

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА»**

**Факультету управління персоналу, соціології та психології
Кафедри педагогіки та психології**

галузь знань С Соціальні науки, журналістика та інформація
спеціальність С4 Психологія

**Освітньо–професійна програма «Економічна та соціальна психологія»
Форма навчання: денна**

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНА ГНУЧКІСТЬ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНОГО
ДОБРОБУТУ ОСОБИСТОСТІ**

Здобувачки Косяк Вікторії Андріївни _____

Науковий керівник: старший викладач

_____ Лавриненко Д.Г.

**Кваліфікаційна магістерська робота допущена до захисту в
Екзаменаційній комісії з атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувач кафедри: д.п.н., проф.

_____ Артющина М.В.

Київ 2025

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА»**

Факультету управління персоналу, соціології та психології

Кафедри педагогіки та психології

галузь знань С Соціальні науки, журналістика та інформація
спеціальність С4 Психологія

**Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія» /
«Практична психологія»**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ **Артюшина М. В.**

« ____ » _____ 20__ р.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

здобувачці Косяк Вікторії Андріївни

денної форми навчання

на підготовку кваліфікаційної магістерської роботи

на тему: «Психологічна гнучкість як чинник соціального добробуту особистості»

Тему затверджено наказом ректора Університету від «1» вересня 2025 р. № 1238-ст.

Кваліфікаційна робота виконується на матеріалах

План кваліфікаційної магістерської роботи

Розділ 1	Теоретико–методологічні основи дослідження психологічної гнучкості як чинник соціального добробуту особистості
Розділ 2	Емпіричне дослідження впливу психологічної гнучкості на соціальний добробут особистості
Розділ 3	Практичні вектори розвитку психологічної гнучкості як чинника соціального добробуту особистості
Об'єкт дослідження:	соціальний добробут особистості
Предмет дослідження:	психологічна гнучкість особистості як чинник її соціального добробуту
Мета роботи:	дослідити та обґрунтувати роль психологічної гнучкості як чинника соціального добробуту особистості

Конкретні завдання, які здобувач повинен виконати для досягнення поставленої мети:

У розділі 1.	Охарактеризувати соціальних добробут як показник життєдіяльності особистості Розкрити сутність психологічної гнучкості та її роль у забезпеченні та підтриманні соціального добробуту
У розділі 2	Провести українськомовну адаптацію методики вимірювання психологічної гнучкості (PSY–FLEX; Е.Т. Глостер, В.–Дж. Блок, Є. Клотше, Ж. Вільянуєва та ін) Дослідити особливості впливу психологічної гнучкості на соціальний добробут особистості
У розділі 3	Розробити практичні рекомендації щодо формування й розвитку психологічної гнучкості як чинника підвищення соціального добробуту особистості

**Завдання підготував
науковий керівник**

(підпис)

Д. Г. Лавриненко

(ініціали, прізвище)

« ____ » _____ 20__ р.

**Завдання одержав
здобувач**

(підпис)

В. А. Косяк

(ініціали, прізвище)

« ____ » _____ 20__ р.

Здобувач вищої освіти

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Керівник роботи

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Реферат

Психологічна гнучкість як чинник соціального добробуту особистості

Кваліфікаційна бакалаврська робота містить 81 сторінку, 8 рисунків, 19 таблиць, список використаних джерел із 50 найменування.

Об'єктом дослідження є соціальний добробут особистості.

Предметом дослідження є психологічна гнучкість особистості як чинник її соціального добробуту.

Метою кваліфікаційної бакалаврської роботи є дослідити та обґрунтувати роль психологічної гнучкості як чинника соціального добробуту особистості.

Відповідно до поставленої мети було поставлено такі завдання:

- 1) охарактеризувати соціальний добробут як показник життєдіяльності особистості;
- 2) розкрити сутність психологічної гнучкості та її роль у забезпеченні та підтриманні соціального добробуту;
- 3) провести українськомовну адаптацію методики вимірювання психологічної гнучкості (PSY-FLEX; Е.Т. Глостер, В.–Дж. Блок, Є. Клотше, Ж. Вільянуєва та ін);
- 4) дослідити особливості впливу психологічної гнучкості на соціальний добробут особистості;
- 5) розробити практичні рекомендації щодо формування й розвитку психологічної гнучкості як чинника підвищення соціального добробуту особистості.

Основні методи дослідження:

теоретичні: аналіз наукової психологічної літератури та інтернет–джерел, синтез, порівняння, узагальнення;

емпіричні: «Методика вимірювання психологічної гнучкості» (Psy–Flex, Е.Т. Глостер, В.–Дж. Блок, Є. Клотше, Ж. Вільянуєва та інші, в українськомовній адаптації Косяк В.А. та Лавриненка Д.Г.); «Опитувальник прийняття та дії» (AAQ–II, Ф. Бонд, С. Гейз та інші, в українськомовній адаптації Миколайчук М. І. та Широкої А. О.); «Багатофакторний опитувальник психологічної гнучкості» (MPFI, Е. Е. Ролфс, Р. Д. Рогге, Д. С. Вілсон, в українськомовній адаптації Лавриненка Д. Г.); Опитувальник «Шкала соціального благополуччя» (Social Well–Being Scale, К. Л. М. Кіз, в українськомовній адаптації Четверик–Бурчак А. Г.); Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA–Профайлер» (PERMA–Profiler, А. Батлер, М. Керн, в українськомовній адаптації Савченко О. В. та Лавриненко Д. Г.).

математико-статистичні: відсотковий аналіз, описові статистики, критеріальний, кореляційний аналіз засобами jamovi 2.5.3.

Основні результати дослідження: Встановлено, що психологічна гнучкість є важливим психологічним ресурсом, пов'язаним із соціальним добробутом. Українськомовна адаптація опитувальника Psy–Flex продемонструвала достатні психометричні характеристики. Виявлено, що показники соціального добробуту мають статистично значущі прямі зв'язки з багатовимірною психологічною гнучкістю (MPFI) та обернені з психологічною негнучкістю, тоді як зв'язки Psy–Flex із більшістю показників соціального добробуту виявилися переважно незначущими. Отримані результати дали змогу окреслити практичні напрями розвитку психологічної гнучкості та її застосування для підтримки соціального функціонування і благополуччя.

Теоретичне та практичне значення отриманих результатів: Дослідження поглибило розуміння психологічної гнучкості в межах АСТ–підходу як механізму, пов'язаного із соціальним добробутом та забезпечило психометрично обґрунтовану українську адаптацію

опитувальника Psy–Flex. На підставі виявлених зв'язків між показниками гнучкості та негнучкості та соціальним добробутом нами було сформовано практичні рекомендації щодо розвитку психологічної гнучкості та профілактики негнучкості, які можуть бути інтегровані в психологічне консультування, психоедукацію й профілактичні програми в освітньому та організаційному середовищі через використання інструментів АСТ і майндфулнес.

Рік виконання кваліфікаційної бакалаврської роботи – 2024-2025.

Рік захисту роботи - 2025.

Ключові слова: психологічна гнучкість, негнучкість, соціальний добробут, благополуччя, адаптація, Psy–Flex, майндфулнес.

ВІДГУК

про кваліфікаційну магістерську роботу
здобувачки Факультету управління персоналом, соціології та психології
освітньо-професійної програми «Економічна та соціальна психологія»

Косяк Вікторії Андріївни
на тему «Психологічна гнучкість
як чинник соціального добробуту особистості»

1. Актуальність теми. Соціальний добробут особистості в умовах соціально-економічної турбулентності має ряд особливостей. Суттєве значення відіграє його взаємозв'язок саме із психологічною гнучкістю, що може виступати його чинником. Здобувачка отримала цікаві результати у контексті дослідження психологічної гнучкості як чинника соціального добробуту особистості.

2. Позитивні риси кваліфікаційної магістерської роботи. Дипломна робота відповідає затвердженому індивідуальному завданню та характеризується високим ступенем самостійності авторки при її виконанні. Дослідниця продемонструвала уміння працювати з науковими джерелами, аналізувати теоретичний та практичний матеріал, обґрунтовувати висновки, застосовувати адекватні методи статистичної обробки та інтерпретації результатів. Проведене дослідження відповідає усім вимогам, що висуваються до кваліфікаційних магістерських робіт. Здобувачка адекватно до обраної теми формулює об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, обирає методи та методики дослідження.

3. Наявність самостійних розробок автора. Дослідниця на високому рівні здійснила теоретичний аналіз інформаційних джерел за визначеною темою та самостійно провела відповідне емпіричне дослідження. Авторкою вперше виявлено особливості психологічної гнучкості як чинника соціального добробуту особистості.

4. Цінність теоретичних висновків та практичних рекомендацій. На основі отриманих результатів, здобувачка сформулювала адекватні висновки, визначивши особливості впливу психологічної гнучкості на соціальний добробут людини.

5. Наявність недоліків. Роботу підготовлено на адекватному науковому рівні, однак, поряд з цим, у ній зустрічаються окремі технічні, орфографічні та стилістичні помилки, а опис результатів статистичного аналізу може бути уточнено, що не впливає на її загальну якість.

6. Загальна оцінка кваліфікаційної магістерської роботи та її допущення до захисту перед ЕК. Кваліфікаційна магістерська робота має усі необхідні структурні та змістові компоненти, відповідну якість виконання та оформлення. Вона може бути рекомендована до захисту, і заслуговує високої позитивної оцінки, з урахуванням усіх аспектів, пов'язаних з її захистом.

Науковий керівник: старший викладач кафедри педагогіки та психології
15.12.2025 р. _____ Лавриненко Д. Г.

РЕЦЕНЗІЯ
на кваліфікаційну магістерську роботу
здобувачки вищої освіти
Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана
спеціальності 053 «Психологія» освітньо-професійної програми «Економічна та
соціальна психологія»
освітнього ступеня магістр
Косяк Вікторії Андріївни
на тему: «Психологічна гнучкість як чинник соціального добробуту особистості»

Сучасний етап розвитку суспільства висуває значну кількість вимог до певних якостей та рис особистості, що сприятимуть її успішній життєдіяльності. Бажання особистості досягти найвищих результатів через постійно зростаючі вимоги до працівника на ринку праці, високий рівень конкуренції, існуючий у суспільстві культ успіху та прагнення до досконалості підвищують інтерес до вивчення проблеми соціального добробуту особистості та його чинників. Тому, проблема психологічної гнучкості як чинника соціального добробуту особистості є актуальною.

У своїй дипломній роботі авторка здійснила достатній теоретичний аналіз соціально-психологічної літератури з проблем соціального добробуту та психологічної гнучкості, розкрила зміст цих конструктів, визначила та охарактеризувала їх психологічні особливості.

У другому розділі авторка повно та ретельно описала методи та методики дослідження. Зокрема, при написанні дипломної роботи нею було використано виключно сучасні психодіагностичні методики, адаптовані до українського контексту. Здобувачкою також успішно адаптовано Шкалу психологічної гнучкості (Psy-Flex). Результати усіх методик було опрацьовано за допомогою методів математичної статистики. Третій розділ роботи присвячено практичній імплементації результатів проведеного дослідження.

За результатами емпіричного дослідження, авторка констатує наявність впливу психологічної гнучкості на соціальний добробут особистості, послуговуючись методом дисперсійного аналізу.

Разом з тим, інтерпретація результатів дисперсійного аналізу може бути потенційно розширена. У роботі також присутні деякі граматичні, пунктуаційні та стилістичні неточності. Однак, вказані недоліки значною мірою не впливають на загальну якість роботи.

У цілому, дипломна робота Косяк Вікторії Андріївни на тему «Психологічна гнучкість як чинник соціального добробуту особистості» відповідає існуючим вимогам, що ставляться до кваліфікаційних робіт освітнього ступеня «магістр» за напрямом «Психологія», і може бути рекомендована до захисту в ЕК.

Рецензент:

Доцент кафедри психології та педагогіки
Національного університету
«Києво-Могилянська академія»

А.Я.Боднар

А.Я.Боднар,
канд. психол.наук, доцент

«15» грудня 2025 р.



ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНОГО ДОБРОБУТУ ОСОБИСТОСТІ.....	6
1.1. Психологічна гнучкість: концептуальні підходи	6
1.2. Соціальний добробут як показник життєдіяльності особистості	10
1.3. Роль психологічної гнучкості у забезпеченні та підтриманні соціального добробуту	13
Висновки до 1 розділу	14
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ НА СОЦІАЛЬНИЙ ДОБРОБУТ ОСОБИСТОСТІ	18
2.1. Україномовна адаптація методики вимірювання психологічної гнучкості (PSY–FLEX; Е.Т. Глостер, В.–Дж. Блок, Є. Клотше, Ж. Вільянуева та ін).....	18
2.2. Організація та методи дослідження	32
2.3. Дослідження особливостей впливу психологічної гнучкості на соціальний добробут особистості	39
Висновки до 2 розділу	69
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ВЕКТОРИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНОГО ДОБРОБУТУ ОСОБИСТОСТІ	72
3.1. Соціально–психологічні перспективи розвитку психологічної гнучкості	72
3.2. Практичні рекомендації щодо розвитку психологічної гнучкості як чинника підвищення соціального добробуту особистості у різних сферах життєдіяльності	74
Висновки до 3 розділу	78
ВИСНОВКИ	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82
ДОДАТКИ	88
Додаток А	88

ВСТУП

Актуальність дослідження. Психологічна гнучкість розглядається як один із ключових ресурсів збереження психічного здоров'я та підвищення соціальної інтегрованості, оскільки сприяє формуванню конструктивних моделей взаємодії, гнучкому мисленню та готовності до прийняття рішень в умовах невизначеності.

В українських реаліях проблема психологічної гнучкості безпосередньо пов'язана з необхідністю подолання наслідків воєнних дій та потребою підтримання соціального добробуту особистості як передумови стабільності суспільства загалом. Саме тому актуальність теми визначається нагальною потребою у поглибленому науковому осмисленні психологічної гнучкості як ресурсу, що забезпечує стійкість до кризових явищ, сприяє адаптації в соціальному середовищі та зумовлює відчуття благополуччя на особистісному й колективному рівнях.

Проблемою психологічної гнучкості займалися як зарубіжні, так і вітчизняні науковці. В українському науковому просторі проблема психологічної гнучкості представлена працями О. Савченко, А. Широкої, О. Свідерської, Т. Титаренко, які досліджували її як ресурс адаптації, чинник життестійкості та благополуччя, а також займалися адаптацією відповідних діагностичних методик. Серед зарубіжних дослідників значний внесок у дослідження цього феномену зробили С. Хейз, К. Стросал, К. Вілсон, які заклали теоретичні основи підходу «Терапія прийняття та зобов'язань (АСТ)», Ф. Бонд, Т. Кашдан, Дж. Роттенберг, Дж. Чіароччі, Л. Діндо, котрі вивчали психологічну гнучкість як трансдіагностичний механізм психічного здоров'я, її зв'язок із цінностями та якістю життя, а також розробили психометричні інструменти для її оцінювання.

Разом із тим, попри зростаючу увагу до даного конструкта, недостатньо розкритим залишається його місце у системі соціального добробуту особистості, що й зумовлює потребу у подальшому науковому аналізі.

Мета дослідження: дослідити та обґрунтувати роль психологічної гнучкості як чинника соціального добробуту особистості.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати соціальних добробут як показник життєдіяльності особистості.
2. Розкрити сутність психологічної гнучкості та її роль у забезпеченні та підтриманні соціального добробуту.
3. Провести українськомовну адаптацію методики вимірювання психологічної гнучкості (PSY-FLEX; Е.Т. Глостер, В.–Дж. Блок, Є. Клотше, Ж. Вільянуєва та ін).
4. Дослідити особливості впливу психологічної гнучкості на соціальний добробут особистості.
5. Розробити практичні рекомендації щодо формування й розвитку психологічної гнучкості як чинника підвищення соціального добробуту особистості.

Об'єкт дослідження: соціальний добробут особистості.

Предмет дослідження: психологічна гнучкість особистості як чинник її соціального добробуту.

Методи дослідження:

- *теоретичні:* аналіз наукової психологічної літератури та інтернет–джерел, синтез, порівняння, узагальнення;

- *емпіричні:* «Методика вимірювання психологічної гнучкості» (Psy-Flex, Е.Т. Глостер, В.–Дж. Блок, Є. Клотше, Ж. Вільянуєва та інші, в українськомовній адаптації Косяк В.А. та Лавриненка Д.Г.); «Опитувальник прийняття та дії» (AAQ–II, Ф. Бонд, С. Гейз та інші, в українськомовній адаптації Миколайчук М. І. та Широкої А. О.); «Багатофакторний опитувальник психологічної гнучкості» (MPFI, Е. Е. Ролфс, Р. Д. Рогге, Д. С. Вілсон, в українськомовній адаптації Лавриненка Д. Г.); Опитувальник «Шкала соціального благополуччя» (Social Well–Being Scale, К. Л. М. Кіз, в українськомовній адаптації Четверик–Бурчак А. Г.); Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA–Профайлер» (PERMA–

Profiler, А. Батлер, М. Керн, в українськомовній адаптації Савченко О. В. та Лавриненко Д. Г.).

- *математико-статистичні*: відсотковий аналіз, описові статистики, критеріальний, кореляційний аналіз засобами jamovi 2.5.3.

Теоретична та практична значущість отриманих результатів:

Теоретична значущість отриманих результатів полягає в уточненні уявлень про психологічну гнучкість як чинник соціального добробуту та емпіричному підтвердженні її позитивних зв'язків із соціальною інтеграцією, соціальним внеском і якістю міжособистісних взаємин, що узгоджується з підходом до гнучкості як механізму, який підтримує соціальне процвітання. Практична значущість визначається тим, що на основі здобутих даних розроблено рекомендації для розвитку психологічної гнучкості у різних сферах життєдіяльності та запропоновано впровадження доказових підходів, зокрема практик майндфулнес і технологій АСТ, в освіту, професійну діяльність і програми психологічної підтримки для тренування прийняття внутрішнього досвіду, гнучкого мислення та ціннісно зорієнтованих дій.

Структура роботи: робота складається із вступу, 3-ох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний зміст роботи викладено на 81 сторінці. Список використаних джерел становить 50 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНОГО ДОБРОБУТУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічна гнучкість: концептуальні підходи

Психологічна гнучкість є одним із ключових понять сучасної контекстуальної поведінкової науки, зокрема теорії прийняття та зобов'язання (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ), розробленої Стівеном Гейзом та його колегами [1]. Вона розглядається як фундаментальна навичка, що дозволяє людині ефективно взаємодіяти із власними думками, емоціями, відчуттями та зовнішніми обставинами в умовах стресу, невизначеності та викликів, не втрачаючи при цьому здатності діяти згідно з особистісними цінностями та довготривалими життєвими цілями.

У найзагальнішому вигляді психологічна гнучкість визначається як здатність бути у контакті з поточним досвідом у моменті «тут і тепер» – з відкритістю, присутністю та готовністю приймати і проживати різноманітні, включно з негативними, внутрішні події (думки, емоції, тілесні відчуття) – та водночас здійснювати дію, яка є відповідною до ціннісних орієнтирів особистості [1].

Це визначення містить кілька важливих смислових шарів. По–перше, йдеться не лише про емоційну або когнітивну стійкість, але про інтегративну якість психічного функціонування, що включає емоційне прийняття, уважність, когнітивну дефузію, ціннісну орієнтацію та самоспостереження. По–друге, психологічна гнучкість, згідно з АСТ–моделлю, є не лише адаптивною реакцією на стрес або емоційне напруження, а й активним процесом «ціннісно–керованої поведінки».

У структурі психологічної гнучкості, запропонованій С. Гейзом, виділяють шість взаємопов'язаних процесів (так званий «гексаплекс» або «АСТ hexaflex»):

1. Прийняття (Acceptance) — готовність дозволити собі переживати небажані думки, емоції чи тілесні відчуття, не уникаючи їх та не намагаючись змінити.

2. Когнітивна дефузія (Cognitive defusion) — вміння дистанціюватися від своїх думок, спостерігати їх як окремі психічні події, а не як буквальні істини.

3. Присутність у теперішньому моменті (Being present) — уважність до поточного досвіду без оцінювання, з відкритістю та цікавістю.

4. Перспективне «Я» (Self-as-context) — здатність сприймати себе як постійне «Я», яке перебуває поза межами змінних внутрішніх переживань (на відміну від «Я-контенту»).

5. Цінності (Values) — усвідомлення того, що є справді важливим у житті, які якості поведінки, цілі та напрямки мають суб'єктивний зміст.

6. Ціннісна дія (Committed action) — поведінка, спрямована на реалізацію власних цінностей, навіть у складних або болісних умовах.

У сукупності ці процеси сприяють більш гнучкому реагуванню на життєві ситуації, зменшенню емоційного уникання, покращенню психологічного благополуччя та функціональної адаптації [2].

У протиставлення до психологічної гнучкості в АСТ-теорії описується психологічна негнучкість (psychological inflexibility) — тенденція уникати негативного досвіду, буквально ототожнюватися з власними думками, жити в минулому чи майбутньому, нехтуючи ціннісними орієнтирами. Така форма реагування є дезадаптивною і часто лежить в основі розвитку психопатологій, включаючи тривожні розлади, депресію, хронічний стрес та синдром емоційного вигорання.

Існує низка емпіричних досліджень, які підтверджують зв'язок психологічної гнучкості з психічним здоров'ям, емоційною регуляцією, стресостійкістю та життєвою задоволеністю [3].

Наприклад, в дослідженнях показано, що високий рівень психологічної гнучкості асоціюється з нижчим рівнем симптомів тривоги, депресії, ПТСР, а також з більш високим рівнем психологічного добробуту та суб'єктивного благополуччя [4].

Окремо слід зазначити, що психологічна гнучкість є не лише терапевтичним конструкцією, але й важливим міжособистісним та екзистенційним ресурсом. У

контексті травматичних подій, криз чи тривалих стресових факторів (зокрема, війсьні дії, переміщення, втрата безпеки), здатність зберігати контакт із власними цінностями та не втрачати сенс життя набуває особливого значення для виживання, інтеграції досвіду та відновлення цілісності «Я» [5].

