

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Факультет управління персоналу, соціології та психології  
Кафедра педагогіки та психології**

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА  
«ЕКОНОМІЧНА ТА СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»**

Галузь знань      05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність    053 Психологія

Форма навчання: заочна

**КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА**

на тему: **“ЗВ’ЯЗОК ПРОЯВІВ ДИТЯЧОЇ ТРАВМИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
ГНУЧКОСТІ ЕКОНОМІЧНО АКТИВНОЇ МОЛОДІ”**

здобувачки Алексіної Надії Юріївни

\_\_\_\_\_ (підпис)

Науковий керівник: старший викладач Лавриненко Денис Гійович

\_\_\_\_\_ (підпис)

**Робота допущена до захисту перед Екзаменаційною комісією (ЕК) з атестації  
здобувачів вищої освіти**

Завідувачка кафедри: д.пед.н., проф.  
Марина АРТЮШИНА

\_\_\_\_\_ (підпис)

**Київ 2023**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОЯВІВ ДИТЯЧОЇ ТРАВМИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ МОЛОДІ.....	6
1.1. Сучасний стан досліджень проявів дитячої травми.....	6
1.2. Явище психологічної гнучкості у психологічних дослідженнях.....	14
1.3. Психологічні особливості економічно активної молоді.....	21
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПРОЯВІВ ДИТЯЧОЇ ТРАВМИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ ЕКОНОМІЧНО АКТИВНОЇ МОЛОДІ.....	31
2.1. Методи та методики дослідження проявів дитячої травми та психологічної гнучкості.....	31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження зв'язку проявів дитячої травми та психологічної гнучкості економічно активної молоді.....	38
Висновки до розділу 2.....	55
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	59
ДОДАТКИ.....	64

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** 24 лютого 2022 відбулось повномасштабне вторгнення російської армії на територію України, що неunikно було пов'язано з незліченною кількістю психологічно травмованих осіб, серед яких, на жаль, є й діти.

Актуальні важкі для осмислення події зумовлюють нагальність поглиблення розуміння феномену травми та її наслідків серед психологів. Травма пережита сьогодні у майбутньому зумовлює та модифікує поведінку особистості, що ускладнює оптимальну адаптацію людини та впливає на психологічну гнучкість, здатність до менталізації, життєздійснення та регуляцію афекту. Таким чином, проблема виявлення індивідуально-особистісних особливостей молодих людей, що переживають наслідки дитячої психологічної травми, є актуальною і дуже нагальною, оскільки відкриває можливість більш тонкої диференціації наслідків національної психологічної травми з метою подальшого проведення ефективної профілактичної роботи з ними.

Це зумовлює актуальність даного дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дитяча травма була негативно пов'язана з психологічною гнучкістю в кількох сучасних дослідженнях. Наприклад, переживання знуцань у дитинстві призводить до психологічних труднощів у дорослому віці [16] та сприяє уникненню, а не прийняттю емоційного досвіду [30], тим самим сприяючи зниженню психологічної гнучкості. Крім того, дослідники пов'язали дитячу травму з тим, що люди зливаються зі своїми думками та почуттями [34], тим самим знижуючи психологічну гнучкість.

**Об'єкт дослідження:** феномени дитячої травми та психологічної гнучкості.

**Предмет дослідження:** зв'язок проявів дитячої травми та психологічної гнучкості економічно активної молоді.

**Мета дослідження:** розкрити особливості зв'язку проявів дитячої травми та психологічної гнучкості економічно активної молоді.

**Завдання дослідження:**

1. Спираючись на аналіз наукових джерел, окреслити значення поняття “дитяча травма” та охарактеризувати її прояви.
2. Дати визначення поняттю “психологічна гнучкість” та охарактеризувати це явище.
3. Обрати та обґрунтувати вибір методів та методик дослідження проявів дитячої травми та психологічної гнучкості.
4. Провести відсотковий та кореляційний аналіз проявів дитячої травми та психологічної гнучкості економічно активної молоді.

**Методи дослідження:**

- теоретичні: аналіз, систематизація та узагальнення;
- емпіричні: опитування, тестування;
- математико-статистичні: відсотковий та кореляційний аналіз.

У дослідженні було використано такі психодіагностичні **методики:**

1. Анкета дитячої травми - коротка форма (The Childhood Trauma Questionnaire - Short Form (CTQ-SF); авторами якої є Бернштайн і Фінк (1994) [13]; переклад українською та апробація К. Замковської, І. Семків [3])
2. Багатофакторний опитувальник для вимірювання психологічної гнучкості – коротка форма (The Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI); J.Rolffs, R.Rogge, K.Wilson [39]; у процесі адаптації О. Савченко, Д. Лавриненко)
3. Шкала залученого життя (the Engaged Living Scale (ELS) Trompetter, H. R., ten Klooster, P. M., Schreurs, K. M. G., Fledderus, M., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2013) [42]. у процесі адаптації О. Савченко, Д. Лавриненко)
4. Опитувальник «PERMA-Профайлер» робочого місця (The Workplace PERMA Profiler; M. Kern [17]; у процесі адаптації О. Савченко, Д. Лавриненко)

5. Для дослідження здатності до менталізації використано опитувальник вимірювання рівня менталізації MZQ (Mentalization questionnaire), який був розроблений Гаузбергом [24], в адаптації Б. І. Кунікевич [8]).

**Теоретична значущість отриманих результатів** полягає у встановленні взаємозв'язку та узагальненні наявних відомостей стосовно вивчення закономірностей зв'язку проявів дитячої травми та психологічної гнучкості економічно активної молоді.

**Практична значущість отриманих результатів** полягає в можливості використання отриманих результатів для підвищення ефективності терапії проявів дитячої травми шляхом пріоритезації компонентів психологічної гнучкості пацієнтів, які страждають внаслідок дитячої травми, а також в розробці сучасних протоколів терапії проявів дитячої травми українців, тригером підсилення яких могло послугувати повномасштабне вторгнення.

**Структура дослідження** зумовлена його метою та завданнями. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури та двох додатків.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОЯВІВ ДИТЯЧОЇ ТРАВМИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ МОЛОДІ

## 1.1. Сучасний стан досліджень проявів дитячої травми

Спочатку необхідно визначити та окреслити явище дитячої травми, аби зрозуміти його наслідки для психіки людини. Будемо послуговуватись концепцію дитячої травми за К. Г. Юнгом [27], Бесселом ван дер Колком [43] та Маргарет Вілкінсон [44]. Дитяча травма визначається як досвід, який перевищує здатність дитини справлятися зі стресом. Це може включати фізичне, емоційне або сексуальне насильство, війну [28], бідність, розлучення батьків, хвороби або смерть близької людини.

Терміни “травма”, “психотравма” та “травмівний стрес” часто використовуються як синоніми. Вони вказують на душевне страждання, що виникає внаслідок переживань, які неперно відповідають загрози та перевищують індивідуальні здібності їх подолання. Травматичні переживання, як правило, виникають, коли немає можливості втекти або протистояти тому, що відбувається. Особливо багато травм виникає у дитинстві, оскільки діти залежать від батьків та дорослих і не мають достатньо сил і ресурсів для подолання або уникнення насильства. Стан травматичного стресу супроводжується сильним страхом, відчуттям безпорадності та втрати контролю, фізіологічними змінами та порушенням саморегуляції.

Дитяча травма може бути описана як психоемоційна дисфункція, спричинена важкими або надмірно стресовими подіями, що відбуваються у дитинстві і мають значний вплив на подальшу психічну динаміку особистості. В контексті концепції К. Г. Юнга [27] такі події можуть спричинити глибокі травми у психіці дитини, які впливають на формування його неконсцієнтних структур, включаючи відчуття “тіні” та “я”.

Визначення дитячої травми за Бесселом ван дер Колком [43] і Маргарет Вілкінсон [44] полягає в тому, що це негативний досвід, який перевищує межі толерантності до стресу у дитини і викликає недостатню здатність її справлятися зі стресом. Це можуть бути фізичні, емоційні або сексуальні порушення, що становлять загрозу для безпеки і неможливі для дитини подолати або осмислити.

Крім того, Бессел ван дер Колк детально описує комплексний посттравматичний стресовий розлад (кПТСР) у своїй книзі "Тіло веде лік" [2]. Це розлад, який включає широкий спектр симптомів і наслідків психотравми, і який був включений в найновішу редакцію МКХ-11 («Міжнародна статистична класифікація хвороб і проблем, пов'язаних зі здоров'ям. Одинадцятий перегляд») [47]. КПТСР – це форма стресового розладу, яка виникає в результаті тривалої і повторюваної дитячої травми. Він включає в себе широкий спектр симптомів, які виявляються в емоційній реакції, поведінці та сприйнятті світу [36]. КПТСР може виникнути внаслідок довготривалого впливу травматичної події, коли людина перебуває у постійному напруженні і стресі. Він включає в себе не лише психологічні прояви, але й фізичні симптоми [11], такі як хронічний біль, проблеми зі сном, зниження імунітету та інші.

Когнітивні процеси індивідуума змінюються як реакція на експозицію травматичного впливу. У репрезентативному дослідженні, проведеному Бесселом ван дер Колком та його науковим колективом в 2005 році [43], були включені 400 травмованих особистостей, що звернулись за медичною підтримкою, а також 128 представників місцевих громад. Результати показали, що і діти, і дорослі, що постраждали від хронічних міжособистісних травм, виявляють психологічні відхилення, які не враховуються при стандартній діагностиці посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Суб'єкти, що зазнали довготривалої міжособистісної травми, зокрема ті, кого це торкнуло в дитинстві, виявили підвищену частоту проблем, пов'язаних з регуляцією афективних станів та імпульсивності; пам'яттю та увагою; самоідентифікацією; міжособистісними взаєминами; соматизацією; системою ціннісних орієнтирів. В результаті, травматичний контекст у життєвому досвіді

індивіда корелює з перцептивною та інтерактивною моделями світу у дорослому житті [45], оскільки унікальний характер когнітивних процесів зазнає трансформації.

Травматизація виникає, коли дитина стикається з зовнішньою загрозою та переживає гостру реакцію тривоги, що призводить до стресової реакції організму з подальшими негативними наслідками для нервової і психологічної систем [19]. У випадку, коли травми стосуються немовлят і дітей, розвиваючийся мозок піддається шкідливому впливу, що також впливає на формування здорового зв'язку з основним опікуном [20].

Частина людей, що пережила травму, швидко відновлюється і продовжує нормальне функціонування без ознак порушення адаптації. Однак, для більшості людей після травматичного досвіду необхідна підтримка та допомога для полегшення періоду адаптації [4]. Після травматичної події деякі люди можуть мати гостру реакцію на стрес. Це період, коли вони переживають інтенсивну емоційну реакцію, таку як страх, тривога, розпач чи дезорієнтація. Ця реакція може тривати протягом 48 годин після події і інтерпретується як нормальна реакція на травму. Вона може перетворитися в гострий стресовий розлад (протягом місяця після травматичної події), хронічний розлад адаптації (протягом трьох місяців після травматичної події) або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). У деяких випадках ПТСР може розвиватися значно пізніше, через рік або кілька років після пережитого. ПТСР — це психологічний розлад, який розвивається протягом місяця після травматичної події. Він характеризується повторюваними і нав'язливими спогадами, кошмарами, психічним напруженням, униканням подібних ситуацій і зміною настрою.

Є декілька факторів, які підвищують ймовірність розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [18] і комплексного посттравматичного стресового розладу (кПТСР).

Перший фактор – серйозність самої травматичної події. Чим більш серйозна і загрозлива була подія, тим більша ймовірність розвитку ПТСР або кПТСР. Наприклад, фізичне насильство, сексуальне насильство, приголомшлива



природна катастрофа або війна і постійна небезпека можуть спричинити сильну психологічну травму.

Другий фактор – реакція батьків на травматичні події, контекст, в якому вони відбуваються, а також реакції дитини на них. Відсутність належної підтримки або можливості обробки цих подій може призвести до значних психологічних порушень і вплинути на розвиток таких аспектів особистості, як самосприйняття, регуляція афектів, імпульсивність, пам'ять та увага, міжособистісні відносини і система цінностей. Якщо батьки реагують на подію зі страхом, панікою або нездатністю надати підтримку і безпеку, це може поглибити травматичний досвід дитини та спричинити повторну травматизацію дітей. Це можливо через те, що діти сприймають психічний стан батьків і "перехоплюють" їхню тривогу, страх та збудження, переживаючи їх як власні емоції. Навпаки, спокій, емоційна підтримка і безпечне середовище, створене батьками, можуть допомогти дитині краще справлятися з травмою і зменшити ризик розвитку розладу.

Важливою є також підтримка інших дорослих для дітей, які пережили травму. Роль підтримки дорослих, зокрема, родичів, вчителів або терапевтів, неоціненна. Підтримка дорослих може включати емоційну підтримку, розмови про пережите, надання безпечного середовища і допомогу у виявленні та використанні позитивних стратегій справляння зі стресом. Це допомагає дитині почуватися підтриманою, розумітою і забезпечує їй необхідні ресурси для подолання травматичного досвіду.

Третій фактор – близькість дитини до травматичної події. Якщо дитина була безпосередньо вплетана в подію, переживаючи її на власній шкірі, це може сильно вплинути на її психологічний стан і збільшити ризик розвитку ПТСР або кПТСР. Навпаки, діти, які були свідками події, але не безпосередньо постраждали, можуть краще справлятися з емоційним стресом.

Зупинимось детальніше на ступенях серйозності травматичної події. У 1999 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) сформулювала визначення "насильство щодо дітей" [31], що є еквівалентом "жорстокого

ставлення в дитинстві". Це визначення стало основою для створення наукової термінології, яка охоплює чотири основні форми жорстокого ставлення до дітей: занедбаність, фізичне насильство, сексуальне насильство та емоційне насильство. Кожен з цих компонентів може бути визначальним фактором в формуванні травматичного досвіду в дитинства.

Занедбаність відображає нездатність задовольнити основні потреби дитини. Це може бути фізична, освітня, медична або емоційна занедбаність. Фізична занедбаність – це найбільш поширена форма занедбаності, яка виявляється у нездатності задовольнити основні потреби дитини в їжі, житлі та одязі, не пов'язані з фінансовою нестачею.

Освітня занедбаність [10] є другою за поширеністю формою занедбаності і включає відсутність можливості організувати належне навчання дитини в середній школі, включаючи нездатність записати дитину до школи або сприяння хронічним прогулам, а також відсутність навчання для дітей з особливими освітніми потребами.

Медична занедбаність включає відмову, невиконання або затримку в наданні необхідної медичної допомоги (як профілактичного плану, так і невідкладного характеру).

Емоційна занедбаність, довести яку, як і емоційне насильство, складно, включає помітне ігнорування потреби дитини в любові, відмову або ненадання необхідної психологічної підтримки, а також хронічне або екстремальне сімейне насильство, яке відбувається на очах у дитини.

Фізичне насильство може варіюватися від незначних синців до вбивства дитини і може бути одноразовим або систематичним. Фізичне насильство включає в себе покарання, яке не відповідає віку дитини, його фізичному розвитку, стану здоров'я, інтелектуальному або емоційному стану. Звичайні дисциплінарні заходи не вимагають медичного лікування, вони не залишають фізичних слідів, таких як шрами та синці.

Сексуальне насильство включає різноманітні форми поведінки, які дорослі використовують для свого сексуального задоволення. Це можуть бути фізичні

контакти, такі як ласки геніталій дитини або статеві стосунки, а також форми безтілесного контакту, наприклад, показ геніталій чи спостереження за інтимними моментами. Крім того, сексуальне насильство включає комерційну експлуатацію дітей через проституцію або порнографію.

Важливо зазначити, що задоволення сексуальних потреб особи, що здійснює посягання, може бути досягнуте і без фізичного або психологічного насильства над дітьми. Дорослий може використовувати інші методи, такі як переконання, обіцянки, дарування подарунків та інше, з метою досягнення своїх цілей. Це особливо небезпечно через незрілість та недостатнє розуміння дітьми суті та наслідків таких дій [7].

Емоційне насильство, яке включає відмову дорослих надавати дітям належну психологічну підтримку та створення неблагоприятного емоційного середовища, може призвести до серйозних поведінкових, когнітивних, емоційних або психічних розладів. Ця форма насильства може проявлятися через вербальні дії, які шкодять емоційному здоров'ю та розвитку дитини, включаючи зневагу, глузування, погрози, приниження, дискримінацію та інші нефізичні форми ворожого поводження. Часто емоційне насильство супроводжується іншими формами жорстокого поводження. Наслідки такого насильства можуть довго проявлятися непомітно, а в дорослому віці можуть проявлятися як схильність повторювати неблагополучний досвід і схильність потрапляти травмуючі ситуації (віктимізація) [12].

В науковому огляді, опублікованому в "Lancet" в 2017 році [26], автори повідомляють, що загалом існує 11 621 публікація, які відображають результати досліджень по поширеності та наслідкам дитячої травми, з них 2334 мають розмір повноцінних наукових статей. За даними 37 статей, які використовувалися на підсумку, автори надають узагальнену інформацію про 253 719 учасників досліджень у США, Великій Британії, Фінляндії, Канаді, Китаї, Новій Зеландії, Філіппінах, Саудівській Аравії, країнах Європи: Албанії, Латвії, Литві, Македонії, Росії, Румунії, Туреччині, Чорногорії. Дані подано у табл. 1.1.

Таблиця 1.1 — Поширеність віддалених наслідків дитячої травми

Прояви віддалених наслідків	Абсолютна кількість людей
Куріння	152 830
Серцево-судинні захворювання	123 663
Депресії	104 672
Наслідки важких форм вживання алкоголю	184 904
Проблеми, пов'язані із зайвою масою тіла	184 840
Респіраторні захворювання	172 050
Вживання наркотиків з тяжкими наслідками	142 816
Проблеми з побутовим вживанням алкоголю	133 992
Раннє статеве життя	138 259
Тривога	138 092
Використання наркотиків щодо ситуації, без формування залежності	130 101
Насильство з боку партнерів	127 935
Насильство з боку оточуючих	125 119
Суїцидальні думки, тенденції, спроби	124 858
Знижений рівень задоволеності життям	117 675

Стаття 2020 року [37] описує дослідження, яке має на меті встановити зв'язок між дитячою травмою і розвитком розладів харчування в підлітковому чи дорослому віці. За результатами дослідження було виявлено, що пацієнти з ожирінням мають високу розповсюдженість дитячої травми. Дитяча травма, зокрема емоційне та фізичне насильство, була пов'язана з погіршеними результатами психопатології та особистісних рис.

Деякі особи можуть не усвідомлювати, що вони пережили травматичні події в дитинстві, але вони все одно можуть відчувати наслідки цих подій [22]. Прояви дитячої травми в дорослому віці можуть включати проблеми з довірою, страх перед близькістю, проблеми з самооцінкою та відчуття вини. Дитяча травма може впливати на соціальний та емоційний розвиток дитини. Це може призвести

до труднощів в управлінні емоціями та формуванні стосунків, що може включати відносини з партнерами, друзями та членами сім'ї [23].

В актуальному дослідженні 2023 року було використано анкету дитячої травми CTQ-sf [14] для оцінки дитячого травматичного досвіду учасників. Виявлено, що вищі бали на CTQ-sf корелюють з більшою кількістю симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та депресії у дорослому віці. Також було виявлено статистично значущі зв'язки між балами за анкету дитячої травми та іншими шкалами оцінки, підтверджуючи, що дитячі травми можуть бути пов'язані з вищим рівнем депресії, тривоги, симптомів ПТСР, вживання алкоголю та наркотиків у дорослому віці. Ці зв'язки підкреслюють важливість розгляду дитячих травм при оцінці психічного здоров'я та поведінки щодо вживання речовин в дорослому віці.

Вибір парадигми травми як інструменту дослідження особистісних характеристик економічно активної молоді має свої причини. Після початку соціально-політичної кризи в Україні поняття “травма”, “колективна травма”, “шок”, “посттравматичний синдром” стали невід'ємною частиною ключових понять, що відображають гострий соціогенний стрес, що вплинув на українське суспільство через драматичні події, які тривали протягом історії народу та продовжують впливати й нині [28].

Пошук стратегій для подолання наслідків травми, особливо в ускладнених умовах збройного конфлікту, вимагає розуміння основ соціальної травми як тривалого процесу, що накопичується з моменту соціальних трансформацій в Україні. Також важливо розуміти вплив швидкого, неочікуваного та радикального процесу на соціокультурне середовище, його потенціал і ресурси для подальших змін, оскільки ці впливи мають тривалий характер.

Війна в Україні внесла зміни у життя людей і функціонування тих, хто переживає наслідки дитячої психологічної травми. Це суттєво впливає на їх особистісну спрямованість і викликає негативні прояви. Тому профілактика, подолання та корекція наслідків психотравматизації стають актуальними завданнями для фахівців різних галузей.

Особливо важливим є виявлення індивідуально-особистісних особливостей молодих людей, що переживають наслідки дитячої психологічної травми [32]. Це пов'язано з їх особистісною спрямованістю і має велике значення для розуміння наслідків національної чи трансгенераційної психологічної травми, яка безумовно стосується українців, враховуючи сторіччя російської агресії. Ця проблема потребує негайного вирішення, оскільки воно відкриває можливості для ефективної профілактики та диференціації наслідків травми, яка постійно впливає на наше суспільство.

Особлива увага повинна бути приділена дитячій травмі, оскільки вона має значний вплив на формування психічного здоров'я в дорослому житті. Раннє виявлення та лікування дитячих травматичних подій є необхідним для запобігання довготривалим негативним наслідкам.

## **1.2. Явище психологічної гнучкості у психологічних дослідженнях**

Охарактеризувати явище психологічної гнучкості нам допоможе концептуалізація Стівена Гейза. Згідно підходу Гейза, засновника терапії прийняття та відповідальності (Acceptance and commitment therapy, АСТ), психологічна гнучкість визначається як «готовність відчувати і не втручатися у внутрішній досвід, повністю контактуючи з актуальним моментом, у русі до своїх цілей та цінностей» [25].

Терапія прийняття відповідальності (АСТ) включена до терапій третього покоління, народжених когнітивно-поведінковою терапією. Її мета — досягти психологічної гнучкості, яка полягає в тому, що ми можемо продовжувати роботу, спрямовану на реалізацію цінностей, хоча в нашій свідомості з'являються неприємні думки чи почуття.

Ця модель психологічної гнучкості (а) узагальнена у трьох концепціях: відкритість досвіду, обізнаність та прихильність, а основними підшкалами її

оцінки є прийняття, усвідомлення поточного моменту, селф як контекст, розділення, цінності, проактивність. Натомість шкалами негнучкості (b) є уникання досвіду, недостатній контакт із поточним моментом, селф як контент, злиття, недостатній контакт із цінностями, бездіяльність (рис. 1.1).

