

Мар'яна Миколайчук,
Олександра Чепьолкіна
(mykolaychuk@ucu.edu.ua)
(sashachepelkina@gmail.com)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ОБРАЗИ ТА ПРОЩЕННЯ У ОСІБ З РІЗНИМИ РАННІМИ ДЕЗАДАПТИВНИМИ СХЕМАМИ

Подано визначення поняття образу та прощення як емоційних переживань зі сфери порушення соціального зв'язку. Прощення розглядається як моральний акт, який покращує емоційний і фізичний стан, допомагає духовно зростати та налагоджувати соціальні контакти. У результаті емпіричного дослідження виявлено зв'язок між вираженістю ранніх дезадаптивних схем і типом реакції на образу. Виділено шість типів реакції на образу та проведено кореляційний аналіз із вираженістю дезадаптивних схем. Вказано, що схильність до переживання образу корелює з агресивністю особистості. Виявлено, що вищий показник схильності до прощення пов'язаний із нижчими показниками депресивності, шизоїдності, параноїдності, істероїдності, гіпоманії, психастенії.

Ключові слова: емоційне переживання, образу, прощення, ранні дезадаптивні схеми.

Вступ. Природа образу та прощення інтригувала дослідників ще в донауковий період. Древні філософи, теологи, вчені та художники докладали багато зусиль для розуміння цих складних емоційних явищ. Велика кількість досліджень переживання непростення та прощення з'явилась і в наш час, що зумовлено важливістю пошуку шляхів вирішення міжособистісних і міжгрупових конфліктів, толерування відмінностей в умовах динамічної соціальності, сприяння психічному здоров'ю. В останні десятиліття поняття прощення стає частиною політичної культури, практикою публічного визнання провини, висловлення співчуття та прийняття відповідальності очільниками держав, політиками, духовенством. Поняття прощення та примирення стає важливим компонентом формування національної пам'яті як дискурсу національного державотворення, гармонізації суспільства. У практичній психології вивчення цих складних емоційних переживань

зумовлене важливістю пошуку ефективних шляхів емоційної регуляції, вирішенням психотерапевтичних запитів, пов'язаних із переживанням образи.

Теоретичне обґрунтування проблеми. У зарубіжних психологічних теоріях проблема переживання образи та прощення розглядалась у теоріях особистості. Зокрема, Ф. Перлз¹ у праці «Практика гештальттерапії» характеризує образу як вимогу від іншої людини почуватися винною, ця вимога, своєю чергою, провокує опір контакту, усвідомленню та диференціації, що формує неврози. Цікаві уявлення про феномен образи мають представники психодинамічного напрямку психотерапії. Карен Хорні² описує образливість як закономірну характеристику невротичної особистості через батьківське ізолювання дитини від отримання власного життєвого досвіду. Ерік Берн³ приписує переживання образи такому стану Еґо, який у теорії транзактного аналізу називається «Дитина». Представник транзактного аналізу Василь Пузіков⁴ наголошує, що схильність до частих образ є результатом саме невирішеної дитячої ситуації.

У теоріях емоцій переживанню почуттів образи та прощення приділяли увагу Керрол Изард⁵ (образу як передумова гніву), Пол Екман⁶ (як емоції з ознаками гніву). Євгеній Ільїн⁷ розглядає переживання образи як реакцію на фрустрацію. Оксана Апуневич⁸ розглядає образу як афективний стан через несправедливість і безпорадність індивіда перед неочікуваною реальністю. Зоя Агеева та інші⁹ називають образою негативне переживання, що виникає у разі конфлікту між реальністю і самооцінкою особистості. На думку Миколи Гусакова¹⁰, образа – це реакція на принижену гідність ін-

¹ Перлз Ф. *Практикум по гештальттерапии*. Москва: Академический проект 2014.

² Хорни К. *Невротическая личность нашего времени*. Москва: Прогресс-Универс 1993.

³ Берн Е. *Игры, у які грають люди*. Харків: Клуб сімейного дозвілля 2011.

⁴ Пузіков В. Детские обиды: структура и возможности работы в рамках транзактного анализа // *Петербургский психологический журнал* (2015) (<http://ppj.spbu.ru/index.php/psy/article/view/76>).

⁵ Изард К. Э. *Психология эмоций*. Санкт-Петербург: Питер 1999.

⁶ Экман П. *Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь*. Санкт-Петербург: Питер 2010.

⁷ Ильин Е. *Эмоции и чувства*. Санкт-Петербург: Питер 2011.