Сучасна психодіагностика психологічної гнучкості розвивається у межах саме цієї парадигми. Одним із найновіших та валідованих інструментів є шкала Psy-Flex (Gloster et al., 2021), яка спрямована на оцінку саме функціональних аспектів гнучкості з урахуванням шести процесів АСТ. Ця методика дозволяє не лише кількісно оцінити загальний рівень психологічної гнучкості, але й надати уявлення про специфіку індивідуального патерну її реалізації, що особливо важливо для інтерпретації в клінічному, консультативному та дослідницькому контекстах.

На відміну від ширших понять емоційної регуляції чи копінг-стратегій, психологічна гнучкість в АСТ-моделі не є суто механізмом подолання труднощів, а радше ментальним і поведінковим стилем, що поєднує прийняття внутрішнього досвіду, глибоку присутність, автентичність і орієнтацію на життєві цінності. Такий підхід, заснований на екзистенційних засадах та контекстуальній поведінковій науці, дозволяє краще зрозуміти адаптивні можливості особистості в умовах невизначеності та складних соціальних трансформацій.

Психологічна гнучкість має ключове значення для різних аспектів психологічного функціонування особистості. Зокрема, вона сприяє розвитку інтегрованого ідентичного “Я”, яке здатне витримувати амбівалентність, сумніви та внутрішній конфлікт без фрагментації або витіснення небажаних елементів досвіду. У цьому сенсі психологічна гнучкість функціонує як механізм особистісної інтеграції, дозволяючи особистості приймати себе цілісно, зі своїми вразливостями, обмеженнями та помилками, не уникаючи їх, але не ототожнюючи себе з ними. Це, в свою чергу, забезпечує внутрішню стабільність, зниження самокритики, тривожності та схильності до самоосуду, що є важливими чинниками психічного здоров'я.

Крім того, психологічна гнучкість позитивно корелює з адаптивною регуляцією емоцій, оскільки людина з високою гнучкістю здатна проживати навіть болісні емоційні стани без реактивного уникання чи деструктивного придушення. Це дозволяє підтримувати емоційну відкритість та регулятивну компетентність, не замикаючись у вузькому колі контролю чи уникання, яке, як доведено, є основою багатьох психічних порушень (наприклад, депресії, тривожних розладів, obsesивно–компульсивних симптомів) [6].

На рівні мотиваційно–ціннісного функціонування психологічна гнучкість є підґрунтям для життєвої орієнтованості, тобто здатності жити згідно з тим, що є особистісно значущим, навіть у складних умовах. Завдяки процесу ціннісної орієнтації особистість отримує внутрішній компас, що дозволяє уникнути стану екзистенційної порожнечі або втрати сенсу. У цьому контексті гнучкість тісно пов'язана з поняттям психологічного благополуччя в евдаймонічному розумінні – тобто не лише як відсутність дистресу, а як наявність сенсового, ціннісно наповненого життя [7].

Суттєвим теоретичним доповненням до розуміння психологічної гнучкості є дослідження у межах позитивної психології та екзистенційного підходу. Зокрема, П. Вонг у моделі PURE (Purpose, Understanding, Responsibility, Enjoyment) підкреслює значення прийняття екзистенційної даності (вразливості, втрат, смерті, болю) як передумови для зрілого та відповідального життя. Таке прийняття повністю узгоджується з АСТ–принципами та свідчить про інтеграцію психологічної гнучкості в ширші теоретичні рамки гуманістичної традиції [8].

На практичному рівні психологічна гнучкість виявляється у здатності до цільової поведінки попри внутрішні бар'єри. Людина з високою гнучкістю не відмовляється від важливого через страх, сумнів чи емоційний дискомфорт. Замість цього вона здатна визнати ці стани, дозволити їм бути присутніми, але не дозволити їм керувати її життям. Це має безпосередній вплив на ефективність у професійній діяльності, якості міжособистісних відносин, рівень самореалізації та психічну витривалість.

Ряд дослідників пропонує розглядати психологічну гнучкість як трансдіагностичний процес, який бере участь у розвитку, підтримці та лікуванні широкого спектра психічних розладів. Її покращення в результаті терапевтичних інтервенцій (зокрема, АСТ–підходів) призводить до підвищення якості життя навіть у випадках хронічних захворювань, болю, втрати або посттравматичного стресу [9].

Таким чином, психологічна гнучкість виконує фундаментальну роль у психологічному функціонуванні особистості: вона є передумовою адаптації, умовою розвитку зрілої особистості, захисним фактором у психопатології та ключовим компонентом психологічного благополуччя. Її міждисциплінарна валідність, терапевтична ефективність та концептуальна інтегративність роблять цей конструкт надзвичайно актуальним як у наукових дослідженнях, так і в практиці психологічної допомоги.

1.2. Соціальний добробут як показник життєдіяльності особистості

Концепція соціального добробуту (social well-being) у сучасному вигляді пов'язана насамперед із роботами К. Кіза, який запропонував розглядати її як суб'єктивну оцінку особистістю якості власного функціонування в соціальному середовищі [20]. Соціальний добробут відображає те, як індивід сприймає суспільство, своє місце в ньому, перспективи його розвитку та власний внесок у спільне життя [1; 4].

У подальших дослідженнях було показано, що соціальний добробут є відносно самостійним компонентом загального благополуччя, який не зводиться ані до емоційної, ані до суто психологічної сфери [2; 3]. Лонгітюдні дані М. Джошанлу та колег, отримані на великій вибірці, продемонстрували, що високий рівень соціального благополуччя прогнозує зростання суб'єктивного благополуччя з часом, тоді як зворотній вплив менш виражений [11]. Це підтверджує, що активна соціальна включеність, позитивні взаємини та відчуття корисності для інших є важливими детермінантами життєвої задоволеності й відчуття процвітання.

Сучасні оглядові та емпіричні роботи підкреслюють тісний зв'язок соціального добробуту з соціальним капіталом, соціальною підтримкою та якістю міжособистісних стосунків. Наприклад, систематичні огляди доводять, що високий рівень довіри, відчуття спільності та підтримуючі зв'язки у громаді асоціюються із вищими показниками соціального і загального благополуччя, а також із кращим психічним здоров'ям [14]. Дослідження серед різних вікових груп показують, що участь у груповій діяльності, фізичній активності в колективах, волонтерстві та громадській участі підсилює відчуття зв'язку з іншими й сприяє соціальному добробуту [5; 6].

Таким чином, соціальний добробут можна визначити як інтегральну характеристику суб'єктивного ставлення особистості до соціального світу та власного функціонування в ньому, що включає оцінку соціальних умов, якості стосунків, власної значущості та приналежності до спільноти.

У своїй концепції К. Кіз запропонував п'ятикомпонентну модель соціального добробуту, яка на сьогодні є однією з найбільш цитованих і емпірично підтверджених [20]. До її складу входять такі компоненти:

1. Соціальне прийняття (social acceptance) – позитивне ставлення до інших людей, готовність довіряти їм, визнання складності людської природи та прийняття недоліків інших. Люди з високим соціальним прийняттям загалом схильні сприймати інших як гідних поваги й здатних до розвитку, а не як загрозу чи джерело розчарувань.

2. Соціальна актуалізація (social actualization) – віра в потенціал розвитку суспільства, сприйняття соціального світу як такого, що здатний до прогресу та вдосконалення. Особистість із високою соціальною актуалізацією вірить у можливість позитивних соціальних змін і відчуває свою відповідальність за них.

3. Соціальна узгодженість / зв'язність (social coherence) – відчуття зрозумілості та впорядкованості соціального світу. Індивід сприймає соціальні процеси як осмислені й логічні, навіть якщо не всі їхні наслідки є позитивними.

4. Соціальний внесок (social contribution) – переживання власної корисності та значущості для суспільства. Людина відчуває, що її діяльність має цінність для інших, що вона робить важливий внесок у життя спільноти.

5. Соціальна інтеграція (social integration) – почуття приналежності до соціальних груп, досвід включеності в мережу значущих стосунків, відчуття «свого місця» у суспільстві [20].

Інший впливовий підхід до розуміння добробуту запропонував М. Селігман у моделі PERMA, де благополуччя розглядається як багатовимірна конструкція, що включає п'ять стовпів: позитивні емоції (Positive emotion), залученість (Engagement), взаємини (Relationships), сенс (Meaning) та досягнення (Accomplishment) [10].

На основі цієї моделі Дж. Батлер і М. Керн розробили «PERMA–Profiler» – короткий багатовимірний опитувальник процвітання, який дає змогу оцінити кожен із п'яти компонентів, а також загальний рівень благополуччя [20; 21]. Для нашого дослідження особливий інтерес становить шкала «Взаємини» (Relationships), яка належить до соціального виміру добробуту. Вона відображає ступінь, до якого людина:

- відчуває любов і підтримку з боку інших;
- переживає себе значущою для близьких людей;
- має досвід позитивної, емоційно насиченої взаємодії з оточенням [20; 21].

Тобто, хоча PERMA–Профайлер не використовує термін «соціальний добробут» у вузькому сенсі, шкала «Взаємини» фактично виступає індикатором соціального виміру благополуччя – якості соціальних зв'язків, підтримки та приналежності до значущих груп.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що соціальний добробут є ключовим індикатором успішної життєдіяльності особистості в соціумі. Високі показники соціального добробуту – за даними як шкали соціального благополуччя К. Кіза, так і шкали «Взаємини» PERMA–Профайлера – пов'язані з:

- більшою задоволеністю життям;

- нижчим рівнем депресивної симптоматики та тривожності;
- вищою якістю життя й суб'єктивним відчуттям «процвітання» [21].

Дослідження показують, що люди з високим соціальним добробутом мають ширшу мережу підтримуючих стосунків, вищий рівень довіри до оточення, активніше беруть участь у громадських та групових формах діяльності [17]. На рівні повсякденної життєдіяльності це виявляється у відчутті безпеки, потрібності, приналежності до спільноти та впевненості у власній здатності впливати на соціальне оточення.

З позицій сучасних підходів до психічного здоров'я, зокрема моделі «процвітання» (flourishing), оптимальне функціонування особистості передбачає не лише відсутність психопатології, а й високі рівні емоційного, психологічного та соціального благополуччя. У цьому сенсі соціальний добробут виступає необхідною умовою повноцінної реалізації життєвого потенціалу особистості, її успішної адаптації до соціальних вимог та реалізації ціннісно значущих цілей у взаємодії з іншими.

1.3. Роль психологічної гнучкості у забезпеченні та підтриманні соціального добробуту

На сьогодні психологічна гнучкість розглядається як один із потенційних факторів, що може бути пов'язаний із підтриманням соціального благополуччя особистості. Згідно з теоретичними напрацюваннями, психологічна гнучкість передбачає здатність індивіда адаптувати свою поведінку до мінливих соціальних умов, залишаючись при цьому відкритим до власних емоцій і досвіду, а також діяти відповідно до особистісних цінностей [25; 26]. Це дозволяє припустити, що вона може сприяти ефективнішому встановленню та підтриманню соціальних зв'язків, зокрема завдяки таким її проявам, як прийняття інших, емпатія та готовність до конструктивного діалогу.

У сучасних дослідженнях відзначається, що в умовах стресу чи невизначеності саме психологічна гнучкість асоціюється з більш активними

копінг–стратегіями, тоді як психологічна негнучкість – з униканням або соціальним відстороненням [29]. Також окремі емпіричні результати свідчать, що за умов соціальної підтримки рівень гнучкості особистості може зростати, і навпаки – вищий рівень гнучкості сприяє ефективнішому залученню допомоги та зниженню дистресу [29]. У контексті пандемії COVID–19 психологічна гнучкість розглядалася як буферний чинник, що потенційно знижував негативні ефекти соціальної ізоляції на психічне благополуччя [30]. Хоча ці результати є багатообіцяючими, необхідні подальші дослідження, щоб встановити причинно–наслідкові зв’язки між психологічною гнучкістю та рівнем соціального добробуту.

Додатково вказується, що психологічна гнучкість може опосередковано впливати на соціальний добробут через розвиток ціннісних орієнтацій, відчуття цінності та залученості до суспільних процесів [28]. Особи з вищим рівнем гнучкості частіше ідентифікують свої цілі та сенс життя, що, своєю чергою, може сприяти більшій участі в соціальних взаємодіях. Деякі інтервенції, зокрема підходи в межах терапії прийняття та відповідальності (АСТ), показали ефективність у покращенні міжособистісного функціонування, однак поки що це питання потребує подальших перевірок на вибірках із різними соціальними характеристиками [25; 29].

Окрему увагу варто звернути на теоретичне припущення про зв’язок між психологічною гнучкістю та зниженням конфліктності у стосунках, що потенційно може сприяти толерантності до соціальної неоднозначності та збереженню єдності в соціальних групах [26; 27]. Таким чином, попри наявність попередніх результатів, що вказують на ймовірну роль психологічної гнучкості у підтриманні соціального добробуту, це питання лишається відкритим для подальшого теоретичного осмислення й емпіричного дослідження.

Висновки до 1 розділу

Узагальнюючи викладене в першому розділі, можна стверджувати, що психологічна гнучкість постає інтегральним конструктом, який поєднує в собі когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові виміри функціонування

особистості й водночас вкорінений у сучасній контекстуальній поведінковій науці. У межах АСТ–парадигми вона описується як здатність суб'єкта залишатися в усвідомленому контакті з поточним досвідом, включно з болісними та небажаними внутрішніми станами, та здійснювати ціннісно орієнтовану дію попри наявність внутрішніх бар'єрів [1]. Розгорнута модель «гексаплексу» демонструє, що психологічна гнучкість не зводиться до окремого механізму копіngu чи емоційної регуляції, а функціонує як цілісний стиль взаємодії з власним досвідом і середовищем: прийняття, когнітивна дефузія, присутність «тут і тепер», перспективне «Я», усвідомлення цінностей та ціннісна дія формують єдину систему, яка забезпечує адаптивність і здатність до розвитку в умовах невизначеності. Протиставленим полюсом цієї системи є психологічна негнучкість – тенденція до досвід–унікальної, ригідної, ціннісно відірваної поведінки, що емпірично пов'язана з підвищеним рівнем психопатологічної симптоматики, дистресу та зниженням якості життя. Натомість високий рівень психологічної гнучкості, за даними численних досліджень, асоціюється з кращою адаптацією до стресу, вищим рівнем суб'єктивного благополуччя та здатністю підтримувати цілісне, інтегроване відчуття «Я» навіть у кризових умовах.

У теоретико–методологічному плані важливо, що психологічна гнучкість дедалі частіше розглядається як трансдіагностичний процес, залучений до виникнення, підтримання та подолання широкого спектра психічних розладів. Це надає їй статусу не лише терапевтичної цілі, але й ключового ресурсу розвитку та профілактики. Сучасні психодіагностичні інструменти, зокрема шкала Psy–Flex, орієнтовані саме на вимірювання функціональних аспектів гнучкості, узгоджених із АСТ–моделлю, що створює методологічне підґрунтя для її надійного емпіричного вивчення. На відміну від більш загальних категорій емоційної регуляції чи копінг–стратегій, психологічна гнучкість у цій парадигмі концептуалізується як стиль відношення до власного досвіду, у якому прийняття, уважність і ціннісна орієнтація є не факультативними додатками, а центральними умовами адаптивного функціонування. Саме тому дослідження психологічної гнучкості виходить за межі суто клінічного контексту і стає релевантним для

аналізу екзистенційних, міжособистісних і соціальних вимірів життєдіяльності особистості, зокрема в умовах воєнних дій, травматичного досвіду, тривалої невизначеності та соціальних трансформацій.

Другим ключовим теоретичним блоком розділу є концептуалізація соціального добробуту як самостійного, хоча й тісно пов'язаного з емоційним і психологічним виміром, компонента загального благополуччя. У моделях К. Кіза соціальний добробут описується як суб'єктивна оцінка індивідом якості власного функціонування в соціальному контексті, яка включає переживання соціального прийняття, інтеграції, узгодженості, актуалізації та особистого внеску. Такий підхід дозволяє розглядати соціальне благополуччя не лише як наявність задовільних стосунків, а як переживання осмисленості та впорядкованості соціального світу, власної значущості й приналежності до спільноти. У межах позитивної психології ця логіка розвивається в багатовимірних моделях благополуччя, зокрема у PERMA-підході М. Селігмана, де соціальний вимір опредметнюється передусім через компонент «Відносини». Дослідження показують, що високий рівень соціального добробуту та якісні стосунки пов'язані з більшою задоволеністю життям, нижчим рівнем депресивної та тривожної симптоматики, ширшою мережею підтримуючих зв'язків і активнішою громадською участю. Таким чином, соціальний добробут виступає показником успішної інтеграції особистості в соціум, її спроможності не лише адаптуватися до соціальних вимог, а й реалізовувати власний потенціал у взаємодії з іншими.

На перетині цих двох теоретичних площин, психологічної гнучкості та соціального добробуту, окреслюється концептуальне поле для аналізу ролі гнучкості як чинника соціального функціонування. Логіка АСТ-моделі та дані емпіричних досліджень дозволяють висунути припущення, що психологічна гнучкість може сприяти підтриманню соціального добробуту щонайменше у двох взаємопов'язаних вимірах. По-перше, завдяки прийняттю, когнітивній дефузії та здатності витримувати неприємні емоційні стани без уникання гнучка особистість менш схильна до соціального відсторонення, оборонної агресії чи деструктивних форм поведінки у стосунках. Це створює умови для більшої відкритості, емпатії та

толерантності до неоднозначності, що, своєю чергою, полегшує встановлення і збереження підтримуючих соціальних зв'язків. По-друге, ціннісна орієнтація та ціннісна дія, центральні для психологічної гнучкості, підтримують залученість до суспільно значущої діяльності, формування відчуття внеску та сенсу, що є ядром соціального добробуту в глибшому розумінні благополуччя, пов'язаному з наявністю життєвого сенсу та цінностей.

Водночас аналіз наявних досліджень демонструє, що попри очевидну теоретичну узгодженість цих конструктів, емпірична база щодо безпосереднього зв'язку психологічної гнучкості та соціального добробуту все ще є фрагментарною. Більшість робіт зосереджуються на загальному психологічному благополуччі, симптоматиці психічних розладів або окремих аспектах міжособистісного функціонування, тоді як комплексні моделі соціального добробуту (зокрема концепція К. Кіза) та сучасні інструменти позитивної психології (як-от PERMA-Профайлер) рідше залучаються до дослідження в безпосередньому зв'язку з показниками психологічної гнучкості та негнучкості. Це створює як теоретичний, так і методологічний запит на вивчення того, яким чином рівень психологічної гнучкості пов'язаний із суб'єктивною оцінкою соціального функціонування, переживанням приналежності, значущості й підтримки.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ НА СОЦІАЛЬНИЙ ДОБРОБУТ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Україномовна адаптація методики вимірювання психологічної гнучкості (PSY-FLEX; Е.Т. Глостер, В.–Дж. Блок, Є. Клотше, Ж. Вільянуєва та ін)

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми. Психологічна гнучкість є одним із центральних конструктів сучасної контекстуальної поведінкової науки та АСТ-підходу (Acceptance and Commitment Therapy). Її розуміють як здатність людини залишатися в контакті з поточним досвідом – включно з неприємними думками, емоціями й тілесними відчуттями – та водночас діяти відповідно до власних цінностей і довгострокових цілей. В умовах хронічного стресу, невизначеності та воєнних подій саме психологічна гнучкість розглядається як важливий ресурс підтримання психічного здоров'я, адаптації та суб'єктивного благополуччя. Попри зростання інтересу до АСТ в Україні, брак надійних україномовних інструментів вимірювання психологічної гнучкості істотно обмежує можливості досліджень і практичної діагностики. Це зумовлює актуальність адаптації сучасних зарубіжних методик, зокрема шкали Psy-Flex.

У межах АСТ психологічна гнучкість описується через шість взаємопов'язаних процесів: прийняття, когнітивну дефузію, присутність у теперішньому моменті, перспективне «Я», цінності та ціннісну дію. Дослідження показують, що вищий рівень психологічної гнучкості пов'язаний із меншим вираженням тривоги й депресії, нижчим рівнем вигорання та кращою якістю життя, тоді як психологічна негнучкість виступає трансдіагностичним фактором ризику. Шкала Psy-Flex, розроблена для оцінки функціональних аспектів цих процесів, є однією з новітніх і психометрично обґрунтованих методик. Однак її україномовна адаптація наразі відсутня, що створює прогалину як у наукових дослідженнях, так і в клінічній та консультативній практиці, і визначає потребу в проведенні даного дослідження.

Psy-Flex є коротким, змістовно валідним інструментом, спрямованим на вимірювання основних компонентів психологічної гнучкості — ключового конструкта теорії прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy, ACT), розробленої С. Гейзом та його колегами.

Psy-Flex включає 6 тверджень, що відображають шість центральних процесів ACT-моделі: проживання моменту тут-і-зараз, відкритість до досвіду, дистанціювання від думок, стає «Я», усвідомлення власних цінностей та залученість до дій. Респонденти оцінюють кожне твердження за 6-бальною шкалою, що дозволяє оперативно оцінити рівень особистісної гнучкості без надмірного навантаження на учасників дослідження.

Psy-Flex продемонстрував надійні психометричні характеристики у ряді міжнародних вибірок. Зокрема, за даними авторів методики, шкала має високу внутрішню узгодженість (Cronbach's $\alpha = 0.87$), а також підтверджену однофакторну структуру. Крім того, Psy-Flex тісно корелює з показниками психічного здоров'я, прийняття себе, життєвої задоволеності, а також демонструє негативні зв'язки з дистресом та румінацією, що свідчить про її хорошу конвергентну та дискримінантну валідність.

Вибір цієї методики для перекладу та адаптації зумовлений кількома чинниками. По-перше, Psy-Flex є універсальним інструментом для вимірювання психологічної гнучкості як цілісного конструкта, що дозволяє уникнути фрагментації оцінки (на відміну від інструментів, які вимірюють лише окремі аспекти гнучкості, наприклад когнітивне злиття або цінності). По-друге, стислість методики (всього 6 пунктів) робить її особливо зручною для застосування у практичних, клінічних та польових дослідженнях. По-третє, Psy-Flex розроблена відповідно до останніх теоретичних напрацювань у галузі контекстуальних біхевіоральних наук, що робить її релевантною в межах сучасної психологічної парадигми.

