірник наукових праць «Вісник післядипломної освіти», серія «Соціальні та поведінкові науки»*, 2019. Вип. 10(39). с. 60–82. URL: https://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/10_39_2020/social/Bulletin_10_39_Social_and_behavioral_sciences_Liubov%20Mukhina3.pdf.
5. Мухіна Л.Я. Психологічний інструментарій дослідження проблеми прощення в науковій психології. *Матеріали IX Міжнародної науково-практичної конференції 18 грудня 2020 р.*, Київ, 2021. с. 141–145. URL: [http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/vydannya/konferenc/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84_2021%20\(psiholog\).pdf](http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/vydannya/konferenc/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84_2021%20(psiholog).pdf)
6. Сокур А.В. Пробачення: теоретичний аналіз сутності поняття. *Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології»*, 2018, №6. с. 45–49. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/10.pdf.

7. Beata Souders. What is Forgiveness? (+9 Science-Based Benefits). Published online: 04-07-2019. URL: <https://positivepsychology.com/forgiveness-benefits/>.
8. Beata Souders. Why is Forgiveness Important? Published online: 13-08-2019. URL: <https://positivepsychology.com/why-is-forgiveness-important/>.
9. Ho MY, Worthington EL, Cowden RG, et al. International REACH forgiveness intervention: a multisite randomised controlled trial. *BMJ Public Health* 2024;2:e000072. <https://doi.org/10.1136/bmjph-2023-000072>, received 4 April 2023, accepted 8 January 2024. URL: <https://bmjpublichealth.bmj.com/content/bmjph/2/1/e000072.full.pdf>.
10. Jeremy Sutton. Psychology of Forgiveness: 10+ Fascinating Research Findings. Published online: 03-08-2020. URL: <https://positivepsychology.com/psychology-of-forgiveness/>
11. Joshua Schultz. Forgiveness Therapy: 6+ Techniques to Help Clients Forgive. Published online: 24-08-2020. URL: <https://positivepsychology.com/forgiveness-in-therapy/>.
12. Kyler R. Rasmussen, Madelynn Stackhouse, Susan D. Boon, Karly Comstock, Rachel Ross. Meta-analytic connections between forgiveness and health: the moderating effects of forgiveness-related distinctions, Published online: 11 Jan 2019. *Psychology & Health*, p. 21. <https://doi.org/10.1080/08870446.2018.1545906>.
13. Liza ThankamDaniel, Swarnali Bose, Nishant Goyal. Forgiveness as a Therapeutic Construct: Theoretical and Clinical Evidence 2023. *Indian Journal of Social Psychiatry*. https://doi.org/10.4103/ijsp.ijsp_59_22. URL: https://journals.lww.com/ijsp/abstract/9000/forgiveness_as_a_therapeutic_construct_99983.aspx.
14. Masahiro Suzuki and Xiaoyu Yuan. How Does Restorative Justice Work? A Qualitative Metasynthesis *Criminal Justice and Behavior* Volume 48, Issue 10, October 2021, Pages 1347–1365, 2021 International Association for Correctional and Forensic Psychology. <https://doi.org/10.1177/0093854821994622>.
15. Natalie Hadar and Tali Gal. Survivors' Paths Toward Forgiveness in Restorative Justice Following Sexual Violence *Criminal Justice and Behavior* Volume 50, Issue 6, June 2023, Pages 911–928, 2023 International Association for Correctional and Forensic Psychology. <https://doi.org/10.1177/00938548231162108>
16. Sharon Lamb. Forgiveness Therapy: The Context and Conflict. *Journal of Theoretical and Philosophical Psy.* Vol. 25, No. 1, 2005. <https://doi.org/10.1037/h0091251>.