⁸ Апуневич О. *Психологические особенности преодоления обиды и обидчивости в подростковом возрасте*: дис. канд. псих. наук: 19.00.07. Череповец 2001.

⁹ Агеева З., Гриценко М. Социально-психологическая природа и феноменология обидчивости // *Вестник Ивановского государственного университета* (2009) (<https://elibrary.ru/item.asp?id=12580108>).

¹⁰ Свєртїлова Н. *Диференційно-психологічний аналіз переживання образи*: дис. канд. пс. н.: 19.00.01. Одеса 2017.

дивіда. Ключовим моментом образи є конфлікт між уявленням індивіда про себе до образи та після неї.

Детально і систематично до феномена прощення звертаються американські психологи від початку 1980-х рр. ХХ ст. Вагомий внесок у дослідження цієї проблематики та розвиток психології прощення як окремої галузі зробив Роберт Енрайт¹¹. Автор проаналізував позитивний вплив прощення на життя: «поліпшується загалом фізичне і психічне здоров'я, зменшується почуття тривоги, знижуються показники депресії та гніву, підвищується почуття власної гідності, позитивного ставлення до людей і багато іншого». На основі своєї моделі прощення Р. Енрайт розробив першу версію терапії прощення, котра розглядає феномен прощення як тривалий у часі процес, що складається з 20 ступенів, які можна поділити на чотири основні фази: 1) розкриття – коли індивід усвідомлює власний біль; 2) рішення про прощення – людина визнає необхідність простити кривдника; 3) дія – особа намагається бути емпатичною до кривдника та зрозуміти мотиви його вчинку; 4) поглиблення – людина розмірковує, що це прощення означало для неї, усвідомлює власну трансформацію під час цього процесу.

За Міхаелем Маккаллоу¹², прощення відбувається під дією певної мотивації: скривджена особа відчуває потребу налагодити стосунки із кривдником. Також автор у своїй роботі «По ту сторону помсти: еволюція інстинкту прощення» робить припущення, що «інстинкт помсти» й «інстинкт прощення» є механізмами, що розвинулись у людини в процесі еволюції та що обидва є вагомими складовими життя індивіда.

Дослідниця Елізабет Гассін¹³ пропонує розглядати прощення як моральний акт: «Прощення першопочатково є нічим не зумовленою внутрішньою дією: скривджений перемагає гнів і бажання помститися і починає дивитися на кривдника зі співчуттям».

Вагомий внесок у дослідження проблематики прощення зробив Еверетт Ворзінгтон¹⁴. Він звертає увагу на роль таких чинників здатності прощати, як стосунки до образи, важкість образи, чи була образа у минулому тощо.

¹¹ Enright R. D. Psychological Science of Forgiveness: Implications for Psychotherapy and Education // *ResearchGate* (https://www.researchgate.net/publication/266879605_Psychological_Science_of_Forgiveness_Implications_for_Psychotherapy_and_Education).

¹² Forgiveness and Justice: A Research Agenda for Social and Personality Psychology / J. J. Exline, E. L. Worthington, C. E. Sleep, M. E. McCullough // *Personality and Social Psychology Review* (2003) (https://journals.sagepub.com/doi/10.1207/S15327957PSPR0704_06).

¹³ Гассин Э. А. Психология прощения // *Вопросы психологии* (1999) (<https://www.twirpx.com/file/699379/>).

¹⁴ Wade N. G., Worthington E. L. Jr. Overcoming Interpersonal Offenses: Is Forgiveness the Only Way to Deal with Unforgiveness? // *Journal of Theoretical Social Psychology* 81 (2011) 343–353.

Можна припустити, що глибинна образа продукує більше тенденцій до непростачення, тому прощення отримується значно важче, ніж за меншої кривди. Автори публікації виділяють іще два важливих чинники, що впливають на факт прощення: реакція та поведінка кривдника після образи й емпатія жертви до свого кривдника. Дослідники дають таке визначення непростаченню: «Це відкладені емоції обурення, ворожості, ненависті, гіркоти, гніву та страху (в певному поєднанні), що виникають після роздумів про кривду». Еверетт Ворзінгтон і Натаніел Вейд¹⁵ підкреслюють, що саме ці неприємні відчуття стають рушійною силою до прощення. Ворзінгтон досліджував релігійність і здатність прощати та дійшов висновку, що чим більше особа релігійна, то більше вона схильна пробачати свого кривдника.