Мета роботи – здійснити українськомовну адаптацію шкали вимірювання психологічної гнучкості Psy-Flex (E.T. Gloster, W.-J. Block, J. Klotsche, J. Villanueva

та ін.) із забезпеченням адекватних психометричних характеристик на українській вибірці.

Для досягнення цієї мети передбачалося здійснити переклад, лінгвістичне узгодження та культурну адаптацію пунктів шкали Psy–Flex українською мовою, а також дослідити внутрішню узгодженість пунктів шкали та переконатися в надійності отриманих показників. Окремим завданням було вивчення факторної структури шкали та оцінка відповідності отриманої моделі структурі, заявленій авторами оригінальної версії. Важливою складовою дослідження стало обґрунтування конвергентної та дискримінантної валідності шкали у співвідношенні з іншими психологічними конструктами, теоретично пов'язаними з психологічною гнучкістю, зокрема показниками психологічної негнучкості (емоційного уникання, когнітивного злиття) та окремими процесами психологічної негнучкості, описаними в АСТ–моделі (прийняття, уважність до теперішнього моменту, ціннісна орієнтація, ціннісна дія тощо). Крім того, передбачалося перевірити часову стабільність результатів за шкалою Psy–Flex шляхом повторного тестування та оцінити її надійність, а також на основі отриманих емпіричних даних сформулювати попередні орієнтовні норми для інтерпретації результатів україномовної версії шкали Psy–Flex.

Дослідження відбувалося у два послідовні етапи. На першому етапі у квітні 2025 року було здійснено процедуру прямого та зворотного перекладу шкали з англійської мови із залученням фахівців, які володіють мовою на рівнях не нижче B2 та C1 відповідно. Після лінгвістичного опрацювання відбулася пілотна апробація україномовної версії опитувальника, за результатами якої були проаналізовані основні психометричні показники: внутрішня узгодженість пунктів, факторна структура, показники конвергентної та критеріальної валідності, а також попередньо окреслені тестові норми для окремих шкал та інтегральних показників.

Другий етап у листопаді 2025 року був присвячений оцінці часової стабільності шкали, тобто частина учасників первинного дослідження повторно заповнила опитувальник у межах ретестового вимірювання. Це дало змогу

перевірити ретестову надійність інструменту та зробити висновки щодо стійкості отриманих результатів у динаміці часу.

Емпіричне дослідження було проведено на вибірці з 198 респондентів, що є достатнім обсягом для виконання психометричного аналізу та перевірки надійності й валідності адаптованої методики. Гендерний склад вибірки є нерівномірним: жінки становили 82%, чоловіки – 17%, що є типовим для психологічних досліджень. Середній вік учасників дорівнював 23,7 року ($SD = 6,77$), при цьому переважали респонденти молодіжного віку 18–24 роки, але до вибірки також увійшли представники старших вікових груп, що забезпечує певну варіативність за віком. За типом зайнятості найбільшу групу склали респонденти з комбінованою зайнятістю (39%), які поєднують навчання та роботу, 29% становили працевлаштовані, 21% – студенти, що не працюють, менш чисельними були безробітні (5%) та респонденти з інтенсивною зайнятістю (3%). Професійно–освітнє спрямування вибірки також є різноманітним, однак найбільше представлені соціальні та поведінкові науки (40%), тоді як інші галузі (економіка та бізнес, гуманітарні науки й мистецтво, юридичні науки, ІТ та інженерія, природничі науки та медицина) мають менші частки. Більшість учасників проживають у столичному регіоні (84%), решта – у різних регіонах України або тимчасово за кордоном. На другому етапі дослідження, яке було спрямоване на оцінювання ретестової надійності українськомовної версії шкали, взяли участь 74 респонденти, які були опитані під час первинного тестування.

Опитування проводилося в онлайн–форматі на платформі Google Forms, де було представлено набір психодіагностичних методик, включаючи україномовну версію шкали психологічної гнучкості Psy–Flex та інструменти, що дозволили підтвердити її конвергентну валідність:

1. Україномовна версія опитувальника прийняття та дії (AAQ–II; в адаптації Миколайчук М.І. та Широкої А.О.) – короткий опитувальник, спрямований на оцінку психологічної негнучкості, зокрема тенденції до емоційного уникання, когнітивного злиття з власними думками та ригідності поведінки. Він виступає

релевантною зовнішньою змінною для перевірки зв'язку між показниками Psy–Flex та рівнем психологічної (не)гнучкості.

2. Багатофакторний опитувальник для вимірювання психологічної гнучкості (MPFI, коротка форма; в адаптації Лавриненка Д.Г.) – багатовимірний інструмент, що дозволяє оцінити окремі процеси психологічної гнучкості та негнучкості, описані в АСТ–моделі (прийняття/уникання, уважність/автоматичність, ціннісна орієнтація/втрата цінностей, ціннісна дія/пасивність тощо). Використання цього опитувальника дає змогу зіставити результати за шкалою Psy–Flex із більш детальною структурою процесів психологічної гнучкості та додатково обґрунтувати її конвергентну валідність.

Результати дослідження. Статистичний аналіз результатів здійснювався з використанням програми Jamovi (2.4.8). Пакет SEM (1.2.5) використовувалися для проведення конфірматорного факторного аналізу (КФА) та визначення інваріантності вимірювань.

Для перевірки дискримінативності запитань україномовної версії шкали психологічної гнучкості було обчислено коефіцієнт δ Фергюсона для шести пунктів опитувальника. Усі отримані значення знаходяться в діапазоні достатньої дискримінативності (0,7269–0,7735), що свідчить про здатність кожного твердження розрізняти респондентів за рівнем психологічної гнучкості. Середнє значення коефіцієнта ($\approx 0,75$) вказує на загальну адекватність дискримінативних властивостей пунктів та відсутність підстав для вилучення будь-якого з них із подальшого аналізу.

Для перевірки внутрішньої структури україномовної версії шкали Psy–Flex було послідовно застосовано експлораторний (ЕФА) та конфірматорний факторний аналіз (КФА). Перед виділенням факторів було перевірено придатність емпіричних даних до факторизації. Тест сферичності Барлетта виявився статистично значущим ($\chi^2=243$; $df=15$; $p<0,001$), що свідчить про відмінність кореляційної матриці від одиничної та наявність достатніх кореляцій між змінними для виділення латентних факторів. Додатково було розраховано показники адекватності вибірки за Кайзером–Мейєром–Олкіним. Загальне значення КМО

склало 0,804, а індивідуальні індекси для окремих пунктів перебували у діапазоні 0,777–0,859, що відповідає високому та достатньому рівню адекватності вибірки для факторного аналізу.

На наступному етапі проведено експлораторний факторний аналіз методом головних компонент з обертанням Simplimax. Результати ЕФА показали формально двофакторне рішення із сумарно поясненою дисперсією 52,1 %: перший фактор пояснює 36,69 % дисперсії, другий – 10,37 % (табл. 2.1). При цьому всі пункти демонструють достатні факторні навантаження на першому факторі ($\geq 0,50$), а четвертий пункт має подвійне навантаження (0,630 на фактор 1 і 0,774 на фактор 2). Аналіз альтернативних моделей показав, що виключення пункту 4 призводить до зниження частки поясненої дисперсії нижче умовно прийнятої межі 50 % та погіршує цілісність концептуального змісту шкали. Тому всі шість тверджень були збережені у подальшому аналізі, а внутрішню структуру інтерпретовано як переважно одномірну з домінуванням загального фактора психологічної гнучкості.

Таблиця 2.1

**Результати експлораторного факторного аналізу україномовної версії
методики**

№ Питання	Факторні навантаження	
	Фактор 1	Фактор 2
1. Навіть якщо мої думки десь блукають, я можу зосередитися на тому, що відбувається під час важливих моментів.	0.565	
2. Якщо виникає потреба, я можу дати собі час, щоб прожити ці неприємні думки та почуття, не намагаючись негайно їх усунути.	0.508	
3. Я можу спостерігати за думками, які заважають, зі сторони, не дозволяючи їм мною керувати.	0.674	
4. Навіть якщо думки та переживання збивають мене з пантелику, я можу спиратися на свою внутрішню стійкість.	0.630	0.774
5. Я визначаю, що для мене є важливим, і свідомо вирішую, на що хочу витрачати свою енергію.	0.700	
6. Я активно залучаюсь у справи, які є важливими, корисними або значущими для мене.	0.533	
Загальний відсоток від дисперсії	36.69	10.37

Для статистичної перевірки гіпотези про одномірність шкали було проведено конфірматорний факторний аналіз однофакторної моделі у межах моделювання структурних рівнянь (SEM). Показники відповідності моделі наведені в табл. 2.2. Отримані індекси свідчать про задовільну якість моделі: $\chi^2(9)=17,4$ при $p=0,043$; порівняльний індекс відповідності CFI=0,964 та індекс Такера–Льюїса TLI=0,940 перевищують порогове значення 0,90; показник SRMR становить 0,037 та є меншим за рекомендовану межу 0,08; RMSEA=0,068 з 90% довірчим інтервалом 0,011–0,117 указує на прийнятний рівень помилки апроксимації.

Таблиця 2.2

Результати конфірматорного факторного аналізу за методикою

Кіль-сть тверджень	Chi-sq. X^2 (df), p	CFI	TLI	SRMR	RMSEA	RMSEA 90% CI	
						Lower	Upper
6	17,4 (9), 0,043	0,964	0,940	0,0370	0,0685	0,0115	0,117

Графічне подання результуючої моделі наведене на рис. 2.1, усі шість маніфестних змінних мають навантаження на єдиний латентний фактор «Психологічна гнучкість», що візуально підтверджує одновимірну структуру інструмента. Сукупність результатів ЕФА та КФА дає підстави вважати, що україномовна версія шкали Psy–Flex має статистично обґрунтовану й теоретично узгоджену однофакторну структуру.

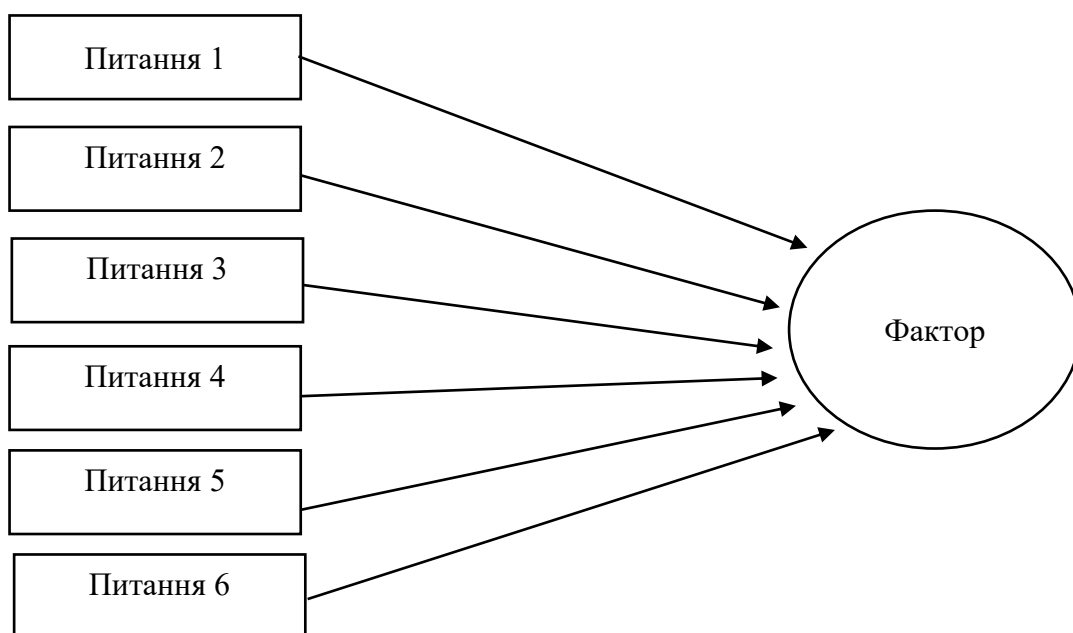


Рисунок 2.1. Графічне зображення факторного розподілу питань методики

Наступним кроком було оцінювання внутрішньої узгодженості україномовної версії шкали Psy-Flex, тобто ступеня однорідності її пунктів як індикаторів єдиної латентної змінної – психологічної гнучкості. Для цього були розраховані два показники надійності: коефіцієнт α –Кронбаха та ω –Макдональда. Результати подано в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Результати перевірки україномовної версії методики на внутрішню узгодженість

№ твердження	α –Кронбаха	ω –Макдональда
1. Навіть якщо мої думки десь блукають, я можу зосередитися на тому, що відбувається під час важливих моментів.	0,725	0,729
2. Якщо виникає потреба, я можу дати собі час, щоб прожити ці неприємні думки та почуття, не намагаючись негайно їх усунути.	0,749	0,751
3. Я можу спостерігати за думками, які заважають, зі сторони, не дозволяючи їм мною керувати.	0,711	0,718
4. Навіть якщо думки та переживання збивають мене з пантелику, я можу спиратися на свою внутрішню стійкість.	0,718	0,723

№ твердження	α –Кронбаха	ω –Макдональда
5. Я визначаю, що для мене є важливим, і свідомо вирішую, на що хочу витратити свою енергію.	0,699	0,703
6. Я активно залучаюсь у справи, які є важливими, корисними або значущими для мене.	0,737	0,741
Заг. показник	0,759	0,762

За окремими твердженнями значення α –Кронбаха коливалися приблизно в інтервалі 0,70–0,75, а ω –Макдональда – у дуже близькому діапазоні (близько 0,70–0,74), що свідчить про порівняно рівномірний внесок кожного пункту в загальний показник. Сукупні індекси надійності для всієї шкали склали $\alpha = 0,759$ та $\omega = 0,762$, що перевищує орієнтовний поріг 0,70 і може розглядатися як достатній рівень внутрішньої узгодженості для дослідницьких цілей. Також було проаналізовано зміни коефіцієнтів при гіпотетичному виключенні кожного з пунктів («Item Reliability Statistics»). У всіх випадках видалення будь-якого твердження призводило до зниження як α –Кронбаха, так і ω –Макдональда, тобто жоден пункт не погіршує узгодженість шкали й усі вони роблять суттєвий внесок у її надійність. У підсумку отримані значення ($\alpha \approx 0,76$; $\omega \approx 0,76$) дозволяють стверджувати, що шість тверджень україномовної версії Psy–Flex утворюють однорідний інструмент, який надійно вимірює єдиний конструкт психологічної гнучкості.

Додатково було перевірено внутрішню узгодженість шкали за даними повторного вимірювання (ретестової вибірки). Загальні показники надійності за результатами ретесту наведено в табл. 2.4: коефіцієнт α –Кронбаха становив 0,719, а ω –Макдональда – 0,722. З огляду на те, що ретестова вибірка є меншою за основну, такі значення все одно перевищують орієнтовний поріг 0,70 і свідчать про збереження прийнятного рівня внутрішньої узгодженості шкали в повторному вимірюванні.

Таблиця 2.4

Результати перевірки українськомовної версії методики на внутрішню узгодженість (ретестова вибірка)

Назва шкали	α –Кронбаха	ω –Макдональда
Заг. показник психологічної гнучкості	0,719	0,722

Для перевірки валідності україномовної версії шкали Psy-Flex було здійснено кореляційний аналіз її зв'язків із теоретично спорідненими та протилежними конструктами. Попередньо всі шкали було перевірено на нормальність розподілу за критерієм Шапіро–Уїлка; отримані показники засвідчили можливість застосування параметричних процедур.

Як конвергентний критерій було використано показник психологічної гнучкості за багатофакторним опитувальником MPFI, тоді як рівень психологічної негнучкості за AAQ-II та шкалою «негнучкості» MPFI розглядався як дивергентний критерій. Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона показав статистично значущі зв'язки ($p < 0,001$) між усіма інструментами (див. табл. 2.5). Показник гнучкості за Psy-Flex має помірний обернений зв'язок із психологічною негнучкістю за AAQ-II ($r = -0,505$), що свідчить: чим вищий рівень гнучкості, тим нижча схильність до емоційного уникнення та когнітивного «злиття» з власними переживаннями. Водночас спостерігається пряма значуща кореляція із шкалою гнучкості MPFI ($r = 0,588$) та обернена – зі шкалою негнучкості MPFI ($r = -0,448$). Такий патерн зв'язків підтверджує як конвергентну, так і дивергентну валідність Psy-Flex: опитувальник узгоджено відображає той самий конструкт психологічної гнучкості й водночас чітко відмежовується від показників негнучкості.

Таблиця 2.5

**Результати кореляційного аналізу шкал методик за коефіцієнтом
Пірсона**

Назви шкал	Гнучкість Psy-flex
Опитувальник прийняття та дії AAQ-II	-0.505 ***
Шкала гнучкості (MPFI)	0.588 ***
Шкала негнучкості MPFI	0.448 ***

Примітка: * – взаємозв'язок значущий при $p < .05$; ** – взаємозв'язок значущий при $p < .01$; *** – взаємозв'язок значущий при $p < .001$.

Подальшим кроком стала перевірка критеріальної валідності шкали, тобто її здатності відображати відмінності між групами, сформованими за зовнішніми змінними. Як потенційні критерії було розглянуто вік, стать, вид зайнятості, академічну спеціалізацію (для студентів) та регіон проживання. Для кожної змінної проведено однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA).

Отримані значення F-критерію не досягли рівня статистичної значущості для жодної з досліджуваних змінних (усі $p > 0,05$), що свідчить про відсутність виражених міжгрупових відмінностей у загальному показнику психологічної гнучкості за шкалою Psy-Flex. Це можна інтерпретувати як відносну незалежність вимірюваного конструкту від базових соціально-демографічних характеристик вибірки та свідчення того, що інструмент функціонує подібним чином у різних підгрупах респондентів. У поєднанні з результатами кореляційного аналізу це дозволило нам зробити висновок про задовільну конвергентну, дивергентну та критеріальну валідність україномовної версії шкали Psy-Flex.

Щоб перевірити, наскільки стабільно україномовна версія шкали Psy-flex відтворює результати в часі, було проведено ретестове дослідження. Частина респондентів, які брали участь у першому етапі ($n = 74$), знову заповнили опитувальник через приблизно семимісячний інтервал між першим (квітень 2025 р.) та другим (листопад 2025 р.) вимірюваннями. Узгодженість результатів між першим і другим вимірюваннями оцінювали за коефіцієнтом кореляції Спірмена між загальними балами шкали.

В табл. 2.6, представлені результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона на ретестовій вибірці. Отримане значення $\rho = 0,881^{***}$ свідчить, що індивідуальні відмінності респондентів у рівні психологічної гнучкості добре зберігаються в часі, а шкала демонструє високу ретестову надійність і здатна відтворювати стабільні результати при повторному застосуванні.

Таблиця 2.6

**Результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона
(ретестова вибірка)**

Назва шкали	Гнучкість Psy-flex
Методика вимірювання психологічної гнучкості (Psy-flex)	0.881***

Примітка: *** – взаємозв'язок значущий при $p < .001$.

Дані показники свідчать, що індивідуальні відмінності респондентів у рівні психологічної гнучкості зберігаються в часі, а шкала надійно «розпізнає» тих самих людей як більш або менш гнучких при повторному вимірюванні.

Для стандартизації україномовної версії Psy-Flex були використані дані 198 респондентів. Середнє значення за шкалою становило 21,5 бала, медіана – 22,0 бала, стандартне відхилення – 4,15, а результати варіювалися в межах від 9 до 30 балів, що свідчить про достатню розпорошеність показників і відсутність «стиснення» результатів біля мінімуму чи максимуму шкали.

Перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро–Уїлка, а також аналіз коефіцієнтів асиметрії та ексцесу показали, що емпіричний розподіл наближений до нормального. Абсолютні значення асиметрії та ексцесу не перевищують утричі величину їх стандартних помилок, що відповідає критерію М.А. Плохінського і дозволяє вважати відхилення від нормальності несуттєвими. Додатковий візуальний аналіз (графік розподілу) підтверджує, що основна частина результатів зосереджена у центральній зоні, без різко виражених перекосів чи «важких хвостів».

З огляду на це, для побудови тестових норм було використано параметричний підхід на основі середнього значення та стандартного відхилення. На практичному рівні це дало змогу виокремити три інтерпретаційні зони:

- низький рівень психологічної гнучкості – 16 балів і менше;
- середній рівень – 17–25 балів;
- високий рівень – 26 балів і більше.

Методика Psy-Flex спрямована на оцінювання загального рівня психологічної гнучкості – здатності людини залишатися в контакті з власними думками, емоціями й тілесними відчуттями та, попри це, діяти відповідно до особистісно значущих цінностей. Високі значення за шкалою свідчать про те, що особа, як правило, здатна приймати внутрішній дискомфорт, не «застрягати» в думках і переживаннях, утримувати фокус на теперішньому моменті та послідовно реалізовувати важливі для себе цілі. Низькі значення, навпаки, можуть вказувати на ригідність мислення і поведінки, схильність до емоційного уникнення, надмірну зосередженість на внутрішніх бар'єрах, що заважають ціннісно орієнтованій активності.

Зміст окремих тверджень дозволяє умовно виділити кілька ключових аспектів психологічної гнучкості:

«Жити тут і зараз» – здатність зосереджуватися на поточному досвіді, не гублячись у спогадах або тривожних прогнозах. Вищі бали свідчать про розвинену уважність, нижчі – про схильність до «автопілотного» функціонування та румінацій.

«Відкритість до нового (внутрішнього) досвіду» – готовність залишатися у контакті з неприємними думками й емоціями без негайних спроб їх уникнути. Високі значення відображають толерантність до психологічного дискомфорту, низькі – уникання внутрішнього досвіду.

«Не заважати своїм думкам» – ставлення до власних думок як до ментальних подій, а не беззаперечних фактів. Вищі показники свідчать про здатність дистанціюватися від думок (когнітивна дефузія), низькі – про «злитість» із ними.

«Стійке Я» – відчуття себе як стабільного спостерігача внутрішніх станів, що зберігається попри зміни емоцій і ситуацій. Високий рівень за цим аспектом асоціюється з більшою цілісністю «Я–образу».