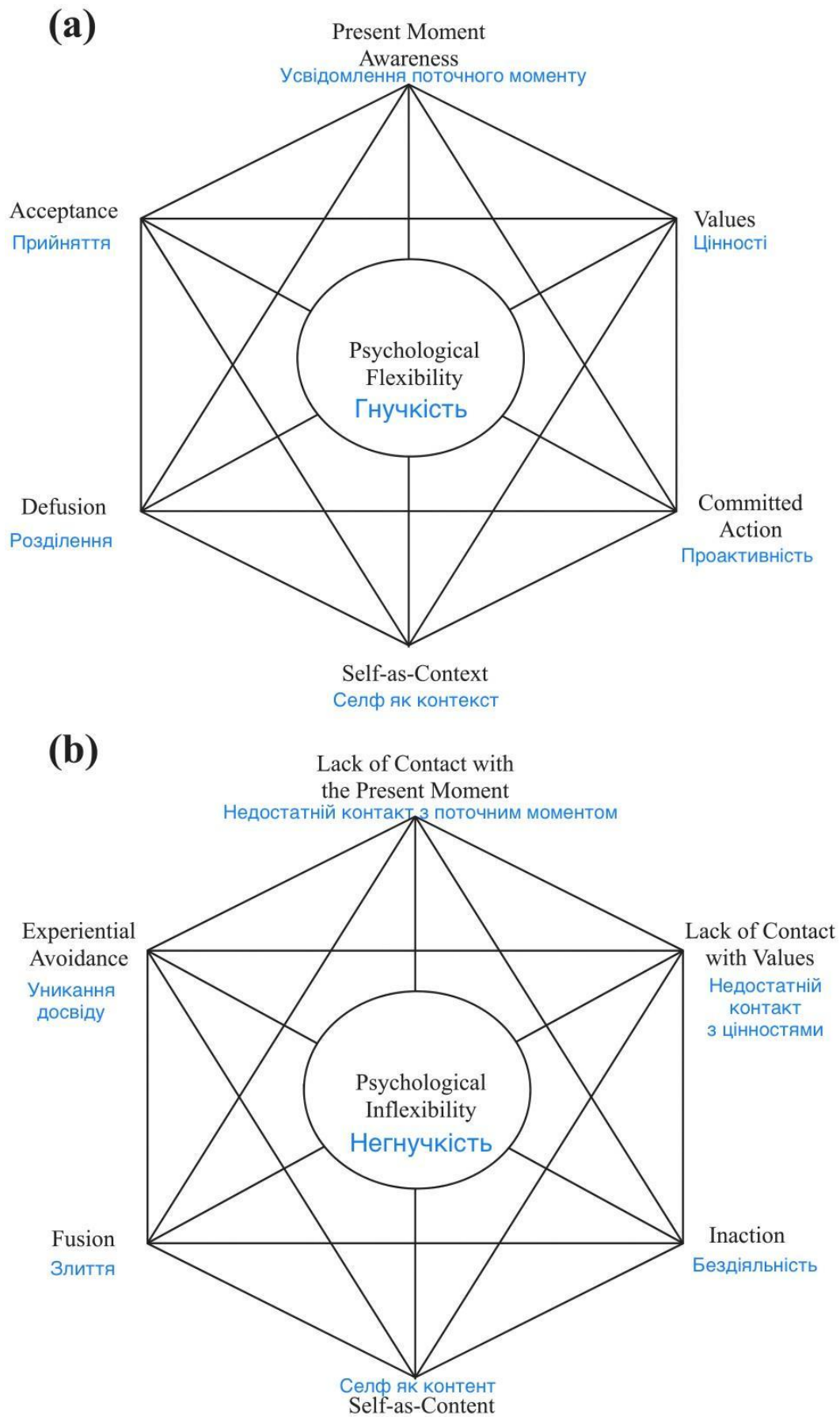


Рисунок 1.1. Підшкали психологічної гнучкості і негнучкості



Психологічна гнучкість за Гейзом – це здатність адаптуватися в складних умовах та відновлювати фізичне і психічне здоров'я після стресових та травматичних подій, яка має такі ключові характеристики:

Відсутність надмірної самокритики і негативних уявлень про себе: люди з психологічною гнучкістю володіють здатністю підтримувати реалістичне і збалансоване уявлення про себе та свої здібності.

Усвідомлені дії в будь-якій ситуації: вони вміють свідомо реагувати на зміни та виклики, зберігаючи гнучкість мислення та діяльності.

Здатність управляти горем і занепокоєнням: люди з психологічною гнучкістю мають розвинуті стратегії, які допомагають їм ефективно впоратися з емоційними труднощами, такими як горе і тривога.

Готовність долати перешкоди в стосунках: вони проявляють здатність до співпраці, розуміння та адаптації до потреб і поглядів інших людей, що сприяє зміцненню міжособистісних відносин.

Дії, спрямовані на поліпшення фізичного та психічного здоров'я: люди з психологічною гнучкістю зосереджуються на збереженні та покращенні свого здоров'я через раціональну самопідтримку, здоровий спосіб життя та позитивні звички.

Оптимістичний погляд на життя: вони мають нахил до бачення позитивних можливостей та розвитку, що допомагає їм зберігати надію і віру в себе під час труднощів.

Використання позитивних можливостей: люди з психологічною гнучкістю вміють бачити й використовувати позитивні шанси та можливості, що сприяє їхньому розвитку та успіху.

В контексті війни в Україні, психологічна гнучкість має особливе значення, оскільки люди зазнають стресу, травм та втрат щоденно. Розвиток психологічної гнучкості може бути підтриманий індивідуальною терапією Прийняття та відповідальності (АСТ), яка сприяє прийняттю власних емоцій, відповідальності за власні дії та адаптації до умов військового конфлікту. Це допомагає людям

зберігати психічне благополуччя, зміцнювати резильєнтність та покращувати якість життя, незважаючи на складні обставини.

Детальніше ознайомитись з концепцією психологічної гнучкості можна завдяки сучасним дослідженням. Дослідження 2020 року показує [15], що розвиток психологічної гнучкості пов'язаний з підвищенням загальної самоефективності (віра в здатність ефективно впоратися з викликами). І навпаки, люди з низькою самоефективністю частіше мають проблеми з психологічним благополуччям, які в свою чергу можуть погіршити їх продуктивність та загальний стан здоров'я. Автори використовують Багатофакторний опитувальник для вимірювання психологічної гнучкості (MPFI) [39] для вимірювання психологічної гнучкості та пов'язаних з нею підшкал у новому середовищі роботи з ноу-хау.

Спираючись на статтю [15], можемо описати основні підшкали гнучкості та негнучкості:

Цінності (Values): Розуміння того, що є важливим для вас як для людини, і які є вашими життєвими і професійними цінностями, може допомогти зменшити стрес, коли ви стикаєтеся з складними компромісами і рішеннями. “Цінності” можуть служити як “якорі” в часи стресу та невизначеності та давати відчуття безпеки. Гнучкість стосується з'єднання з цінностями та важливими речами та здатності пріоритезувати їх у випадках викликів. З іншого боку, негнучкість проявляється як втрата зв'язку з цими цінностями та забуття про своє призначення, коли стає важко.

Усвідомлення поточного моменту (Present moment awereness): Процес усвідомлення поточного моменту, часто називають “уважністю”, відноситься до знаходження в “тут і зараз”. Мати усвідомлення поточного моменту означає бути здатним помітити те, що відбувається. Коли у вас є усвідомлення поточного моменту, ви не думаете про завтра або вчора, а приймаєте те, що є тут і зараз. Гнучкість пов'язана з усвідомленням поточного моменту, що відноситься до перебування у моменті, свідомості та контакту з емоціями та відчуттями. Негнучкість включає автоматичний пілот і не звертає увагу на емоції та відчуття.

Прийняття (Acceptance): Підшкала “Прийняття” включає в себе ставлення до складних думок і емоцій з доглядом та самоспівчуттям, а не ігноруванням або уникненням їх. Вправи з усвідомлення, прийняття та утримання емоцій, замість їх уникнення та “приглушення” відчуттів з допомогою альтернативних дій (наприклад, переїдання, перевантаження роботою або алкоголь), допомагають у переробці цих емоцій і зменшують їх потенційний негативний вплив. Гнучкість включає відкритість до складних думок та емоцій, миролюбство з ними, а не їх приглушення. З іншого боку, негнучкість означає використання відволікання або уникнення як спроби (свідомої або несвідомої) змусити негативні думки та відчуття зникнути [41].

Розділення (Defusion): розділення включає “детальне спостереження” і відмову від некорисного особистісного ідентифікування з думкою. Розуміючи, що “думка” — це лише “думка”, а не істина, люди вчаться технікам, що дозволяють дистанціюватися від цих некорисних думок, так щоб ці думки менше впливали або впливали. Гнучкість відноситься до здатності переживати негативні думки, але не застигати в них, дозволяючи таким думкам бути тут, не відволікаючись. З іншого боку, негнучкість означає захоплення негативними думками, ідентифікацію з ними та допускання їх втручання в те, що важливо для вас як для особи.

Селф як контекст (Self-as-context): підшкала “селф як контекст” пов’язана з баченням життя та себе в контексті і “великого плану речей”. Одна подія не визначає особистість, а переосмислення свого досвіду та прийняття гнучкої перспективи допомагає контекстуалізувати ситуацію. Психологічна гнучкість передбачає здатність бачити речі в контексті та з більш широкої точки зору. Підшкала негнучкості, яка також називається “селф як контент”, означає втрату усвідомлення контексту та критичне ставлення до себе через наявність певних думок.

Проактивність (Committed action) стосується того, щоб дарувати собі зростання і рухатися в напрямку того, що важливо для особистості у свідомий спосіб. Ця підшкала передбачає готовність зіткнутися з викликами там, де це

важливо, і встановлення намірів таким чином, що допомагає створити відчуття “безпеки” та самовладання. Гнучкість передбачає фокусування на тому, що важливо, і продовження роботи над досягненням цих цілей. Негнучкість вказує на відмову від руху досягнення цілей, і, отже, на бездіяльність і відхилення від планів.

Згідно з терапією прийняття і відповідальності (АСТ) та концепцією Гейза, кожна із цих підшкал є важливою для формування психологічної гнучкості, і кожна може бути розвинута та оцінена окремо. Зазначені підшкали також мають прямий вплив на гнучкість реакцій у ситуаціях, що вимагають емоційного регулювання, що особливо важливо в умовах військового стану в Україні.

В сучасних дослідженнях ми можемо побачити певний зв'язок між відновленням після дитячої травми та психологічною гнучкістю, який ми і ставимо за мету дослідити в нашій роботі. В цьому контексті цікавою є стаття [35], яка описує випадок 20-річного чоловіка, який вижив після реляційної комплексної травми під час свого формування як дорослої особистості. Метою дослідження було зрозуміти, як жертва вижила та відновилася після травми. Аналіз зосереджувався на досвіді жертви та виявив п'ять наративних тем, включаючи життя з деструктивними способами виховання, переживання негативних наслідків, дистанціювання без втечі, досягнення самоактуалізації та отримання користі від зовнішньої соціальної підтримки. Висновки свідчать, що особи, які зазнали реляційної комплексної травми, можуть зміцнювати та підтримувати свої особистісні або міжособистісні ресурси за допомогою соціальної підтримки. Дослідження підкреслює важливість поступового заохочення потенціалу та чутливості до гнучкості справляння з відновленням.

В статті детально описаний взаємозв'язок між дитячою травмою і психологічною гнучкістю. Психологічна гнучкість визначається як здатність людини адаптуватися до змін, включаючи здатність змінювати або утримувати свою поведінку відповідною до своїх цілей, цінностей та ситуації. В контексті комплексної травми, психологічна гнучкість може бути важливим фактором, який допомагає людям впоратися з наслідками травми та відновити своє життя.

Дослідження показують, що психологічна гнучкість може бути покращена за допомогою певних видів психотерапії, таких як когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) терапія прийняття та відповідальності (АСТ), а також ці види терапії ефективні в лікуванні дитячої травми. Психологічна гнучкість може бути ключовим фактором у відновленні після комплексної травми. Люди, які мають високий рівень психологічної гнучкості, можуть краще справлятися зі стресом, включаючи травматичні події.

Отже, в даному контексті особливо важливо розуміти значення та цінність психологічної гнучкості. У період перехідних умов та інновацій, ця якість стає незамінною, оскільки адаптуватися до змін та пристосовуватися до сучасних умов стає необхідністю. Важливо бути готовим до співпраці, швидко реагувати та переключатись з одного завдання на інше. Усі ці навички мають особливе значення для виживання нації в умовах війни.

### **1.3. Психологічні особливості економічно активної молоді**

У сучасному науковому дослідженні молодь, як соціальна група, привертає значну увагу. Проблематика молоді обговорюється в галузях філософії, соціології, психології, педагогіки та соціальної роботи. Молодість характеризується творчими здібностями та розвитком фізичних, розумових і соціальних якостей, що робить її ключовим носієм інтелектуального потенціалу суспільства та дарує велику соціальну та професійну перспективу. Молодь здатна швидко засвоювати нові знання, професії та спеціальності порівняно з іншими соціальними групами.

У ширшому розумінні, молодь сприймається як велика сукупність групових спільнот, що формуються на основі вікових ознак та основних видів діяльності. У вузькому соціологічному розумінні, молодь визначається як соціально-демографічна група, яка виділяється на основі вікових особливостей,

соціального становища молодих людей, їх місця та функцій у соціальній структурі суспільства, а також специфічних інтересів та цінностей.

При поверхневому аналізі видно значний вплив вікових показників молодості на різні процеси. Молодість як окремий етап життєвого циклу має вплив на соціальні, професійні, демографічні та інші зміни, які характеризують цю соціальну групу. Проте ці аспекти зазвичай розглядаються як фонові параметри, що не є предметом спеціального наукового аналізу.

У рамках аналізу молодості як вікової групи, доцільно розглянути кілька взаємопов'язаних питань. По-перше, важливо вивчити спосіб життя, соціальний статус та місце молоді у сучасній соціальній системі. По-друге, слід аналізувати історико-соціальні передумови виникнення молодіжної групи та її трансформацію в сучасних соціокультурних умовах. І по-третє, важливо дослідити досягнення дорослості як основну мету даного життєвого етапу та її актуальні характеристики. Соціальний статус молоді як соціальної групи виявляється у її “неповному” входженні в суспільство, яке характеризується проміжним становищем “між дитинством і дорослістю”. Молоді люди вже не є дітьми, але ще не повністю виконують ролі дорослих.

Молодь, як вікова група, характеризується своєрідним способом життя, стилем поведінки, культурними нормами та цінностями. Поняття “молодість” акцентує увагу на початку, свіжості та розквіту. Це відчуття світу, самої себе, спрямованість у майбутнє, оптимізм, життєлюбність та жага до діяльності. Молодість є одним із станів душі, що проявляється у спонтанній поведінці та нестандартних реакціях.

Молодість пов'язана з усвідомленням майбутнього, перспективами та надіями. Терміни, такі як “молодий фахівець”, “молодий батько”, “молодий працівник”, відображають більше обіцянку на майбутнє, ніж конкретний результат. У той же час, цей період життя часто супроводжується стресами, проблемами та конфліктами з самим собою та суспільством.

У соціальному плані, молодість чітко пов'язана з виконанням соціальних завдань, ролями та статусами. Серед них важливе значення мають здобуття освіти,

початок професійної діяльності, вибір партнера життя та створення власної сім'ї. Це період переходу між залежністю та самостійністю, дитинства та дорослого життя. Молодість відбувається між шкільним навчанням у дитинстві та професійною зайнятістю в дорослому житті. Вона також охоплює перехід від батьківської сім'ї до формування власної сім'ї та батьківства. Ці дві основні точки трансформації є важливими завданнями розвитку в молодіжній групі та характеризують молодь як вікову групу.

Аналізуючи молодь у історичній перспективі, варто зазначити, що в доіндустріальних суспільствах також існував процес переходу дітей до дорослого світу. Згідно з деякими авторами, діти автоматично стають дорослими від 5-7 років і здатні виконувати будь-які дорослі функції. У той період, коли діти залишали свої родини і переходили жити в інші домашні господарства як учні чи слуги, молодь перебувала у стадії, коли відбувалося відокремлення від батьківської сім'ї. Вони починали життя в напівзалежному статусі у родині, де їх взяли на навчання або як підмайстрів.

Кінець цього періоду пов'язувався з одруженням та досягненням незалежності, перш за все, у побутовому сенсі. Цікаво, що протягом цього тривалого періоду не було суспільної або будь-якої іншої розрізненості між старшою та молодшою молоддю. Це було великою мірою наслідком того, що ні робота, ні освіта не були залежні від віку. З іншого боку, досягнення статевої зрілості було так само помітним, як і в сучасний історичний момент. Фізична зовнішність, включаючи одяг, молодих людей, які досягли статевої зрілості, зовнішньо не відрізнялася від молодших або старших вікових груп з точки зору спостерігача.

Процеси індустріалізації та урбанізації суттєво змінили економічне і соціальне життя молоді. Працююча молодь стала більш пов'язаною з батьківськими родинками. Молоді люди залишали родину лише на короткий час перед тим, як створити своє власне домашнє господарство. Технологічний прогрес ХІХ століття призвів до вікової розрізненості в межах соціальної групи молодих

людей. Молодша вікова група стала більш залежною від батьків і все довше залишалася у родині.

Це призвело до виключення “молодших” молодих людей з ринку праці та зростання формальної освіти. Саме в цей період, починаючи з 1900 року, з’явилася молодіжна група, яка зараз відома як “тінейджери” або “підлітки”. Згодом ця група отримала всі соціальні і юридичні ознаки групи, що звільнена від турбот і обов’язків. До 1914 року цей статус, особливо серед чоловіків, був офіційно визнаний. Така свобода стала підґрунтям для виникнення різних соціальних проблем, тому підлітковий вік став сприйматися у свідомості як період вразливості й нестабільності.

Так, історія дитинства та молодості є взаємопов’язаними траєкторіями, які розгалужуються залежно від соціокультурних змін і перетворень. До кінця ХХ століття молодість вважалася перехідною стадією життєвого циклу, характеризувалася напівзалежним статусом від батьківської сім’ї і мала відношення до професійного розвитку. Процес досягнення статевої зрілості і соціальної зрілості стали все більше розмежовуватись, навіть в хронологічному аспекті. Офіційна дорослість може бути досягнута в певних ситуаціях, таких як покупка сигарет або отримання паспорта, тоді як в інших аспектах офіційне статус стати дорослою людиною ще не досягнуто.

Проте, біологічні можливості, включаючи статеву зрілість, можуть випереджати соціальні норми. Наприклад, молоді люди можуть придбати сигарети, споживати алкоголь, водити автомобіль, вступати в сексуальні відносини або навіть мати дитину, не дочекавшись офіційного дозволу на це.

Соціально-нормативні події, що служать критеріями дорослого життя, важливі для визначення офіційних характеристик дорослішання. Ці події та пов’язані з ними дії виступають як індикатори ідеальної моделі дорослого життя, їхнього втілення в індивідуальному контексті, а також розрізняються від моделей інших культур та історичних періодів.

Питання, коли людина стає дорослою, має історичний контекст і відрізняється в різні періоди часу. Протягом багатьох десятиліть входження у



дорослість визначалося набором певних життєвих подій - соціально-біографічних маркерів. Наприклад, для європейської молодої людини такими подіями були закінчення школи, виїзд з родинного будинку, початок професійної кар'єри, одруження та народження власних дітей.

Так, переходячи через ці соціальні події та приймаючи нові ролі, молодь стикалася зі зміною статусу та очікувань, пов'язаних з дорослістю. Однак, в середині ХХ століття ці біографічні маркери стали широко розповсюдженими і вважалися обов'язковими для визнання особи як дорослої.

Якщо молода людина не здійснювала ці події у визначений соціумом час, вона могла бути сприйнята як недоросла або незріла. Залежно від контексту і культурних вимог, відсутність таких біографічних маркерів може спричинити сумніви щодо дорослості та соціальної витривалості молодої людини. Це може призводити до відчуття відставання або незадоволеності з боку самої особи або оточуючих.

Втім, слід зауважити, що сприйняття дорослості і пов'язані з цим соціальні очікування можуть розрізнятися залежно від культурного контексту, історичного періоду та індивідуальних переконань. Отже, поняття дорослості і соціальні маркери можуть бути різними у різних культурах та часових проміжках.

Справді, в сучасному суспільстві спостерігається зміна у темпах переходу молодих людей до дорослого життя. Багато молодих людей тривалий час протягом своєї двадцятилітньої вікової групи займаються освітою, здобувають вищу освіту, отримують додаткові кваліфікації або продовжують навчання в магістратурі та докторантурі. Це може бути пов'язано з бажанням отримати кращі можливості на ринку праці, забезпечити собі стабільну кар'єру або досягти особистого розвитку.

Крім того, зміни в культурних та соціальних нормах призводять до того, що багато молодих людей відкладають створення власної сім'ї та народження дітей. Це може бути пов'язано з більшим фокусом на особистому розвитку, встановленні кар'єри, пошуку самоідентифікації або зміненими соціальними умовами, які дозволяють більшу свободу вибору життєвого шляху.

Важливо також відзначити, що суспільство стає більш толерантним до таких змін у розкладі подій молодіжного життя [9]. Нинішня громадська думка визнає право молодих людей на самостійні рішення та свободу вибору, що дозволяє їм розгорнути свій потенціал та знайти свій шлях до дорослого життя без засудження чи критики.

Отже, ці зміни в підходах до молодіжного життя свідчать про еволюцію соціальних норм та індивідуальних поглядів на дорослішання. Вони також відображають нові можливості, які відкриваються для молоді у сучасному світі та їх бажання досліджувати різні сфери життя перед прийняттям багатьох важливих рішень.

Так, молодь має великий потенціал у створенні соціальних змін і внесенні нововведень у суспільство. Її інноваційність, енергія, творчість та бажання досягти нових вершин можуть стати катализаторами прогресу і розвитку. Молодь може вносити нові ідеї, переглядати традиційні підходи та створювати нові соціальні практики.

Для того, щоб суспільство змогло використовувати потенціал молоді, важливо створити умови для її розвитку та залучення до прийняття рішень. Це може включати доступ до якісної освіти, можливості професійного зростання та розвитку, наявність стимулів для інноваційної діяльності, сприяння утворенню активної громадянської позиції.

Важливо також забезпечити молоді людям можливості брати участь у прийнятті рішень, впливати на суспільні процеси та розвивати свої лідерські якості. Активна участь молоді в політиці, громадському житті та різних проектах може сприяти її інтеграції та впливу на формування суспільства.

Молодь має потужний потенціал для соціальних змін і розвитку, і важливо, щоб суспільство визнавало цю цінність та надавало молоді можливості для реалізації свого потенціалу. Сприяння активному розвитку та участі молоді може принести значний внесок у будівництво справедливого, інноваційного та стабільного суспільства.

Молодь є великим інтелектуальним потенціалом і джерелом нових знань, які вона вносить у різні сфери суспільного життя. Вона також фізично найздоровіша група населення і має великий вплив на розвиток суспільства, сприяючи впровадженню нових ідей, ініціатив та нових форм життя.

За різними науковими напрямками соціології молоді (психоаналітичним, структурно-функціональним, культурологічним) були розроблені різні підходи до визначення понять “молодь” і “молодість”. Першим з трьох критеріїв, що використовується для виділення молоді, є вік.