Роберт Еммонс¹⁶ розглядав прощення як певний конструкт високорозвиненої особистості, для якої характерні такі риси, як бажання перебувати в гармонійних стосунках із навколишніми, схильність до емпатії, вміння справлятися з власними емоціями.

Якщо розглянути прощення саме як спосіб подолання образи, можна згадати принципи саногенного мислення Юрія Орлова¹⁷. Автор розробив методику «правильного» мислення, результатом якого стане подолання образи. Він вважає, що якщо дотримуватися певних правил мислення, а саме не надавати особливого значення власним очікуванням, відмовитись від оцінкового ставлення до поведінки іншого та перестати порівнювати його поведінку зі своїми очікуваннями, то образа буде легко подолана.

У прикладних психологічних дослідженнях слід виокремити дослідження чинників образи та прощення у контексті ситуативних ознак (намір заподіяти кривду, повторюваність кривди, серйозність наслідків, вибачення чи компенсація травми), психічного здоров'я та особистісного благополуччя, корелятив міжособистісного прощення, як-от вік, гендерні характеристики, деякі диспозиційні характеристики.

Постановка завдання. Системний аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати про відсутність досліджень типологічних особливостей переживання образи та прощення у зв'язку з раннім травматичним і фрустраційним досвідом, який викристалізовується у базових глибинних переконаннях чи дезадаптаційних особистісних схемах.

Актуальність і малодослідженість указаної проблематики зумовили мету дослідження, що полягає у теоретико-методологічному й емпіричному

¹⁵ Wade, Worthington. *Overcoming Interpersonal Offenses*, с. 343–353.

¹⁶ Печин Ю. Становление и развитие психологии прощения в США: краткий обзор // *Психологическая наука и образование* 4 (2014) 194–206.

¹⁷ Орлов Ю. *Обида. Вина*. Москва: Слайдинг 2004.

вивченні індивідуально-типологічних проявів образи в осіб із ранніми дезадаптивними схемами.

Методологія та методи. Ранні дезадаптивні схеми – це наслідки раннього травматичного досвіду та фрустрації базових емоційних потреб, які акумулюються в спогади, інтерпретації, систему уявлень про себе, про інших людей і навколишній світ, а також емоційної імпліцитної пам'яті про значущі події дитинства, що визначають модель організації нової інформації, мислення та поведінки. Схеми визначають поведінку людини, що є відповіддю на засвоєну схему, коупінг-стратегією. Джефрі Янг¹⁸ зазначає, що схеми є результатом незадоволення п'яти базових універсальних потреб дитини: безпечної прив'язаності до інших (охоплює безпеку, стабільність, виховання та прийняття); автономії; компетентності й почуття ідентичності; свободи висловлювати актуальні потреби й емоції; спонтанності та гри; реалістичних меж і самоконтролю. У зв'язку із фрустрацією цих потреб автор виділяє 18 схем (табл. 1).

Для перевірки висунутих гіпотез проведено емпіричне дослідження в рамках магістерської роботи Олександри Чепьолкіної. У дослідженні взяло участь 60 респондентів, із них 20 чоловіків і 40 жінок дорослого віку. Для дослідження використано опитувальники YSQ-S3 Янга (для діагностики присутності та ступеня вираженості ранніх дезадаптивних схем), «Опитувальник рівня агресивності» Арнольда Басса, Енн Дарки (для з'ясування міри прояву образи як диспозиційної характеристики), ММРІ (СМОЛ / міні-мулт (для з'ясування прихованих індивідуальних тенденцій і психопатологічних переживань, зокрема паранояльності як схильності до злопам'ятності)), опитувальник TRIM та ПРХ Еверетта Ворзінгтона¹⁹ (для з'ясування особливостей переживання прощення на емоційному та диспозиційному рівнях). Також респондентам запропоновано описати історію особистого досвіду переживання образи та прощення чи непростення за інструкцією: «Опишіть подію, що завдала Вам болю, власні відчуття, реакцію на подію, а також важливі речі, що сталися з того часу».

Результати і дискусія. Контент-аналіз наративів допоміг з'ясувати особливості переживання образи та прощення у осіб із різними дезадаптивними схемами. З поданих наративів виокремлено шість типів переживання образи (табл. 2).

¹⁸ Див.: Harris E., Curtin L. Parental Perceptions, Early Maladaptive Schemas, and Depressive Symptoms in Young Adults // *Cognitive Therapy and Research* (2002) (<https://link.springer.com/article/10.1023/A:1016085112981>).

¹⁹ Ворзінгтон Е. *Шлях до прощення REACH. Збірник вправ для самостійної роботи. Коротка інтервенція для сприяння прощенню* (у друзі; електронний ресурс надав автор).