«Усвідомлення власних цінностей» – ясність щодо того, що є по-справжньому важливим у житті. Високі значення вказують на виразні внутрішні орієнтири, низькі – на невизначеність або розмитість життєвих пріоритетів.

«Залученість» – активна реалізація цінностей у поведінці. Вища залученість свідчить про готовність діяти попри перешкоди, нижча – може бути пов’язана з прокрастинацією та відкладанням важливих кроків.

Обговорення результатів. Метою дослідження була адаптація та психометрична перевірка україномовної версії шкали психологічної гнучкості Psy–Flex. Результати факторного аналізу засвідчили, що інструмент зберігає однофакторну структуру, передбачену авторами оригінальної версії: всі шість пунктів демонструють адекватні факторні навантаження на єдиний латентний фактор, а показники відповідності однофакторної моделі за даними КФА перебувають у прийнятних межах. Це дає підстави вважати, що україномовна версія шкали коректно відображає цілісний конструкт психологічної гнучкості.

Показники внутрішньої узгодженості (α і $\omega \approx 0,76$) свідчать про достатню однорідність пунктів для дослідницьких цілей. Аналіз «item–deleted» показав, що жоден пункт не погіршує надійність, а всі твердження роблять вагомий внесок у загальний показник. Додаткове підтвердження надійності продемонстрували результати ретесту: високий коефіцієнт кореляції між першим і другим вимірюваннями ($\rho \approx 0,88$; $p < 0,001$) вказує на хорошу часову стабільність шкали.

Кореляційний аналіз із теоретично спорідненими та протилежними конструктами (шкали гнучкості та негнучкості MPFI, опитувальник прийняття та дії AAQ–II) підтвердив як конвергентну, так і дивергентну валідність Psy–Flex: вищі показники гнучкості за нашою шкалою поєднуються з вищими значеннями за іншою мірою гнучкості та нижчими значеннями негнучкості. Перевірка критеріальної валідності за демографічними змінними не виявила значущих міжгрупових відмінностей, що може свідчити про відносну незалежність психологічної гнучкості від базових соціально–демографічних параметрів у межах досліджуваної вибірки.

Нормальність розподілу результатів дозволила застосувати параметричний підхід до встановлення тестових норм та виокремити низький, середній і високий рівні психологічної гнучкості. Разом узяті, ці результати свідчать про те, що україномовна версія Psy–Flex є структурно узгодженим, надійним і валідним

інструментом, придатним як для наукових досліджень, так і для практичної психодіагностики. Водночас слід урахувати обмеження вибірки (переважання молоді, жінок, мешканців столичного регіону) та самооцінковий характер даних.

Висновки. У ході дослідження було здійснено переклад, культурну адаптацію та психометричну перевірку україномовної версії шкали психологічної гнучкості Psy–Flex. Підтверджено її однофакторну структуру, достатню внутрішню узгодженість, високу ретестову надійність, а також конвергентну й дивергентну валідність у співвідношенні з іншими мірами психологічної (не)гнучкості. Нормальність розподілу показників дала змогу обґрунтувати параметричні тестові норми й запропонувати три рівні інтерпретації результатів (низький, середній, високий рівень психологічної гнучкості). Україномовний варіант адаптованої шкали Psy–Flex представлений у додатку А.

Отримані дані дозволяють розглядати україномовну версію Psy–Flex як валідний та надійний інструмент для вимірювання психологічної гнучкості в українському контексті. Шкала може бути використана у наукових дослідженнях, клінічній та консультувальній практиці, а також для оцінки ефективності інтервенцій, побудованих у парадигмі АСТ. Перспективними напрямками подальших робіт є перевірка інструмента на більш різноманітних вибірках, включно з клінічними, та дослідження інваріантності шкали в різних соціально–демографічних групах. Ост

2.2. Організація та методи дослідження

Для вивчення психологічної гнучкості як чинник соціального добробуту особистості доцільним є застосування комплексу психодіагностичних методик, що охоплюють як загальний рівень здатності людини адаптуватися до внутрішніх переживань, так і різноманітні процеси саморегуляції, особистісного зростання та соціального функціонування. Комплексний підхід забезпечує багатовимірність вимірювання психологічної гнучкості – від готовності приймати власний досвід до ціннісно орієнтованої поведінки – та водночас дозволяє достовірно оцінити її

зв'язок із компонентами соціального благополуччя. Це особливо важливо у контексті сучасних викликів, коли здатність підтримувати психологічну адаптивність визначає ефективність міжособистісної взаємодії, суб'єктивне відчуття процвітання і загальну якість життя. Виходячи з цього, для нашого дослідження було обрано низку інструментів, які забезпечують цілісне та надійне вимірювання зазначених конструктів:

1. «Методика вимірювання психологічної гнучкості» (Psy–Flex, Е.Т. Глостер, В.–Дж. Блок, Є. Клотше, Ж. Вільянуєва та інші, в українськомовній адаптації Косяк В.А. та Лавриненка Д.Г.).

2. «Опитувальник прийняття та дії» (AAQ–II, Ф. Бонд, С. Гейз та інші, в українськомовній адаптації Миколайчук М. І. та Широкої А. О.).

3. «Багатофакторний опитувальник психологічної гнучкості» (MPFI, Е. Е. Ролфс, Р. Д. Рогге, Д. С. Вілсон, в українськомовній адаптації Лавриненка Д. Г.).

4. Опитувальник «Шкала соціального благополуччя» (Social Well–Being Scale, К. Л. М. Кіз, в українськомовній адаптації Четверик–Бурчак А. Г.).

5. Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA–Профайлер» (PERMA–Profiler, А. Батлер, М. Керн, в українськомовній адаптації Савченко О. В. та Лавриненко Д. Г.).

Використання «Методики вимірювання психологічної гнучкості» (Psy–Flex) у нашому дослідженні є доцільним, оскільки саме вона безпосередньо спрямована на оцінку цільового конструкта – загального рівня психологічної гнучкості, що розглядається як чинник соціального добробуту особистості. Застосування цього інструменту дає змогу кількісно виміряти здатність людини залишатися в контакті з власними думками, емоціями й тілесними відчуттями та, попри внутрішній дискомфорт, діяти відповідно до особистісно значущих цінностей, що є концептуально узгодженим із теоретичною моделлю дослідження.

Опитувальник Psy–Flex містить 6 тверджень, які відображають ключові компоненти психологічної гнучкості (зосередженість на теперішньому моменті, відкритість до внутрішнього досвіду, когнітивна дефузія, відчуття стабільного «Я», усвідомлення власних цінностей та залученість у ціннісно орієнтовану дію).

Респондентам пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за шкалою інтенсивності, на основі чого обчислюється сумарний показник психологічної гнучкості. Вищі значення за шкалою інтерпретуються як свідчення здатності приймати внутрішній дискомфорт, не «застрягати» в думках і переживаннях, утримувати фокус на теперішньому моменті та послідовно реалізовувати власні цінності; низькі – можуть вказувати на ригідність мислення і поведінки, емоційне уникнення та труднощі в ціннісно орієнтованій активності.

Використання «Опитувальника прийняття та дії» (AAQ-II), також є обґрунтованим, оскільки він вимірює психологічну негнучкість та емоційне уникнення. Опитувальник складається з 7 тверджень, які відображають схильність особистості надмірно зливатися з власними думками й емоціями, уникати неприємного внутрішнього досвіду та відмовлятися від ціннісно орієнтованої поведінки під його впливом. Респонденти оцінюють інтенсивність цих проявів за 7-бальною шкалою, що дозволяє отримати інтегральний показник рівня психологічної негнучкості. Вищі значення свідчать про домінування унікальних стратегій, ригідність та знижену здатність до адаптивного регулювання поведінки, тоді як нижчі відображають більш високий рівень прийняття й ефективної взаємодії з внутрішніми переживаннями.

Використання «Багатофакторного опитувальника психологічної гнучкості – коротка форма» (MPFI) у нашому дослідженні є доцільним, оскільки він дозволяє здійснити диференційовану оцінку окремих процесів психологічної гнучкості та негнучкості в компактному форматі. Коротка форма опитувальника містить 24 твердження, згруповані у 12 шкал, кожна з яких представлена двома пунктами і відображає ключові процеси АСТ-моделі. Оцінювання здійснюється за шкалою інтенсивності, що дає змогу отримати профіль вираженості гнучких та негнучких патернів функціонування.

MPFI охоплює такі гнучкі процеси, як:

- усвідомлення теперішнього моменту (present moment awareness),
- когнітивна дефузія,

- прийняття (acceptance),
- усвідомлення себе як контексту (self-as-context),
- уточнення цінностей (values clarification),
- залучені дії (committed action).

Інструмент дозволяє не лише оцінити загальний рівень гнучкості, а й проаналізувати структурні компоненти, що робить його цінним для валідизації.

Опитувальник «Шкала соціального благополуччя») у нашому дослідженні є необхідним, оскільки він забезпечує вимірювання цільового конструкта — соціального добробуту як важливого аспекту психологічного функціонування особистості. Методика ґрунтується на багатовимірній моделі соціального благополуччя К. Кіза, яка передбачає п'ять його ключових складових: соціальну інтеграцію (відчуття приналежності до суспільства), соціальну актуалізацію (віру в розвиток соціального середовища), соціальну прийнятність (позитивне ставлення до інших людей), соціальну внесеність (усвідомлення власного внеску у спільне благо) та соціальну когерентність (розуміння соціальних процесів і подій). Опитувальник складається з 15 тверджень, що оцінюються респондентами за 6-бальною шкалою інтенсивності. Отримані результати дозволяють визначити як загальний показник соціального добробуту, так і профіль його окремих компонентів. У межах нашого дослідження ця методика дає можливість простежити, яким чином рівень психологічної гнучкості та процеси взаємодії з внутрішнім досвідом відображаються на здатності особистості ефективно функціонувати у соціальному контексті.

Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-ПРОФАЙЛЕР» у нашому дослідженні використано вибірково, лише у частині, що стосується шкали «Відносини». Ця шкала призначена для оцінювання суб'єктивної якості міжособистісних стосунків і складається з трьох тверджень, які відображають відчуття близькості з іншими людьми, підтримки, довіри та емоційної залученості. Респонденти оцінюють наведені твердження за числовою шкалою інтенсивності, що дозволяє отримати інтегральний показник задоволеності

міжособистісними стосунками: вищі значення свідчать про більш виражене відчуття підтримки й емоційної включеності у стосунки, тоді як нижчі — про переживання соціальної ізоляції чи недостатньої якості соціальних контактів. У межах нашого дослідження використання саме цієї шкали дає змогу більш конкретно простежити зв'язок психологічної гнучкості з міжособистісним виміром соціального добробуту.

До дослідження було залучено 74 респонденти, які були опитані на платформі Google Forms. Такий обсяг вибірки є достатнім для первинного емпіричного аналізу та виявлення основних закономірностей, пов'язаних із резильєнтністю та ресурсністю працівників. Додатково вибірку було розподілено за низкою демографічних критеріїв: віком, статтю, місцем проживання та типом зайнятості. Така структуризація дозволила глибше проаналізувати відмінності між групами та оцінити, як демографічні характеристики можуть визначати наскільки психологічна гнучкість є чинником соціального добробуту особистості в різних соціально–професійних умовах.

За гендерним розподілом, який представлений на рис. 2.2, більшість учасників становили жінки – 59 осіб (79,7%), тоді як кількість чоловіків складала 15 осіб (25,4%).



Рисунок 2.2. Діаграма гендерного розподілу учасників дослідження

Такий розподіл вказує на значну перевагу жіночої аудиторії, що часто є характерним для анкетувань, пов'язаних із психологічною тематикою та дослідженням внутрішніх ресурсів.

За віковими групами вибірку було розгруповано відповідно до етапів професійного становлення. Відсотковий розподіл опитуваних за цим критерієм представлено в табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Кількісний та відсотковий розподіл учасників дослідження за віковими групами

Назва групи	К-сть осіб	Значення у %
18–24 роки	52	70,2%
25–34 роки	9	12,1%
35–44 роки	6	8,1%
45 років і старше	7	9,4%

Найбільшою виявилась категорія 18–24 роки, що становить 52 особи (70,2%), що вказує на домінування молоді, яка перебуває на стадії початкової професійної адаптації. Група респондентів віком 25–34 роки включає 9 осіб (12,1%), що відповідає періоду раннього професійного розвитку. У віковій категорії 35–44 роки представлено 6 осіб (8,1%), що свідчить про меншу частку фахівців у фазі професійної зрілості. В групі 45 років і старше – 7 осіб (9,4%), які належать до етапу стабілізації професійної діяльності.

Загалом вибірка відображає переважання молодших учасників, що дозволяє простежити особливості формування резильєнтності переважно на ранніх етапах кар'єрного шляху.

В табл. 2.8 представлено кількісні показники респондентів, які були розподілені за регіонами проживання.

Таблиця 2.8

Кількісний та відсотковий розподіл учасників дослідження за їх місцем проживання

Назва групи	К–сть осіб	Значення у %
Західна Україна	4	5,4%
Південна Україна	2	2,7%
Столичний регіон (Київ і область)	49	66,2%
Східна Україна	4	5,4%
Центральна Україна	15	20,2%

Найбільшу частку становлять учасники зі столичного регіону – 49 осіб (66,2%), що свідчить про значну представленість мешканців Києва та області у вибірці. Достатньо репрезентованою є також Центральна Україна – 15 осіб (20,2%). Західний та Східний регіони мають однаковий рівень представленості – по 4 респонденти (5,4%), тоді як Південний регіон налічує 2 особи (2,7%).

Такий територіальний розподіл демонструє домінування міських і столичних респондентів, що може впливати на специфіку прояву досліджуваних явищ, адже умови соціального середовища, доступність можливостей, темп життя та характер професійних вимог можуть суттєво різнитись між регіонами.

В табл. 2.9 представлено розподіл респондентів за різними групами зайнятості, що дозволило охопити широкий спектр соціально–професійних ситуацій.

Таблиця 2.9

Кількісний та відсотковий розподіл учасників дослідження за типом зайнятості

Назва групи	К–сть осіб	Значення у %
Безробітний (–тня)	3	4,05
Навчаюсь	31	41,89
Навчаюсь та працюю	15	20,27
Працюю	23	31,08
Працюю на кількох роботах	1	1,35
Інше	1	1,35

Найчисельнішою групою стали ті, хто навчається – 31 особа (41,8%). Представники цієї категорії перебувають на ранніх етапах професійного становлення, що супроводжується високою мінливістю умов, необхідністю швидкого адаптування та активним формуванням особистих ресурсів.

Значну частку становлять респонденти, які поєднують навчання та роботу – 15 осіб (20,2%). Ця група є особливо інформативною, оскільки їхній досвід дозволяє оцінити, як психологічна гнучкість допомагає балансувати між академічними та професійними вимогами.

Категорія працюючих респондентів налічує 23 особи (31,0%). Вони представляють стабільніші професійні позиції, що дає можливість аналізувати психологічну гнучкість у контексті усталених трудових ролей.

Менш численними є групи тимчасово безробітних (4%), а також респонденти, що працюють на кількох роботах або віднесли свою ситуацію до категорії «інше» (по 1,3%). Ці категорії важливі для дослідження, оскільки демонструють різні рівні соціальної стабільності.

В цілому структура вибірки за типом зайнятості відображає різноманіття соціальних та професійних умов, у яких формується психологічна гнучкість, і дозволяє визначити, як вона сприяє підтриманню соціального добробуту в умовах різного рівня стабільності, навантаження та професійної визначеності.

Узагальнюючи, вибірка дослідження характеризується високою віковою та професійною різноманітністю, а також переважанням жіночої та міської аудиторії. Така структура забезпечує можливість комплексного аналізу в умовах різних життєвих і професійних обставин.

2.3. Дослідження особливостей впливу психологічної гнучкості на соціальний добробут особистості

Перед тим як перейти до визначення емпіричних зв'язків між досліджуваними змінними, було здійснено попередній етап опрацювання даних. Це дало змогу структурувати результати за низькими, середніми та високими рівнями прояву та забезпечило коректність подальшого аналізу.

На рис. 2.3 представлено результати рівнів прояву загального показника опитуваних за «Методикою вимірювання психологічної гнучкості» (PSY–FLEX).

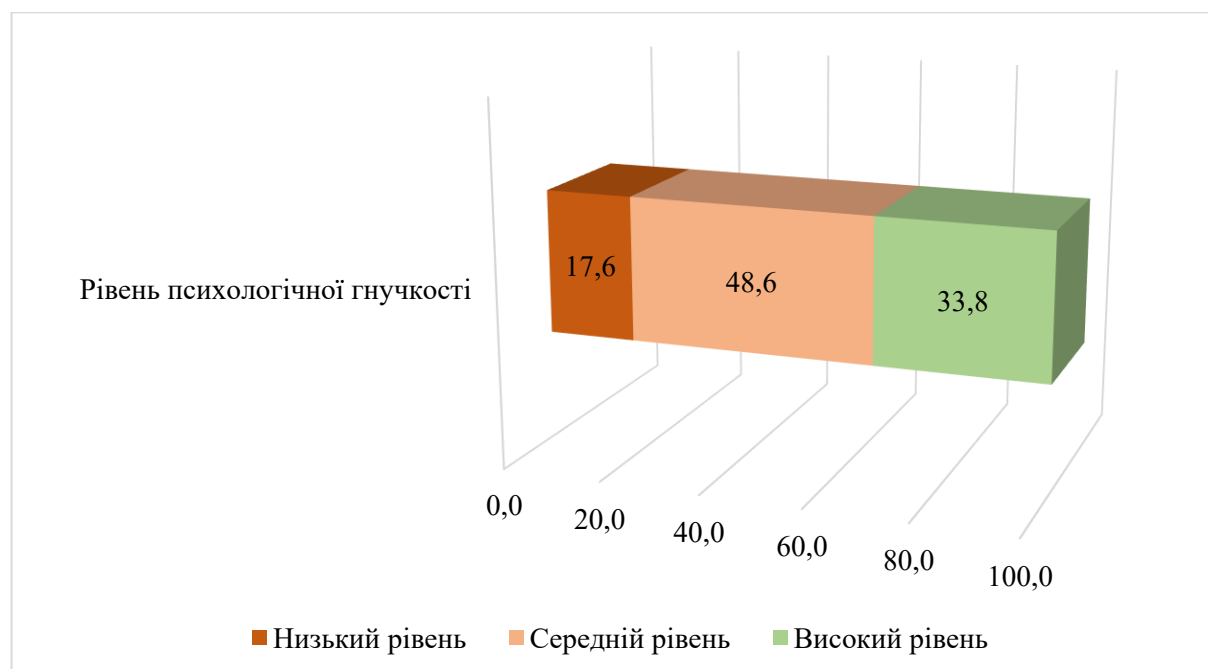


Рисунок 2.3. Відсоткові результати вибірки за «Методикою вимірювання психологічної гнучкості» (PSY–FLEX; в українськомовній адаптації Косяк В.А., Лавриненко Д.Г.)

Виходячи з отриманих даних, низький рівень психологічної гнучкості продемонстрували 17,6% респондентів, що свідчить про тенденцію до ригідних реакцій, утруднену адаптацію до нових умов та підвищену чутливість до стресу. Найбільшу частку становлять учасники із середнім рівнем – 48,6%, який характеризує помірну здатність до саморегуляції та адаптації, хоча така гнучкість може знижуватися за умов високих навантажень або емоційного виснаження. Високий рівень виявлено у 33,8% опитаних, що говорить про розвинені навички управління емоціями, здатність гнучко змінювати поведінкові стратегії відповідно до вимог ситуації та зберігати ефективність у стресових умовах.

Середнє значення за методикою становить 21,2 бали, що відповідає середньому рівню прояву серед вибірки. Це підтверджує, що більшість учасників мають достатній, але не максимально розвинений адаптаційний потенціал, а отже існує ресурс для подальшого розвитку гнучких форм реагування, важливих для підтримання соціального добробуту.

Додатково, з метою глибшого розуміння особливостей прояву психологічної гнучкості в різних соціально-демографічних контекстах, нами було проаналізовано результати респондентів за рівнями прояву цього показника в окремих групах вибірки (табл. 2.10).

Таблиця 2.10

**Відсотковий розподіл результатів респондентів за методикою PSY-FLEX
відносно демографічних груп**

Назва групи		Низький рівень прояву	Середній рівень прояву	Високий рівень прояву
Вікова група	18 – 24 роки	17,3%	46,2%	36,5
	25 – 34 роки	33,3%	55,6%	11,1
	35 – 44 роки	–	66,7%	33,3
	45 і більше років	14,3%	42,9%	42,9
Статева група	Жіноча	15,3%	52,5%	32,2
	Чоловіча	20,0%	33,3%	46,7
Група за місцем проживання	Західна Україна	–	50%	50%
	Південна Україна	–	100%	–
	Столичний регіон (Київ і область)	16,3%	49%	34,7%
	Східна Україна	25%	25%	50%
	Центральна Україна	26,7%	46,7%	26,7%
Група за типом зайнятості	Безробітний (– тня)	33,3%	33,3%	33,3%
	Інше	100%	–	–
	Працюю на кількох роботах	–	–	100%
	Навчаюсь	25,8%	35,5%	38,7%
	Працюю	8,7%	65,2%	26,1%
	Навчаюсь та працюю	6,7%	60%	33,3%

Виходячи з отриманих показників, у респондентів віком 18–24 роки домінує середній рівень психологічної гнучкості (46,2%), що відображає поступове формування навичок адаптації на початкових етапах професійного становлення. Група 25–34 роки також демонструє найбільшу частку саме середнього рівня (55,6%), що вказує на достатньо стабільний, але ще не максимально розвинений адаптивний потенціал. У віковій категорії 35–44 роки збережено аналогічну тенденцію – переважаючий середній рівень прояву (66,7%), що відповідає

очікуваному балансу між досвідом та потребою у професійному розвитку. Натомість у групі 45 років і старше найбільш представлений високий рівень гнучкості (42,9%), що може бути пов'язано із накопиченим життєвим досвідом і сформованими стратегіями подолання труднощів.