Міжнародні організації, такі як ЮНЕСКО, визначають молодь як осіб у віці від 17 до 25 років. Американські соціологи [9], у свою чергу, визначають молодість у період від 12 до 24 років, розділяючи його на “юнацтво” (12-18 років) і “вік молодих дорослих” (18-24 роки).

Останнім часом вікові межі молоді перетнулися через ускладнення процесу виробництва, збільшення тривалості навчання та соціалізації молодих людей. Тепер нижня межа молодості може бути між 14 і 16 роками, а верхня — між 25 і 35 роками, і навіть в деяких класифікаціях — між 35 і 45 роками. Організація Об'єднаних Націй офіційно переглянула вікові стандарти. Тепер людина вважається молодою до 44 років. Згідно з новою віковою класифікацією, молодий вік триває від 25 до 44 років, середній вік - від 44 до 60 років, похилого віку - від 60 до 75 років, старечий вік - від 75 до 90 років, а люди, які доживають до 90 років і більше, вважаються довгожителами.

Такі вікові межі молодості обумовлені особливостями підготовки та переходу молодих людей до дорослого життя. В законодавчих документах країн фіксуються правові та професійні здібності молоді займатися самостійною діяльністю та нести відповідальність за свої вчинки. Вікові межі молодості в різних країнах можуть змінюватися залежно від рівня соціально-економічного розвитку. Наприклад, згідно з класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), рекомендованої в 2015 році [21], відзначаються такі вікові групи:

- Молодий вік: 25-44 років.

- Середній вік: 45-65 років.
- Похилий вік: 66-75 років.
- Старечий вік: 75-90 років.
- Довгожителі: після 90 років.

Ця класифікація відображає сучасне розуміння ВООЗ вікових груп і використовується для встановлення стандартів та рекомендацій у сфері охорони здоров'я. Визначення вікових груп допомагає у розумінні демографічних тенденцій та впливу старіння населення на суспільство та економіку.

ООН також виділяє п'ять вікових груп у соціально-економічній та демографічній сферах [21]:

- Діти: 0-14 років.
- Ранній працездатний вік: 15-24 роки.
- Основний працездатний вік: 25-54 роки.
- Зрілий працездатний вік: 55-64 роки.
- Літні люди: 65 років і старше.

Окремо, особлива увага приділяється віковій групі жінок у фертильному віці, коли вони здатні народжувати дітей. Ця група охоплює вік від 15 до 49 років.

Другий критерій виділення молоді — становище у суспільстві [1]. Становище молоді у суспільстві пов'язується з їхнім вступом у громадське виробництво, тобто трудову діяльність. Більшість молодих людей знаходяться в періоді отримання освіти та початку праці. Соціальне становище молоді характеризується високим рівнем соціальної мобільності, потребою визначати соціальний статус, проміжним становищем та неповною економічною активністю.

Третій критерій виділення молоді — специфіка соціально-психологічного складу, яка впливає з урахування особливостей психологічного розвитку молодих людей. Психологічні особливості молоді обумовлені віковими межами молодого покоління як соціальної групи. Вчені вважають, що приблизно в 14 років людина поступово починає усвідомлювати свої соціальні зв'язки та своє місце у соціальній групі та суспільстві. Формування основних психофізичних особливостей людини закінчується приблизно в 18 років, а процеси зростання в

організмі людини завершуються до 24 років, відповідно, зміни в психіці поступово згасають. Проте, сучасні дослідження мозку, зокрема нейропластичності, показують, що молодість може зберігатися значно довше.

Отже, у своїй роботі ми визначатимемо економічно активну молодь за двома основними критеріями: верхнім віковим порогом молодого віку згідно з ООН та ВООЗ (44 років), нижнім порогом згідно з ООН – віком раннього працездатного віку (15 років) та наявністю досвіду роботи (не менше року).

## **Висновки до розділу 1**

Термін “дитяча травма” використовується для опису емоційного стану особистості, яка переживає складну психологічну ситуацію, де порушується звичний стан речей для дитини, такий як втрата членів родини або видалення зі звичного життєвого простору. Ці психічні травми можуть повторюватися і в дорослому житті, відтворюючи “повторний” дитячий сценарій. Дорослі люди можуть потрапити в травматичну ситуацію з емоційними реакціями, патернами поведінки та переживаннями, які вони відчували у дитинстві.

У сучасних умовах особливо важливо розуміти значення психологічної гнучкості як важливої особистісної якості. Гнучкість є необхідною якістю в умовах швидких змін і впровадження інновацій, оскільки людина повинна адаптуватися до нових умов, швидко реагувати і змінювати свої підходи до завдань.

У науковій літературі з психології, гнучкість сприймається як важлива якість творчого мислення. Гнучкість мислення формується через переосмислення існуючих методів розв’язання завдань, варіювання способів, зміну нерезультативних методів на оптимальніші. Мисленнєві рішення включають аналіз ознак об’єкта, орієнтацію на значущі ознаки у даній ситуації, виявлення відмінностей та схожостей, причинно-наслідкових зв’язків і закономірностей.

Молодь, яка є економічно активною, має свої особливості способу життя, соціального статусу, рольових очікувань, а також місця та функцій у сучасному суспільстві. Розвиток психологічної гнучкості молоді допомагає їм адаптуватися до нових умов, змінювати свої переконання та ефективно реагувати на стресові ситуації.

У контексті війни та подолання наслідків психотравми, психологічна гнучкість стає особливо важливою. Розвиток психологічної гнучкості допомагає постраждалим зрозуміти, прийняти та ефективно справлятися зі складнощами, що виникають після військових травм.

Значення психологічної гнучкості для подолання наслідків психотравми полягає у здатності змінювати погляди і переконання, розвивати внутрішню стійкість та позитивну самооцінку. Це допомагає ветеранам та військовослужбовцям знаходити нові шляхи адаптації та ресурси для відновлення психічного здоров'я.

У контексті військової діяльності, розвиток психологічної гнучкості може здійснюватися через підтримку та професійну допомогу психологів та терапевтів. Важливо розуміти, що процес відновлення може бути індивідуальним і вимагати часу, але розвиток психологічної гнучкості може сприяти подоланню травматичних наслідків і покращенню якості життя ветеранів та їх родин.

Отже, розвиток психологічної гнучкості є важливим елементом у відновленні після військових травм і допомагає постраждалим справлятися з емоційними труднощами та стресом. Ветерани та військовослужбовці мають можливість отримати підтримку та професійну допомогу для розвитку психологічної гнучкості та відновлення свого психічного благополуччя.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПРОЯВІВ ДИТЯЧОЇ ТРАВМИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ ЕКОНОМІЧНО АКТИВНОЇ МОЛОДІ

### 2.1. Методи та методики дослідження проявів дитячої травми та психологічної гнучкості

Для оцінки рівня травматичних симптомів та їх впливу на психологічний стан дорослих широко використовуються психодіагностичні опитувальники [5], зокрема Impact of Event Scale (IES) [41], The International Trauma Questionnaire (ITQ) [48] та Childhood Trauma Questionnaire (CTQ). Проаналізувавши явище дитячої травми, для дослідження проявів дитячої травми у економічно активній молоді нами було вирішено послуговуватись анкетною дитячої травми – короткою формою CTQ-SF (Childhood Trauma Questionnaire — Short Form), авторами якої є Бернштайн і Фінк (1994) [13], переклад та апробація К.Замковської, І.Семків [3]. У систематичному огляді і критичній оцінці CTQ-SF [23] акцентується, що цей опитувальник є одним з найбільш поширених та перевірених інструментів для оцінки дитячої травми протягом останніх десяти років. Ця анкета є ретроспективним інструментом [33], який оцінює кілька типів дитячого насильства і травми, розподілених на п'ять розмірностей.

В анкеті дитячої травми Бернштайна і Фінка виокремлюються п'ять основних шкал дитячої травми [14]:

1. Емоційне насильство: психологічна травма, пов'язана з умисним нанесенням шкоди дитині через слова або дії, що ображають, зневажають або тіснять. Емоційне насильство включає в себе випадки, коли дитину надмірно критикують, знецінюють або відкидають.

2. Фізичне насилля: травма, пов'язана з умисним нанесенням фізичної шкоди дитині – випадків фізичного покарання або жорстокого поводження.

3. Сексуальне насилля: травма, викликана будь-якою формою сексуального зловживання або експлуатації дитини, включає будь-яку неконсенсуальну сексуальну поведінку.

4. Емоційна занедбаність: відсутність адекватної емоційної підтримки, відповіді на потреби дитини або розуміння її емоційних потреб.

5. Фізична занедбаність: недостатня забезпеченість фізичних потреб дитини, таких як харчування, одяг або житло.

Опитувальник складається з 28 тверджень, на кожне з яких потрібно дати відповідь залежно від власного ступеня згоди: Ніколи — 1; Дуже рідко — 2; Іноді — 3; Часто — 4; Дуже Часто — 5; Підрахунки проводяться шляхом підсумовування, деякі з запитань є оберненими. Відповіді ранжуються за кожною шкалою за мірою вираженості: відсутній досвід травматизації; низький рівень травматизації в дитячому віці; середній рівень; важкий рівень. Станом на сьогодні немає адаптованої україномовної версії, однак є апробація в магістерській роботі К. Замковської [3].

Для дослідження компонентів **психологічної гнучкості** ми використали багатофакторний запитальник для вимірювання психологічної гнучкості (MPFI) – коротка форма (The Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI); J.Rolffs, R.Rogge, K.Wilson [39]; у процесі адаптації О. Савченко, Д. Лавриненко). Цей опитувальник містить вичерпний пул із 554 елементів, включаючи 22 найбільш широко використовувані показники з терапії прийняття та відповідальності.

Підрахунок: Субшкали – щоб отримати оцінку за субшкалами MPFI, потрібно усереднити відповіді за елементами кожної шкали (обчислити середнє арифметичне) [39]. Загальні значення – середні значення 6 підшкал гнучкості можна усереднити для обчислення значення, що представляє загальний рівень психологічної гнучкості. Подібним чином, середні значення 6 підшкал негнучкості можна усереднити для обчислення значення, що представляє загальний рівень психологічної негнучкості. Основні шкали: підшкали гнучкості: прийняття, усвідомлення поточного моменту, селф як контекст, розділення, цінності,



проактивність. Підшкали негнучкості: уникання досвіду, недостатній контакт із поточним моментом, селф як контент, злиття, недостатній контакт із цінностями, бездіяльність.

Для дослідження **здатності до менталізації**, як компоненти психологічної гнучкості було використано опитувальник MZQ (Mentalization questionnaire), розроблений Гаузбергом та адаптований українською Х. І. Турецькою та Б. І. Кунікевичем [8]. Цей опитувальник містить 15 тверджень, які оцінюються за шкалою від “Абсолютно не згоден” (1 бал) до “Абсолютно згоден” (5 балів). Опитувальник включає чотири шкали, які оцінюють відмову від саморефлексії, емоційне усвідомлення, режим психічної еквівалентності та регуляцію афекту. Результат за кожною шкалою обчислюється як сума балів, і вищий бал вказує на нижчу здатність до менталізації. Загальна можлива сума балів варіюється від 15 до 75.

Питання шкал менталізації включають такі аспекти:

1) Шкала “Відмова від саморефлексії” вимірює схильність до уникнення думок, почуттів або відкидання власних внутрішніх станів, а також внутрішніх станів інших людей.

2) Шкала “Емоційне усвідомлення” діагностує наскільки досліджуваний особистість схильна до ідентифікації і розрізнення внутрішніх станів.

3) Шкала “Режим психічної еквівалентності” визначає тенденцію до сприйняття внутрішніх станів як тотожних зовнішній реальності.

4) Шкала “Регуляція афекту” вимірює спроможність контролювати власний афект або афект інших осіб. Високі показники за цією шкалою можуть свідчити про можливий страх перед власними емоціями та почуття безпорадності у їх регулюванні [3].

Для вимірювання **залученого стилю реагування**, як концептуалізовано в терапії прийняття та відповідальності (АСТ) та також є компонентою психологічної гнучкості, була обрана методика “Шкала залученого життя (ШЗЖ) / Engaged Living Scale (ELS)” [29]. Шкала складається з ряду запитань, на які учасники відповідають, оцінюючи свій рівень залученості в різних аспектах

життя, таких як робота, особисті відносини, хобі, навчання, творчість тощо. Кожне питання оцінюється по шкалі, що варіюється від “повністю незалучений” до “повністю залучений”. Методика має дві підшкали Valued Living (Ціннісне життя) та Life Fulfillment (Життєздійснення), сума балів за якими дає результат за шкалою Engaged Living (Залучене життя) – VL+LF.

Отримані результати дозволяють виявити рівень залученості в кожній сфері життя та зрозуміти, які аспекти є джерелами задоволення, енергії та реалізації потенціалу, а також які можуть бути області для подальшого розвитку. Шкала може використовуватися як для індивідуального аналізу, так і для досліджень залученості на рівні груп або організацій.

Застосування “Шкали залученого життя (ШЗЖ) / Engaged Living Scale (ELS)” дозволяє працювати з питаннями залученості та активності, розвивати підходи до планування, управління часом та ресурсами, а також сприяти створенню сприятливого середовища для розвитку та залученого життя в різних аспектах життя. Дана методика може бути корисною у терапії прийняття та відповідальності, розвитку особистості, управлінні кар’єрою та досягненні балансу та підвищенні рівня залученості до життя.

Оскільки нас цікавить економічно активна молодь, було прийнято рішення використати додаткову методику для **оцінки професійного благополуччя** – «PERMA-Профайлер» робочого місця (The Workplace PERMA Profiler; M.Kern [17]; у процесі адаптації О.Савченко, Д.Лавриненко). В попередніх дослідженнях були зроблені висновки, що “переживання психологічного благополуччя залежить від рівня психологічної гнучкості персоналу, чутливе до співвідношення різних контекстів (соціально-економічного, організаційного та особистісного)” [6; 127]. Варто зазначити, що професійне благополуччя в даному випадку використовується як маркер загального психологічного благополуччя, а також само по собі є важливим чинником в контексті економічно активної молоді.

Методика містить 23 питання та оцінює шкали: позитивні емоції, залученість, відносини, сенс, досягнення, загальне благополуччя, негативні емоції, здоров’я, самотність.

P та N = Позитивні та негативні емоції. Емоції є важливою складовою нашого благополуччя. Емоції можуть бути від дуже негативних до дуже позитивних, від високого збудження (наприклад, хвилювання, розгубленість) до низького збудження (наприклад, спокій, розслабленість, сумний настрій). PERMA-профайлер вимірює загальну тенденцію до відчуття задоволення і радості (позитивні емоції) та тенденцію до відчуття сумного, тривожного та лютого настрою (негативні емоції).

E = Залученість означає поглинення, інтерес та захопленість своєю роботою і є ключовим показником для сучасних робочих місць. Дуже високі рівні залученості відомі як стан “поток”, коли ви так повністю поглинені в діяльність, що втрачаєте почуття часу.

R = Відносини означають почуття зв'язку, підтримки та цінності, які ви відчуваєте з іншими людьми в організації. Позитивні відносини з іншими є важливою складовою для того, щоб життя було задоволенням і добре протікало. Інші люди мають значення!

M = Сенс означає відчуття мети у своїй роботі. Смысл дає відчуття того, що ваша робота має значення.

A = Досягнення можуть бути об'єктивними, вказуватися на основі нагород та визнань, але також важливі почуття майстерності та досягнень. Профайлер вимірює суб'єктивні почуття досягнень та вміння впоратися з щоденними обов'язками. Це включає роботу над досягненням та досягнення поставлених цілей, а також відчуття здатності виконати завдання та щоденні обов'язки.

H = Здоров'я. Хоча це не є частиною самої моделі PERMA, фізичне здоров'я та життєва сила є ще одним важливим елементом благополуччя. Опитувальник вимірює суб'єктивне відчуття здоров'я — почуття доброго самопочуття та здоров'я щодня.

В дослідженні взяло участь 180 осіб (N=180), віком від 17 до 35 років (149 осіб) та від 36 до 44 років (31 особа) та з досвідом роботи від 1 до 32 років. Серед опитаних було 70 чоловіків, що становить 38,9% від загальної кількості

досліджуваних (N=180), 110 жінок (61,1%). Відсоткове співвідношення за віком та статтю подано на рис. 2.1.

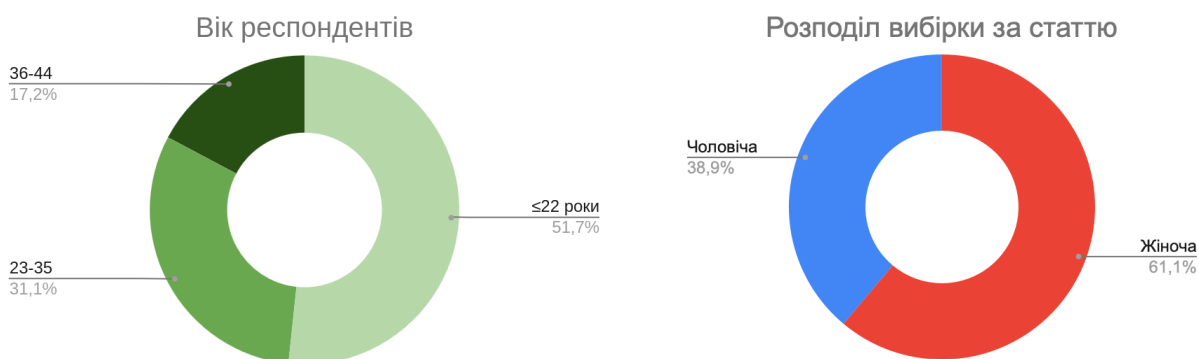


Рисунок 2.1. Розподіл досліджуваних за віком (зліва) і статтю (справа)

За рівнем доходів 29 (16,1%) респондентів мають низький рівень доходів, 118 (65,6%) — середній; 33 (18,3%) — високий. Рис. 2.2 слугує ілюстрацією розподілу вибірки за стажем роботи та рівнем доходів.

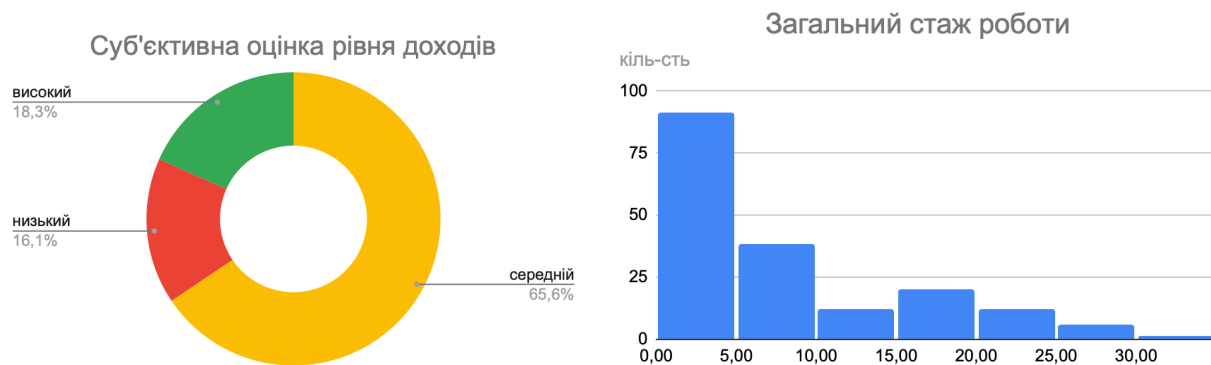


Рисунок 2.2. Розподіл досліджуваних за суб'єктивною оцінкою рівня доходів (зліва) та стажем роботи (справа)

Додатковим цікавим показником для подальших висновків буде досвід консультування та психотерапії респондентів в якості клієнта. Рис. 2.3 слугуватиме ілюстрацією.

## Досвід консультування або психотерапії

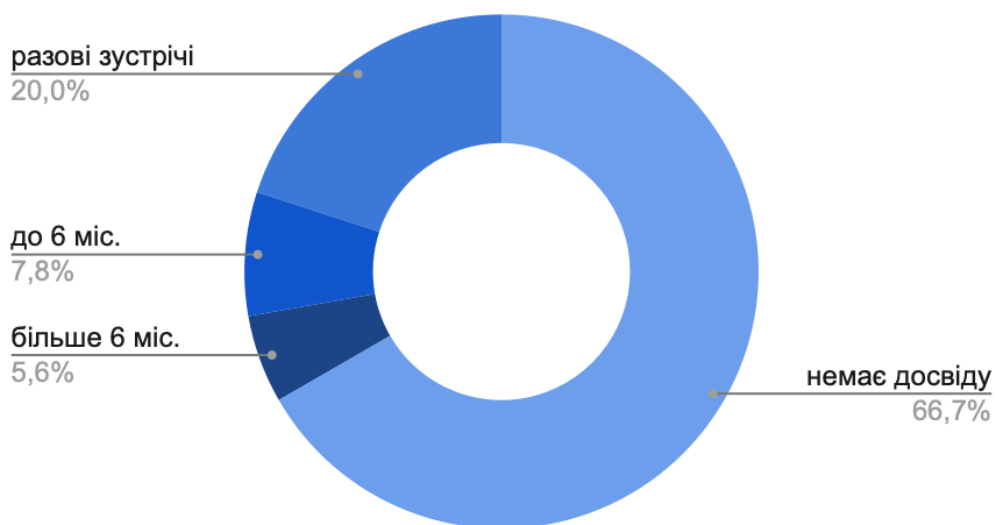


Рисунок 2.3. Досвід консультування або психотерапії

Для більшого розуміння структури вибірки і для подальших висновків корисним буде аналіз розподілу респондентів за посадами, які вони займають. 27 (15%) займають вищу ланку управління, 30 осіб (17%) займають посади середньої і нижньої ланки управління, а ще 57 осіб (32,2%) займають посади фахівців. Рис. 2.4 слугуватиме ілюстрацією.

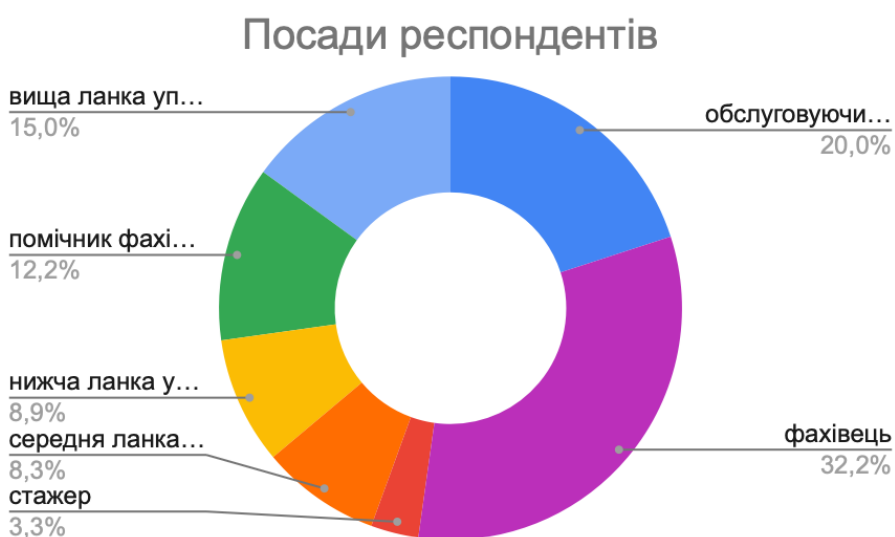


Рисунок 2.4. Розподіл вибірки за посадами

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження зв'язку проявів дитячої травми та психологічної гнучкості економічно активної молоді

Значення за шкалами кожного опитувальника для кожного з респондентів наведені у Додатку А.