Таблиця 1. Типологія схем у зв'язку з фрустрацією базових емоційних потреб (за Дж. Янгом)

Незадоволена потреба	Типологія схем	Назви схем	Провідні переконання
Безпечної прив'язаності	Втрата зв'язку та відкинутість	Покинутість / нестабільність стосунків	«Важливі інші покинуть мене, будуть недоступні емоційно чи фізично»
		Недовіра / кривда	«Інші люди скривдять мене, відімстять»
		Емоційна депривація	«Інші не здатні зрозуміти і задовольнити мої емоційні потреби»
		Дефективність / сором	«Я нічого не вартий, поганий, недостойний»
		Соціальна ізоляція / відчуження	«Я відрізняюся від інших, не можу належати до групи»
Автономії, компетентності та почуття ідентичності	Обмеження автономії та здатності досягати успіху / реалізувати себе	Залежність / безпорадність	«Я не здатний виконувати щоденні завдання без допомоги інших»
		Очікування катастрофи	«Станеться щось жахливе, і я не зможу це попередити чи справитись із цим».
		Неавтономність / невідокремленість ідентичності	«Я не маю власного “Я”, мушу залежати від іншої людини»
		Некомпетентність / неминучі невдачі	«Я некомпетентний, нездібний; у мене нічого не вийде»
Реалістичних меж і самоконтролю	Порушення меж	Особливий статус і права	«Я кращий, ніж інші, особливий, маю особливі права»
		Недостатня самодисципліна	«Мені важко стримувати власні емоції, терпіти, цілеспрямовано чогось досягати»
Свободи ви-словлювати актуальні потреби й емоції	Спрямованість на інших	Підкорення	«Я мушу підкорятися, щоб уникнути небажаних наслідків»
		Самопожертва	«Важливіше дбати про потреби інших, усупереч власним потребам та інтересам»
		Пошук визнання	«Моя цінність залежить від визнання і схвалення іншими»
Спонтанності та гри	Надмірна пильність та інгібіції	Негативізм / песимізм	«Я не очікую нічого доброго» (вибіркова увага до негативних подій)
		Емоційна інгібіція	«Слід приглушувати / стримувати власні почуття, спонтанність, контролювати поведінку, щоб мене приймали інші»
		Надвисокі стандарти	«Не можна задовольнятися посередніми результатами (в усьому). Варто робити все, щоб досягати найвищих стандартів усупереч власним потребам і переживанням»
		Покарання	«За помилки варто жорстоко карати чи бути покараним»

Таблиця 2. *Контент-аналіз типів переживання образи*

Тип переживання образи (к-сть досліджуваних)	Ключові характеристики образи та реакція на неї	Приклади
Опір щодо визнання образи (18)	Відмова відповідати на запитання, непригадування ситуацій, коли переживали б образу. Безумовне прощення.	«У будь-якому разі, якщо мене чимось ображають, то я все прощаю і не тримаю зла. А також не тримаю це в пам'яті» «Мене ніхто ніколи не ображав сильно! Образ не пам'ятаю» «Навіть не можу пригадати. Загалом на будь-які образи реаую нейтрально, перетравлю їх і за день відпускаю»
Образа як реакція на зраду (21)	Образи внаслідок непорозуміння, неочікуваної поведінки близької людини. Рішення припинити контакт із кривдником, агресивні фантазії, автоагресія.	«Зрада найкращого друга: викривання його брехні, яка тривала рік. Відчула душевний і фізичний біль, зраду, хотілося бити людину, щоби вона відчула мій біль. Припинила спілкування, ізолювала себе від цієї людини всюди» «...мій друг А... не пішов зі мною, бо я його не покликав заздалегідь. Я відчував велику самотність і не розумів, як можна не знайти компроміс із дівчиною заради ліпшого друга... В цей час я був у дуже поганому настрої та думав, що у цьому світі ніхто про мене не думає» «Коли знала, що дехто з родичів пліткує за моєю спиною, відчула розчарування й образу, бо не очікувала такого від близьких людей» «Відчув образу за те, що мої досягнення людина, яка була у той момент зі мною, видала за свої» «Коли подруга багато наобіцяла, а потім грубо відмовилася виконувати, хоч у принципі я і не вимагала виконання» «Зачепив холод до, по суті, найближчої людини, котра постійно користувалася З., коли та була здоровою» «Я злишком хорошо думала про близкого мне человека. Была уверена, что именно этот человек не сможет предать. Он предал. Я была шокирована и разбита. После того я сильно разочарована во всех людях, чувство веры в окружающих равно нулю. Крайне большой упадок эмоциональных сил»
Образа як соматизована реакція (2)	Реагування на образу через тілесні симптоми.	«Я не могу вспомнить какой-то конкретный случай, но могу кратко описать свою реакцию, она является стандартной почти во всех случаях: сначала появляется сдавливающее чувство в груди, будто на неё положили что-то тяжелое, и ком в горле»
Образа як реакція на несправедливість (8)	Образа як реакція на недотримання стандартів і повинностей інших людей. Відреагування безособове у вигляді обурення.	«Не присвоїли військове звання на День захисника Вітчизни» «Жахливо, коли в маршрутках виганяють пільговиків»