В статевій групі – жінки частіше демонструють середній рівень гнучкості (52,5%), що може відображати стабільний адаптивний потенціал у типових для них соціальних та професійних умовах. Натомість у чоловіків домінує високий рівень (46,7%), що може свідчити про більш виражену схильність до активного подолання складних ситуацій або специфіку професійних ролей.

У мешканців Західної України високий рівень гнучкості проявлено у 50% випадків, що може відображати вплив менш урбанізованого, але соціально згуртованого середовища. У Південному регіоні всі респонденти (100%) показали середній рівень, що свідчить про певну рівномірність адаптивного потенціалу в умовах соціально варіативного середовища. Серед мешканців Столичного регіону домінує середній рівень (49%), що є типовим для динамічного та вимогливого урбаністичного середовища. У Східній Україні та Центральній Україні найбільшу частку становлять рівні високого (50%) та середнього (46,7%) прояву відповідно, що свідчить про адаптацію респондентів до різних соціально–економічних умов.

Серед тих, хто навчається, домінує середній рівень психологічної гнучкості (35,5%), що логічно відповідає етапу активного формування особистісних та професійних навичок. Респонденти, які працюють, найчастіше демонструють середній рівень (65,2%), що свідчить про стабільний, хоч і не максимальний, адаптивний ресурс у звичних професійних умовах. У групі тих, хто поєднує навчання і роботу, домінує також середній рівень (60%), що відображає здатність до балансування між різними сферами діяльності. Натомість представники групи «працюю на кількох роботах» демонструють суцільно високий рівень (100%), що може бути пов'язано з необхідністю бути особливо гнучкими для утримання багатьох ролей. Серед безробітних рівні розподілені рівномірно, що вказує на гетерогенність їхнього психологічного стану та життєвих стратегій.

Узагальнюючи, отримані дані свідчать, що у більшості демографічних груп переважає середній рівень психологічної гнучкості, що є типовим для популяції з різним професійним і соціальним досвідом. Водночас високий рівень частіше виявляється у старших респондентів, чоловіків, мешканців окремих регіонів та осіб із підвищеним професійним навантаженням (кілька робіт).

Наступний аналіз результатів респондентів представлений на рис. 2.4, висвітлює результати загального показника опитувальника «Прийняття та дії» (AAQ–II; в адаптації Миколайчук М.І. та Широкої А.О).

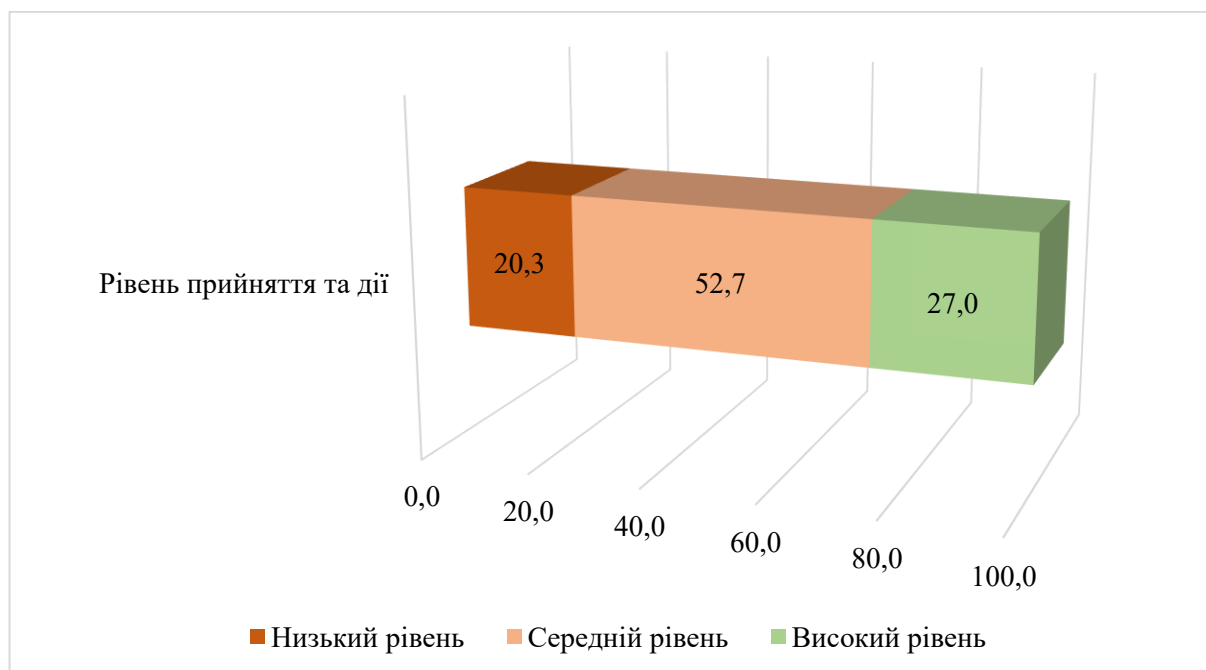


Рисунок 2.4. Відсоткові результати вибірки за «Опитувальником прийняття та дії» (AAQ–II; в адаптації Миколайчук М.І. та Широкої А.О)

За результатами більшість учасників продемонстрували середній рівень прийняття та дії – 52,7%, що вказує на помірну здатність регулювати власні переживання та діяти відповідно до цінностей навіть за наявності емоційного дискомфорту. Високий рівень прояву спостерігається у 27% респондентів, що свідчить про більш розвинену психологічну гнучкість, готовність приймати внутрішні стани та ефективно діяти в умовах стресу. Натомість 20,3% учасників мають низькі значення за шкалою, що може відображати схильність до психологічного уникання та труднощі у поведінковій регуляції.

Середнє значення за методикою становить 24 бали, що відповідає середньому рівню вираженості прийняття та дії у вибірці загалом. Це підтверджує, що для більшості респондентів характерна помірна, але не максимально розвинена здатність до психологічної гнучкості.

Результати рівнів прояву в різних соціально-демографічних групах за опитувальником представлено в табл. 2.11.

Таблиця 2.11

**Відсотковий розподіл результатів респондентів за опитувальником ААQ-II
відносно демографічних груп**

Назва групи		Низький рівень прояву	Середній рівень прояву	Високий рівень прояву
Вікова група	18 – 24 роки	21,2%	57,7%	21,2%
	25 – 34 роки	–	44,4%	55,6%
	35 – 44 роки	16,7%	16,7%	66,7%
	45 і більше років	28,6%	57,1%	14,3%
Статева група	Жіноча	16,9%	52,5%	30,5%
	Чоловіча	33,3%	53,3%	13,3%
Група за місцем проживання	Західна Україна	–	25%	75%
	Південна Україна	–	–	100%
	Столичний регіон (Київ і область)	18,4%	59,2%	22,4%
	Східна Україна	50%	25%	25%
	Центральна Україна	26,7%	53,3%	20%
Група за типом зайнятості	Безробітний (– тня)	–	33,3%	66,7%
	Інше	–	–	100%
	Працюю на кількох роботах	100%	–	–
	Навчаюсь	25,8%	61,3%	12,9%
	Працюю	8,7%	52,2%	39,1%
	Навчаюсь та працюю	26,7%	46,7%	26,7%

У віковій групі 18–24 роки переважає середній рівень (57,7%), що свідчить про помірну сформованість навичок прийняття та психологічної гнучкості на ранньому життєвому та професійному етапі. Натомість у групі 25–34 роки домінує високий рівень (55,6%), що вказує на більш зрілу здатність до прийняття внутрішніх станів і цілеспрямованої дії. У респондентів віком 35–44 роки також

провідним є високий рівень (66,7%), що характерно для періоду професійної стабілізації та життєвої зрілості. У групі 45 років і старше домінує середній рівень (57,1%), що може відображати як сформовані стратегії подолання, так і зростання навантажень, які впливають на гнучкість.

У статевій групі серед жінок найбільш поширеним є середній рівень (52,5%), що свідчить про збалансованість між прийняттям емоційних переживань і поведінковою цілеспрямованістю. У чоловіків переважає також середній рівень (53,3%), однак частка високого рівня є нижчою, що може вказувати на відмінності у способах емоційного реагування та саморегуляції.

За місцем проживання прояви психологічної гнучкості суттєво варіюють. У Західному регіоні домінує високий рівень (75%), що може відображати вищу стресостійкість або культурні особливості. У Південному регіоні 100% респондентів мають високий рівень, однак мала чисельність не дозволяє робити узагальнення. У Столичному регіоні найрозповсюдженішим є середній рівень (59,2%), що є характерним для умов підвищеного темпу життя та навантаження. У Східному регіоні показники рівномірно розподілені між низьким, середнім і високим рівнями (по 25–50%). У Центральній Україні домінує середній рівень (53,3%), що свідчить про збалансовану адаптивність.

За типом зайнятості профіль також є неоднорідним. Серед тих, хто навчається, переважає середній рівень (61,3%), що логічно для періоду активного формування навичок саморегуляції. У працюючих респондентів домінує середній рівень (52,2%), хоча частка високого рівня є помітною (39,1%), що вказує на сформованість гнучких стратегій у професійному середовищі. Для групи «навчаюсь та працюю» провідним також є середній рівень (46,7%), що може свідчити про адаптацію до поєднання ролей. У групах «працюю на кількох роботах» та «інше» 100% респондентів мають низький та високий рівень відповідно, однак мала кількість учасників обмежує інтерпретацію результатів. У групі тимчасово безробітних домінує високий рівень (66,7%), що може вказувати на підвищення гнучкості як адаптивного ресурсу у період нестабільності.

Загалом, в залежності від демографічних характеристик, найчастіше домінує середній рівень, що свідчить про загальну тенденцію до помірної сформованості здатності приймати внутрішні переживання та діяти відповідно до життєвих цінностей. Водночас у низці груп спостерігаються високі показники, що може відображати адаптивні стратегії, сформовані під впливом професійних, життєвих або соціальних умов.

Наступний аналіз результатів респондентів, представлений на рис. 2.5, висвітлює показники за загальною шкалою психологічної гнучкості за «Багатофакторним опитувальником психологічної гнучкості» (MPFI, Е. Е. Ролфс, Р. Д. Рогге, Д. С. Вілсон; в україномовній адаптації Савченко О. В. та Лавриненко Д. Г.).

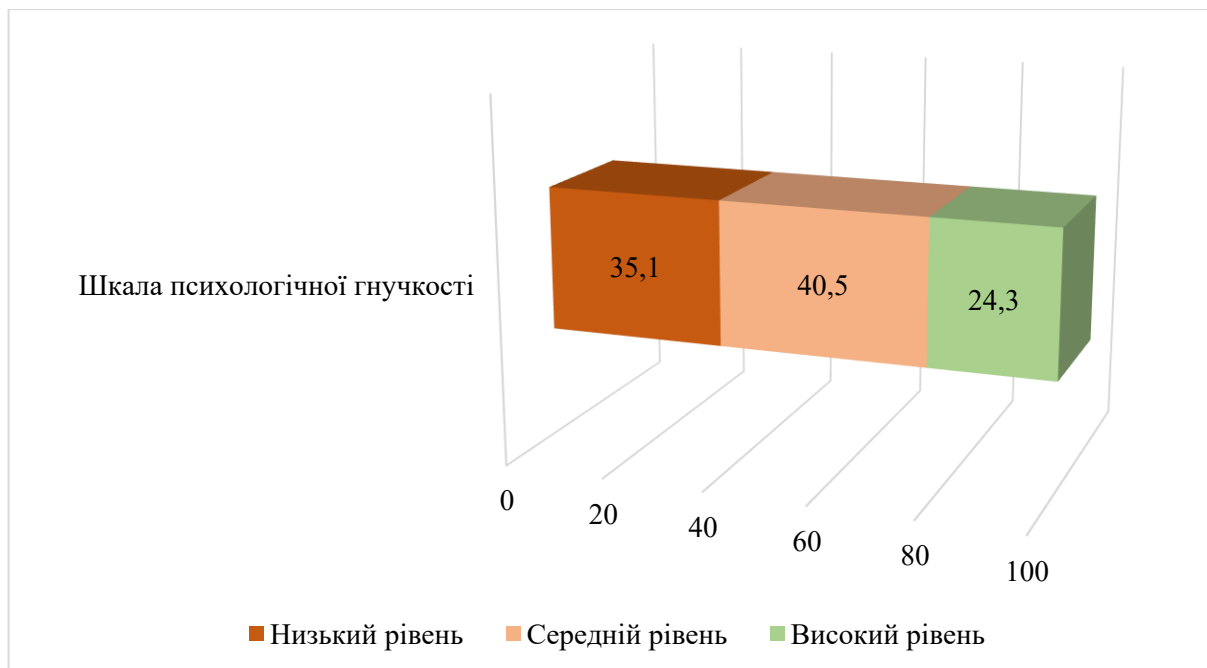


Рисунок 2.5. Відсоткові результати вибірки за шкалою психологічної гнучкості за «Багатофакторним опитувальником психологічної гнучкості» (MPFI, Е. Ролфс, Р. Рогге, Д. Вілсон; в україномовній адаптації Савченко О. В. та Лавриненко Д. Г.)

Аналізуючи результати досліджуваних за MPFI, встановлено, що провідною є група із середнім рівнем психологічної гнучкості, частка якої становить 40,5%. Це свідчить, що для більшості респондентів характерна помірна спроможність адаптуватися до життєвих обставин, регулювати поведінку відповідно до власних

цінностей та конструктивно взаємодіяти з емоційними переживаннями. Водночас 24,3% учасників демонструють високий рівень психологічної гнучкості, що може вказувати на здатність приймати внутрішні стани без надмірного уникання, ефективно долати стресові ситуації та реалізовувати значущі для себе цілі. Разом із тим, 35,1% опитаних характеризуються низькими показниками психологічної гнучкості, що може свідчити про переважання емоційного уникання, труднощі у поведінковій регуляції та знижену готовність діяти в умовах психологічного дискомфорту.

Середнє значення за шкалою психологічної гнучкості становить 4,1 бала, що свідчить про достатній рівень здатності більшості респондентів адаптуватися до емоційних і поведінкових викликів та зберігати ціннісно орієнтовану активність у різних життєвих ситуаціях.

Результати рівнів прояву психологічної гнучкості в різних соціально-демографічних групах за методикою MPFI представлено в табл. 2.12.

Таблиця 2.12

Відсотковий розподіл результатів респондентів за шкалою психологічна гнучкість за методикою MPFI відносно демографічних груп

Назва групи		Низький рівень прояву	Середній рівень прояву	Високий рівень прояву
Вікова група	18 – 24 роки	26,9%	46,2%	26,9%
	25 – 34 роки	33,3%	33,3%	33,3%
	35 – 44 роки	–	83,3%	16,7%
	45 і більше років	14,3%	57,1%	28,6%
Статева група	Жіноча	37,3%	39%	23,7%
	Чоловіча	26,7%	46,7%	26,7%
Група за місцем проживання	Західна Україна	25%	50%	25%
	Південна Україна	–	50%	50%
	Столичний регіон (Київ і область)	30,6%	40,8%	28,6%
	Східна Україна	–	25%	75%
	Центральна Україна	53,3%	26,7%	20%
Група за типом зайнятості	Безробітний (– тня)	66,7%	33,3%	–
	Інше	100%	–	–
	Працюю на кількох роботах	–	–	100%

Назва групи		Низький рівень прояву	Середній рівень прояву	Високий рівень прояву
	Навчаюсь	41,9%	25,8%	32,3%
	Працюю	26,1%	52,2%	21,7%
	Навчаюсь та працюю	26,7%	60%	13,3%

За віковою ознакою спостерігається, що у респондентів 18–24 років переважає середній рівень психологічної гнучкості (46,2%), тоді як низький і високий рівні представлені однаково (по 26,9%). У групі 25–34 роки показники розподілені рівномірно між низьким, середнім і високим рівнями (по 33,3%), що свідчить про значну внутрішньогрупову варіативність. Для респондентів віком 35–44 роки домінує середній рівень прояву (83,3%) за мінімальної частки осіб із високим рівнем (16,7%). У найстаршій віковій групі (45 років і більше) також переважає середній рівень (57,1%), однак частка осіб із високою психологічною гнучкістю є більшою (28,6%) порівняно з молодшими групами.

Щодо статевої групи, у жінок переважає низький (37,3%) і середній (39%) рівні психологічної гнучкості, тоді як високий рівень представлений у 23,7% опитаних. У чоловіків провідним є середній рівень (46,7%), а низький і високий рівні виявлені однаково часто (по 26,7%), що свідчить про дещо більш збалансований розподіл.

Аналіз результатів за місцем проживання показує, що серед респондентів із Західної України домінує середній рівень (50%), при цьому низький і високий рівні мають по 25%. У Південному регіоні половина учасників демонструє середній, а половина – високий рівень психологічної гнучкості (по 50%). У жителів столичного регіону (Київ і область) переважає середній рівень (40,8%), дещо поступаючись за часткою низькому (30,6%) та високому (28,6%) рівням. Для Центральної України характерні переважно низькі показники (53,3%) за менш вираженого середнього (26,7%) та високого (20%) рівнів. Серед безробітних більшість респондентів має низький рівень психологічної гнучкості (66,7%), третина – середній (33,3%). В окремій категорії «інше» усі опитані демонструють низький рівень (100%), що

може вказувати на наявність додаткових ускладнювальних чинників життєвої ситуації.

За типом зайнятості виявлено, що всі респонденти, які працюють на кількох роботах, мають високий рівень психологічної гнучкості (100%). Серед тих, хто навчається, переважає низький рівень (41,9%), хоча частка осіб із високими показниками також є суттєвою (32,3%). У групі респондентів, які працюють, домінує середній рівень (52,2%) за помірної частки низького (26,1%) та високого (21,7%) рівнів. У групі тих, хто поєднує навчання і роботу, найбільшою є частка осіб із середнім рівнем психологічної гнучкості (60%), тоді як низький рівень фіксується у 26,7%, а високий – у 13,3% опитаних.

Узагалі результати свідчать про те, що середній рівень психологічної гнучкості є провідним у більшості соціально–демографічних груп, тоді як низькі показники частіше притаманні безробітним, жителям Центральної України та частині молоді, а високий рівень частіше спостерігається у респондентів з більш стабільною або інтенсивною зайнятістю (робота, кілька робіт) та в окремих регіонах.

Наступний аналіз результатів респондентів, представлений на рис. 2.6, відображає відсотковий розподіл рівнів психологічної негнучкості за «Багатофакторним опитувальником психологічної гнучкості» (MPFI, Е. Ролфс, Р. Рогге, Д. Вілсон; в україномовній адаптації Савченко О. В. та Лавриненко Д. Г.).

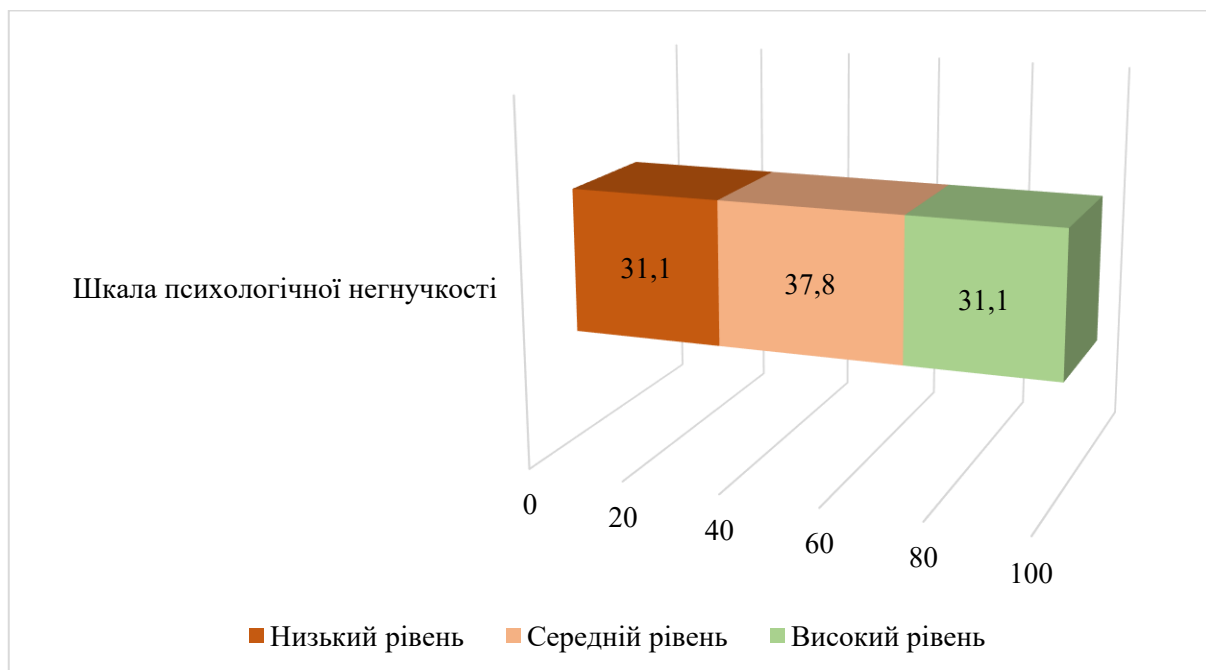


Рисунок 2.6. Відсоткові результати вибірки за шкалою психологічної негнучкості за «Багатофакторним опитувальником психологічної гнучкості» (MPFI, Е. Ролфс, Р. Рогге, Д. Вілсон; в українськомовній адаптації Савченко О. В. та Лавриненко Д. Г.)

За результатами дослідження встановлено, що 37,8% респондентів мають середній рівень психологічної негнучкості, що вказує на помірний прояв уникання небажаного досвіду, ригідних моделей мислення та труднощів у регуляції поведінки під впливом емоційного стресу.

Водночас 31,1% учасників продемонстрували високий рівень психологічної негнучкості, що може свідчити про значні труднощі у здатності до прийняття внутрішніх переживань, підвищену емоційну чутливість до дискомфорту та схильність уникати ситуацій, пов'язаних із стресом або невизначеністю.

Аналогічна частка — 31,1% — характеризується низьким рівнем психологічної негнучкості, що вказує на достатню здатність регулювати поведінку без надмірного уникання, а також на відносно адаптивні стратегії подолання труднощів.