Аналіз даних було виконано у програмі SPSS Statistics. Спочатку було виконано розподіл даних по кожній окремій методиці за рівнями (низький, середній, високий), окрім даних анкети дитячої травми, розподіл за рівнями якої виконано в апробації методики К. Замковською [3].

За результатами використання анкети дитячої травми – короткої форми CTQ-SF отримані такі результати: 70 (38,9%) респондентів не мали дитячої травми, 49 (27,2%) мають низький рівень, 20 осіб (11,1%) мають середній рівень дитячої травматизації, а 41 (22,8%) мають важкий рівень за інтегральним показником дитячої травми. Результати відсоткового аналізу даних наведені у табл. 2.1, а рис. 2.5-2.8 слугуватимуть ілюстраціями.

Таблиця 2.1 — Результати заповнення анкети дитячої травми – короткої форми CTQ-SF

шкала	рівні	кількість	%	шкала	рівні	кількість	%
Емоційне насильство	немає або мінімальний	103	57,2	Фізична занедбаність	немає або мінімальний	75	41,7
	низький	25	13,9		низький	35	19,4
	середній	15	8,3		середній	21	11,7
	важкий	37	20,6		важкий	49	27,2
Емоційна занедбаність	немає або мінімальний	59	32,8	Сексуальне насильство	немає або мінімальний	120	66,7
	низький	69	38,3		низький	10	5,5
	середній	30	16,7		середній	9	5
	важкий	22	12,2		важкий	41	22,8

Фізичне насильство	немає або мінімальний	106	58,9	Інтегральний показник дитячої травми	немає або мінімальний	70	38,9
	низький	16	8,9		низький	49	27,2
	середній	12	6,6		середній	20	11,1
	важкий	46	25,6		важкий	41	22,8

## Емоційне насильство і занедбаність

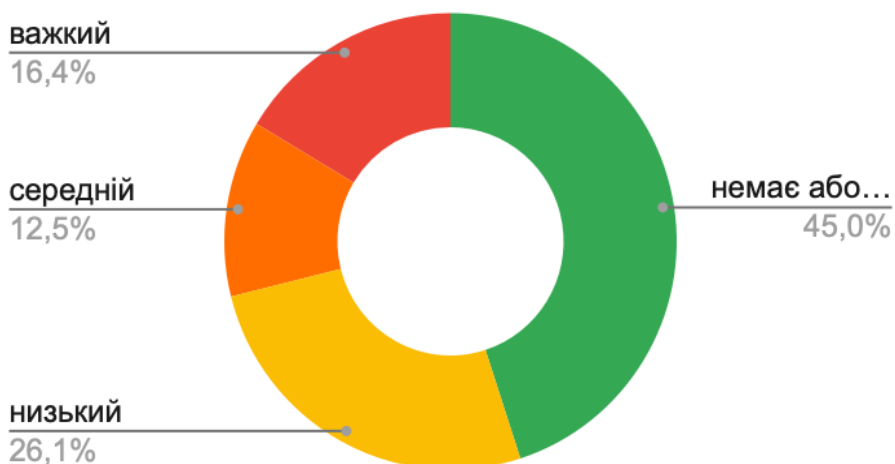


Рисунок 2.5. Сумарний розподіл відповідей за шкалами “емоційне насильство” та “емоційна занедбаність”

## Фізичне насильство і занедбаність

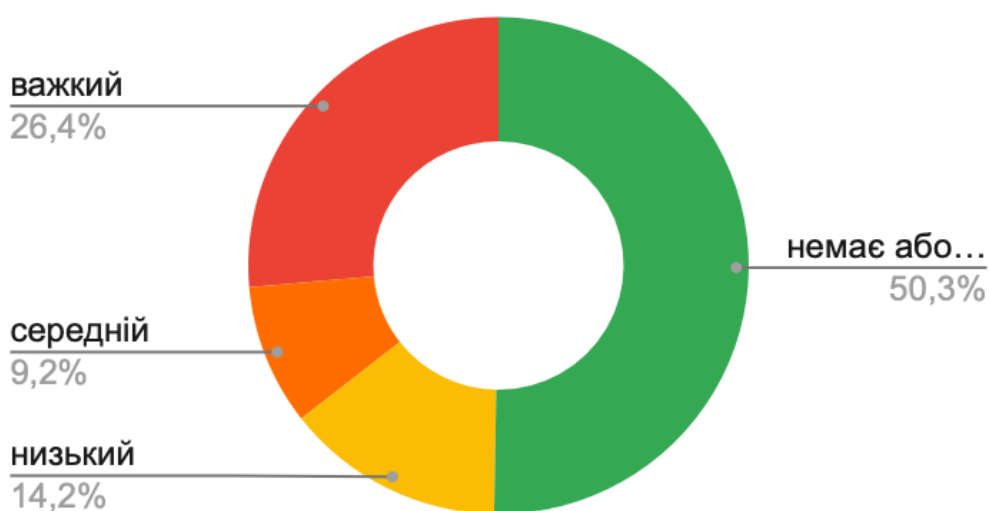


Рисунок 2.6. Сумарний розподіл відповідей за шкалами “фізичне насильство” та “фізична занедбаність”

## Сексуальне насильство

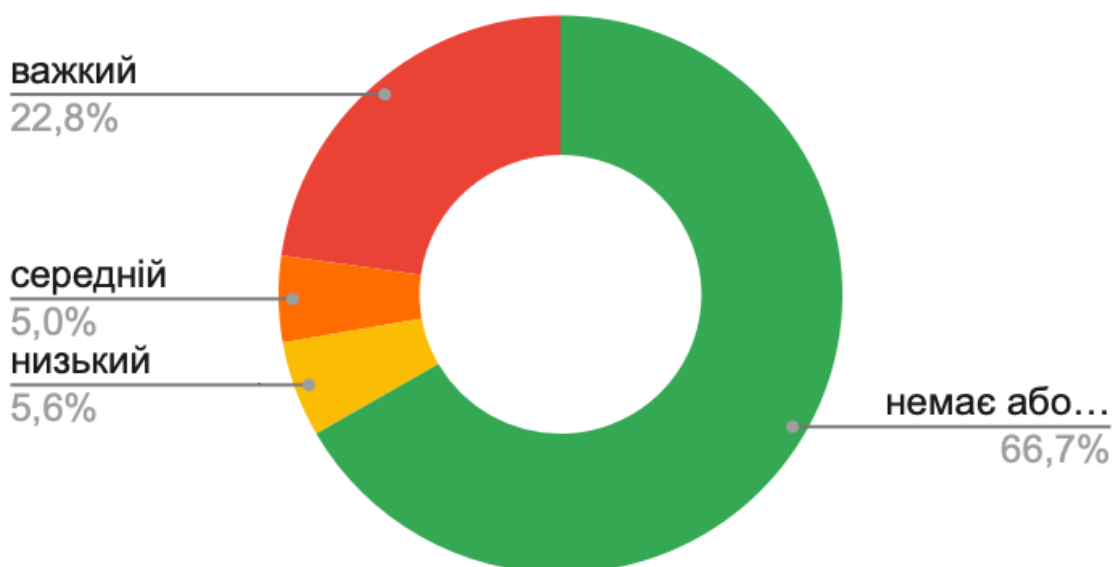


Рисунок 2.7. Розподіл відповідей за шкалою “сексуальне насильство”

## Інтегральний показник дитячої травми

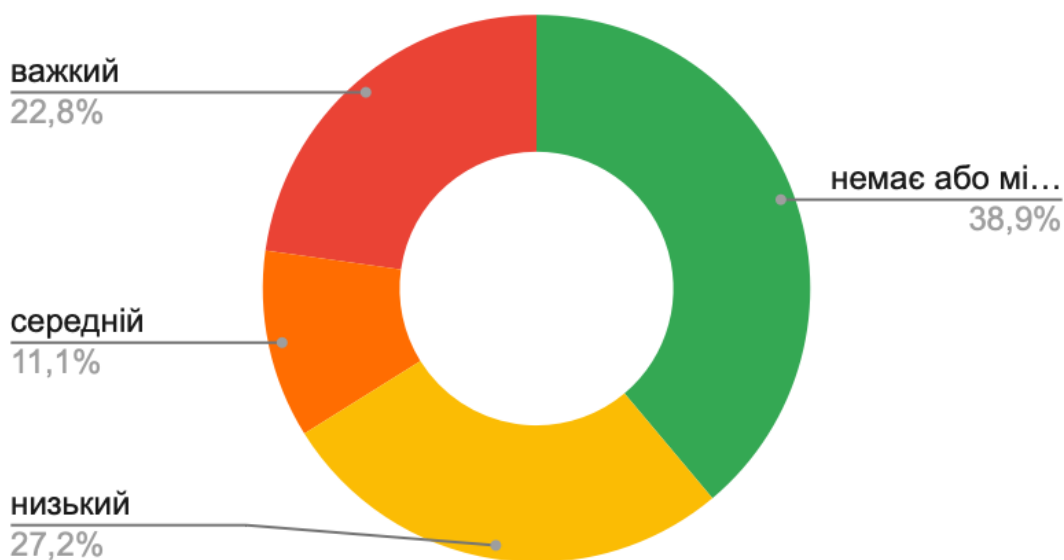


Рисунок 2.8. Розподіл відповідей за інтегральним показником дитячої травми

Відсотковий аналіз даних **багатофакторного опитувальника** для **вимірювання психологічної гнучкості (MPFI)** показав, що більшість



респондентів (98 осіб, 54,4%) мають середній рівень за загальною шкалою гнучкості, 39 осіб (21,7%) мають низький рівень гнучкості, а 43 респонденти (23,9%) – високий рівень гнучкості. Дані за підшкалами гнучкості наведено в табл. 2.2.

Таблиця 2.2 — Відсотковий аналіз підшкал гнучкості багатофакторного опитувальника для вимірювання психологічної гнучкості (MPFI)

шкала	рівні	кількість	%
прийняття	низьке	34	18,9
	середнє	115	63,9
	високе	31	17,2
усвідомлення поточного моменту	низьке	32	17,8
	середнє	108	60
	високе	40	22,2
селф як контекст	низьке	32	40
	середнє	108	37,8
	високе	40	22,2
розділення	низьке	28	15,6
	середнє	126	70
	високе	26	14,4
цінності	низьке	23	12,8
	середнє	136	75,5
	високе	21	11,7
проактивність	низьке	27	15
	середнє	117	65
	високе	36	20
Загальна шкала гнучкості	низьке	39	21,7
	середнє	98	54,4
	високе	43	23,9

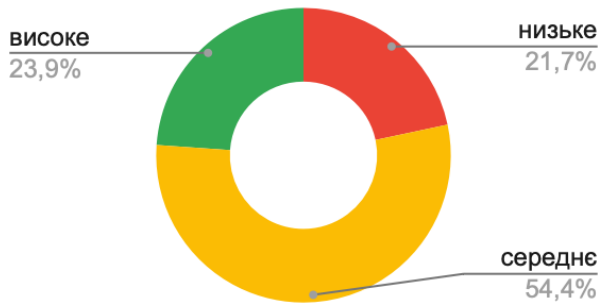
Так само більшість респондентів (95 осіб, 52,8%) має середній рівень за загальною шкалою негнучкості, 40 (22,2%) осіб мають високий рівень негнучкості, а 45 осіб (25%) мають низький рівень психологічної негнучкості. Відсотковий аналіз підшкал негнучкості наведено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3 — Відсотковий аналіз підшкал негнучкості багатофакторного опитувальника для вимірювання психологічної гнучкості (MPFI)

шкала	рівні	кількість	%
уникання досвіду	низьке	33	18,3
	середнє	107	59,5
	високе	40	22,2
недостатній контакт із поточним моментом	низьке	17	9,4
	середнє	120	66,7
	високе	43	23,9
селф як контент	низьке	20	11,1
	середнє	115	63,9
	високе	45	25
злиття	низьке	25	13,9
	середнє	126	70
	високе	29	16,1
недостатній контакт із цінностями	низьке	28	15,6
	середнє	109	60,5
	високе	43	23,9
бездіяльність	низьке	29	16,1
	середнє	111	61,7
	високе	40	22,2
<b>загальна шкала негнучкості</b>	низьке	45	25
	середнє	95	52,8
	високе	40	22,2

Таким чином, дані відсоткового аналізу багатофакторного опитувальника для вимірювання психологічної гнучкості (MPFI) ми можемо проілюструвати наступним чином (рис. 2.9):

### Загальна шкала гнучкості



### Загальна шкала негнучкості

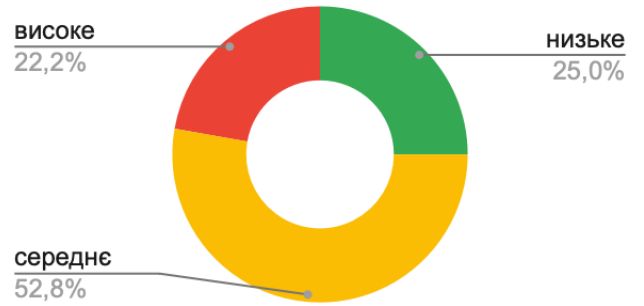


Рисунок 2.9. Відсотковий аналіз даних за шкалами гнучкості і негнучкості

Для наглядності розподілу рівнів значень за підшкалами гнучкості та негнучкості, зобразимо дані в гістограмах (рис. 2.10 та 2.11).

### Загальна шкала гнучкості

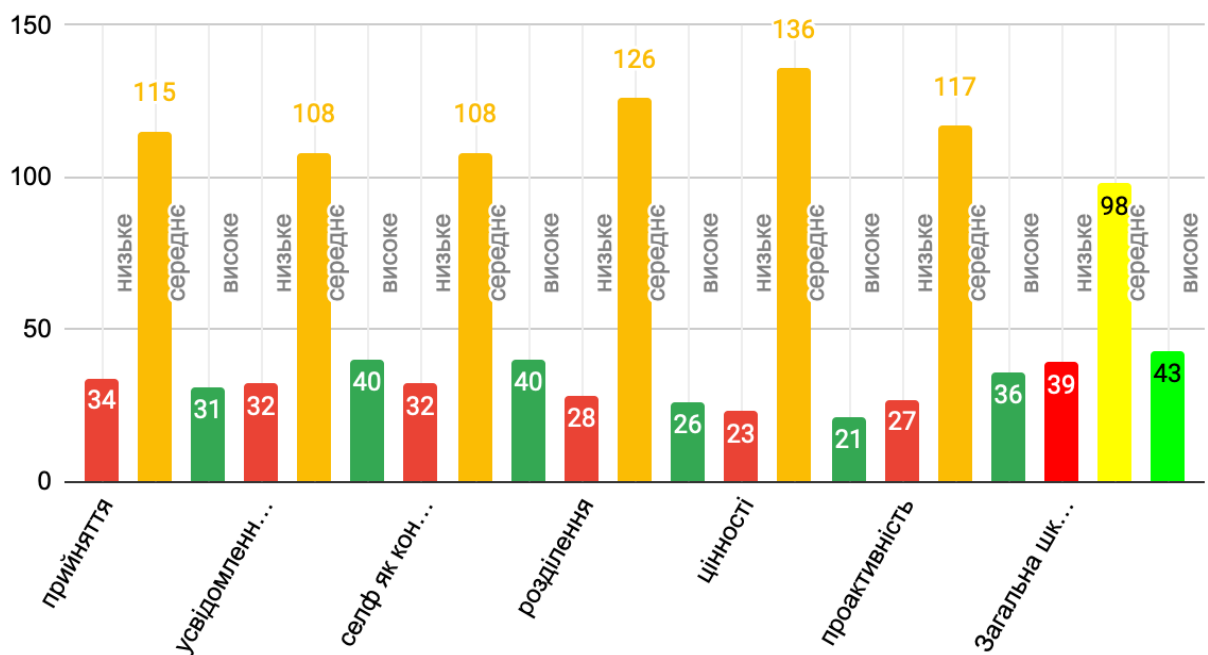


Рисунок 2.10. Гістограма розподілу кількості респондентів за підшкалами гнучкості

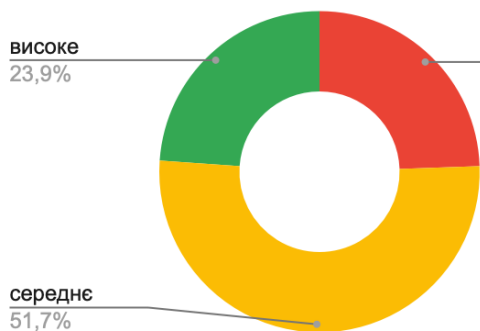
## Загальна шкала негнучкості



Рисунок 2.11. Гістограма розподілу кількості респондентів за підшкалами негнучкості

Відсотковий аналіз даних **Шкали залученого життя (ELS)** показав, що більшість респондентів (96 осіб, 53,4%) мають середній рівень за шкалою залученого життя, 42 респонденти (23,3%) мають низький рівень залученого життя, а 42 респонденти (23,3%) – високий рівень залученого життя. Рис. 2.12-2.13 слугуватимуть ілюстрацією, а дані відсоткового аналізу подано в табл. 2.4.

### Ціннісне життя



### Життєздійснення

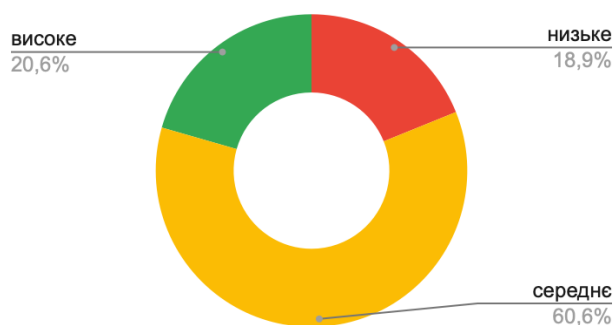


Рисунок 2.12. Відсотковий аналіз шкал ціннісного життя та життєздійснення

### Залучене життя

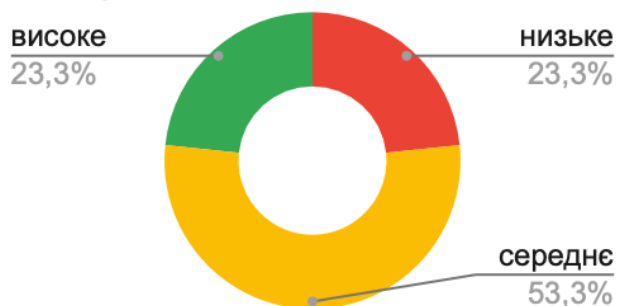


Рисунок 2.13. Відсотковий аналіз шкали залученого життя

Таблиця 2.4 — Відсотковий аналіз за шкалою залученого життя (ELS)

шкала	рівні	кількість	%
Ціннісне життя	низьке	44	24,4
	середнє	93	51,7
	високе	43	23,9
Життєздійснення	низьке	34	18,9
	середнє	109	60,5
	високе	37	20,6
Залучене життя	низьке	42	23,3
	середнє	96	53,4
	високе	42	23,3

При інтерпретації результатів опитувальника **вимірювання рівня менталізації MZQ** (підшкали: відмова від саморефлексії; емоційне усвідомлення;

режим психічної еквівалентності; регуляція афекту) врахуємо оберненість його шкали: чим більша сума балів, тим нижча здатність до менталізації в опитуваного. Відсотковий аналіз даних опитувальника показав, що більшість респондентів (95 осіб, 52,8%) мають середній рівень за здатності до менталізації, 42 респонденти (23,3%) мають високий рівень здатності до менталізації, а 43 респонденти (23,9%) – низький рівень здатності до менталізації. Рис. 2.14 слугуватиме ілюстрацією, а дані відсоткового аналізу подано в табл. 2.5.

Таблиця 2.5 — Відсотковий аналіз опитувальника вимірювання рівня менталізації MZQ

шкала	рівні	кількість	%
Відмова від саморефлексії	низьке	38	21,1
	середнє	100	55,6
	високе	42	23,3
Емоційне усвідомлення	низьке	33	18,3
	середнє	112	62,3
	високе	35	19,4
Режим психічної еквівалентності	низьке	38	21,1
	середнє	101	56,1
	високе	41	22,8
Регуляція афекту	низьке	31	17,2
	середнє	112	62,2
	високе	37	20,6
Інтегральний показник здатності до менталізації	низьке	42	23,3
	середнє	95	52,8
	високе	43	23,9

### Інтегральний показник здатності до менталізації

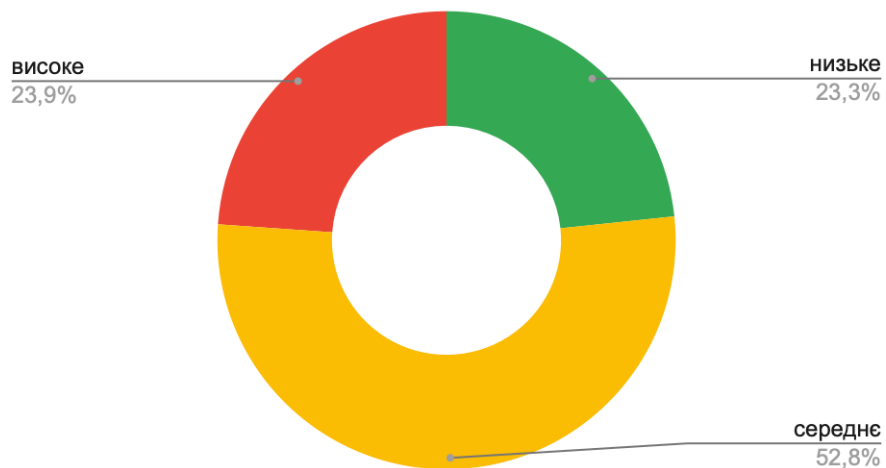


Рисунок 2.14. Відсотковий аналіз вимірювання здатності до менталізації

За результатами використання опитувальника «**PERMA-Профайлер**» **робочого місця (The Workplace PERMA Profiler)** отримані такі результати: 91 (50,6%) респондент має середній рівень загального професійного благополуччя, 44 (24,4%) мають низький рівень, а 45 осіб (25%) мають високий рівень загального професійного благополуччя. Дані зображені у табл. 2.6, а рис. 2.15 слугуватиме ілюстрацією.