Образа як реакція на знецінення (4)	Образа як реакція на недотримання стандартів і повинностей інших людей, що передбачає зміну ставлення до конкретної особи, котра є ініціатором знецінення, осуд конкретної особи. Реагування відплатою, покаранням, помстою.	«Нещодавно на роботі одна людина проявила неповагу щодо мене публічно. Впродовж наступних днів я зробила все можливе, щоб покарати її» «О. привселюдно звинувачувала мене в тому, чого я не робила. На цьому ґрунті були конфлікти й непорозуміння. Мене ображала брехня і несправедливість»
Образа як реакція на безсилля (7)	Переживається як безсилля, відчуття використаності, зманіпульованості. Переконаність у навмисності намірів кривдника і його більшій силі та впливовості. Фантазії, що мав би з'явитися хтось, хто міг би захистити.	«М. не оцінила мою роботу і не заплатила за неї. В мене це викликало злість, образу та почуття використаності» «Коли я зайшла у роздягальню і ненавмисне не до кінця зачинила за собою двері, незнайома дівчина раптом грубо висловилася. [...] я не захистила себе, злякалась і була слабкою, за що досі картаю себе, близько року» «Образили на роботі, не захистили»

З поданого аналізу можна зробити висновок, що найпоширенішим типом переживання образи у досліджуваних є образа як реакція на зраду та коупінг, у вигляді непростення: рішення припинити контакт із кривдником, агресивні фантазії, автоагресія, а також опір як відмова від того, щоб мене сприймали лише як всепрощаючу та не образливу. Всі респонденти описують схожі відчуття, що супроводжують переживання образи: смуток, відчуття безпорадності, незахищеності, несправедливості, болю. Більшість респондентів у своїх відповідях схильються до пасивного переживання негативних емоцій, лише кілька учасників опитування написали, що вони відреагували на ситуацію, коли їх намагалися зачепити, і почали так чи інакше взаємодіяти з кривдником.

Для виявлення зв'язку між схильністю ображатися (як диспозиційною характеристикою), типом переживання образи та вираженістю певної дезадаптивної схеми в особистості проведено кореляційний аналіз за критерієм Спірмена, у програмі STATISTICA 8.1.

Насамперед слід зазначити, що найтипівішою схемою у респондентів є схема самопожертви. Другою за вираженістю є схема надвисоких стандартів (середні значення вираженості схем див. на рис. 1). Вираженість схем не повністю еквівалентна серйозності психопатології. Вони є показниками серйозності основних проблем, пов'язаних із розладами прив'язаності. Проте дослідження вказують, що фокусування на схемах особливо важливе для пацієнтів з розладами особистості та хронічними емоційними проблемами²⁰.

²⁰ Petrocelli J., Glaser B., Calhoun G., Campbell L. Early Maladaptive Schemas of Personality Disorder Subtypes // *Journal of Personality Disorders* 15 (2001, No. 6) 546–559.