Середнє значення за шкалою психологічної негнучкості становить 3,3 бала, що відповідає помірному рівню її вираженості у вибірці. Такий показник свідчить про те, що більшість учасників демонструє помірну схильність до емоційного

уникання та ригідних способів реагування, водночас зберігаючи певний рівень здатності до гнучкого опрацювання внутрішніх переживань, що може не завжди забезпечувати оптимальну адаптацію до стресових ситуацій

Результати рівнів прояву психологічної негнучкості в різних соціально-демографічних групах за методикою MPFI представлено в табл. 2.13.

Таблиця 2.13

Відсотковий розподіл результатів респондентів за шкалою психологічна негнучкість за методикою MPFI відносно демографічних груп

Назва групи		Низький рівень прояву	Середній рівень прояву	Високий рівень прояву
Вікова група	18 – 24 роки	19,2%	53,8%	26,9%
	25 – 34 роки	22,2%	33,3%	44,4%
	35 – 44 роки	33,3%	16,7%	50%
	45 і більше років	28,6%	57,1%	14,3%
Статеві група	Жіноча	30,5%	35,6%	33,9%
	Чоловіча	33,3%	46,7%	20%
Група за місцем проживання	Західна Україна	30,5%	35,6%	33,9%
	Південна Україна	33,3%	46,7%	20%
	Столичний регіон (Київ і область)	30,5%	35,6%	33,9%
	Східна Україна	33,3%	46,7%	20%
	Центральна Україна	30,5%	35,6%	33,9%
Група за типом зайнятості	Безробітний (– тня)	–	33,3%	66,7%
	Інше	–	–	100%
	Працюю на кількох роботах	100%	–	–
	Навчаюсь	41,9%	41,9%	16,1%
	Працюю	21,7%	34,8%	43,5%
	Навчаюсь та працюю	26,7%	40%	33,3%

Серед респондентів 35–44 років саме високий рівень психологічної негнучкості є домінуючим (50%), що свідчить про підвищену ригідність емоційно-поведінкових реакцій у цьому віковому періоді. У групі 45 років і старше переважає середній рівень (57,1%), тоді як високі показники фіксуються у 14,3% опитаних.

Статеві відмінності вказують на те, що і серед жінок, і серед чоловіків провідним є середній рівень психологічної негнучкості (по 46,7%). У жінок дещо

частіше виявляється високий рівень (33,3%) порівняно з чоловіками, у яких високі та низькі показники розподілені однаково (по 26,7%), що свідчить про більш збалансований розподіл рівнів негнучкості серед чоловіків.

З огляду на місце проживання, у респондентів із Західної України домінує середній рівень (50%) за однакової частки низького й високого рівнів (по 25%). У Південному регіоні також переважає середній рівень (46,7%), а високий виявлено у 20% учасників. Жителі столичного регіону (Київ і область) характеризуються найбільш рівномірним розподілом: низький рівень мають 30,5% опитаних, середній – 35,6%, високий – 33,9%. У Центральній Україні спостерігається дещо більша частка високого рівня психологічної негнучкості (33,3%) на тлі близьких значень низького та середнього рівнів.

Щодо типу зайнятості, серед тих, хто навчається, низький і середній рівні психологічної негнучкості представлені однаково (по 41,9%), тоді як високий рівень виявлено у 16,1% респондентів. У тих, хто працює, домінує високий рівень негнучкості (43,5%) за наявності меншої частки осіб із середнім (34,8%) та низьким (21,7%) рівнями, що може бути пов'язано з впливом професійного стресу. Респонденти, які поєднують навчання й роботу, частіше демонструють середній рівень психологічної негнучкості (40%), тоді як високий рівень становить 33,3%, а низький – 26,7%. Особи, які працюють на кількох роботах, у цій вибірці вирізняються виключно низьким рівнем психологічної негнучкості (100%), що може свідчити про високі адаптаційні можливості. У категорії безробітних переважає високий рівень (66,7%), тоді як у групі «інше» всі респонденти мають низький рівень психологічної негнучкості (100%).

Узагальнюючи, можна зазначити, що найчастіше в різних соціально-демографічних групах фіксується середній рівень психологічної негнучкості, тоді як високі її прояви частіше зустрічаються серед людей середнього віку та осіб, залучених до трудової діяльності, особливо за повної зайнятості.

Для оцінки особливостей соціального функціонування респондентів було використано «Шкалу соціального благополуччя» (Social Well-Being Scale, К. Л. М.

Кіз; в українськомовній адаптації Четверик–Бурчак А. Г.), результати розподілу за рівнями якої подано на рис. 2.7.

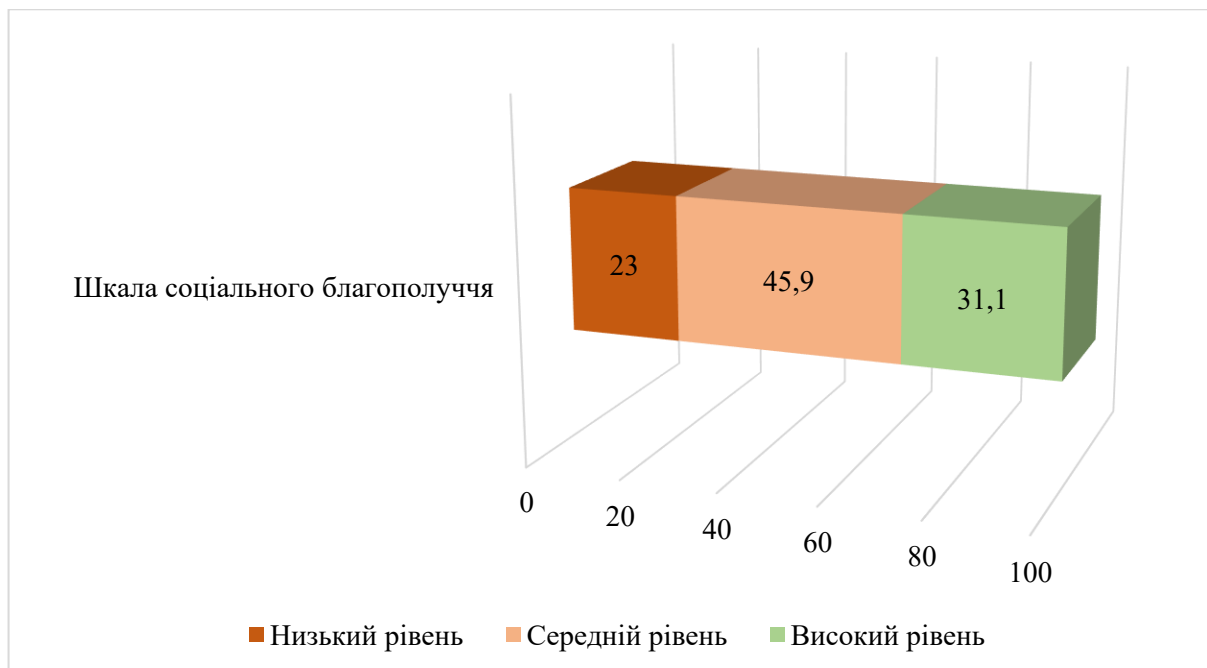


Рисунок 2.7. Відсоткові результати вибірки за опитувальником «Шкала соціального благополуччя» (Social Well-Being Scale, К. Л. М. Кіз, в українськомовній адаптації Четверик–Бурчак А. Г.).

Згідно з отриманими даними, у більшості респондентів спостерігається середній рівень соціального благополуччя — 45,9%. Це вказує на загалом задовільну здатність підтримувати інтегрованість у соціальному середовищі, почуття залученості до суспільних процесів та прийняття соціальної реальності.

У 31,1% учасників виявлено високий рівень соціального благополуччя, що може свідчити про сформоване відчуття соціальної значущості, позитивне сприйняття соціальних інститутів і впевненість у власній спроможності впливати на суспільне життя. Такі респонденти, ймовірно, мають ширші можливості для конструктивної соціальної взаємодії та самореалізації.

Водночас 23% респондентів мають низький рівень соціального благополуччя, що може бути пов'язано з відчуттям соціальної ізоляції, недостатнім залученням у соціальні зв'язки та негативним оцінюванням функціонування суспільства. Це може відображати потребу у посиленні соціальної підтримки та підвищенні якості соціальних контактів.

Середнє значення за методикою становить 68 балів, що загалом відповідає середньому рівню соціального благополуччя у вибірці. Це підтверджує, що більшість учасників демонструє помірний рівень соціальної інтеграції та позитивного ставлення до соціального середовища, проте існує потенціал для підвищення їх соціальної включеності та оптимізації взаємодії з соціальними системами.

Рівні соціального благополуччя респондентів залежно від соціально-демографічних характеристик подано в табл. 2.14.

Таблиця 2.14

Відсотковий розподіл результатів респондентів за опитувальником «Шкала соціального благополуччя» відносно демографічних груп

Назва групи		Низький рівень прояву	Середній рівень прояву	Високий рівень прояву
Вікова група	18 – 24 роки	25%	40,4%	34,6%
	25 – 34 роки	22,2%	44,4%	33,3%
	35 – 44 роки	33,3%	66,7%	–
	45 і більше років	–	71,4%	28,6%
Статева група	Жіноча	20,3%	45,8%	33,9%
	Чоловіча	33,3%	46,7%	20%
Група за місцем проживання	Західна Україна	–	100%	–
	Південна Україна	100%	–	–
	Столичний регіон (Київ і область)	22,4%	44,9%	32,7%
	Східна Україна	50%	25%	25%
	Центральна Україна	13,3%	53,3%	33,3%
Група за типом зайнятості	Безробітний (– тня)	33,3%	33,3%	33,3%
	Інше	100%	–	–
	Працюю на кількох роботах	–	100%	–
	Навчаюсь	22,6%	45,2%	32,3%
	Працюю	17,4%	56,5%	26,1%
	Навчаюсь та працюю	26,7%	33,3%	40%

Аналіз вікових показників свідчить, що у групі 18–24 років домінує середній рівень соціального благополуччя (40,4%), проте значна частина респондентів демонструє високі показники (34,6%), що вказує на позитивне сприйняття себе в

соціумі. У віці 25–34 роки розподіл є подібним: середній рівень (44,4%) переважає за незначного переважання низького рівня (22,2%) над високим (33,3%). Найвищі значення середнього рівня спостерігаються у віковій групі 35–44 роки (66,7%), що може свідчити про стабілізацію соціальних ролей і задоволення власною соціальною позицією, водночас високого рівня тут не виявлено. У групі 45 років і старше основна частина респондентів також має середній рівень (71,4%), але частка високих показників зростає до 28,6%.

Серед жінок найбільшою є частка осіб із середнім рівнем соціального благополуччя (45,8%), тоді як високий фіксується у 33,9%, а низький — у 20,3%. У чоловіків спостерігається дещо вища варіативність: середній рівень становить 46,7%, тоді як низький — 33,3%, а високий — 20%, що може свідчити про більшу чутливість чоловічої групи до соціальних труднощів.

За місцем проживання результати показують, що у Західній Україні всі опитані віднесені до групи із середнім рівнем (100%), що може вказувати на відносну соціальну стабільність. У Південному регіоні ситуація інша: всі респонденти продемонстрували низький рівень соціального благополуччя (100%), що свідчить про виражене відчуття соціальної вразливості. У Столичному регіоні спостерігається більш оптимістична картина: середній рівень є домінуючим (44,9%), але частка високого рівня (32,7%) також є значною. У Центральній Україні у понад половини респондентів середній рівень (53,3%), а високий — у 33,3%, що свідчить про загалом позитивні тенденції.

Тип зайнятості також різниться. Особи, які поєднують навчання і роботу, частіше мають високий рівень соціального благополуччя (40%), тоді як у тих, хто навчається, він зафіксований у 32,3%. Серед працюючих домінує середній рівень (56,5%), хоча високий також представлений (26,1%). У групі безробітних спостерігається рівномірний розподіл між низьким, середнім і високим рівнями (по 33,3%), що може свідчити про неоднорідність їх соціального становища. Респонденти, які працюють на кількох роботах, мають виключно середній рівень (100%), а в категорії «інше» — виключно низький (100%), що може вказувати на крайні варіанти соціальної інтегрованості.

Підсумовуючи, переважна більшість соціально-демографічних груп демонструє середній рівень соціального благополуччя, що свідчить про загалом позитивне сприйняття себе в соціальному контексті. Найбільш вразливими за соціальним благополуччям виступають респонденти Південного регіону та частина чоловіків, у той час як найбільш високі показники відзначаються у тих, хто поєднує навчання й роботу та серед представників вікової групи ранньої дорослості.

У межах дослідження для оцінки характеристик міжособистісної взаємодії було використано короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA–Профайлер» (PERMA–Profiler, А. Батлер, М. Керн; в українськомовній адаптації Савченко О. В. та Лавриненко Д. Г.), застосований вибірково — лише в частині шкали «Відносини». Результати розподілу респондентів за рівнями цього показника подано на рис. 2.8.

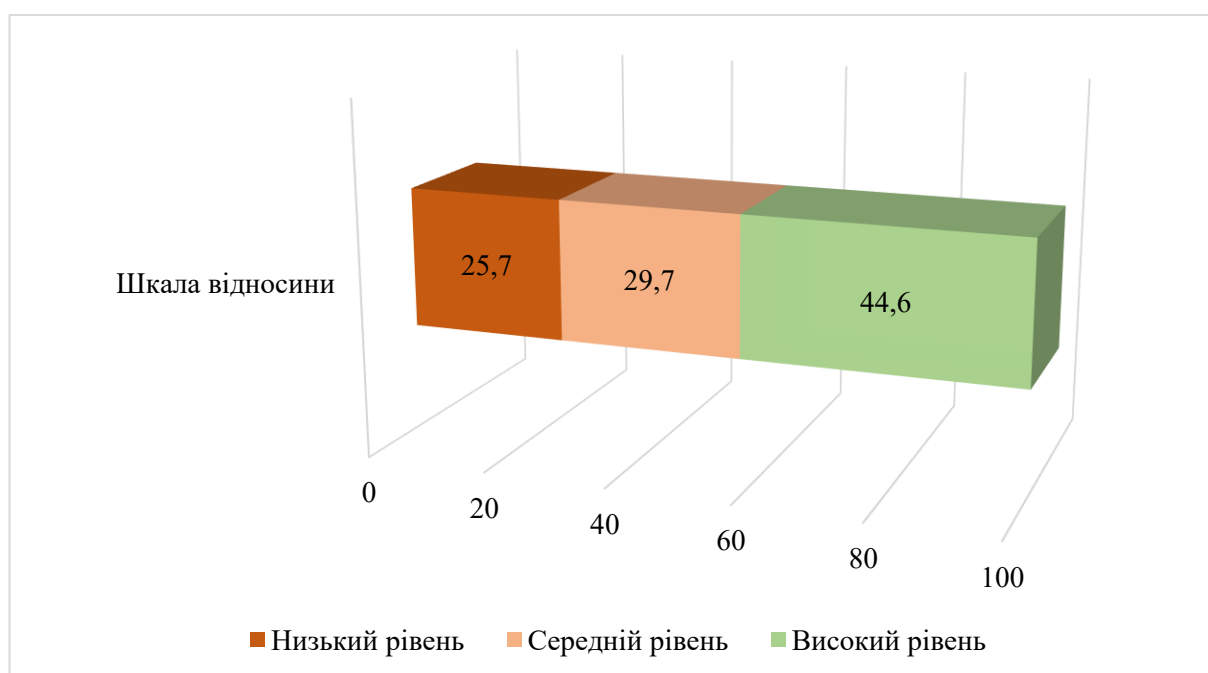


Рисунок 2.8. Відсоткові результати вибірки за шкалою «Відносини» опитувальника процвітання «PERMA–Профайлер» (PERMA–Profiler, А. Батлер, М. Керн, в українськомовній адаптації Савченко О. В. та Лавриненко Д. Г.).

Аналіз отриманих даних свідчить, що 44,6% респондентів характеризуються високим рівнем задоволеності міжособистісними взаєминами, що може вказувати на наявність емоційної підтримки з боку значущого оточення, позитивне

сприйняття соціальних контактів і відчуття приналежності до важливих для них спільнот.

У 29,7% учасників зафіксовано середній рівень розвитку якісних стосунків, що свідчить про загалом сприятливі міжособистісні зв'язки, але з можливими труднощами у формуванні або підтримці глибших і більш ресурсних взаємин.

Водночас 25,7% опитаних мають низькі показники за шкалою «Відносини», що може відображати переживання самотності, недостатність соціальної підтримки, обмеженість якісної комунікації чи труднощі у налагодженні довірливих контактів.

Середній показник за вибіркою становить 7,6 бала, що відповідає достатньому рівню якості соціальних зв'язків у більшості респондентів. Це свідчить про те, що здебільшого учасники відчують себе залученими до значущих стосунків, мають підтримку та здатні будувати взаємини, які сприяють їхньому процвітання і психологічному добробуту.

Рівні вираженості показника за шкалою «Відносини» опитувальника процвітання «PERMA–Профайлер» у різних соціально–демографічних групах подано в табл. 2.15.

Таблиця 2.15

**Відсотковий розподіл результатів респондентів за шкалою «Відносини»
«PERMA–Профайлер» відносно демографічних груп**

Назва групи		Низький рівень прояву	Середній рівень прояву	Високий рівень прояву
Вікова група	18 – 24 роки	26,9%	26,9%	46,2%
	25 – 34 роки	33,3%	11,1%	55,6%
	35 – 44 роки	–	66,7%	33,3%
	45 і більше років	28,6%	42,9%	28,6%
Статева група	Жіноча	22%	32,2%	45,8%
	Чоловіча	40%	20%	4%
Група за місцем проживання	Західна Україна	–	100%	–
	Південна Україна	–	100%	–
	Столичний регіон (Київ і область)	20,4%	24,5%	55,1%
	Східна Україна	50%	–	50%

Назва групи		Низький рівень прояву	Середній рівень прояву	Високий рівень прояву
	Центральна Україна	46,7%	26,7%	26,7%
Група за типом зайнятості	Безробітний (– тня)	33,3%	33,3%	33,3%
	Інше	–	–	100%
	Працюю на кількох роботах	–	100%	–
	Навчаюсь	32,3%	22,6%	45,2%
	Працюю	17,4%	43,5%	39,1%
	Навчаюсь та працюю	26,7%	20%	53,3%

Аналіз вікових відмінностей засвідчує, що у групі 18–24 років частка респондентів із високими показниками якості міжособистісних стосунків становить 46,2%, тоді як низький і середній рівні представлені однаково (по 26,9%). У віці 25–34 роки частка осіб з високим рівнем ще зростає — до 55,6%, при цьому третина респондентів (33,3%) має низькі показники і лише 11,1% – середні. Серед опитаних 35–44 років домінує середній рівень задоволеності стосунками (66,7%), а решта (33,3%) характеризується високим рівнем; низьких значень у цій групі не виявлено. У вибірці 45 років і старше переважає середній рівень (42,9%), тоді як низький і високий рівні представлені майже однаково (28,6% і 28,6% відповідно).

Статеві особливості показують, що жінки частіше демонструють високий рівень якості стосунків (45,8%) за помірної частки середнього рівня (32,2%) і відносно меншої частки низьких показників (22%). У чоловіків ситуація менш сприятлива: 40% респондентів цієї групи мають низький рівень за шкалою «Відносини», ще 40% — високий, а 20% – середній, що вказує на більшу поляризацію їхнього досвіду взаємин.

З огляду на місце проживання, у Західній та Південній Україні всі респонденти показали середній рівень (100%), тоді як у столичному регіоні (Київ і область) переважають високі показники якості стосунків (55,1%) при відносно меншій частці середнього (24,5%) і низького (20,4%) рівнів. У Східній Україні спостерігається рівномірний розподіл між низьким і високим рівнями (по 50%), а в Центральній Україні майже половина опитаних має низькі показники (46,7%),

решта поділяється між середнім і високим рівнями (по 26,7%). Серед безробітних низький, середній і високий рівні представлені однаково (по 33,3%), тоді як у категорії «інше» всі респонденти продемонстрували лише високий рівень (100%).

За типом зайнятості спостерігається, що особи, які працюють на кількох роботах, мають виключно середній рівень за шкалою «Відносини» (100%). Серед тих, хто навчається, переважає високий рівень (45,2%) при наявності 32,3% респондентів із низькими та 22,6% – із середніми показниками. У групі працюючих домінують середні (43,5%) та високі (39,1%) значення, тоді як низький рівень виявлено у 17,4% опитаних. Найбільш сприятлива картина спостерігається серед тих, хто поєднує навчання і роботу: понад половина респондентів цієї групи мають високий рівень якості стосунків (53,3%), тоді як середній і низький рівні становлять 20% та 26,7% відповідно.

Загалом результати свідчать, що високий рівень за шкалою «Відносини» частіше властивий молодшим віковим групам, жінкам, мешканцям столичного регіону та тим, хто активно залучений до навчальної й/або трудової діяльності.

Наступним етапом нашого дослідження стало вивчення статистичних закономірностей між ключовими показниками. З цією метою було проведено кореляційний аналіз, спрямований на виявлення взаємозв'язків між шкалами психологічної гнучкості та компонентами соціального добробуту (табл. 2.16).

Під час перевірки емпіричних даних на нормальність розподілу за критерієм Фішера було встановлено, що для більшості шкал показники перевищують поріг $p > 0,05$, що свідчить про відповідність їх розподілу нормальному. Відповідно, для цих змінних кореляційний аналіз здійснювався із застосуванням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона, який є оптимальним для нормально розподілених даних. Водночас для низки шкал було отримано значення $p < 0,05$, що вказує на відхилення від нормального розподілу. До цієї групи увійшли: загальна шкала AAQ-II, інтегральний показник PERMA-Profiler, а також дві підшкали соціального благополуччя за методикою Social Well-Being Scale – «соціальне прийняття» та «соціальний внесок». Через порушення нормальності для цих показників кореляційний аналіз проводився із використанням коефіцієнта Спірмена, який не

вимагає нормального розподілу та коректно відображає монотонні зв'язки між змінними.