Таблиця 2.6 — Відсотковий аналіз опитувальника «PERMA-Профайлер» робочого місця (The Workplace PERMA Profiler)

шкала	рівні	кількість	%
Р - професійно-фокусовані позитивні емоції	низьке	39	21,7
	середнє	97	53,9
	високе	44	24,4
Е - професійна залученість	низьке	36	20
	середнє	108	60
	високе	36	20
R - професійні відносини	низьке	37	20,6
	середнє	98	54,4
	високе	45	25
М - професійний сенс	низьке	40	26,7
	середнє	95	48,3
	високе	45	25
А - професійні досягнення	низьке	45	25
	середнє	93	51,7
	високе	42	23,3
<b>Загальне професійне благополуччя</b>	низьке	44	24,4
	середнє	91	50,6
	високе	45	25
Професійно-фокусовані негативні емоції	низьке	40	22,2
	середнє	96	53,4
	високе	44	24,4
Здоров'я	низьке	37	20,6
	середнє	103	57,2
	високе	40	22,2
Професійна самотність	низьке	29	16,1
	середнє	118	65,6
	високе	33	18,3



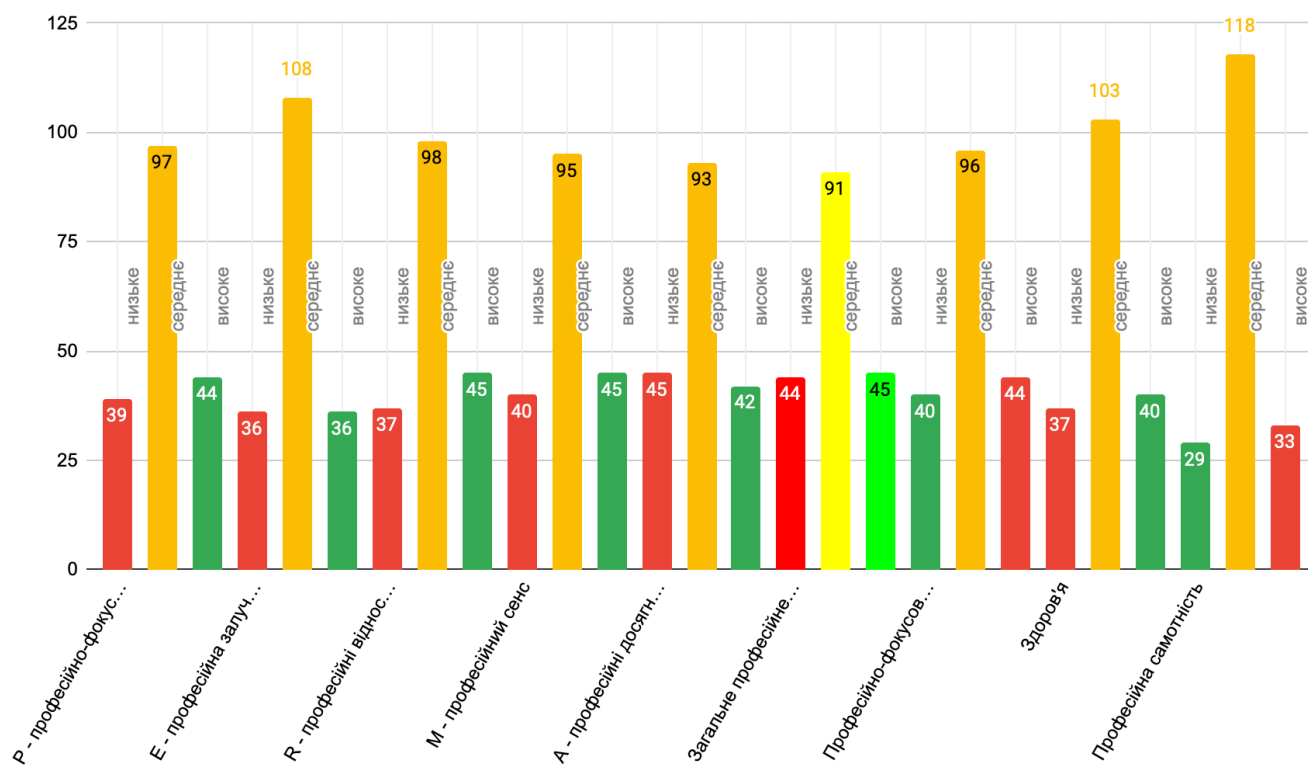


Рисунок 2.15. Гістограма розподілу кількості респондентів за шкалами опитувальника «PERMA-Профайлер» робочого місця (The Workplace PERMA Profiler)

Для проведення кореляційного аналізу ми застосовували коефіцієнт кореляції Пірсона. Результати розрахунків для усіх шкал наведено у Додатку Б. Аналіз дозволив зафіксувати наступні закономірності.

Майже кожна з підшкал дитячої травми показала значущий додатний коефіцієнт кореляції з підшкалами “злиття” та “бездіяльності”, від’ємний коефіцієнт кореляції з підшкалою “цінності”, додатний коефіцієнт кореляції з загальною шкалою негнучкості та від’ємний — з загальною шкалою гнучкості. В табл. 2.7 виносимо дані за тими підшкалами психологічної гнучкості, які мають статистично значущі кореляції з усіма підшкалами дитячої травми. А отже ми можемо стверджувати, що особи з дитячою травматизацією з більшою ймовірністю матимуть когнітивне злиття, будуть схильні до бездіяльності,

матимуть недостатній контакт з власними цінностями та загалом їм буде властива психологічна негнучкість. Результати проілюстровано в табл. 2.7.

Таблиця 2.7 — Кореляційний аналіз анкети дитячої травми та багатофакторного опитувальника для вимірювання психологічної гнучкості

шкали анкети дитячої травми СТQ-sf	коефіцієнт кореляції ( $r$ ) та рівень статистичної значимості ( $p$ )	шкали MPFI психологічної гнучкості
Емоційне насильство	0.328	злиття
	<0.001	
	-0.244	цінності
	<0.001	
	0.346	бездіяльність
	<0.001	
	0.256	<b>загальна шкала негнучкості</b>
	<0.001	
Емоційна занедбаність	-0.167	розділення
	0.025	
	-0.304	цінності
	<0.001	
	0.236	бездіяльність
	0.001	
	-0.290	<b>загальна шкала гнучкості</b>
	<0.001	
Фізичне насильство	0.276	злиття
	<0.001	
	-0.212	цінності
	0.004	
	0.384	бездіяльність
	<0.001	
	0.288	<b>загальна шкала негнучкості</b>
	<0.001	
Фізична занедбаність	0.287	злиття

	<0.001	цінності
	-0.391	
	<0.001	
	0.315	бездіяльність
	<0.001	
	0.289	<b>загальна шкала негнучкості</b>
	<0.001	
Сексуальне насильство	0.328	злиття
	<0.001	
	-0.274	цінності
	<0.001	
	0.431	бездіяльність
	<0.001	
	0.365	<b>загальна шкала негнучкості</b>
	<0.001	

Аналізуючи кореляції, важливо підкреслити, що особи з будь-яким видом дитячої травми будуть більш схильні до бездіяльності ( $p=0,412$ ,  $r<0.001$ ), однак не зафіксовано значущого від'ємного коефіцієнту кореляції з протилежною шкалою – проактивністю. Таким чином, наявність дитячої травми має прямий зв'язок з бездіяльністю в дорослому віці, однак відсутність дитячої травми не має значущого зв'язку з проактивністю. Отримані результати також дозволяють стверджувати, що особи з високим рівнем дитячої травматизації характеризуються недостатнім контактом з власними цінностями ( $p=-0,333$ ,  $r<0.001$ ), недостатнім контактом з поточним моментом, сприйняттям себе як об'єкта, а не суб'єкта діяльності (селф як контекст  $p=-0,196$ ,  $r=0.008$ , селф як контент  $p=0,23$ ,  $r=0.002$ ) та когнітивним злиттям ( $p=0,323$ ,  $r<0.001$ ). Підсумовуючи можна стверджувати, що гіпотеза про наявність оберненого зв'язку між дитячою травмою та психологічною гнучкістю підтверджено ( $p=-0,238$ ,  $r=0.001$ ), а також доведено зв'язок з психологічною негнучкістю ( $p=0,314$ ,  $r<0.001$ ). Кореляційний аналіз інтегрального показника дитячої травми та підшкал гнучкості та негнучкості проілюстровано в табл. 2.8.

Таблиця 2.8 — Кореляційний аналіз інтегрального показника дитячої травми та підшкал гнучкості та негнучкості

шкали анкети дитячої травми СТQ	коефіцієнт кореляції (р) та рівень статистичної значимості (г)	шкали MPFI психологічної гнучкості
Інтегральний показник дитячої травми	-0.158	усвідомлення поточного моменту
	0.035	
	-0.196	селф як контекст
	0.008	
	-0.333	цінності
	<0.001	
	-0.262	проактивність
	<0.001	
	-0.238	<b>загальна шкала гнучкості</b>
	0.001	
	0.172	недостатній контакт з поточним моментом
	0.021	
	0.230	селф як контент
	0.002	
	0.323	злиття
	<0.001	
	0.212	недостатній контакт з цінностями
	0.004	
	0.412	бездіяльність
	<0.001	
0.314	<b>загальна шкала негнучкості</b>	
<0.001		

Перевіряючи гіпотези про наявність зв'язку між дитячою травматизацією та професійного благополуччя за опитувальником «PERMA-Профайлер» робочого місця, ми отримали показники значущого оберненого зв'язку всіх видів дитячої травми, окрім фізичного насильства, а інтегральний показник має статистично

значущий від'ємний коефіцієнт кореляції з загальним професійним благополуччям ( $p=0,252$ ,  $r<0.001$ ); отже особи які зазнали емоційного насильства, емоційної та фізичної занедбаності та сексуального насильства в дитинстві з більшою вірогідністю не матимуть професійного благополуччя у дорослому житті. Результати зображено в табл. 2.9.

Таблиця 2.9 — Кореляції дитячої травми та загального професійного благополуччя за опитувальником «PERMA-Профайлер» робочого місця

шкали анкети дитячої травми CTQ	коефіцієнт кореляції (r) та рівень статистичної значимості (p)	
Емоційне насильство	-0.212	PERMA - Загальне професійне благополуччя
	0.004	
Емоційна занедбаність	-0.236	
	0.001	
Фізичне насильство	-0.137	
	0.068	
Фізична занедбаність	-0.292	
	<0.001	
Сексуальне насильство	-0.200	
	0.007	
Інтегральний показник дитячої травми	-0.252	
	<0.001	

Інтегральний показник дитячої травми має значущий прямий кореляційний зв'язок з відмовою від саморефлексії ( $p=0,255$ ,  $r<0.001$ ) та з регуляцією афекту ( $p=0,197$ ,  $r=0.008$ ) за шкалою опитувальника рівня менталізації. Це означає, що особи, які в дитинстві пережили більше травматичних подій, мають більшу ймовірність відмовлятися від саморефлексії в дорослому віці, а також що дитяча травма може мати значний вплив на здатність особи регулювати свої емоції в дорослому віці. Ілюстрацією слугуватиме табл. 2.10.

Таблиця 2.10 — Кореляційний аналіз підшкал анкети дитячої травми та опитувальника рівня менталізації (MZQ)

шкали анкети дитячої травми СТQ	коефіцієнт кореляції (p) та рівень статистичної значимості (r)	шкала опитувальника рівня менталізації	коефіцієнт кореляції (p) та рівень статистичної значимості (r)	шкала опитувальника рівня менталізації
Емоційне насильство	0.218	Відмова від саморефлексії	0.210	Регуляція афекту
	0.003		0.005	
Фізичне насильство	0.204		0.223	
	0.006		0.003	
Фізична занедбаність	0.309		0.194	
	<0.001		0.009	
Сексуальне насильство	0.239		0.222	
	0.001		0.003	
Інтегральний показник дитячої травми	0.255		0.197	
	<0.001		0.008	

Інтегральний показник дитячої травми має від'ємний коефіцієнт кореляції з ціннісним життям ( $p=-0,289$ ,  $r<0.001$ ) та залученим життям ( $p=-0,239$ ,  $r=0.001$ ). Це означає, що високий рівень дитячої травми суттєво пов'язаний з нижчими рівнями як ціннісного, так і залученого життя в дорослому віці. Дані наведено у табл. 2.11.

Таблиця 2.11 — Кореляційний аналіз підшкал анкети дитячої травми та опитувальника Шкала залученого життя (ELS)

шкали анкети дитячої травми СТQ	коефіцієнт кореляції (p) та рівень статистичної значимості (r)		коефіцієнт кореляції (p) та рівень статистичної значимості (r)	
Емоційне насильство	-0.240	Ціннісне	-0.194	Залучене

	0.001	життя	0.009	життя
Емоційна занедбаність	-0.344		-0.346	
	<0.001		<0.001	
Фізичне насильство	-0.163		-0.100	
	0.029		0.183	
Фізична занедбаність	-0.299		-0.252	
	<0.001		<0.001	
Сексуальне насильство	-0.189		-0.140	
	0.011		0.061	
Інтегральний показник дитячої травми	-0.289		-0.239	
	<0.001		0.001	

## Висновки до розділу 2

Дослідження показало, що існує значущий кореляційний зв'язок між проявами дитячої травми та психологічною гнучкістю економічно активної молоді. Це свідчить про те, що пережита в дитинстві травма може впливати на психологічну гнучкість в подальшому житті. Було виявлено, що рівень психологічної гнучкості знижується у відповідь на пережиту дитячу травму. Це може вказувати на те, що дитяча травма може призвести до психологічних труднощів, таких як низька адаптивність до змін та викликів у подальшому житті.

Встановлено, що дитяча травма може впливати на рівень менталізації та регуляцію афекту. Це може мати наслідки для емоційного благополуччя та соціального функціонування особистості. Дослідження показало, що дитяча травма може впливати на рівень життєздійснення особистості. Це може вказувати на те, що пережита в дитинстві травма може впливати на сприйняття та оцінку якості свого життя у подальшому.

## ВИСНОВКИ

В сучасних умовах особливо важливо розуміти можливі прояви дитячої травми та значення психологічної гнучкості як важливої особистісної якості. У період швидких змін та інновацій ця навичка є незамінною, оскільки ми повинні швидко адаптуватися до нових умов і вміти пристосовуватися до сучасного оточення. Нам потрібно бути готовими до співпраці, швидко реагувати та переключатися з одного завдання на інше, особливо в умовах сучасної військової агресії Росії проти України.

1. Спираючись на аналіз наукових джерел окреслено значення поняття “дитяча травма” та охарактеризовано її прояви. Дитяча травма визначається як досвід, який перевищує здатність дитини справлятися зі стресом. Це може включати фізичне, емоційне або сексуальне насильство, війну, бідність, розлучення батьків, хвороби або смерть близької людини. Такі події можуть спричиняти глибокі травми у психіці дитини, які впливають на формування його неконсцієнтних структур.

2. Дано визначення поняттю “психологічна гнучкість” та охарактеризовано це явище. Психологічна гнучкість – це здатність особистості адаптуватися до змін, модифікувати своє поведінкове реагування відповідно до контексту та відмовлятися від непродуктивних стратегій, якщо вони не приводять до досягнення цілей.

3. Обрано та обґрунтовано вибір методів та методик дослідження проявів дитячої травми та психологічної гнучкості. В дослідженні були використані такі психодіагностичні методики: Анкета дитячої травми - коротка форма (The Childhood Trauma Questionnaire - Short Form (CTQ-SF) для виявлення історії дитячої травми у респондентів. Ця методика дозволяє оцінити різні аспекти дитячої травми, включаючи емоційні та фізичні насильство, занедбаність та сексуальне насильство. Багатофакторний опитувальник для вимірювання психологічної гнучкості – коротка форма (The Multidimensional Psychological



Flexibility Inventory (MPFI). Ця методика дозволяє виміряти різні аспекти психологічної гнучкості, включаючи проактивність, усвідомлення поточного моменту та здатність жити відповідно до своїх цінностей. Шкала залученого життя (the Engaged Living Scale (ELS) для оцінки ступеня залученості індивіда в своє життя. Ця шкала дозволяє виміряти, наскільки люди активно і залучено живуть своє життя, що є важливим аспектом психологічної гнучкості. Опитувальник «PERMA-Профайлер» робочого місця (The Workplace PERMA Profiler) для оцінки професійного благополуччя, як чинника загального психологічного благополуччя економічно активної молоді. Опитувальник вимірювання рівня менталізації MZQ (Mentalization questionnaire) для оцінки здатності індивіда розуміти та інтерпретувати власні та чужі ментальні стани. Менталізація є важливим аспектом психологічного благополуччя та гнучкості. Ці методики були обрані, оскільки вони дозволяють оцінити ключові аспекти дослідження – прояви дитячої травми та психологічну гнучкість – в комплексному та багатоаспектному вимірі. Крім того, вони мають високу надійність та валідність, що забезпечує точність отриманих результатів.

4. Проведено відсотковий та кореляційний аналіз проявів дитячої травми та психологічної гнучкості економічно активної молоді. На основі проведеного аналізу даних можна зробити висновок, що існує значущий кореляційний зв'язок між проявами дитячої травми та психологічною гнучкістю серед економічно активної молоді. Дитяча травма виявляє значний вплив на психологічну гнучкість в подальшому житті, що може призвести до психологічних труднощів, таких як низька адаптивність до змін та викликів. Додатково, дитяча травма може впливати на рівень менталізації та регуляцію афекту, що може мати наслідки для емоційного благополуччя та соціального функціонування особистості. Виявлено, що дитяча травма може впливати на рівень життєздійснення особистості, вказуючи на те, що пережита в дитинстві травма може впливати на сприйняття та оцінку якості свого життя у подальшому. В цілому, результати дослідження підкреслюють важливість розробки та впровадження ефективних психологічних

інтервенцій для осіб, які пережили дитячу травму, з метою підвищення їх психологічної гнучкості та покращення якості життя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ассман А. Простори спогаду. Форми та трансформації культурної пам'яті. Київ: Ніка-Центр, 2012. 440 с.
2. ван дер Колк, Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Vivat, 2022.
3. Замковська К.О. Психологічні особливості констеляції травматичного комплексу в контексті схильності до межовості особистості. Магістерська робота: 053. Львів, 2022. 132 с.
4. Музичко, Л.В., Канська Н.П. Особливості допомоги особам, що переживають психологічну травму / Матеріали доповідей учасників II всеукраїнського конгресу із соціальної психології «Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи». Київ, 2019. С. 238-241.
5. Морозов С.М., Музичко Л.В., Тімакова А.В. Психодіагностика: опитувальники. Теорія і практика застосування: Навч.-метод. посіб. Част. 2. К.: КНУ імені Тараса Шевченка, ІПО, 2005. 221 / 74 с.
6. Савченко О., Лавриненко Д., Кононенко Т. Психологічна гнучкість як чинник психологічного благополуччя персоналу організації // Організаційна психологія Економічна психологія. 2022. № 27 (3–4). С. 118–129.
7. Тімакова А. В. Особливості психосексуального розвитку дітей молодшого шкільного віку // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – Т. 4, ч. 7. – К., 2003. – С. 110–117.
8. Турецька Х.І., Кунікевич Б.І. Україномовна адаптація опитувальника менталізації на неклінічній вибірці // Габітус. 2020. № 17. С. 131–136.
9. Alexander J. C. The Meanings of Social Life: A Cultural Sociology / J. C. Alexander, Oxford University Press, USA, 2006. 312 p.

10. Almas A.N. [et al.]. Effects of early intervention and the moderating effects of brain activity on institutionalized children's social skills at age 8 // Proceedings of the National Academy of Sciences. 2012. Supplement 2 (109). P. 17228–17231.
11. Ataria Y. Body Disownership in Complex Posttraumatic Stress Disorder. Springer, 2018. 189 p.
12. Baugh L.M. [et al.]. Partner trust and childhood emotional maltreatment: The mediating and moderating roles of maladaptive schemas and psychological flexibility // Journal of Contextual Behavioral Science. 2019. (12). P. 66–73.
13. Bernstein D.P., Fink L. Childhood Trauma Questionnaire: A Retrospective Self-report : Manual / D. P. Bernstein, L. Fink. 1998.
14. Bernstein D.P. [et al.]. Initial reliability and validity of a new retrospective measure of child abuse and neglect // American Journal of Psychiatry. 1994. № 8 (151). P. 1132–1136.
15. Brassey J. [et al.]. Emotional flexibility and general self-efficacy: A pilot training intervention study with knowledge workers // PLOS ONE. 2020. № 10 (15). e0237821.
16. Briere J., Jordan C.E. Childhood Maltreatment, Intervening Variables, and Adult Psychological Difficulties in Women // Trauma, Violence, and Abuse. 2009. № 4 (10). P. 375–388.
17. Butler J., Kern M.L. PERMA-Profiler // PsycTESTS Dataset. 2016.
18. Chudzicka-Czupala A. [et al.]. Depression, anxiety and post-traumatic stress during the Russo-Ukrainian war in 2022: A Comparison of the Populations in Poland, Ukraine and Taiwan // Sci. Rep. 2023. (13). 3602. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-28729-3>
19. Coade S. [et al.]. Yarning Up on Trauma: Healing Ourselves, Healing Our Children and Families, Healing Our Communities / S. Coade, L. Downey, L. MacClung, J. Dwyer. Richmond: Berry Street, 2008. 24 p.
20. Downey L. Calmer Classrooms: A Guide to Working with Traumatized Children / L. Downey, 2012. 42 p.

21. Dyussenbayev, A. The Main Periods of Human Life // *Global Journal of Human-Social Science: A Arts & Humanities - Psychology*. 2017. №7 (17). URL: [https://globaljournals.org/GJHSS\\_Volume17/6-The-Main-Periods.pdf](https://globaljournals.org/GJHSS_Volume17/6-The-Main-Periods.pdf). (дата звернення: 11.06.2023).
22. Eilers H., aan het Rot M., Jeronimus B. Childhood Trauma and Adult Somatic Symptoms // *Psychosomatic Medicine*. 2023. № 85 (5). P. 408-416.
23. Georgieva S., Tomas J.M., Navarro-Pérez J.J. Systematic review and critical appraisal of Childhood Trauma Questionnaire — Short Form (CTQ-SF) // *Child Abuse & Neglect*. 2021. (120). 105223.
24. Hausberg M., Schulz H., Piegler T. Is a self-rated instrument appropriate to assess mentalization in patients with mental disorders? Development and first validation of the Mentalization Questionnaire (MZQ). *Psychotherapy Research*. 2012. No 22. P. 699–709.
25. Hayes S. C. [et al.]. Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes // *Behavior Research and Therapy*. 2006. (44). P. 1–25. DOI: 10.1016/j.brat.2005.06.006
26. Hughes K. [et al.]. The effect of multiple adverse childhood experiences on health: a systematic review and meta-analysis // *Lancet Public Health*. 2017. №8 (2), P. e356–e366.
27. Jung C.G. *Collected Works of C.G. Jung, Vol. 8: The structure and dynamics of psyche / C.G. Jung*. 2nd ed., Princeton University Press, 1972. 588 p.
28. Karatzias T. [et al.]. War exposure, posttraumatic stress disorder, and complex posttraumatic stress disorder among parents living in Ukraine during the Russian war // *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2023. № 3 (147). P. 276–285.
29. Knirsch P. Measuring values and committed action with the Engaged Living Scale (ELS): psychometric evaluation in populations with minor depression and chronic pain. M.S. Thesis. Twente, 2015. 35 p.
30. Kroska E.B. [et al.]. Effects of traumatic experiences on obsessive-compulsive and internalizing symptoms: The role of avoidance and mindfulness // *Journal of Affective Disorders*. 2018. (225). P. 326–336.