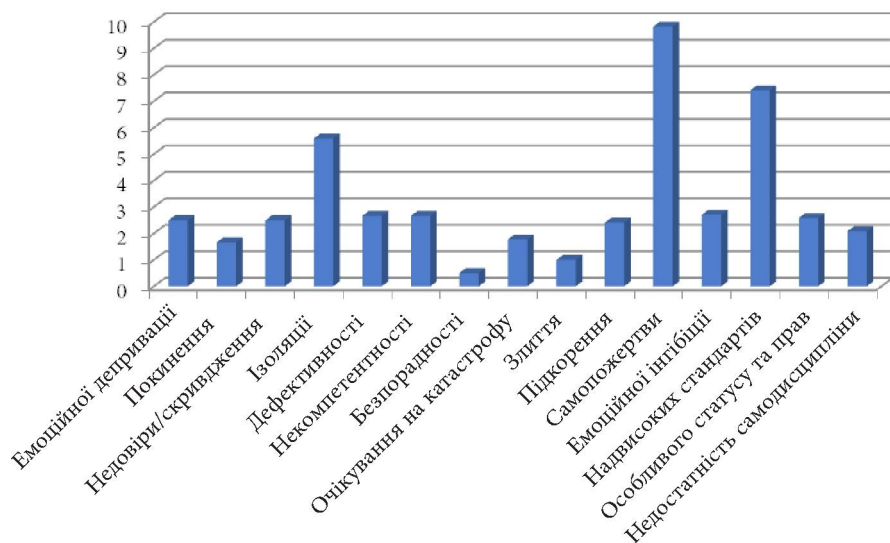


Рис. 1. Середні значення вираженості схем у респондентів

Для перевірки кореляційних зв'язків між образою як диспозиційною характеристикою та вираженістю РДС ми проаналізували показники методики Басса-Дарки та показники методики ММРІ (міні-мульти / СМОЛ). Нас насамперед цікавив зв'язок РДС із показниками шкали «Образливість» (шкала методики Басса-Дарки) та «Паранояльність» (шкала методики ММРІ) як схильність до образливості, тривоги та злопам'ятства (табл. 3).

Таблиця 3. Кореляційний аналіз показників шкал образи та паранояльності з РДС

Назва схеми	Образа	Паранояльність
Недовіра – кривда	0,26	
Дефективність	0,29	0,34*
Очікування катастрофи		0,29
Ізоляція		0,41*
Покинутість		0,38*
Емоційна депривація		0,39*

$p < .05$; * $p < .01$

Своєю чергою, шкала «Образливість» корелює зі шкалами опитувальника ММРІ (міні-мульти), зокрема з такими рисами, як депресивність ($r=0,33$), шизоїдність ($r=0,29$), паранояльність ($r=0,43$) та гіпоманія ($r=0,53$). Можемо припустити, що індивідуальні ознаки, притаманні кожному з цих типів особистості, можуть впливати на особливості переживання образи. Наприклад,

для депресивного типу характерні тривожність і сенситивність до образи; для гіпоманіакального типу характерна «вибуховість» як реакція на кривду тощо.

На основі статистично значущих кореляційних зв'язків можемо стверджувати, що особам із диспозиційною характеристикою образливості, злопам'ятності притаманні схеми із кластеру втрати зв'язку та покинутості. Основною характеристикою осіб зі схемами з цієї сфери є переконання, що їхня потреба близьких стосунків, турботи і безпеки не може бути задоволена, а інші люди ненадійні. Тому таку рису характеру, як образливість і злопам'ятність, пропонуємо розглядати як коупінг-стратегію, сформовану на ґрунті попереднього раннього негативного досвіду.

Для з'ясування особливостей переживання образи у зв'язку з РДС проведено кореляційний аналіз між типом РДС і типом переживання образи, виділених у результаті контент-аналізу наративів респондентів (табл. 4).

Таблиця 4. Кореляційний аналіз типів реакції на образу та РДС

Назва схеми	Образа як реакція на зраду	Образа як соматизована реакція	Опір щодо визнання	Образа як реакція на безсилля
Надвисокі стандарти	0,26			
Недовіра / кривда		0,29		
Емоційна інгібіція		0,32*		
Соціальна ізоляція		0,3*		
Недостатня самодисципліна				0,47*
Самопожертва			0,27	
Неавтономність / невідокремлена ідентичність				0,31*
Некомпетентність				0,27

$p < .05$; * $p < .01$

Існує статистично значущий зв'язок між схемою надвисоких стандартів і типом реакції образи на ситуацію (непорозуміння, неочікуваної поведінки близької людини), що сприймається як зрада. Нагадаємо, що для осіб із вираженою схемою надвисоких стандартів / гіперкритичності характерні неадекватне самоставлення, деструктивний перфекціонізм, високі очікування від себе та навколишніх. Особи з такою дезадаптивною схемою схильні до ригідного мислення, не вміють отримувати задоволення від діяльності, мають високий страх невдачі та вважають, що їх не можна прийняти і полюбити, якщо вони не будуть відповідати власним надвисоким стандартам. Можемо припустити, що саме таке сприйняття і провокує порушення комунікації

особи із кривдником під час переживання образи, рішення припинити контакт із кривдником, агресивні фантазії, автоагресію.