Таблиця 2.16

Результати кореляційного аналізу між шкалами гнучкості та соціального добробуту

Назва інструмента		«Методика вимірювання психологічної гнучкості» (Psy-Flex)	«Опитувальник прийняття та дії» (AAQ-II)	«Багатофакторний опитувальник психологічної гнучкості» (MPFI)	
				Шкала гнучкості	Шкала негнучкості
«Шкала соціального благополуччя» (Social Well-Being Scale)	Заг. показник	0,212	-0,298*	0,329**	-0,434***
	Соц. прийняття	0,052	-0,145	0,280	-0,153
	Соц. Актуалізація	0,156	-0,318**	0,311**	-0,391***
	Узгодженість з суспільством	0,042	-0,306**	0,205	-0,274*
	Соц. внесок	0,226	-0,245*	0,227	-0,414***
	Соц. інтеграція	0,129	-0,167	0,272*	-0,306**
Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-Профайлер»		0,175	-0,105	0,225	-0,316**

Примітка: * – взаємозв'язок значущий при $p < .05$; ** взаємозв'язок значущий при $p < .01$; *** – взаємозв'язок значущий при $p < .001$.

Кореляційний аналіз засвідчив наявність низки статистично значущих взаємозв'язків між компонентами психологічної гнучкості та різними складовими соціального добробуту.

Насамперед виявлено, що загальний показник соціального добробуту має значущий обернений зв'язок із показником психологічної негнучкості (AAQ-II) на рівні $p < .05$, що може свідчити про те, чим вищим є рівень уникання, тим нижчим буде суб'єктивне відчуття соціального благополуччя. Водночас цей же показник демонструє прямий значущий зв'язок із гнучкістю за MPFI на рівні $p < .01$ та обернений зв'язок із негнучкістю MPFI на рівні $p < .001$. Це може означати, що багатовимірна гнучкість сприяє кращому соціальному функціонуванню, тоді як стійкі негнучкі моделі поведінки суттєво його знижують.

У структурі соціального добробуту також простежуються окремі закономірності. Зокрема, підшкала «Соціальна актуалізація» має значущий обернений зв'язок із AAQ-II на рівні $p < .01$, що може свідчити про те, чим більше

людина застрягає в униканні та внутрішній боротьбі, тим менше вона відчуває можливість реалізувати себе у суспільстві. Одночасно з цим «Соціальна актуалізація» позитивно корелює зі шкалою гнучкості MPFI на рівні $p < 01$ та обернено з MPFI–негнучкістю ($p < 001$), що додатково підтверджує адаптивну роль гнучкої поведінки у соціальному функціонуванні.

Показник «Узгодженість із суспільством» виявив значущий обернений зв'язок з AAQ–II ($p < 01$), а також із MPFI–негнучкістю ($p < 01$), що свідчить: чим більше людина схильна до ригідних реакцій та уникання, тим складніше їй узгоджувати власні потреби із соціальними правилами та очікуваннями.

Підшкала «Соціальний внесок» демонструє значущий обернений зв'язок із AAQ–II ($p < 05$) та значущий обернений зв'язок із негнучкістю MPFI ($p < 001$). Це означає, що психологічна негнучкість обмежує відчуття власної соціальної значущості та корисності.

Шкала «Соціальна інтеграція» має значущий зв'язок із MPFI–гнучкістю ($p < .05$) та обернений із MPFI–негнучкістю ($p < .01$), що підкреслює важливість поведінкової адаптивності для відчуття приналежності до соціальної спільноти.

Щодо загального інтегрального показника процвітання PERMA–Profiler, було виявлено значущий обернений зв'язок із MPFI–негнучкістю ($p < .01$), що підтверджує пригнічувальний вплив ригідних патернів на загальний рівень благополуччя та ресурсності.

Відсутність значущих кореляцій між окремими інструментами гнучкості (зокрема методикою Psy–Flex) та більшістю компонентів соціального добробуту може пояснюватися кількома факторами:

- Різна концептуальна спрямованість інструментів. Psy–Flex фокусується на індивідуальних процесах саморегуляції, тоді як соціальний добробут описує соціальні, міжособистісні та суспільні виміри. Тобто їх сфери перетину менш прямі.

- Соціальний добробут більше залежить від соціального контексту, ніж від внутрішніх когнітивно–поведінкових механізмів, які вимірюють базові інструменти психологічної гнучкості.

- Рівень варіативності вибірки. Деякі підшкали мають обмежену варіативність значень, що знижує ймовірність виявлення статистичних зв'язків.

- Психологічна гнучкість проявляється опосередковано, через поведінкові стратегії, емоційну регуляцію та життєві вибори, тоді як соціальний добробут може формуватися завдяки зовнішнім умовам (соціальним мережам, середовищу проживання, професійному оточенню).

У сукупності це пояснює, чому саме багатовимірні та поведінкові моделі гнучкості (MPFI) демонструють найстійкіші та значущі зв'язки з соціальним добробутом – вони краще відображають реальну адаптивність людини у соціальній взаємодії.

Додатково в нашому дослідженні нами було здійснено однофакторний дисперсійний аналіз Фішера (ANOVA). Отримані дані, представлені в табл. 2.17, дозволили визначити чи відрізняються загальні показники соціального добробуту між групами з різним рівнем психологічної гнучкості (низький, середній, високий). В межах аналізу залежними змінними виступали загальні показники Social Well-Being Scale та PERMA–Профайлера, а незалежними – рівні прояву психологічної гнучкості та негнучкості за інструментами Psy–Flex, MPFI та AAQ–II.

Таблиця 2.17

**Результати дисперсійного аналізу між загальними показниками
гнучкості та соціального добробуту**

Залежна змінна	Незалежна змінна							
	«Методика вимірювання психологічної гнучкості» (Psy–Flex)		«Багатофакторний опитувальник психологічної гнучкості» (MPFI)				«Опитувальник прийняття та дії» (AAQ–II)	
			Шкала гнучкість		Шкала негнучкість			
	F–критерій	p–value	F–критерій	p–value	F–критерій	p–value	F–критерій	p–value
Опитувальник Social Well–Being Scale	0,687	0,506	2,299	0,108	8,11	<,001	4,575	0,014
«PERMA–Профайлер»	1,763	0,179	0,250	0,780	2,33	0,104	0,463	0,631

Виходячи з результатів, показники «Соціального добробуту» засвідчили відсутність статистично значущих відмінностей між групами, які різняться за загальним рівнем психологічної гнучкості, виміряної за Psy-Flex ($p=0,506$), а також за рівнями гнучкості, виокремленими за MPFI ($p=0,108$). Це дає підстави стверджувати, що в даній вибірці сам по собі факт належності до груп із нижчим або вищим рівнем психологічної гнучкості не зумовлює суттєвих відмінностей у загальному відчутті соціального благополуччя. Іншими словами, варіації гнучкості, принаймні в межах цієї вибірки, не є достатніми для того, щоб спричинити статистично значущі зміни в інтегральному показнику «Social Well-Being Scale».

Водночас було виявлено два статистично значущі ефекти, пов'язані саме з показниками психологічної негнучкості:

По-перше, рівні соціального добробуту статистично значущо відрізняються між групами з різним ступенем психологічної негнучкості за шкалами «MPFI» ($p<0,001$). Це може свідчити про те, що варіативність у показниках негнучкості вносить вагомий внесок у зміну суб'єктивного соціального благополуччя: чим виразнішими є прояви негнучких, ригідних поведінкових патернів і труднощів із

адаптивним реагуванням, тим більш істотними виявляються відмінності у переживанні соціальної включеності, відчутті суспільної значущості та приналежності.

По-друге, аналогічний ефект спостерігається і для загального індексу психологічної негнучкості, вимірюваного опитувальником «AAQ-II» ($p=0,014$). Значення $p=0,014$ підтверджує, що респонденти з різною вираженістю уникання внутрішнього досвіду й схильністю до фіксації на власних переживаннях демонструють статистично відмінні рівні соціального благополуччя. Така закономірність узгоджується з теоретичними уявленнями про роль психологічної гнучкості у соціальному функціонуванні: чим сильніше людина уникає небажаних думок та емоцій і застрягає у власних внутрішніх реакціях, тим гірше вона реалізує себе у соціальних відносинах, гірше відчуває підтримку та менш інтегрована в соціальне середовище. Таким чином, вплив негнучкості на соціальний добробут є системним і підтверджено статистично, що підкреслює важливість розвитку навичок психологічної гнучкості для покращення соціального функціонування.

На відміну від соціального добробуту, аналіз даних за «PERMA-Профайлером» не виявив жодних статистично значущих ефектів ні для показників гнучкості, ні для показників негнучкості. Зокрема, інтегральний показник «PERMA» не відрізняється між групами з різним рівнем психологічної гнучкості за «Psy-Flex» ($p = 0,179$), а також між групами з різними рівнями гнучкості ($p = 0,780$) та негнучкості ($p = 0,104$) за «MPFI». Аналогічно, не було виявлено значущих відмінностей у показниках «PERMA» між групами з різними рівнями психологічної негнучкості за «AAQ-II» ($p = 0,631$). Сукупність цих результатів свідчить про те, що у досліджуваній вибірці виявлений рівень психологічної негнучкості не зумовлює настільки чітких міжгрупових відмінностей у психологічному процвітання, як це спостерігається щодо соціального добробуту.

Узагальнюючи отримані дані, можна зробити висновок, що саме показники психологічної негнучкості, а не гнучкості як такої, виявляються більш чутливими предикторами варіацій у соціальному добробуті. Значущі значення F-критерію для негнучкості за «MPFI» та «AAQ-II» вказують на те, що підвищена фіксація на

внутрішніх переживаннях, схильність до уникання неприємних емоційних станів та труднощі з поведінковою адаптацією мають виразний зв'язок із тим, як людина переживає свою включеність у соціальний контекст, відчуває підтримку та власну корисність у стосунках з іншими. Водночас показники багатовимірного благополуччя у моделі «PERMA» на цій вибірці не демонструють статистично значущих міжгрупових відмінностей, що може свідчити або про відносну незалежність окремих компонентів процвітання від рівня психологічної негнучкості, або про недостатню варіативність показників у вибірці для виявлення таких ефектів у межах проведеного аналізу.

Також на основі результатів однофакторного дисперсійного аналізу Фішера було проаналізовано відмінності між показниками за підшкалами методики Social Well-Being Scale та рівнями прояву психологічної гнучкості та негнучкості за шкалами Psy-Flex, MPFI та AAQ-II. Значущими вважалися значення на рівні $p < 0,05$; відповідні результати наведені в таблиці 2.18, значущі кореляції виділено жирним шрифтом і кольором.

Таблиця 2.18

Результати дисперсійного аналізу між показниками за підшкалами соціального добробуту та загальними показниками гнучкості

Незалежна змінна		Залежна змінна									
		Опитувальник Social Well-Being Scale									
		Соціальне прийняття		Соціальна актуалізація		Узгодженість з суспільством		Соціальний внесок		Соціальна інтеграція	
		F	p	F	p	F	p	F	p	F	p
«Методика вимірювання психологічної гнучкості» (Psy-Flex)		0,044	0,95	0,47	0,62	1,16	0,32	2,13	0,13	0,58	0,56
«Опитувальник прийняття та дії» (AAQ-II)		0,79	0,46	4,55	0,018	3,07	0,06	1,81	0,17	1,05	0,35
MPFI	Шкала гнучкості	1,15	0,32	2,75	0,07	0,30	0,74	0,99	0,37	2,03	0,14

Незалежна змінна		Залежна змінна									
		Опитувальник Social Well-Being Scale									
		Соціальне прийняття		Соціальна актуалізація		Узгодженість з суспільством		Соціальний внесок		Соціальна інтеграція	
		F	p	F	p	F	p	F	p	F	p
	Шкала негнучкості	1,03	0,36	12,04	<,001	2,91	0,064	8,45	<0,001	2,69	0,079

Аналіз показників, отриманих за методикою Psy-Flex, не виявив статистично значущих міжгрупових відмінностей за жодною із підшкал соціального добробуту, що свідчить про відсутність диференціувального ефекту цього інструмента щодо суб'єктивної оцінки соціального функціонування в межах вибірки. Інакше кажучи, незалежно від рівня гнучкості за Psy-Flex респонденти загалом подібно оцінювали власний соціальний добробут.

Натомість для опитувальника прийняття та дії (AAQ-II) було виявлено статистично значущі відмінності між рівнями психологічної негнучкості та показниками соціальної актуалізації. Значення ($p = 0,018$) свідчить про наявність значущих відмінностей між групами з різним рівнем уникання досвіду та когнітивної фузії. Це означає, що респонденти, які відрізняються за рівнем психологічної негнучкості, по-різному оцінюють власну соціальну реалізованість, сприйняття можливостей розвитку суспільства та своєї ролі в ньому. За іншими підшкалами соціального добробуту статистично значущих міжгрупових відмінностей не виявлено.

За багатофакторним опитувальником психологічної (MPFI), зокрема, за рівнями психологічної негнучкості виявлено статистично значущі відмінності між показником соціальної актуалізації ($p < 0,001$). Це вказує на істотні відмінності між групами з різним рівнем негнучкості у сприйнятті соціального прогресу, довіри до суспільних процесів та відчутті власної залученості до соціального розвитку. Крім того, значущі відмінності було зафіксовано між показником соціального внеску та негнучкості ($p < 0,001$), що свідчить про наявність відмінностей між групами у відчутті власної цінності, корисності та значущості для суспільства. За іншими

підшкалами соціального добробуту в межах MPFI (соціальне прийняття, узгодженість із суспільством та соціальна інтеграція) значущих міжгрупових відмінностей не виявлено. Водночас рівень психологічної гнучкості за MPFI не продемонстрував статистично значущих відмінностей між жодної із підшкал Social Well-Being Scale.

Додатково було проаналізовано міжгрупові відмінності між показниками соціального добробуту (Social Well-Being Scale) та підшкали «відносини» (PERMA–Профайлер) залежно від рівнів прояву підшкал психологічної гнучкості та негнучкості, виміряних за допомогою багатофакторного опитувальника MPFI. Результати представлені в таблиці 2.19.

Таблиця 2.19

Результати дисперсійного аналізу між показниками соціального добробуту та підшкали «відносини» залежно від рівнів прояву підшкал психологічної гнучкості та негнучкості (MPFI)

Назва підшкал			«Шкала соціального благополуччя» (Social Well-Being Scale)						Субшкала «Відносини» «PERMA-Профайлер»
			Заг. показник	Соц. прийняття	Соц. Актуалізація	Узгодженість з сусп.	Соц. внесок	Соц. інтеграція	
«Багатофакторний опитувальник психологічної гнучкості» (MPFI)	Підшкали гнучкості	Прийняття	F = 1,04 p = 0,35	F = 0,18 p = 0,83	F = 1,07 p = 0,34	F = 0,27 p = 0,75	F = 1,51 p = 0,22	F = 1,37 p = 0,26	F = 0,29 p = 0,74
		Усвідомлення поточного моменту	F = 2,06 p = 0,13	F = 0,008 p = 0,99	F = 1,28 p = 0,28	F = 1,11 p = 0,33	F = 2,07 p = 0,13	F = 1,75 p = 0,18	F = 0,20 p = 0,81
		Селф як контекст	F = 1,40 p = 0,25	F = 0,58 p = 0,56	F = 1,10 p = 0,33	F = 0,95 p = 0,38	F = 0,71 p = 0,49	F = 0,45 p = 0,63	F = 2,68 p = 0,07
		Розділення	F = 5,29 p = 0,007	F = 2,43 p = 0,09	F = 5,45 p = 0,006	F = 1,58 p = 0,21	F = 2,56 p = 0,08	F = 2,60 p = 0,08	F = 2,10 p = 0,12
		Цінності	F = 5,70 p = 0,005	F = 2,73 p = 0,07	F = 6,56 p = 0,002	F = 0,92 p = 0,40	F = 6,21 p = 0,003	F = 0,79 p = 0,45	F = 3,22 p = 0,04
		Проактивність	F = 2,73 p = 0,07	F = 0,48 p = 0,61	F = 1,85 p = 0,16	F = 0,79 p = 0,45	F = 1,13 p = 0,32	F = 4,38 p = 0,01	F = 1,00 p = 0,37
	Підшкали негнучкості	Уникання досвіду	F = 0,33 p = 0,71	F = 0,81 p = 0,44	F = 0,23 p = 0,79	F = 0,34 p = 0,70	F = 1,36 p = 0,26	F = 0,15 p = 0,85	F = 0,63 p = 0,53
		Недостатній контакт із поточним моментом	F = 4,67 p = 0,12	F = 1,20 p = 0,30	F = 3,36 p = 0,04	F = 0,53 p = 0,58	F = 4,12 p = 0,02	F = 4,23 p = 0,01	F = 2,57 p = 0,08
		Селф як контент	F = 9,84 p = <0,001	F = 1,97 p = 0,14	F = 8,78 p = <0,001	F = 5,14 p = 0,008	F = 5,10 p = 0,009	F = 3,93 p = 0,02	F = 6,39 p = 0,003
		Злиття	F = 3,67 p = 0,57	F = 0,55 p = 0,57	F = 3,32 p = 0,04	F = 0,79 p = 0,45	F = 2,47 p = 0,09	F = 2,22 p = 0,11	F = 0,44 p = 0,64
		Недостатній контакт із цінностями	F = 5,10 p = 0,008	F = 1,30 p = 0,27	F = 5,88 p = 0,004	F = 1,90 p = 0,15	F = 3,15 p = 0,04	F = 1,88 p = 0,16	F = 0,88 p = 0,41
		Бездіяльність	F = 3,53 p = 0,03	F = 0,35 p = 0,70	F = 2,44 p = 0,09	F = 0,93 p = 0,39	F = 3,40 p = 0,03	F = 3,74 p = 0,02	F = 1,82 p = 0,16

Результати свідчать, що підшкали психологічної гнучкості MPFI загалом демонструють обмежену кількість значущих відмінностей. Зокрема, рівні за підшкалою розділення мають значущі відмінності як з загальним показником соціального благополуччя ($p = 0,007$), так і з показником «соціальної актуалізації» ($p = 0,006$), що вказує на різницю між групами з різним ступенем здатності дистанціюватися від власних внутрішніх переживань у сприйнятті соціального розвитку та можливостей реалізації в суспільстві. Аналогічно, рівні за підшкалою «цінності» диференціюють респондентів за загальним показником соціального благополуччя ($p = 0,005$), «соціальною актуалізацією» ($p = 0,002$) та «соціальним внеском» ($p = 0,003$), а також за показником підшкали «відносини» за PERMA–Профайлера ($p = 0,04$), що свідчить про наявність відмінностей у переживанні як соціального, так і загального благополуччя залежно від ступеня ціннісної орієнтації та узгодженості поведінки з особистими цінностями. Крім того, рівні підшкали «проактивність» виявили значущі відмінності між групами за показником «соціальної інтеграції» ($p = 0,01$), що відображає різне відчуття залученості та належності до соціальних спільнот.

Також міжгрупові відмінності спостерігається для підшкал психологічної негнучкості MPFI. Так, рівні підшкали «недостатнього контакту з поточним моментом» демонструють значущі відмінності з загальним показником соціального благополуччя, «соціальною актуалізацією» ($p = 0,04$), «соціальним внеском» ($p = 0,02$) та «соціальною інтеграцією» ($p = 0,01$), що вказує на різне сприйняття власної соціальної ефективності та включеності залежно від ступеня дезадаптивної зосередженості поза теперішнім досвідом. Рівні за підшкалою «селф як контент» диференціюють групи за загальним показником соціального благополуччя ($p < 0,001$), «соціальною актуалізацією» ($p < 0,001$), «узгодженістю із суспільством» ($p = 0,008$), «соціальним внеском» ($p = 0,009$), «соціальною інтеграцією» ($p = 0,02$) та показником підшкали «відносини» за PERMA–Профайлера ($p = 0,003$), що свідчить про системні відмінності у переживанні як соціального, так і загального благополуччя між групами з різним рівнем злиття з негативним самозмістом. Також значущі відмінності зафіксовано для «злиття» та

«соціальної актуалізації» ($p = 0,04$), для «недостатнього контакту з цінностями» та показниками: «соціальна актуалізація» ($p = 0,004$), «соціальний внесок» ($p = 0,04$), а також за загальним показником соціального благополуччя ($p = 0,008$). Для шкали «бездіяльність» рівні відрізнялися між групами за загальним показником соціального благополуччя ($p = 0,03$), «соціальним внеском» ($p = 0,03$) та «соціальною інтеграцією» ($p = 0,02$).

Узагальнюючи, у досліджуваній вибірці саме показники психологічної негнучкості, а не гнучкості як такої, є найбільш чутливими до варіацій соціального добробуту. Загальний рівень психологічної гнучкості, виміряний за Psy–Flex та гнучкісними шкалами MPFI, не зумовлює статистично значущих міжгрупових відмінностей ні в інтегральному показнику соціального добробуту, ні в показниках психологічного процвітання за моделлю PERMA. Водночас підвищена психологічна негнучкість, зафіксована за MPFI та AAQ–II, пов'язана з системними міжгруповими відмінностями передусім у таких компонентах соціального добробуту, як соціальна актуалізація, соціальний внесок, соціальна інтеграція та загальний індекс соціального благополуччя. Це свідчить про те, що ригідні патерни психологічного функціонування, зокрема злиття з внутрішнім досвідом, уникання та втрата контакту з цінностями і теперішнім моментом, мають більш виразне значення для суб'єктивного переживання соціальної включеності та соціальної реалізованості, ніж варіації адаптивної психологічної гнучкості.

Висновки до 2 розділу

В другому розділі роботи нами було проведено українськомовну адаптацію методики вимірювання психологічної гнучкості (PSY–FLEX; Е.Т. Глостер, В.–Дж. Блок, Є. Клотше, Ж. Вільянуєва та ін). Адаптована версія шкали Psy–Flex продемонструвала належні психометричні властивості: підтверджено її однофакторну структуру, достатню внутрішню узгодженість ($\alpha \approx 0,76$) та високу ретестову надійність ($p < 0,001$). Конвергентна та дивергентна валідність методики підтверджена значущими зв'язками з показниками психологічної гнучкості та

негнучкості за MPFI й AAQ-II, що свідчить про її здатність адекватно вимірювати конструкт психологічної гнучкості.