31. Krug E.G. [et al.]. World report on violence and health [Электронный ресурс]. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42495> (дата звернения: 12.06.2023).
32. Meşel D. [et al.]. Resilience and cognitive biases mediate the relationship between early exposure to traumatic life events and depressive symptoms in young adults // *Journal of Affective Disorders*. 2019. (254). P. 26–33.
33. Naicker S.N. [et al.]. An analysis of retrospective and repeat prospective reports of adverse childhood experiences from the South African Birth to Twenty Plus cohort // *PLOS ONE*. 2017. № 7 (12). e0181522.
34. O'Mahen H.A. [et al.]. The association between childhood maltreatment and emotion regulation: Two different mechanisms contributing to depression? // *Journal of Affective Disorders*. 2015. (174). P. 287–295.
35. Rahmandani A., Subandi S., Utami Muhana Sofiati. “I Should Have Died, but Suicide Can Never Be an Option”: A Longitudinal Narrative Analysis of a Relational Complex Trauma Victim Surviving during His Emerging Adult // *Proceedings of the 3rd International Conference on Psychological Studies (ICPSYCHE) 2022*. Semarang, 2022. P. 434–459.
36. Redican E. [et al.]. Prevalence and predictors of ICD-11 posttraumatic stress disorder and complex PTSD in young people // *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2022. № 2 (146). P. 110–125.
37. Rodríguez-Quiroga A. [et al.]. Childhood trauma determines different clinical and biological manifestations in patients with eating disorders // *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2020. № 3 (26). P. 847–857.
38. Rolffs J.L., Rogge R.D., Wilson K.G. Disentangling Components of Flexibility via the Hexaflex Model: Development and Validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI) // *Assessment*. 2016. № 4 (25). P. 458–482.
39. Rolffs J.L., Rogge R.D., Wilson K.G. Multidimensional Psychological Flexibility Inventory // *PsycTESTS Dataset*. 2018.

40. Salsman J.M. [et al.]. The impact of events scale: a comparison of frequency versus severity approaches to measuring cancer-specific distress // *Psycho-Oncology*. 2015. № 12 (24). P. 1738–1745.
41. Sease T.B. [et al.]. Psychological inflexibility as a moderator of the relationship between adverse childhood experiences and negative automatic thoughts // *Journal of Family Trauma, Child Custody and Child Development*. 2023. P. 1–17.
42. Trompetter H.R. [et al.]. Measuring values and committed action with the Engaged Living Scale (ELS): Psychometric evaluation in a nonclinical sample and a chronic pain sample. // *Psychological Assessment*. 2013. № 4 (25). P. 1235–1246.
43. van der Kolk B.A. [et al.]. Disorders of extreme stress: The empirical foundation of a complex adaptation to trauma // *Journal of Traumatic Stress*. 2005. № 5 (18). P. 389–399.
44. Wilkinson M. Undoing trauma: contemporary neuroscience // *Journal of Analytical Psychology*. 2003. № 2 (48). P. 235–253.
45. Zhao Y. [et al.]. The psychological factors mediating/moderating the association between childhood adversity and depression: A systematic review // *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2022. (137). 104663.
46. ICD-11 [Электронный ресурс]. URL: <https://icd.who.int/en> (дата звернення: 12.06.2023).
47. ITQ // Trauma Measures Glob [Электронный ресурс]. URL: <https://www.traumameasuresglobal.com/itq> (дата звернення: 12.06.2023).

## ДОДАТКИ

Додаток А

### Первинні результати психологічної діагностики

В табл. А.1 наведено значення за шкалами опитувальника загального професійного благополуччя «PERMA-Профайлер» робочого місця для кожного з респондентів (N = 180). У колонках наведені оцінки за шкалами, зліва направо: Р - професійно-фокусовані позитивні емоції, Е - професійна залученість, R - професійні відносини, М - професійний сенс, А - професійні досягнення, PERMA - Загальне професійне благополуччя, N - професійно-фокусовані негативні емоції, H - здоров'я, Lon - професійна самотність.

Таблиця А.1 — значення за шкалами опитувальника загального професійного благополуччя «PERMA-Профайлер» робочого місця для кожного з респондентів (N = 180)

<b>Р</b>	<b>Е</b>	<b>R</b>	<b>М</b>	<b>А</b>	<b>PERMA</b>	<b>N</b>	<b>H</b>	<b>Lon</b>
1,00	8,33	7,33	7,33	9,33	5,56	6,67	2,00	0
6,00	6,33	6,33	6,33	8,00	6,67	5,33	6,00	8
6,67	4,33	5,00	5,00	5,00	4,83	9,00	8,33	4
7,33	7,67	8,00	8,00	8,67	7,94	4,33	5,33	5
5,00	5,00	7,00	6,00	7,67	6,28	4,33	7,67	2
6,00	6,67	5,67	5,33	6,33	5,83	3,00	6,67	3
7,33	8,67	6,00	6,00	8,00	7,33	4,33	5,67	4
4,67	5,33	4,33	5,67	6,33	5,39	5,33	5,00	6
6,33	7,67	6,67	4,00	5,00	6,44	6,33	5,33	4
9,67	9,67	10,00	10,00	10,00	9,89	0,33	10,00	1
9,00	7,67	9,67	9,67	9,00	9,00	4,00	9,00	4
6,00	8,00	4,67	6,00	7,00	5,78	3,67	5,67	2
3,00	4,00	7,67	4,67	6,00	4,72	6,00	4,00	9
2,00	1,00	4,67	1,33	5,00	2,33	6,33	2,33	8
5,67	6,67	4,33	5,33	5,00	5,83	5,00	2,67	4
8,33	8,33	8,00	9,00	7,67	8,39	5,00	7,67	1
5,00	5,67	5,33	5,00	4,00	5,17	8,67	8,00	3
5,67	5,33	6,33	6,33	7,33	6,67	4,67	6,33	5
8,67	7,33	10,00	8,67	9,33	8,83	3,33	9,67	4



P	E	R	M	A	PERMA	N	H	Lon
8,00	9,33	8,00	9,00	5,00	8,22	6,00	7,33	5
6,33	4,67	6,67	6,33	7,33	6,39	3,67	3,33	8
7,67	7,67	6,33	7,33	8,33	7,22	3,00	6,67	3
7,33	6,00	7,67	6,67	6,67	7,06	5,33	5,00	6
8,00	9,33	6,67	8,67	8,67	8,39	4,67	7,33	2
6,00	4,33	6,33	4,67	5,33	5,61	5,33	5,33	4
8,33	7,33	7,33	7,00	7,67	7,44	4,33	7,67	6
6,00	5,67	5,67	5,33	6,00	5,78	5,00	5,00	8
8,00	6,00	7,33	7,33	7,67	7,22	8,67	6,33	5
7,00	9,00	7,67	8,67	7,33	7,94	4,00	8,33	0
5,00	4,67	5,67	5,33	5,33	5,33	5,67	5,00	5
10,00	10,00	8,67	10,00	9,67	9,72	2,00	8,67	2
7,67	8,00	7,67	8,00	8,00	7,89	7,33	7,67	8
5,67	9,33	6,33	9,00	5,67	7,17	4,33	5,00	2
5,33	6,33	3,33	6,67	6,33	5,33	5,00	4,67	6
8,33	8,00	9,33	9,67	8,33	8,94	3,67	8,33	0
9,33	9,67	8,33	10,00	7,67	9,17	3,00	7,33	0
4,67	4,33	5,67	4,33	6,00	5,17	4,67	5,33	5
7,67	8,33	8,33	7,33	9,33	8,17	2,00	7,33	9
7,33	7,33	6,00	6,33	8,67	6,94	4,33	6,33	6
6,67	7,00	3,33	4,33	5,33	5,28	2,00	4,67	2
5,67	6,00	4,33	6,33	6,00	5,22	3,67	6,33	4
5,00	5,67	6,33	5,33	6,67	5,83	4,33	4,67	6
7,67	10,00	8,33	9,67	9,00	9,11	5,33	9,00	2
9,00	7,67	9,00	9,33	8,67	8,94	2,00	9,67	0
7,00	8,67	7,33	9,33	9,00	8,56	2,33	9,00	3
7,67	7,33	9,67	8,67	9,67	8,50	4,33	9,33	0
8,00	8,00	7,33	7,67	7,67	7,78	8,00	7,67	7
4,33	4,67	5,33	6,00	6,00	5,39	6,00	4,00	6
5,00	6,00	7,67	5,33	6,33	5,89	6,00	4,67	7
5,67	4,67	7,00	4,67	6,67	6,11	3,33	7,00	1
9,33	10,00	10,00	9,67	9,67	9,44	2,67	7,00	1
9,67	9,67	10,00	9,67	8,67	9,61	3,67	5,33	0
6,33	7,33	6,67	6,67	6,67	6,78	7,33	4,33	5
8,00	3,67	5,33	7,00	8,00	6,17	4,67	5,00	9
6,67	7,00	8,33	6,67	8,67	7,22	5,00	5,67	6
7,67	10,00	8,33	9,67	8,33	9,00	5,67	6,67	0
6,00	5,33	3,67	5,33	6,67	5,33	5,33	6,67	4
7,67	8,00	6,33	6,00	7,33	7,22	2,67	9,67	0
6,33	7,67	8,67	7,67	7,67	7,33	7,00	5,33	7
9,33	9,00	9,00	8,33	9,67	9,22	5,67	6,67	2
4,33	8,00	7,67	8,00	5,67	7,11	6,67	5,00	9
4,33	5,67	6,33	6,00	6,00	5,89	6,00	5,67	4
6,33	6,00	7,00	8,00	7,33	6,94	6,00	6,00	8
3,00	5,00	4,67	6,00	4,00	5,11	5,00	5,67	6
5,00	7,00	9,00	2,33	6,00	6,06	4,33	4,00	1
6,67	6,00	8,00	8,00	7,33	7,17	3,67	4,67	3
8,67	8,00	9,33	9,00	8,33	8,56	3,00	7,00	9

P	E	R	M	A	PERMA	N	H	Lon
4,33	5,67	5,67	6,67	5,67	5,67	6,00	4,33	7
6,67	6,33	7,33	6,33	8,33	7,17	2,67	5,67	3
5,00	5,00	6,00	4,67	6,33	5,17	4,00	4,33	3
5,00	6,33	5,67	7,33	6,33	6,11	3,67	9,00	5
7,33	6,67	5,00	7,33	8,00	6,72	8,33	7,67	7
6,33	7,33	6,67	7,67	7,00	7,00	5,00	5,67	5
8,00	7,67	8,00	9,33	7,67	7,94	5,67	7,67	0
9,33	9,00	9,67	8,67	7,33	9,00	2,67	8,67	0
8,67	9,33	7,33	8,33	8,67	8,22	3,67	8,33	0
8,33	7,67	7,67	8,33	7,67	8,11	1,33	9,33	8
7,00	6,33	6,00	3,67	5,67	5,61	6,33	1,00	5
9,67	9,33	9,33	9,00	9,33	9,28	10,00	9,67	10
7,00	4,67	7,00	5,67	7,67	6,50	2,33	8,33	9
7,33	6,33	7,33	7,67	6,67	7,22	7,33	3,67	5
2,67	7,33	6,33	2,67	4,33	5,06	4,00	5,00	2
9,00	10,00	10,00	10,00	10,00	9,83	4,00	9,67	2
6,00	5,00	6,00	4,67	6,00	5,61	7,67	7,33	2
6,00	7,67	8,00	8,00	6,00	7,11	4,00	6,67	6
4,67	5,00	5,33	4,00	5,00	5,67	6,33	5,33	5
9,33	9,67	10,00	9,00	8,67	9,44	2,00	9,33	0
4,67	5,00	6,33	4,33	6,33	5,61	5,33	5,00	7
7,33	7,67	6,67	7,33	8,00	7,33	7,67	7,67	8
6,67	7,67	5,00	10,00	9,67	7,83	2,33	8,67	0
9,33	9,67	10,00	9,67	8,67	9,56	1,00	6,67	0
8,00	8,67	7,00	8,33	8,33	8,06	3,00	8,67	9
8,00	8,67	7,67	6,67	9,33	7,39	8,67	9,00	9
9,67	9,67	9,67	10,00	10,00	9,83	0,33	10,00	0
7,33	7,33	8,00	7,67	7,67	7,83	7,33	6,00	7
3,33	3,00	5,33	3,67	7,33	3,94	7,00	5,67	2
5,67	7,00	3,67	6,33	8,00	6,28	8,33	2,67	7
5,33	5,67	5,00	5,33	5,67	5,33	5,67	5,00	5
8,33	7,67	8,67	8,00	8,00	8,28	8,33	9,00	5
6,33	7,33	7,33	7,67	7,00	6,94	5,00	7,00	6
6,33	5,67	5,67	6,67	6,33	6,44	7,67	7,00	6
5,67	5,00	5,00	4,67	5,00	4,89	5,33	5,00	5
8,67	9,67	7,33	10,00	8,33	8,83	6,00	5,33	6
3,67	4,33	8,00	2,67	3,33	5,17	4,67	4,67	9
3,00	5,00	3,67	4,00	4,33	4,50	5,33	3,67	10
5,00	6,67	4,33	5,67	6,33	5,17	6,67	4,00	10
8,33	8,33	8,00	7,67	9,67	8,67	6,33	6,67	9
5,33	6,33	5,67	6,33	6,00	6,61	1,67	5,67	2
4,67	6,00	4,33	6,67	5,67	5,72	6,00	6,00	7
6,33	5,33	5,33	6,00	6,33	5,89	5,33	4,33	6
7,67	5,00	7,00	5,67	7,67	6,00	3,00	2,67	7
3,00	5,67	6,33	5,33	5,00	4,56	3,33	7,67	6
8,67	8,00	9,00	8,00	9,33	8,67	8,67	8,67	6
5,00	5,33	5,67	5,67	6,33	5,33	5,33	5,67	6
7,67	8,67	8,00	7,67	9,00	8,17	9,33	8,00	9

P	E	R	M	A	PERMA	N	H	Lon
2,33	3,67	5,33	5,33	6,33	4,67	5,67	4,00	7
7,67	7,33	9,33	7,67	6,33	7,56	5,67	7,67	7
5,00	5,33	5,33	4,00	5,00	4,94	5,67	7,00	7
7,33	6,00	6,33	6,33	5,67	6,28	7,00	5,33	6
5,67	5,67	7,00	6,00	6,00	5,89	5,67	7,67	5
7,00	7,00	6,67	7,00	7,00	7,11	4,67	6,67	4
7,33	6,00	5,00	5,00	3,33	5,94	8,33	7,33	4
7,67	8,67	9,00	10,00	9,67	9,17	4,33	10,00	0
5,67	5,67	5,67	5,67	7,67	5,89	4,00	3,67	5
10,00	9,67	10,00	10,00	10,00	9,94	1,33	9,33	0
9,33	7,67	10,00	9,67	9,33	9,33	1,33	9,67	1
9,33	7,33	8,67	9,00	8,00	8,56	9,00	9,33	5
7,33	6,67	5,67	7,67	7,67	7,33	6,67	7,00	9
4,67	9,33	1,00	8,67	8,67	6,39	3,00	4,33	0
8,67	8,33	9,00	9,33	9,00	9,06	3,33	8,67	1
5,33	5,33	4,67	6,67	6,67	5,61	2,67	7,67	6
7,67	7,67	8,67	8,33	8,00	8,22	3,33	4,00	4
9,33	9,00	9,00	7,67	8,67	8,61	2,33	8,33	5
5,33	6,67	5,33	4,67	5,33	5,39	7,00	5,33	7
5,67	8,00	8,00	7,00	8,00	7,44	6,33	4,67	2
5,00	4,33	8,67	7,33	6,67	6,83	3,00	6,67	3
10,00	10,00	10,00	9,67	10,00	9,94	0,00	10,00	10
1,67	5,00	2,00	7,00	9,00	4,94	6,33	0,00	10
7,00	5,00	6,33	4,33	7,67	5,72	4,00	3,67	6
7,33	6,00	7,33	6,67	6,67	6,67	2,67	7,00	5
7,33	7,67	6,00	9,00	9,33	7,89	6,33	5,67	7
6,67	6,00	6,00	4,67	5,33	5,94	5,33	3,67	6
8,33	5,33	3,33	8,67	9,00	6,28	5,67	4,33	9
7,00	9,00	7,33	7,33	7,33	7,67	2,33	5,00	3
6,67	4,67	6,67	6,00	8,33	6,72	2,33	2,00	8
5,67	7,00	6,67	5,33	6,67	6,22	5,67	5,33	6
7,67	8,67	9,00	8,00	8,00	8,22	3,33	7,67	2
5,00	5,00	4,33	5,67	4,67	4,94	5,00	5,33	6
6,67	8,33	6,33	8,00	8,00	7,39	3,33	6,67	2
7,33	7,33	7,00	6,00	8,00	7,11	6,00	7,00	9
5,67	9,67	5,33	9,00	8,00	6,28	2,67	7,33	3
5,67	6,67	7,00	6,33	6,00	6,61	6,33	6,67	5
3,67	6,67	5,00	6,67	6,67	5,61	4,67	7,33	3
7,33	9,00	8,33	9,33	7,67	8,61	4,33	8,00	7
7,33	7,67	8,67	8,00	8,67	8,22	2,67	6,33	2
4,33	5,67	6,67	4,67	6,33	5,94	4,33	5,33	6
9,00	9,67	8,33	10,00	8,33	9,06	5,33	1,67	1
7,33	6,00	8,00	8,33	7,67	7,56	4,67	7,33	3
7,33	7,33	7,33	8,00	7,67	7,61	7,00	7,67	7
8,33	6,33	8,67	8,33	9,67	8,39	2,33	9,00	0
6,33	7,67	7,67	5,33	6,67	7,11	8,33	7,00	7
7,00	7,67	8,67	7,33	5,00	7,61	6,00	6,67	5
7,00	6,67	7,00	6,67	8,00	7,22	7,33	7,67	7

P	E	R	M	A	PERMA	N	H	Lon
6,33	7,00	5,33	6,00	5,67	6,06	5,67	6,33	6
7,67	8,00	8,00	8,00	8,33	8,00	6,00	9,00	7
5,33	5,67	8,00	10,00	8,00	7,50	4,33	7,33	0
6,67	7,33	7,00	7,00	6,67	7,11	6,00	7,33	8
9,33	8,67	9,00	8,67	8,67	8,89	7,67	8,67	10
4,67	7,33	7,00	8,33	7,00	6,89	3,33	7,00	7
6,33	6,00	6,33	6,67	7,00	6,39	7,33	7,00	5
6,33	6,00	5,67	5,33	6,00	5,89	5,00	5,33	5
5,33	8,33	7,33	8,67	7,00	7,11	2,67	6,00	10
6,00	8,33	8,33	8,67	9,00	7,89	6,00	3,67	2
8,67	8,33	7,67	10,00	8,33	8,67	1,00	5,33	2
2,00	7,67	7,33	6,00	8,00	6,33	5,67	4,33	4
4,33	5,67	8,00	3,67	4,00	5,94	7,00	5,00	3
7,00	6,00	8,00	6,67	5,00	6,78	6,33	6,33	5
6,00	6,33	5,00	5,67	6,33	5,89	5,67	4,00	5
7,33	7,00	6,67	6,67	8,00	7,28	2,67	6,00	9
7,00	8,33	10,00	8,33	8,00	8,28	2,67	8,67	10

У табл. А.2 наведено значення за шкалами опитувальника MPFI для кожного з респондентів (N = 180).