Переживання образи як соматизованої реакції притаманне, згідно з результатами кореляційного аналізу, особам із вираженими схемами недовіри, кривди ($r=0,29$), соціальної ізоляції ($r=0,3$), емоційної інгібіції ($r=0,32$).

Зауважимо, що для цих схем властиве приглушення власних емоційних реакцій задля уникнення відкритих конфліктів та осуду. Якнайкраще поведінку осіб зі схемами зі сфери інгібіції характеризують соматизовані реакції, спрямовані на себе для уникнення порушення контакту та конфліктів.

Виявлено зв'язок між опором щодо визнання образи та схемою самопожертви, що підтверджує нашу дослідницьку гіпотезу. Для осіб із цією схемою першочергово постають задоволення потреб інших ціною відмови від власних бажань, інтересів, комфорту. Надмірна концентрація уваги на потребах важливого об'єкта для задоволення потреби любові може стати перешкодою, щоб визнати образу, та призводить до патологічних наслідків, серед яких – емоційне вигорання.

Переживання образи як реакції на безпомічність притаманна особам зі схемою некомпетентності, невідокремленої ідентичності, недостатньої самодисципліни / самоконтролю. Схема некомпетентності та неминучих невдач характеризується невпевненістю особи у власних діях, очікуванням невдачі та провалу, відсутнім відчуттям суб'єктності, впевненості у діях, що і підтверджується у взаємозв'язку з реакцією на образу переживанням безсилля, маніпульованості. Особам зі схемою неавтономності / невідокремленої ідентичності притаманні прагнення до симбіотичного зв'язку з іншими і проблема із власною самоідентифікацією, а тому переживання образи теж закономірно супроводжується переживанням безпомічності. Особи зі схемою недостатнього самоконтролю / самодисципліни важко переживають будь-які фруструючі ситуації. Тож недостатньо розвинуті захисні механізми, які дають змогу витримувати фрустрацію, провокують формування реакції безпомічності. Слід зазначити, що тип переживання образи «реакція на несправедливість» не корелює із жодною з РДС, проте пов'язаний із показниками шкали «фізична агресія» ($r=0,25$) за методикою Басса-Дарки, що дає підстави стверджувати про агресивне реагування такого типу переживання образи.

Загалом проаналізовані взаємозв'язки дають підстави стверджувати про змістову валідність виділених типів переживання образи.

На наступному етапі дослідження ми проаналізували взаємозв'язки схильності до прощення із диспозиційними характеристиками та РДС. Схильність до прощення ми вимірювали за допомогою опитувальників Е. Ворсінгтона ПРХ (прощення як риса характеру) та TRIM (прощення як

відсутність важких емоційних реакцій), які дають змогу дослідити ставлення ображеного до кривдника, його наміри стосовно нього та тенденції до прощення.

Слід зазначити, що показник ПРХ є результатом самозвіту шляхом міри згоди чи незгоди з такими твердженнями, як: «люди, близькі до мене, думають, що я ображаюся надто довго»; «я можу пробачити другові практично все»; «якщо хтось ставиться до мене погано, я ставляюся до нього чи до неї так само»; «я намагаюся пробачити інших, навіть коли вони не почуваються винними за те, що зробили»; «як правило, я можу пробачити і забути образу»; «я відчуваю образу в багатьох моїх узаєминах»; «навіть після того, як я прощаю комусь, негативні почуття часто повертаються»; «є такі речі, за які я ніколи не зміг би пробачити навіть кохану людину»; «я завжди прощав тих, хто мене ображав»; «я людина, що схильна прощати». Цей показник має статистично значущу обернену кореляцію з такими шкалами опитувальника Басса-Дарки, як вербальна агресія ($r=-0,27$), підозрюваність ($r=-0,29$), негативізм ($r=-0,32$), непряма агресія ($r=-0,26$), фізична агресія ($r=-0,35$).

Також виявлено обернені кореляційні зв'язки зі шкалами методики ММРІ (міні-мулт): гіпоманія ($r=-0,26$), шизоїдність ($r=-0,47$), психастенія ($r=-0,29$), психопатія ($r=-0,33$), паранояльність ($r=-0,36$), депресія ($r=-0,34$), іпохондрія ($r=-0,29$). Це дає підстави стверджувати, що особам, яким притаманний вищий рівень схильності до прощення, притаманні нижчі показники емоційної холодності та поверхневості контактів, сензитивності, підозрюваності, ворожості, асоціальної поведінки, тривожних очікувань і нестачі психічної енергії, стурбованості станом власного здоров'я.