Таблиця А.2 — Значення за шкалами опитувальника MPFI для кожного з респондентів (N = 180)

прийняття	усвідомлення поточного моменту	селф як контекст	розділення	цінності	проактивність	загальний рівень психологічної гнучкості	уникання досвіду	недостатній контакт з поточним моментом	селф як контекст	злиття	недостатній контакт з цінностями	бездіяльність	загальний рівень психологічної негнучкості
4,0	3,5	3,5	4,0	4,5	4,0	<b>3,917</b>	5,0	4,0	3,0	3,0	3,0	3,0	<b>3,500</b>
2,0	2,0	4,0	3,5	2,5	4,0	<b>3,000</b>	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	<b>2,333</b>
3,0	4,5	3,0	2,0	3,0	1,5	<b>2,833</b>	2,5	4,0	2,5	1,5	2,0	5,0	<b>2,917</b>
2,5	3,0	4,0	2,0	4,0	5,0	<b>3,417</b>	4,5	3,0	4,0	5,0	2,5	3,0	<b>3,667</b>
3,5	3,5	3,5	3,0	5,0	4,0	<b>3,750</b>	2,5	2,5	2,0	2,5	2,5	2,5	<b>2,417</b>
2,5	3,5	3,0	2,0	5,0	4,5	<b>3,417</b>	2,5	2,5	1,0	3,5	2,0	3,0	<b>2,417</b>
3,0	4,0	3,0	2,5	4,5	3,5	<b>3,417</b>	5,0	3,5	4,0	4,5	2,5	3,0	<b>3,750</b>
4,0	3,0	4,0	4,0	4,5	4,5	<b>4,000</b>	4,0	4,0	3,5	3,5	4,0	4,0	<b>3,833</b>
3,5	4,0	4,0	4,5	4,0	4,0	<b>4,000</b>	3,5	5,0	2,5	4,5	5,0	3,0	<b>3,917</b>
4,0	4,5	5,0	3,0	5,0	6,0	<b>4,583</b>	2,5	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	<b>1,417</b>
4,0	5,0	3,5	5,0	5,5	5,5	<b>4,750</b>	6,0	2,0	3,5	1,5	2,5	2,0	<b>2,917</b>
1,0	2,5	2,5	3,5	4,5	4,5	<b>3,083</b>	4,0	4,0	2,0	2,0	2,5	1,0	<b>2,583</b>

3,5	3,0	5,0	2,5	3,5	3,5	<b>3,500</b>	4,0	2,5	4,0	5,0	3,5	5,0	<b>4,000</b>
3,0	2,0	3,5	2,5	3,0	2,0	<b>2,667</b>	5,0	4,5	2,0	2,5	2,0	4,0	<b>3,333</b>
3,0	3,5	4,0	4,5	4,0	4,0	<b>3,833</b>	2,0	2,5	4,5	5,5	2,5	5,5	<b>3,750</b>
3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	<b>3,000</b>	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	<b>3,000</b>
2,5	4,0	4,0	3,5	4,5	4,0	<b>3,750</b>	4,5	2,5	5,0	4,5	4,5	4,0	<b>4,167</b>
3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	<b>3,000</b>	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	<b>3,000</b>
2,5	4,0	5,5	4,5	5,0	4,5	<b>4,333</b>	3,0	2,0	2,5	2,5	4,0	2,0	<b>2,667</b>
4,0	3,0	6,0	2,5	4,0	3,0	<b>3,750</b>	4,0	3,0	4,5	5,0	4,0	2,5	<b>3,833</b>
3,0	3,0	4,0	4,0	3,0	2,5	<b>3,250</b>	3,5	3,0	5,5	4,0	3,0	4,5	<b>3,917</b>
3,0	4,0	4,0	3,0	3,0	2,5	<b>3,250</b>	3,0	3,0	2,5	3,0	2,5	2,0	<b>2,667</b>
3,5	3,5	4,0	2,5	5,0	3,5	<b>3,667</b>	3,0	4,0	3,5	4,5	4,0	3,5	<b>3,750</b>
3,5	2,5	4,0	4,0	5,0	5,0	<b>4,000</b>	4,0	2,0	2,5	2,0	2,0	2,0	<b>2,417</b>
3,5	4,0	3,5	3,0	3,5	3,0	<b>3,417</b>	3,0	2,5	3,0	3,0	3,0	3,0	<b>2,917</b>
3,0	4,5	6,0	3,5	4,0	4,5	<b>4,250</b>	4,0	3,0	3,0	2,0	3,0	2,0	<b>2,833</b>
3,0	3,5	3,5	2,0	3,5	4,0	<b>3,250</b>	3,0	4,5	4,0	4,0	4,0	3,0	<b>3,750</b>
1,5	1,5	2,5	4,0	1,5	2,5	<b>2,250</b>	3,0	1,5	2,0	3,5	1,5	3,0	<b>2,417</b>
2,5	4,0	4,0	3,0	5,0	4,5	<b>3,833</b>	3,0	2,0	2,5	3,0	2,5	3,0	<b>2,667</b>
3,0	2,0	3,5	2,0	3,5	3,0	<b>2,833</b>	3,0	3,0	3,0	3,0	1,5	3,5	<b>2,833</b>
4,0	4,5	4,5	3,0	5,0	5,0	<b>4,333</b>	2,5	2,0	1,5	1,5	2,0	2,0	<b>1,917</b>
2,5	3,0	3,5	2,5	3,5	4,0	<b>3,167</b>	3,5	3,0	3,0	3,0	3,0	2,5	<b>3,000</b>
3,5	2,5	4,5	3,0	3,5	4,0	<b>3,500</b>	6,0	3,0	1,5	3,5	2,0	3,5	<b>3,250</b>
4,5	2,5	3,0	3,0	4,5	4,0	<b>3,583</b>	4,0	3,5	4,5	4,0	4,0	3,0	<b>3,833</b>
1,5	3,0	4,0	3,0	4,0	4,5	<b>3,333</b>	3,5	1,5	2,0	2,5	1,0	1,0	<b>1,917</b>
2,5	4,5	5,5	6,0	5,5	6,0	<b>5,000</b>	6,0	4,0	3,0	2,0	2,5	1,0	<b>3,083</b>
4,5	3,0	3,5	4,0	3,0	4,0	<b>3,667</b>	3,0	5,0	2,0	2,0	4,5	4,0	<b>3,417</b>
4,0	5,0	4,0	4,0	4,0	3,0	<b>4,000</b>	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	<b>3,000</b>
4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	<b>4,000</b>	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	<b>4,000</b>
2,0	4,5	2,5	5,5	2,5	4,5	<b>3,583</b>	3,0	3,5	4,0	1,5	4,0	3,5	<b>3,250</b>
2,0	2,0	3,0	2,0	3,0	4,0	<b>2,667</b>	3,0	3,0	3,5	3,0	2,5	3,0	<b>3,000</b>
3,5	4,5	3,0	2,5	3,0	3,5	<b>3,333</b>	4,0	4,0	3,5	4,5	2,5	4,0	<b>3,750</b>
4,5	6,0	3,5	3,0	5,5	6,0	<b>4,750</b>	4,0	4,5	4,0	3,0	3,0	3,0	<b>3,583</b>
1,0	3,0	3,0	1,5	5,0	5,0	<b>3,083</b>	3,0	2,0	2,0	1,5	1,5	1,5	<b>1,917</b>
3,0	3,5	4,0	4,0	5,0	6,0	<b>4,250</b>	4,0	2,0	2,0	1,5	2,0	2,0	<b>2,250</b>
2,0	5,0	6,0	4,5	6,0	5,5	<b>4,833</b>	6,0	1,5	2,0	1,5	1,0	1,0	<b>2,167</b>
3,0	3,0	5,0	3,0	3,0	2,5	<b>3,250</b>	3,0	3,0	3,5	3,0	3,0	3,0	<b>3,083</b>
2,5	3,5	4,0	3,5	3,5	3,5	<b>3,417</b>	4,0	3,0	4,0	3,5	4,0	4,0	<b>3,750</b>
3,5	2,5	3,0	2,5	4,0	5,0	<b>3,417</b>	3,5	3,0	4,0	4,5	3,5	3,0	<b>3,583</b>
2,5	4,5	3,0	3,5	5,0	5,0	<b>3,917</b>	5,0	4,0	2,0	2,0	1,5	1,5	<b>2,667</b>
3,5	4,0	5,0	3,0	4,0	5,0	<b>4,083</b>	6,0	3,0	3,0	2,0	2,0	2,0	<b>3,000</b>
4,0	4,5	4,5	2,5	5,0	3,5	<b>4,000</b>	3,5	2,0	2,0	3,5	2,0	1,0	<b>2,333</b>
3,0	4,5	2,0	2,0	1,5	2,5	<b>2,583</b>	4,5	4,5	3,5	3,0	2,0	4,0	<b>3,583</b>
3,5	2,5	4,0	2,5	3,0	4,0	<b>3,250</b>	4,5	2,5	4,0	4,0	5,5	4,0	<b>4,083</b>
2,5	2,0	4,0	5,5	4,0	2,0	<b>3,333</b>	1,5	1,5	3,5	5,5	3,0	3,0	<b>3,000</b>
3,5	5,5	5,0	3,0	4,0	3,0	<b>4,000</b>	2,0	4,0	2,0	4,0	2,5	2,5	<b>2,833</b>
2,5	2,0	4,0	3,0	4,0	4,0	<b>3,250</b>	4,0	2,5	2,5	2,0	2,0	2,0	<b>2,500</b>
2,0	4,0	6,0	6,0	5,0	4,5	<b>4,583</b>	6,0	2,5	1,0	2,0	3,5	3,0	<b>3,000</b>
3,0	3,5	2,5	2,0	3,0	3,0	<b>2,833</b>	3,0	3,5	4,0	3,5	3,0	3,5	<b>3,417</b>
3,0	3,5	3,5	3,5	5,5	3,5	<b>3,750</b>	3,0	2,0	1,5	2,0	2,0	2,0	<b>2,083</b>
3,5	2,5	3,5	3,0	4,0	3,5	<b>3,333</b>	4,0	4,0	2,5	4,5	4,0	4,5	<b>3,917</b>

2,5	3,0	3,0	4,5	4,0	3,5	<b>3,417</b>	3,0	3,0	4,0	3,0	2,5	4,0	<b>3,250</b>
4,0	4,0	4,0	4,5	4,0	4,0	<b>4,083</b>	3,5	3,0	4,0	4,5	3,5	5,0	<b>3,917</b>
2,0	3,0	2,5	2,5	3,5	2,5	<b>2,667</b>	3,0	4,0	2,0	3,0	2,5	3,0	<b>2,917</b>
3,0	3,5	3,5	1,5	2,0	3,5	<b>2,833</b>	4,5	2,0	3,5	3,5	1,0	3,5	<b>3,000</b>
2,5	3,0	4,0	2,0	3,5	3,5	<b>3,083</b>	4,0	3,0	3,0	3,0	3,5	3,5	<b>3,333</b>
1,0	2,0	3,0	3,5	4,5	4,5	<b>3,083</b>	3,0	3,0	2,5	3,0	4,0	1,0	<b>2,750</b>
3,5	3,0	3,5	3,0	3,0	3,5	<b>3,250</b>	4,0	3,5	3,5	3,0	4,0	3,5	<b>3,583</b>
2,0	3,0	4,0	3,5	4,0	4,5	<b>3,500</b>	4,0	2,0	2,0	2,5	2,0	1,0	<b>2,250</b>
2,0	2,0	3,0	1,5	3,0	3,0	<b>2,417</b>	3,0	3,5	3,0	3,0	3,5	3,5	<b>3,250</b>
3,0	2,5	4,0	3,0	5,0	4,0	<b>3,583</b>	4,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	<b>2,333</b>
1,0	2,0	4,0	3,5	4,0	3,0	<b>2,917</b>	2,0	5,0	5,5	6,0	5,0	5,5	<b>4,833</b>
3,0	3,5	4,0	3,0	4,0	3,5	<b>3,500</b>	3,5	3,0	3,0	3,0	2,5	2,5	<b>2,917</b>
2,5	3,0	3,5	3,5	4,5	4,0	<b>3,500</b>	3,5	3,0	3,0	1,5	4,0	3,5	<b>3,083</b>
2,0	2,5	5,0	3,0	5,0	5,0	<b>3,750</b>	4,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	<b>2,333</b>
2,5	5,0	5,5	3,5	3,0	4,5	<b>4,000</b>	3,0	4,0	2,5	3,5	3,5	2,5	<b>3,167</b>
2,0	5,0	5,0	4,5	5,0	4,0	<b>4,250</b>	3,0	3,0	1,0	2,0	2,0	2,0	<b>2,167</b>
3,0	2,5	2,5	1,5	3,5	1,5	<b>2,417</b>	4,0	3,5	3,0	2,0	1,5	1,5	<b>2,583</b>
1,0	3,0	2,0	1,5	2,0	2,0	<b>1,917</b>	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	<b>2,000</b>
3,0	4,0	4,0	4,5	5,0	3,5	<b>4,000</b>	4,5	3,0	2,0	2,0	2,5	2,0	<b>2,667</b>
2,0	3,0	3,5	3,0	2,5	3,5	<b>2,917</b>	4,0	3,5	4,0	3,5	3,5	3,0	<b>3,583</b>
4,5	2,5	3,5	4,0	3,0	5,5	<b>3,833</b>	3,5	6,0	5,0	5,5	2,0	4,0	<b>4,333</b>
2,5	4,5	6,0	5,0	6,0	6,0	<b>5,000</b>	5,5	1,5	2,0	1,0	1,0	1,0	<b>2,000</b>
4,0	4,0	2,0	3,5	3,5	4,0	<b>3,500</b>	4,0	5,0	3,0	5,0	4,5	3,5	<b>4,167</b>
2,0	4,5	4,0	2,5	4,0	4,0	<b>3,500</b>	4,5	3,0	4,0	5,5	3,5	5,0	<b>4,250</b>
2,5	3,0	4,0	1,0	4,0	3,5	<b>3,000</b>	3,0	1,0	3,0	4,0	3,0	2,5	<b>2,750</b>
2,5	4,0	3,0	4,0	4,0	4,0	<b>3,583</b>	4,0	2,5	3,0	2,0	3,0	2,5	<b>2,833</b>
5,0	5,0	2,5	4,0	5,0	5,0	<b>4,417</b>	5,0	4,0	4,0	3,0	3,5	3,0	<b>3,750</b>
2,5	3,5	3,0	3,0	2,5	3,0	<b>2,917</b>	4,0	4,0	5,0	4,0	4,0	2,5	<b>3,917</b>
3,5	6,0	5,5	5,5	6,0	6,0	<b>5,417</b>	2,0	2,0	1,5	1,5	1,0	1,0	<b>1,500</b>
3,0	4,0	4,0	4,0	6,0	5,0	<b>4,333</b>	2,0	2,5	1,0	1,0	1,0	1,0	<b>1,417</b>
3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,5	<b>3,250</b>	5,0	3,5	2,5	2,0	1,5	2,0	<b>2,750</b>
4,0	2,5	2,5	3,0	5,0	4,0	<b>3,500</b>	4,5	3,5	3,0	3,0	2,0	2,5	<b>3,083</b>
3,0	5,5	5,5	6,0	5,5	6,0	<b>5,250</b>	5,0	1,0	2,0	1,5	1,5	1,0	<b>2,000</b>
3,5	4,0	2,5	4,0	3,0	4,5	<b>3,583</b>	6,0	3,5	4,0	4,0	3,0	2,0	<b>3,750</b>
4,0	4,5	4,0	2,5	4,0	3,0	<b>3,667</b>	4,5	3,5	1,5	1,5	1,0	4,5	<b>2,750</b>
3,5	3,0	6,0	1,5	3,5	4,0	<b>3,583</b>	4,5	5,0	4,5	6,0	5,5	5,0	<b>5,083</b>
1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	<b>1,000</b>	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	<b>1,000</b>
2,0	4,5	2,5	2,5	4,0	3,5	<b>3,167</b>	4,0	6,0	3,5	4,0	4,0	1,0	<b>3,750</b>
3,0	3,5	4,0	3,0	5,0	5,0	<b>3,917</b>	4,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	<b>2,333</b>
3,0	2,5	3,5	2,0	3,5	1,5	<b>2,667</b>	3,5	4,0	3,0	5,0	2,0	4,5	<b>3,667</b>
1,0	2,0	2,0	2,5	2,0	2,5	<b>2,000</b>	1,5	2,0	3,0	1,5	1,5	2,5	<b>2,000</b>
4,5	3,0	6,0	3,5	6,0	3,5	<b>4,417</b>	1,5	4,0	1,5	1,5	1,5	1,0	<b>1,833</b>
2,5	3,5	3,0	3,0	2,0	2,5	<b>2,750</b>	3,0	3,0	1,5	5,0	3,5	1,5	<b>2,917</b>
3,5	2,5	2,0	3,0	4,5	4,0	<b>3,250</b>	4,5	3,0	5,0	5,0	5,0	5,0	<b>4,583</b>
3,5	3,5	3,0	2,5	3,5	3,0	<b>3,167</b>	3,5	4,0	4,5	4,0	3,0	2,5	<b>3,583</b>
3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	2,0	<b>3,250</b>	3,5	2,5	3,0	4,5	1,5	3,0	<b>3,000</b>
4,0	4,0	5,5	3,0	5,0	3,5	<b>4,167</b>	3,5	2,0	4,0	2,5	2,0	2,5	<b>2,750</b>
3,5	2,5	2,0	2,5	5,0	3,0	<b>3,083</b>	3,0	3,0	4,0	1,0	3,0	4,0	<b>3,000</b>
2,0	3,5	3,0	4,0	3,5	4,0	<b>3,333</b>	4,0	3,5	3,5	4,5	4,0	4,0	<b>3,917</b>

4,0	3,5	2,5	2,5	2,5	3,0	<b>3,000</b>	3,5	2,5	4,0	4,0	2,5	4,0	<b>3,417</b>
3,5	3,5	2,5	5,0	4,5	2,0	<b>3,500</b>	5,0	4,0	2,0	4,0	4,5	2,5	<b>3,667</b>
3,0	4,0	3,0	3,5	2,5	3,5	<b>3,250</b>	3,5	2,5	3,5	5,0	2,5	3,5	<b>3,417</b>
3,5	3,5	4,0	3,0	3,5	3,5	<b>3,500</b>	3,5	3,0	3,0	3,0	5,5	2,0	<b>3,333</b>
3,0	3,0	3,0	2,5	2,0	3,5	<b>2,833</b>	3,5	2,0	1,5	3,5	4,0	3,0	<b>2,917</b>
2,0	5,5	3,5	1,5	3,5	4,5	<b>3,417</b>	3,0	3,0	2,0	5,0	1,5	3,5	<b>3,000</b>
3,0	1,0	3,0	5,5	5,0	4,0	<b>3,583</b>	1,0	3,0	5,5	3,5	3,0	5,0	<b>3,500</b>
3,5	3,0	3,0	3,5	3,0	3,0	<b>3,167</b>	3,0	3,0	3,0	2,0	4,0	3,5	<b>3,083</b>
3,0	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0	<b>3,167</b>	2,5	3,5	3,5	4,0	3,0	3,0	<b>3,250</b>
2,5	3,0	3,0	3,0	3,0	4,5	<b>3,167</b>	3,0	3,0	4,0	4,0	2,5	3,5	<b>3,333</b>
3,5	3,5	4,0	4,0	3,5	4,0	<b>3,750</b>	2,0	3,5	3,0	2,0	2,5	2,5	<b>2,583</b>
3,0	4,0	2,0	4,0	4,0	2,5	<b>3,250</b>	6,0	4,5	5,0	4,0	5,0	1,5	<b>4,333</b>
2,0	4,0	3,0	2,5	4,5	4,5	<b>3,417</b>	2,5	2,0	3,0	4,0	2,0	3,0	<b>2,750</b>
3,0	4,5	3,5	3,0	4,5	4,5	<b>3,833</b>	3,5	3,0	3,0	3,5	3,0	3,0	<b>3,167</b>
3,5	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	<b>5,583</b>	5,0	1,5	1,0	2,0	1,0	1,0	<b>1,917</b>
3,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	<b>5,333</b>	6,0	2,0	2,0	1,0	1,5	1,0	<b>2,250</b>
2,0	1,5	2,0	3,5	2,5	3,5	<b>2,500</b>	3,5	3,5	3,5	2,5	2,5	2,5	<b>3,000</b>
2,5	4,0	3,0	2,0	2,0	2,0	<b>2,583</b>	2,0	1,5	3,0	3,0	2,0	2,5	<b>2,333</b>
4,0	3,5	3,5	2,0	6,0	6,0	<b>4,167</b>	1,0	1,5	2,0	2,5	2,5	1,5	<b>1,833</b>
3,0	4,5	2,5	4,5	4,5	5,0	<b>4,000</b>	3,0	1,0	2,0	1,0	1,5	1,5	<b>1,667</b>
3,0	2,0	4,0	3,0	4,0	3,0	<b>3,167</b>	4,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,0	<b>2,417</b>
2,0	4,0	5,0	3,0	6,0	5,0	<b>4,167</b>	4,0	2,0	2,5	2,0	2,5	1,5	<b>2,417</b>
5,0	6,0	4,5	2,5	4,0	4,5	<b>4,417</b>	2,5	3,0	3,0	4,0	2,0	2,0	<b>2,750</b>
3,0	3,5	3,0	4,0	3,5	2,5	<b>3,250</b>	4,0	3,0	3,0	4,5	4,0	3,5	<b>3,667</b>
3,5	4,0	4,5	3,5	4,0	4,0	<b>3,917</b>	2,0	2,0	2,5	3,0	3,0	2,0	<b>2,417</b>
2,0	5,0	3,5	2,0	4,5	2,0	<b>3,167</b>	1,0	2,5	1,0	2,0	2,5	2,0	<b>1,833</b>
3,0	4,5	6,0	4,5	6,0	6,0	<b>5,000</b>	6,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,5	<b>2,083</b>
2,0	2,0	3,0	1,0	3,5	3,5	<b>2,500</b>	4,0	1,5	3,5	5,0	5,0	3,5	<b>3,750</b>
2,5	3,0	4,0	2,0	3,0	3,5	<b>3,000</b>	4,0	2,5	3,0	3,5	4,0	3,5	<b>3,417</b>
2,5	3,0	3,5	3,0	3,5	4,0	<b>3,250</b>	1,5	4,0	2,5	2,5	4,0	3,0	<b>2,917</b>
3,0	4,0	4,5	3,0	5,0	5,0	<b>4,083</b>	4,5	3,0	2,5	3,0	2,0	2,0	<b>2,833</b>
5,0	4,5	4,5	3,5	6,0	4,0	<b>4,583</b>	4,0	5,0	4,0	2,5	3,5	4,0	<b>3,833</b>
4,0	2,5	2,0	3,0	4,0	3,5	<b>3,167</b>	2,5	3,5	2,5	3,0	5,0	5,0	<b>3,583</b>
3,0	4,5	5,0	4,0	5,0	4,0	<b>4,250</b>	4,0	4,0	2,0	3,0	3,5	3,0	<b>3,250</b>
3,0	4,0	2,5	2,5	4,0	5,5	<b>3,583</b>	4,0	4,5	3,0	5,5	4,5	4,0	<b>4,250</b>
3,0	3,0	4,0	3,0	3,0	4,0	<b>3,333</b>	3,0	4,0	3,5	3,0	3,0	2,5	<b>3,167</b>
5,0	5,0	5,0	4,0	4,5	5,5	<b>4,833</b>	3,0	2,0	2,0	2,5	3,5	3,5	<b>2,750</b>
3,0	3,5	3,5	2,5	2,5	3,5	<b>3,083</b>	3,5	2,5	4,0	3,5	4,5	2,5	<b>3,417</b>
2,0	3,5	2,5	4,0	3,5	4,5	<b>3,333</b>	4,0	3,0	2,0	2,5	3,5	2,0	<b>2,833</b>
2,5	4,0	5,5	3,5	2,5	2,0	<b>3,333</b>	2,0	4,0	4,0	3,5	2,0	5,0	<b>3,417</b>
2,5	4,0	4,0	4,5	4,0	3,0	<b>3,667</b>	4,5	3,0	2,5	2,0	2,5	2,5	<b>2,833</b>
3,5	3,0	2,5	2,5	4,5	2,5	<b>3,083</b>	4,5	3,0	4,0	3,5	3,5	4,0	<b>3,750</b>
4,0	3,5	3,5	4,0	5,0	5,0	<b>4,167</b>	5,0	2,5	2,5	2,5	2,0	2,0	<b>2,750</b>
2,5	4,0	2,5	3,0	5,5	5,5	<b>3,833</b>	4,0	2,0	2,5	2,5	1,5	2,0	<b>2,417</b>
2,5	3,5	3,0	3,5	3,0	2,0	<b>2,917</b>	4,5	3,0	2,5	3,0	4,0	4,0	<b>3,500</b>
2,5	3,5	3,0	4,0	4,0	4,5	<b>3,583</b>	2,0	3,0	4,5	2,0	3,5	4,5	<b>3,250</b>
3,0	2,5	4,5	3,0	5,5	5,0	<b>3,917</b>	4,0	4,0	1,0	2,0	5,0	1,0	<b>2,833</b>
4,5	3,5	3,5	3,0	4,0	4,0	<b>3,750</b>	3,0	2,0	2,5	2,5	2,0	2,0	<b>2,333</b>
3,0	3,0	3,0	2,0	3,5	2,5	<b>2,833</b>	3,0	2,0	3,0	4,0	2,5	3,5	<b>3,000</b>

3,5	5,0	5,0	5,0	5,5	6,0	<b>5,000</b>	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	<b>1,000</b>
3,0	3,5	5,0	4,0	2,5	3,5	<b>3,583</b>	5,0	4,5	4,0	3,0	5,0	5,5	<b>4,500</b>
2,5	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	<b>2,917</b>	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	<b>3,000</b>
3,0	3,0	3,5	3,0	5,0	4,5	<b>3,667</b>	3,5	4,0	4,0	2,0	2,0	2,0	<b>2,917</b>
2,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,0	<b>2,917</b>	3,0	2,0	2,5	2,5	2,0	2,0	<b>2,333</b>
2,5	4,0	3,0	3,0	4,0	3,5	<b>3,333</b>	2,5	2,0	2,0	3,0	3,0	2,0	<b>2,417</b>
2,0	4,5	2,5	3,5	5,5	4,0	<b>3,667</b>	3,0	2,5	6,0	3,0	2,5	3,5	<b>3,417</b>
2,0	3,0	3,0	4,5	3,0	2,5	<b>3,000</b>	2,0	3,0	4,0	1,0	1,0	4,0	<b>2,500</b>
2,5	3,5	4,0	4,0	2,5	3,5	<b>3,333</b>	3,0	1,5	3,0	3,0	4,0	6,0	<b>3,417</b>
3,5	3,0	4,0	3,5	1,0	4,0	<b>3,167</b>	2,5	3,0	2,0	1,0	1,0	3,0	<b>2,083</b>
2,5	2,5	3,0	4,5	4,0	3,0	<b>3,250</b>	3,0	2,5	2,5	3,0	4,0	3,0	<b>3,000</b>
2,5	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	<b>2,917</b>	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,5	<b>3,250</b>
2,5	2,0	4,5	2,0	5,0	5,0	<b>3,500</b>	5,0	2,0	3,5	3,5	2,0	2,5	<b>3,083</b>
3,0	2,0	2,5	1,5	3,5	3,5	<b>2,667</b>	4,0	4,5	3,5	3,5	2,5	4,0	<b>3,667</b>
1,0	6,0	6,0	3,0	6,0	6,0	<b>4,667</b>	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	<b>1,167</b>
4,0	3,0	2,5	2,5	3,5	2,5	<b>3,000</b>	4,5	4,0	3,0	2,5	4,0	3,0	<b>3,500</b>
4,5	2,5	5,0	1,5	3,0	3,5	<b>3,333</b>	4,5	2,0	3,5	6,0	3,5	4,0	<b>3,917</b>
2,0	2,0	2,5	2,5	3,0	3,0	<b>2,500</b>	3,5	3,0	3,0	3,0	2,5	3,0	<b>3,000</b>
3,0	3,0	3,0	2,5	2,5	4,0	<b>3,000</b>	3,0	4,0	3,5	4,0	3,0	3,0	<b>3,417</b>
3,5	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	<b>3,917</b>	4,0	3,5	4,0	2,5	4,5	2,0	<b>3,417</b>
4,0	4,5	3,0	3,0	3,5	3,5	<b>3,583</b>	3,0	2,0	4,0	4,0	3,5	3,0	<b>3,250</b>

У табл. А.3 наведено значення за шкалами опитувальника ELS залученого життя для кожного з респондентів (N = 180).

Таблиця А.3 — значення за шкалами опитувальника ELS залученого життя для кожного з респондентів (N = 180)

<b>VL Valued Living (Ціннісне життя)</b>	<b>LF Life Fulfillment (Життєздійснення)</b>	<b>EL Engaged Living (Залучене життя)</b>
40	24	64
39	23	62
37	22	59
35	22	57
35	19	54
34	13	47
33	15	48
33	21	54
38	21	59
49	30	79
48	30	78
46	29	75
40	21	61
25	8	33
35	17	52
42	22	64



40	19	59
48	28	76
46	22	68
42	23	65
34	19	53
38	23	61
40	23	63
50	27	77
36	21	57
49	27	76
38	22	60
41	23	64
42	23	65
44	24	68
49	24	73
45	27	72
39	8	47
37	22	59
45	25	70
50	30	80
33	22	55
50	30	80
50	30	80
25	17	42
42	21	63
33	21	54
44	23	67
45	26	71
50	30	80
49	26	75
37	27	64
31	18	49
38	20	58
37	21	58
41	23	64
50	29	79
44	22	66
39	22	61
48	28	76
41	25	66
45	23	68
37	29	66
35	16	51
49	21	70
40	21	61
41	22	63
34	24	58
33	16	49
36	17	53

31	16	47
49	30	79
31	21	52
39	22	61
24	10	34
49	25	74
35	14	49
46	25	71
42	22	64
50	29	79
40	23	63
36	27	63
31	16	47
50	29	79
46	24	70
33	18	51
32	19	51
50	30	80
37	20	57
44	25	69
34	24	58
43	20	63
33	20	53
38	22	60
44	20	64
49	30	79
50	29	79
39	28	67
46	26	72
45	26	71
34	14	48
35	23	58
32	19	51
44	26	70
50	25	75
40	25	65
37	21	58
41	23	64
32	19	51
34	14	48
31	8	39
43	26	69
40	19	59
35	24	59
33	20	53
43	22	65
31	16	47
41	19	60
31	21	52

40	25	65
28	17	45
42	17	59
31	19	50
43	24	67
39	22	61
31	19	50
40	26	66
46	25	71
28	19	47
50	29	79
49	30	79
46	24	70
30	18	48
43	16	59
43	23	66
34	20	54
44	24	68
50	29	79
35	22	57
39	21	60
40	26	66
50	30	80
18	6	24
32	18	50
41	20	61
49	29	78
35	21	56
38	20	58
44	16	60
34	24	58
33	22	55
47	22	69
34	19	53
39	14	53
37	25	62
38	8	46
38	24	62
43	23	66
49	29	78
33	28	61
35	20	55
48	29	77
36	23	59
38	25	63
50	30	80
32	13	45
49	30	79
50	28	78

34	19	53
45	25	70
44	28	72
39	20	59
45	24	69
20	13	33
37	24	61
41	21	62
50	22	72
32	14	46
48	30	78
36	18	54
32	18	50
42	26	68
35	20	55
50	30	80
41	14	55

У табл. А.4 наведено значення за шкалами опитувальника MZQ здатності до менталізації для кожного з респондентів (N = 180).

Таблиця А.4 — значення за шкалами опитувальника MZQ здатності до менталізації для кожного з респондентів (N = 180)

Відмова від саморефлексії	Емоційне усвідомлення	Режим психічної еквівалентності	Регуляція афекту	Здатність до менталізації	до
18	19	15	15	67	
5	4	5	3	17	
16	11	14	12	53	
9	18	10	10	47	
12	15	13	10	50	
10	12	10	8	40	
10	14	14	7	45	
14	11	11	7	43	
15	16	9	13	53	
13	4	8	3	28	
10	11	15	12	48	
15	16	16	14	61	
14	13	17	12	56	
11	17	15	12	55	
8	18	12	6	44	
13	13	11	12	49	
14	12	13	14	53	
13	8	8	11	40	
15	13	14	14	56	
16	15	13	10	54	

15	11	11	11	48
14	11	13	7	45
9	12	14	8	43
13	16	10	10	49
12	15	13	7	47
11	12	10	6	39
8	10	12	5	35
10	9	8	5	32
13	13	13	10	49
8	12	17	10	47
7	10	8	7	32
9	12	13	8	42
10	14	13	12	49
11	10	13	8	42
13	8	8	11	40
14	16	11	8	49
11	10	13	6	40
18	16	18	13	65
16	16	16	12	60
13	11	11	11	46
15	14	15	12	56
9	13	7	8	37
12	15	15	14	56
10	8	8	6	32
10	10	9	8	37
6	7	8	3	24
15	17	11	12	55
14	17	13	7	51
11	10	12	9	42
6	10	9	8	33
13	13	15	12	53
6	4	12	12	34
6	11	8	7	32
12	13	12	12	49
11	11	14	9	45
7	18	17	6	48
12	11	16	9	48
15	19	10	7	51
13	12	16	7	48
4	8	11	7	30
11	12	9	7	39
8	8	11	7	34
15	17	16	15	63
12	12	17	8	49
12	10	15	7	44
11	12	15	10	48
20	14	13	11	58
9	12	12	10	43
9	10	10	5	34

12	13	17	11	53
11	11	11	8	41
8	16	16	13	53
14	12	15	9	50
12	16	8	15	51
7	8	11	8	34
12	17	9	6	44
6	12	7	8	33
9	12	10	7	38
6	4	4	3	17
14	11	10	8	43
11	13	10	7	41
9	12	16	15	52
8	12	6	10	36
14	14	15	11	54
17	19	19	11	66
14	10	6	9	39
9	10	9	5	33
16	18	14	12	60
10	12	11	10	43
7	7	9	6	29
12	13	10	7	42
15	9	11	5	40
13	6	7	7	33
11	7	11	4	33
13	13	15	8	49
7	11	8	6	32
13	17	17	13	60
13	12	8	9	42
14	18	14	7	53
11	11	8	6	36
11	13	17	8	49
14	12	12	7	45
5	11	11	5	32
6	7	10	11	34
16	19	18	14	67
9	16	12	10	47
12	11	11	15	49
13	15	16	12	56
12	10	13	7	42
10	9	14	11	44
15	18	18	14	65
11	8	13	7	39
16	15	15	6	52
12	10	10	7	39
12	13	10	12	47
10	10	15	8	43
12	15	12	10	49
10	14	10	8	42

8	14	11	12	45
9	14	13	9	45
12	11	13	9	45
13	16	11	12	52
7	6	13	7	33
14	15	15	10	54
8	10	5	3	26
11	20	20	4	55
13	15	10	8	46
12	12	12	9	45
7	8	10	7	32
6	9	7	4	26
10	13	13	7	43
9	14	13	9	45
12	9	13	5	39
12	13	12	10	47
8	17	16	9	50
8	9	14	6	37
8	12	12	9	41
14	9	13	12	48
13	13	11	10	47
10	12	10	8	40
6	8	14	12	40
14	16	13	11	54
15	19	7	6	47
7	15	8	7	37
17	15	12	13	57
10	12	14	8	44
7	11	15	3	36
10	15	11	7	43
5	13	11	9	38
14	15	15	12	56
13	17	11	9	50
11	6	8	9	34
14	10	16	7	47
8	7	7	8	30
12	14	14	10	50
12	11	10	8	41
8	16	6	7	37
11	13	9	6	39
12	12	12	9	45
12	6	8	3	29
10	13	14	10	47
8	5	4	9	26
11	13	13	10	47
12	16	11	6	45
11	15	15	11	52
8	9	15	9	41
11	9	10	7	37

13	10	9	8	40
9	12	12	9	42
11	10	11	10	42
10	16	13	8	47
8	9	13	10	40
16	17	15	10	58
13	10	7	11	41
13	15	14	13	55
15	14	14	10	53
12	14	11	9	46
10	13	12	10	45
12	10	12	11	45
15	13	14	10	52

У табл. А.5 наведено значення за шкалами опитувальника СТQ-SF рівня дитячої травми для кожного з респондентів (N = 180).

Таблиця А.5 — значення за шкалами опитувальника СТQ-SF рівня дитячої травми для кожного з респондентів (N = 180)

Емоційне насильство	Емоційна занедбалість	Фізичне насильство	Фізична занедбаність	Сексуальне насильство	Інтегральні показники дитячої травми
13	11	10	15	5	54
16	19	15	11	15	76
17	10	20	16	22	85
14	15	10	8	5	52
8	6	5	5	5	29
7	13	7	7	5	39
7	10	5	7	5	34
5	9	5	7	5	31
18	13	17	14	14	76
16	25	9	11	5	66
6	5	5	5	5	26
5	5	5	5	5	25
21	18	18	8	10	75
7	12	8	6	5	38
18	21	18	12	15	84
8	16	9	13	5	51
22	17	15	19	18	91
5	5	5	7	5	27
5	7	6	8	5	31
9	11	5	9	5	39
22	17	19	11	20	89
8	9	5	12	6	40



6	12	5	10	5	38
6	8	5	9	5	33
8	14	6	6	5	39
8	8	5	7	5	33
5	9	7	7	5	33
19	12	14	14	17	76
11	7	11	9	5	43
8	19	5	8	5	45
6	6	5	5	5	27
7	12	8	13	5	45
12	13	5	8	5	43
6	12	5	8	5	36
5	5	5	5	5	25
10	6	9	6	5	36
17	17	19	17	14	84
5	5	5	5	5	25
5	5	5	7	5	27
19	17	15	17	14	82
8	13	5	7	5	38
6	10	5	8	5	34
6	5	5	6	5	27
5	12	5	8	5	35
5	5	5	5	5	25
5	7	5	5	5	27
19	15	17	16	15	82
5	10	5	7	5	32
7	14	5	7	5	38
6	7	5	5	5	28
5	6	5	5	5	26
7	8	9	9	5	38
5	8	5	6	5	29
11	17	22	15	14	79
18	11	15	13	10	67
7	7	5	6	8	33
5	8	5	6	5	29
8	11	6	6	5	36
12	19	12	12	5	60
6	9	6	5	5	31
20	18	14	11	15	78
6	8	5	6	7	32
23	11	21	16	21	92
12	15	11	19	7	64
15	16	19	9	13	72
5	9	5	5	5	29
7	7	5	9	5	33
5	10	5	7	5	32
7	14	5	7	5	38
5	6	5	5	5	26
7	10	5	7	5	34

7	12	7	10	5	41
8	15	5	13	5	46
11	8	9	12	5	45
5	9	7	6	5	32
8	9	5	7	5	34
16	16	18	10	5	65
6	11	5	12	5	39
5	25	5	13	5	53
8	16	7	7	5	43
8	18	5	14	5	50
23	12	22	15	23	95
5	12	6	5	5	33
21	20	15	17	22	95
5	7	6	10	5	33
15	16	13	19	14	77
7	6	6	6	5	30
8	13	5	7	5	38
10	12	14	16	12	64
15	6	12	6	6	45
12	12	7	7	5	43
7	10	5	8	5	35
13	14	18	10	10	65
6	5	5	5	5	26
18	12	12	14	14	70
6	5	5	9	5	30
8	13	8	7	5	41
17	19	11	16	5	68
9	14	17	8	15	63
5	6	5	5	5	26
21	17	17	17	15	87
6	10	5	15	5	41
7	14	7	8	5	41
16	9	13	18	13	69
16	23	15	17	10	81
12	19	6	9	5	51
13	15	18	14	15	75
5	10	5	6	5	31
13	15	14	16	16	74
5	10	5	7	5	32
20	13	19	16	21	89
18	19	9	17	13	76
8	13	10	13	6	50
5	11	5	7	5	33
15	13	15	15	14	72
19	13	13	15	15	75
12	15	19	11	16	73
6	10	5	8	5	34
8	11	5	7	5	36
9	14	5	10	5	43

6	20	6	13	5	50
15	10	20	19	14	78
6	5	5	5	5	26
14	16	9	12	5	56
8	5	12	7	5	37
5	5	5	5	5	25
16	12	9	16	18	71
21	24	14	14	17	90
8	14	5	6	5	38
5	8	5	5	5	28
8	15	5	7	5	40
7	10	8	6	5	36
5	5	5	7	5	27
8	10	5	9	5	37
8	10	5	7	5	35
5	7	5	6	5	28
5	13	5	9	5	37
7	12	6	6	5	36
16	13	14	15	17	75
6	11	5	9	5	36
5	6	5	5	5	26
16	16	16	18	22	88
15	14	21	17	24	91
8	10	8	9	5	40
23	8	17	12	22	82
5	9	5	6	5	30
18	18	11	14	7	68
7	10	5	7	5	34
9	10	5	6	6	36
15	8	19	15	18	75
8	19	7	14	5	53
5	7	5	5	5	27
12	15	6	12	5	50
8	8	5	7	5	33
10	16	13	8	5	52
17	18	16	9	13	73
6	10	5	9	5	35
10	11	8	9	5	43
11	10	5	8	5	39
8	16	9	5	5	43
12	14	16	8	13	63
23	8	25	9	25	90
6	11	6	8	6	37
5	16	6	13	5	45
8	15	7	9	6	45
14	7	7	8	8	44
5	8	5	6	5	29
16	21	18	14	17	86
12	19	7	12	5	55

5	5	5	6	5	26
6	10	5	7	5	33
11	6	6	6	6	35
13	17	5	14	10	59
16	17	16	7	5	61
9	21	5	7	5	47
18	14	13	17	19	81
8	16	6	13	5	48
12	17	9	8	5	51
10	8	11	12	10	51
5	8	5	5	5	28

### Результати кореляційного аналізу показників дитячої травми

Табл. Б.1 містить результати кореляційного зв'язку між показниками дитячої травми та компонентами психологічної гнучкості.

Таблиця Б.1 — Кореляційний зв'язок СТQ та MPFI (психологічна гнучкість)

		MPFI - прийняття	усвідомле ння поточного моменту	селф як контекст	розділен ня	цінності	проакти вність	загальний рівень психологіч ної гнучкості
5. СТQ - Емоційне насильство	p	.102	-.074	-.121	.012	-.244**	-.146	-.129
	r	.174	.325	.105	.870	<.001	.051	.084
Емоційна занедбаність	p	.027	-.249**	-.184*	-.167*	-.304**	-.240**	-.290**
	r	.718	<.001	.013	.025	<.001	.001	<.001
Фізичне насильство	p	.086	-.045	-.071	.062	-.212**	-.168*	-.097
	r	.250	.546	.345	.408	.004	.025	.196
Фізична занедбаність	p	.046	-.209**	-.292**	-.107	-.391**	-.373**	-.347**
	r	.544	.005	<.001	.151	<.001	<.001	<.001
Сексуальне насильство	p	.125	-.113	-.184*	-.005	-.274**	-.210**	-.180*
	r	.096	.131	.013	.948	<.001	.005	.016
Інтегральні показники дитячої травми	p	.095	-.158*	-.196**	-.042	-.333**	-.262**	-.238**
	r	.204	.035	.008	.577	<.001	<.001	.001

Кореляція значуща на рівні 0,01 (2-стороння)\*\*

Кореляція значуща на рівні 0,05 (двостороння)\*

Табл. Б.2 містить результати кореляційного зв'язку між показниками дитячої травми та компонентами психологічної негнучкості.

Таблиця Б.2 — Кореляційний зв'язок СТQ та MPFI (психологічна негнучкість)

		уникання досвіду	недостатній контакт з поточним моментом	селф як контент	злиття	недостатній контакт з цінностями	бездіяльність	загальний рівень психологічної негнучкості
5. СТQ - Емоційне насильство	p	-.094	.111	.173*	.328**	.129	.346**	.256**
	r	.212	.139	.020	<.001	.085	<.001	<.001
Емоційна занедбаність	p	-.181*	.042	.083	.125	.105	.236**	.107
	r	.015	.575	.270	.094	.162	.001	.155
Фізичне насильство	p	-.092	.153*	.215**	.276**	.189*	.384**	.288**
	r	.219	.040	.004	<.001	.011	<.001	<.001
Фізична занедбаність	p	-.102	.192**	.203**	.287**	.240**	.315**	.289**
	r	.172	.010	.006	<.001	.001	<.001	<.001
Сексуальне насильство	p	-.058	.223**	.282**	.328**	.231**	.431**	.365**
	r	.440	.003	<.001	<.001	.002	<.001	<.001
Інтегральні показники дитячої травми	p	-.124	.172*	.230**	.323**	.212**	.412**	.314**
	r	.098	.021	.002	<.001	.004	<.001	<.001

Кореляція значуща на рівні 0,01 (2-стороння)\*\*

Кореляція значуща на рівні 0,05 (двостороння)\*

Табл. Б.3 містить результати кореляційного зв'язку між показниками дитячої травми та загального професійного благополуччя за опитувальником «PERMA-Профайлер» робочого місця.

Таблиця Б.3 — Кореляційний зв'язок СТQ та PERMA

		Р - професійно-фокусовані позитивні емоції	Е - професійна залученість	Р - професійні відносини	М - професійний сенс	А - професійні досягнення	PERMA - Загальне професійне благополуччя	N - професійно-фокусовані негативні емоції	Н - здоров'я	Lon - професійна самотність
5. СТQ - Емоційне насильство	p	-.191*	-.198**	-.112	-.240**	-.253**	-.212**	.204**	-.193**	.179*
	r	.010	.008	.134	.001	<.001	.004	.006	.010	.016
Емоційна занедбаність	p	-.198**	-.160*	-.205**	-.221**	-.219**	-.236**	.236**	-.198**	.286**
	r	.008	.032	.006	.003	.003	.001	.001	.008	<.001
Фізичне насильство	p	-.035	-.177*	-.057	-.231**	-.175*	-.137	.236**	-.123	.244**
	r	.646	.018	.444	.002	.019	.068	.001	.100	<.001
Фізична занедбаність	p	-.164*	-.238**	-.216**	-.305**	-.354**	-.292**	.387**	-.179*	.278**
	r	.028	.001	.004	<.001	<.001	<.001	<.001	.016	<.001
Сексуальне насильство	p	-.083	-.250**	-.110	-.285**	-.246**	-.200**	.320**	-.151*	.260**
	r	.267	<.001	.140	<.001	<.001	.007	<.001	.043	<.001
Інтегральні показники дитячої травми	p	-.157*	-.243**	-.161*	-.304**	-.292**	-.252**	.324**	-.200**	.295**
	r	.036	.001	.031	<.001	<.001	<.001	<.001	.007	<.001

Кореляція значуща на рівні 0,01 (2-стороння)\*\*

Кореляція значуща на рівні 0,05 (двостороння)\*

Табл. Б.4 містить результати кореляційного зв'язку між показниками дитячої травми та опитувальника Шкала залученого життя (ELS).

Таблиця Б.4 — Кореляційний зв'язок CTQ та ELS

		ELS - VL Valued Living (Ціннісне життя)	LF Life Fulfillment (Життєздійснення)	EL Engaged Living (Залучене життя)
CTQ - Емоційне насильство	p	-.240**	-.102	-.194**
	r	.001	.174	.009
Емоційна занедбалість	p	-.344**	-.296**	-.346**
	r	<.001	<.001	<.001
Фізичне насильство	p	-.163*	.000	-.100
	r	.029	.997	.183
Фізична занедбаність	p	-.299**	-.151*	-.252**
	r	<.001	.043	<.001
Сексуальне насильство	p	-.189*	-.052	-.140
	r	.011	.485	.061
Інтегральні показники дитячої травми	p	-.289**	-.137	-.239**
	r	<.001	.067	.001

Кореляція значуща на рівні 0,01 (2-стороння)\*\*

Кореляція значуща на рівні 0,05 (двостороння)\*



Табл. Б.5 містить результати кореляційного зв'язку між показниками дитячої травми та опитувальника рівня менталізації (MZQ).

Таблиця Б.5 — Кореляційний зв'язок СТQ та MZQ

		MZQ - Відмова від саморефлексії	Емоційне усвідомле ння	Режим психічної еквівалент ності	Регуляція афекту	Здатність до менталіза ції
5. СТQ - Емоційне насильство	p	.218**	.062	.032	.210**	.168*
	r	.003	.412	.672	.005	.024
Емоційна занедбалість	p	.109	.060	-.010	-.038	.043
	r	.147	.427	.892	.617	.570
Фізичне насильство	p	.204**	.057	-.026	.223**	.146
	r	.006	.448	.730	.003	.050
Фізична занедбаність	p	.309**	.153*	.071	.194**	.240**
	r	<.001	.040	.345	.009	.001
Сексуальне насильство	p	.239**	.074	.024	.222**	.181*
	r	.001	.323	.752	.003	.015
Інтегральні показники дитячої травми	p	.255**	.093	.019	.197**	.184*
	r	<.001	.214	.797	.008	.014

Кореляція значуща на рівні 0,01 (2-стороння)\*\*

Кореляція значуща на рівні 0,05 (двостороння)\*