Дані шкали ПРХ обернено корелюють із ранньою дезадаптивною схемою очікування катастрофи ($r=-0,391$). Цей факт можна пояснити тим, що схема очікування катастрофи є ранньою дезадаптивною схемою зі сфери обмеженої автономії та здатності досягати успіху / самореалізації. Для осіб із вираженими схемами з цієї сфери характерні несамостійність, невпевненість у власних силах. Тому що вираженіша ця схема, то нижчою є здатність до прощення з позиції «здорового дорослого».

Коефіцієнт TRIM, який характеризує звільнення від негативних почуттів щодо кривдника, обернено корелює зі схемою особливого статусу та прав ($r=-0,399$), для якої характерна нестача відповідальності та поваги до інших, а також неадекватне самоставлення. Неадекватність самооцінки, порушення соціального контакту дослідники виділяють як причини, що зумовлюють формування образливості як риси особистості, тому пропонуємо розглядати ці чинники як перешкоди на шляху до прощення.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У результаті теоретичного аналізу окреслено поняття образи та прощення як емоційних

переживань зі сфери порушення соціального зв'язку, як реакцію на несправедливе ставлення до себе. Прощення розглядається як моральний акт, як процес, що вимагає зусиль і мотивації, який покращує емоційний і фізичний стан, допомагає особистості зростати духовно та налагодити соціальні контакти.

У результаті емпіричного дослідження та математико-статистичного аналізу даних виявлено зв'язок між вираженістю раних дезадаптивних схем і типом реакції на образу. Особи з вираженими схемами зі сфери втрати зв'язку та покинутості (дефективності, недовіри / скривдженості, емоційної депривації, покинення, соціальної ізоляції) мають схильність інтенсивніше і триваліше переживати стан образи та рідше приймати рішення про прощення. Образливість і злопам'ятність притаманні їм як диспозиційні характеристики.

Особи із вираженими схемами надвисоких стандартів / гіперкритичності реагують образою на події, котрі сприймають як зраду, та приймають рішення не пробачати, а розірвати стосунки із кривдником. Особи зі схемами недовіри / скривдженості, соціальної ізоляції, недостатньої самодисципліни / самоконтролю, емоційної інгібіції переживають образу шляхом соматизації. Особи зі схемою самопожертви не визнають, витісняють факт образи. Особи зі схемами некомпетентності, невідокремленої ідентичності, недостатньої самодисципліни реагують на образу переживанням власної безпорадності.

Доведено, що схильність до переживання образи корелює з агресивністю людини у таких проявах, як фізична агресія, непряма агресія, дратівливість. Такі результати узгоджуються з результатами досліджень диференційно-психологічних проявів переживання образи Оксани Апуневич і Наталії Свєртілової.

Виявлено, що вищий показник схильності до прощення пов'язаний із нижчими показниками депресивності, шизоїдності, параноїдності, істероїдності, гіпоманії, психастенії, а отже, нижчими показниками схильності до соматизованих реакцій, скептицизму, труднощів у встановленні соціальних контактів, соціальної дезадаптації, агресивності, конфліктності, злопам'ятності, високого рівня чутливості, емоційної холодності та труднощів у соціальних контактах.

Зазначені результати можуть бути корисними під час клінічної діагностики клієнтів із запитом у сфері порушення міжособистісних стосунків та емоційних розладів.

Перспективами подальших досліджень є продовження дослідження на більшій вибірці респондентів, враховуючи їхні соціально-демографічні особливості.

Maryana Mykolaychuk, Oleksandra Chepiolkina

PSYCHOLOGICAL FEATURES

OF RESENTMENT AND FORGIVENESS EXPERIENCE

IN PEOPLE WITH DIFFERENT MALADAPTIVE SCHEMES

The article defines resentment and forgiveness as emotional experiences from the sphere of social communication breach. Forgiveness is seen as a moral act, which leads to improvement of the emotional and physical condition, spiritual growth of the individual and establishment of their social contacts. As a result of the empirical study, a relationship between the severity of the early maladaptive schemas and the type of response to the resentment has been discovered. Six types of resentment reactions have been identified and correlation analysis has been carried out with the severity of the maladaptive schemes. It has been proven that the tendency to experience the resentment correlates with the aggressiveness of the individual. It has also been found that the higher the index of predisposition to forgiveness, the lower the rates of depression, schizoid, paranoid, hysteroid features, hypomania, and psychasthenia.

Keywords: emotional experiences, resentment, forgiveness, early maladaptive schemas.