Далі, в межах нашої роботи, було здійснено попередній описовий аналіз даних, який дав змогу структурувати вибірку за низькими, середніми та високими рівнями досліджуваних показників і забезпечити коректність подальших статистичних процедур. Отримані результати засвідчили переважання середніх рівнів психологічної гнучкості (за Psy-Flex і MPFI) та психологічної негнучкості (MPFI), що вказує на загалом помірний адаптаційний потенціал більшості респондентів і наявність ресурсу для розвитку більш гнучких стратегій реагування. Соціальний добробут у вибірці також переважно перебуває на середньому рівні, хоча суттєва частка учасників демонструє високі показники, а приблизно чверть – ознаки соціальної вразливості. За шкалою «Відносини» PERMA найбільшою виявилась група з високим рівнем задоволеності міжособистісними взаєминами, що свідчить про загалом сприятливий стан соціальних зв'язків у значної частини вибірки. Додатково встановлено, що розподіл рівнів варіює залежно від соціально-демографічних характеристик, що підкреслює значущість контекстуальних чинників у подальшому аналізі впливу психологічної гнучкості та негнучкості на соціальний добробут.

В межах основного дослідження нами було проведено кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, який показав, що соціальний добробут має прямі значущі зв'язки із багатовимірною психологічною гнучкістю (MPFI) та обернені з психологічною негнучкістю (MPFI, AAQ-II). Вищі рівні негнучкості асоціюються зі зниженням соціальної актуалізації, соціальної інтеграції та відчуття соціального внеску, тоді як прямі зв'язки між Psy-Flex і більшістю показників соціального добробуту не досягли статистичної значущості. Загальний індекс процвітання PERMA виявив значущий обернений зв'язок лише з негнучкістю за MPFI.

Результати дисперсійного аналізу підтвердили ці тенденції. Не виявлено значущих міжгрупових відмінностей у соціальному добробуті між респондентами з різним загальним рівнем психологічної гнучкості (Psy-Flex, гнучкість MPFI). Натомість респонденти з високим рівнем психологічної негнучкості статистично

значущо відрізняються нижчими показниками соціального добробуту, що вказує на системний негативний вплив ригідних патернів функціонування на соціальне благополуччя. Водночас жодних міжгрупових відмінностей за загальним індексом PERMA не зафіксовано.

Аналіз на рівні підшкал Social Well-Being Scale засвідчив, що значущі відмінності зосереджені переважно між показниками негнучкості: для AAQ-II – за соціальною актуалізацією, для MPFI – за соціальною актуалізацією та соціальним внеском. Найбільш послідовний профіль міжгрупових відмінностей забезпечують компоненти негнучкості MPFI. За показником «відносини» PERMA відмінності виявлено лише для окремих підшкал MPFI.

Узагальнюючи, результати свідчать, що психологічна негнучкість є більш чутливим і стабільним предиктором зниження соціального добробуту, ніж варіації психологічної гнучкості. Саме ригідність, уникання та злиття з внутрішнім досвідом мають найбільш виразне значення для переживання соціальної включеності та соціальної реалізованості, тоді як розвиток психологічної гнучкості може розглядатися як потенційний ресурс підвищення соціального добробуту.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ВЕКТОРИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНОГО ДОБРОБУТУ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Соціально-психологічні перспективи розвитку психологічної гнучкості

Сучасне соціальне середовище характеризується високою варіативністю та непередбачуваністю, особливо в умовах воєнних і суспільних трансформацій. Психологічне благополуччя особистості в таких умовах визначається, зокрема, готовністю до змін, здатністю імпровізувати та пристосовувати свої життєві плани до раптових викликів [42]. Психологічна гнучкість постає ключовим внутрішнім ресурсом адаптації, що допомагає індивіду зберігати стійкість перед стресорами та кризами. Дослідження підтверджують, що високий рівень психологічної гнучкості асоціюється з кращим подоланням стресових ситуацій, меншим рівнем дистресу та вищими показниками суб'єктивного благополуччя навіть у кризових обставинах. В українських реаліях, де суспільство стикається з наслідками воєнних дій, роль гнучкості як чинника життєстійкості є особливо актуальною, вона сприяє психологічному відновленню травмованих осіб через інтеграцію травматичного досвіду та формування нового життєвого смислу [42]. Таким чином, психологічна гнучкість розглядається як ресурс соціально-психологічної адаптації, необхідний для підтримання добробуту особистості на індивідуальному й колективному рівнях.

На професійну діяльність особистості розвиток психологічної гнучкості впливає не менш значущо. Динамічний ринок праці, організаційні зміни та постійне навчання впродовж життя вимагають від працівника швидкого пристосування до нових умов і вимог. Психологічно гнучкі працівники більш ефективно реагують на зміни в роботі, легше опановують нові навички та менше схильні до професійного вигорання [46]. Емпіричні дані свідчать, що підвищення рівня гнучкості (наприклад, завдяки спеціальним тренінгам) призводить до зростання стресостійкості та зниження виснаження у співробітників [47]. Крім

того, гнучкість пов'язана з готовністю сприймати нові ідеї, творчо вирішувати проблеми і адаптивно змінювати стилі роботи залежно від ситуації. Все це підвищує конкурентоспроможність фахівця та його професійне благополуччя. Дослідження українських організацій підтверджують, що психологічна гнучкість персоналу тісно корелює з показниками психологічного благополуччя працівників, що обґрунтовує необхідність цілеспрямованого розвитку цієї якості в трудових колективах [48]. Отже, з соціально–психологічної перспективи розвиток гнучкості у професійній сфері виступає умовою успішної кар'єрної адаптації та запобігання негативним наслідкам стресу на робочому місці.

У міжособистісному житті психологічна гнучкість проявляється через здатність людини бути відкритою до досвіду інших, емпатійною та толерантною до неоднозначності у стосунках. Це означає, що гнучка особистість здатна приймати відмінні точки зору, ефективніше вирішувати конфлікти шляхом конструктивного діалогу і підтримувати значущі соціальні зв'язки навіть за змін обставин [43]. Науковці зазначають, що одна з потенційних переваг гнучкості – зниження конфліктності у взаєминах завдяки прийняттю інших такими, якими вони є, без надмірних очікувань чи категоричних суджень. Це сприяє переживанню соціального прийняття та єдності з оточенням, що, своєю чергою, підвищує соціальний добробут особистості. Адже за концепцією соціального благополуччя К. Кіза, якісні стосунки та почуття приналежності до спільноти є суттєвими показниками інтегрованості особистості в соціум [43]. Психологічна гнучкість полегшує досягнення цих показників, оскільки гнучка людина краще співпрацює, готова йти на компроміси і водночас зберігає в стосунках власну автентичність. Навіть у контексті групової динаміки гнучкість особистості може виступати чинником підтримання згуртованості. Толерантність до різноманітності та вміння регулювати свої емоційні реакції сприяють більш гармонійній взаємодії в колективах.

Розглядаючи розвиток психологічної гнучкості, варто окремо зупинитися на тих бар'єрах і чинниках, що можуть цьому заважати. Психологічна негнучкість, протилежний полюс даного конструкту, проявляється у тенденції уникати

неприємних переживань, ригідно триматися за усталені переконання та реагувати стереотипно навіть тоді, коли обставини вимагають змінити підхід. В межах АСТ-підходу наголошується, що негнучка поведінка характеризується домінуванням захисних стратегій та втратою зв'язку з особистісними цінностями. Внутрішні бар'єри – такі як страх пережити негативні емоції, тривога перед невідомим, невпевненість у собі – часто стримують особистість від відкритості новому досвіду. Якщо людина боїться вийти із «зони комфорту», уникає будь-якого ризику помилитися, це гальмує розвиток її гнучкості. Як підкреслює Т. М. Титаренко, уміння залишати зону комфорту та переглядати власні плани відповідно до життєвих викликів є важливою умовою особистісного зростання і благополуччя [42]. Негнучкість може підтримуватися також зовнішніми чинниками: авторитарне середовище, що не терпить альтернативних думок, жорсткі правила без простору для ініціативи, покарання за помилки – усе це формує у людини установку на уникання та пасивність. Наслідком хронічної психологічної негнучкості є підвищення рівня дистресу, тривалий внутрішній конфлікт і навіть симптоматика психічних розладів. Емпірично встановлено, що особи з вираженою негнучкістю частіше страждають від тривожно-депресивних станів і мають нижчу якість життя. Таким чином, розвиток психологічної гнучкості неможливий без подолання названих бар'єрів: необхідно навчитися приймати весь спектр власних емоцій (а не лише «комфортні»), готовності змінювати застарілі переконання та набувати нового досвіду навіть ціною помилок. Лише за умов подолання внутрішніх страхів і зовнішніх обмежень гнучкість може розвинути повною мірою і стати дієвим чинником соціального добробуту.

3.2. Практичні рекомендації щодо розвитку психологічної гнучкості як чинника підвищення соціального добробуту особистості у різних сферах життєдіяльності

Психологічна гнучкість піддається цілеспрямованому розвитку за допомогою різноманітних підходів і методик, які наразі застосовуються як у

терапевтичній практиці, так і в освітніх та організаційних контекстах. Одним із провідних підходів, спрямованих на підвищення гнучкості, є терапія прийняття та зобов'язання (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ). В основі АСТ лежить тренування навичок прийняття власних переживань, ідентифікація особистісних цінностей та формування поведінки, узгодженої з цими цінностями, попри наявність внутрішніх труднощів. Метою такого втручання є саме збільшення психологічної гнучкості клієнта – здатності залишатися в контакті з поточним досвідом і діяти ефективно, керуючись обраними цілями, навіть якщо на шляху виникають негативні думки, тривоги чи інші «бар'єри» у свідомості. Емпірична база свідчить, що АСТ є дієвим методом покращення психічного здоров'я: ця терапія успішно застосовується для подолання тривожних і депресивних розладів, посттравматичного стресу, залежностей тощо, демонструючи довготривалий ефект за рахунок саме розвитку гнучкості мислення і поведінки. Важливо, що принципи АСТ виходять за межі суто клінічної терапії – їх можна інтегрувати у програми розвитку особистості, тренінги для різних груп населення. Наприклад, в організаціях короткострокові тренінги, побудовані за АСТ-моделлю, показали здатність підвищувати психологічну гнучкість співробітників, що супроводжується зниженням рівня вигорання та підвищенням відчуття особистої ефективності на роботі [46; 57]. Таким чином, рекомендацією для підвищення соціального добробуту є впровадження АСТ-орієнтованих технік навчання: керівникам і психологам варто навчати людей навичок прийняття себе, роботи з негативними думками (через техніки когнітивної дефузії) та прояснення власних цінностей. Це допоможе особистості гнучко реагувати на зміни соціального середовища, не втрачаючи життєвої мети, що зрештою зміцнює її благополуччя.

Іншим потужним інструментом розвитку психологічної гнучкості є практики майндфулнес (усвідомленості). Майндфулнес означає тренування уваги до теперішнього моменту з прийняттям і безоцінковим спостереженням за власними думками та емоціями. Регулярні вправи усвідомленості (медитації, дихальні практики, техніка «сканування» тіла тощо) сприяють зменшенню автоматичних реакцій уникнення та розвитку більш гнучкого стилю реагування на стресові

стимули [45]. Метакогнітивні навички, що формуються через майндфулнес, дозволяють людині помічати свої переживання, не «зливаючись» з ними, і свідомо обирати спосіб дії. Як показують узагальнені дані, майндфулнес–інтервенції позитивно впливають на емоційну саморегуляцію, підвищують когнітивну гнучкість та стресостійкість, а також ведуть до зниження рівня тривоги й депресивності [45]. У результаті покращуються показники суб'єктивного благополуччя і соціального функціонування, адже спокійніша та більш усвідомлена особистість ефективніше вибудовує стосунки і долає конфлікти. Практичні рекомендації щодо впровадження майндфулнес стосуються різних сфер: в освітніх закладах програми тренування усвідомленості допомагають учням і студентам знижувати рівень тривожності та підвищувати зосередженість, що позитивно позначається на їхній соціальній взаємодії та навчальних досягненнях. Дослідження свідчать, що навіть відносно короткі курси майндфулнес у навчальних групах можуть підвищувати загальне психологічне благополуччя молоді [49]. У професійній сфері все більшої популярності набувають майндфулнес–тренінги для співробітників (особливо тих, що працюють у стресогенних умовах): такі програми зменшують емоційне виснаження, розвивають навички керування емоціями та сприяють формуванню підтримуючої атмосфери в колективі [45]. Наприклад, у сфері «helping professions» (медицина, соціальна робота, освіта) впровадження регулярних практик усвідомленості продемонструвало зниження рівня професійного вигорання і покращення якості спілкування з клієнтами за рахунок зростання емпатії та терпимості. Отже, рекомендацією є активне включення майндфулнес–підходу до програм розвитку персоналу й учбових програм як засобу укріплення психологічної гнучкості та соціально–психологічного благополуччя.

Окрім АСТ та майндфулнес, ефективними векторами розвитку гнучкості виступають різноманітні тренінгові програми та практичні вправи, спрямовані на формування навичок адаптивної поведінки. Залежно від сфери життєдіяльності можна запропонувати спеціалізовані рекомендації. В освітньому середовищі доцільно впроваджувати тренінги соціально–емоційного навчання, які вчать учнів

навичок саморегуляції, гнучкого мислення і співпраці у групі. Наприклад, рольові ігри з варіативним розвитком подій, дискусії, що заохочують погляд на проблему з різних сторін, мозкові штурми для розвитку креативності – усе це розширює поведенковий репертуар молоді і закладає основи психологічної гнучкості. На робочому місці корисними є програми розвитку стресостійкості та лідерські тренінги, які включають компоненти когнітивної гнучкості (здатності змінювати стратегію діяльності при зміні умов) та толерантності до невизначеності. Менеджерам рекомендується формувати організаційну культуру, що підтримує інноваційність та навчання на помилках: це мотивує працівників не боятися нового і сприймати зміни не як загрозу, а як можливість зростання [48]. Сприятливий психологічний клімат, де цінується відкритість до зворотного зв'язку і взаємопідтримка, слугує зовнішнім підґрунтям для розвитку гнучкості персоналу. У кризових життєвих ситуаціях (таких як втрата, травма, вимушене переміщення тощо) практичні заходи мають бути спрямовані на відновлення відчуття контролю та смислу життя у постраждалих осіб. Рекомендовано застосовувати групові форми роботи, де люди можуть поділитися досвідом і побачити різні стратегії подолання – це розширює їхнє сприйняття ситуації та зменшує ригідність мислення. Психологічні інтервенції в умовах кризи повинні включати елементи прийняття травматичного досвіду (через наративні методики, обговорення почуттів, вправи з самоспівчуття) та пошуку нових смислів. Такий підхід узгоджується із концепцією посттравматичного зростання, де гнучкість відіграє роль каталізатора позитивних змін. Як показують дослідження, люди, котрим допомогли інтегрувати травму в особисту історію і переосмислити її багатовимірно, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя порівняно з тими, хто намагається витіснити або ігнорувати біль [42]. Т. М. Титаренко у своїх роботах пропонує, зокрема, формувати у постраждалих «полівалентне ставлення» до травматичної події – вміння бачити не лише втрати, а і потенційні надбання або уроки, що робить особистість більш гнучкою та відкритою до продовження життєвого шляху [42]. Практично це реалізується через вправи на переосмислення (наприклад, написання листа про пережитий досвід з позиції спостерігача, пошук позитивних змін у собі

після випробувань тощо) і через підтримку соціальних контактів (групи взаємодопомоги, волонтерська діяльність), що повертають відчуття приналежності та особистої цінності.

Отже, у різних сферах життєдіяльності існують свої прикладні вектори розвитку психологічної гнучкості. В освіті – це інтеграція майндфулнес та вправ на гнучке мислення у навчальний процес; у професійній діяльності – створення умов для навчання, експериментування і прийняття змін на роботі; у кризових обставинах – психологічна підтримка, що базується на прийнятті досвіду та пошуку нового змісту життя. Усі ці заходи об'єднує спільна мета: розширити поведінкові та когнітивні можливості особистості, допомогти їй опанувати стан «відкритості» до досвіду, щоб у підсумку підвищити її соціальний добробут і якість життя.

Висновки до 3 розділу

У третьому розділі представлено практичні шляхи та рекомендації розвитку психологічної гнучкості як чинника підвищення соціального добробуту особистості. На основі теоретичних положень попередніх розділів було обґрунтовано, що психологічна гнучкість виконує роль ресурсу адаптації у мінливому соціальному середовищі: вона забезпечує здатність успішно реагувати на зовнішні зміни, зберігаючи внутрішню рівновагу та орієнтацію на особистісно значущі цілі. Показано соціально–психологічні перспективи застосування цієї якості в різних сферах – від професійної до міжособистісної – де гнучкість сприяє конструктивній взаємодії, витривалості перед стресом і підтриманню змістовних соціальних зв'язків. Визначено основні перешкоди на шляху розвитку гнучкості (ригідні установки, страх невдачі, культура несприйняття змін) та наголошено на необхідності їх подолання через формування атмосфери прийняття і відкритості.

Практична складова розділу містить рекомендації щодо розвитку психологічної гнучкості за допомогою доказових підходів. Зокрема, акцентовано ефективність терапії прийняття та зобов'язання (АСТ) і майндфулнес–практик у формуванні навичок прийняття внутрішнього досвіду, когнітивної гнучкості та дії

відповідно до цінностей – ключових компонентів психологічної гнучкості. Наведено приклади впровадження таких підходів: у сфері освіти (для підвищення стресостійкості учнів і студентів та поліпшення їх соціальних навичок), у професійній діяльності (для профілактики вигорання та стимулювання інноваційності працівників), у кризових ситуаціях (для підтримки постраждалих осіб у подоланні наслідків травматичних подій). Отримані результати та узагальнені практики свідчать, що розвиток психологічної гнучкості – перспективний напрям роботи як із окремими особами, так і з колективами, адже підвищення цього показника прямо або опосередковано веде до зростання соціального добробуту. Відтак, у превентивних і розвивальних програмах, спрямованих на поліпшення якості життя та інтегрованості особистості в соціум, варто приділяти особливу увагу формуванню психологічної гнучкості як важливої позитивної характеристики особистості.

ВИСНОВКИ

У ході виконання кваліфікаційної магістерської роботи було послідовно реалізовано всі поставлені завдання, що дозволило комплексно дослідити психологічну гнучкість як чинник соціального добробуту особистості.

1. Охарактеризовано соціальний добробут як показник життєдіяльності особистості. На основі аналізу сучасних концепцій (К. Кіз, М. Селігман, М. Джошанлу та ін.) соціальний добробут розглянуто як інтегральний показник якості функціонування особистості в соціумі, що охоплює рівень прийняття інших людей, соціальної інтегрованості, відчуття власного внеску в спільноту, розуміння соціальних процесів і віру в їх розвиток. Показано, що соціальний добробут є невід'ємною складовою загального благополуччя, значущою умовою психологічної стійкості та ефективної життєдіяльності.

2. Розкрито сутність психологічної гнучкості та її роль у забезпеченні й підтриманні соціального добробуту. Психологічну гнучкість описано як здатність залишатися в контакті з власним досвідом, відкрито приймати складні внутрішні стани та діяти відповідно до цінностей. Узагальнено шість процесів АСТ-моделі, що формують структуру психологічної гнучкості. Показано, що психологічна гнучкість сприяє адаптивній поведінці, емоційній регуляції, конструктивній соціальній взаємодії та підвищенню якості міжособистісних стосунків, що безпосередньо пов'язано з формуванням соціального добробуту.

3. Проведено українськомовну адаптацію методики вимірювання психологічної гнучкості Psy-Flex. Здійснено повний цикл адаптації методики, який охопив переклад, лінгвістичне узгодження, пілотування, аналіз внутрішньої узгодженості, конвергентної, дискримінантної та критеріальної валідності. Емпірично підтверджено одномірну факторну структуру шкали, високу внутрішню узгодженість ($\alpha = 0,759$; $\omega = 0,762$) та високу ретестову надійність ($r = 0,881$). Сформовано попередні нормативи для інтерпретації результатів української вибірки. Адаптована версія Psy-Flex продемонструвала належні психометричні властивості та може застосовуватися в наукових і практичних цілях.

4. Досліджено особливості впливу психологічної гнучкості на соціальний добробут особистості. Емпіричне дослідження показало, що психологічна гнучкість є значущим чинником соціального добробуту та виявляє позитивні зв'язки з такими його компонентами, як соціальна інтеграція, соціальний внесок і якість міжособистісних взаємин. Показано, що особи з вищим рівнем гнучкості частіше мають позитивне ставлення до соціального світу, легше включаються у взаємодію, демонструють більшу толерантність до невизначеності та кращу соціальну адаптованість. Виявлені кореляційні зв'язки підтверджують теоретичні уявлення про гнучкість як механізм, що сприяє соціальному процвітання.

5. Розроблено практичні рекомендації щодо розвитку психологічної гнучкості як чинника підвищення соціального добробуту. На підставі отриманих емпіричних даних сформовано комплекс рекомендацій для підвищення психологічної гнучкості у різних сферах життєдіяльності. Запропоновано впроваджувати сучасні доказові підходи – практики розвитку уважності (майндфулнес) та технології терапії прийняття і зобов'язання (АСТ) – у різні сфери життя (освіта, професійна діяльність, програми психологічної підтримки), аби тренувати навички прийняття внутрішнього досвіду, гнучкого мислення і дій відповідно до особистісних цінностей. Окремий акцент зроблено на подоланні бар'єрів для розвитку гнучкості, таких як ригідні установки, страх невдачі чи неприйняття змін, шляхом формування атмосфери відкритості й підтримки. Реалізація цих рекомендацій покликана розширити адаптивні можливості людини, підвищити її стійкість до стресу та якість соціальної взаємодії, що в кінцевому підсумку сприятиме зростанню соціального добробуту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Hayes S. C., Luoma J. B., Bond F. W., Masuda A., Lillis J. Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes // *Behaviour Research and Therapy*. 2006. Vol. 44, № 1. P. 1–25. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>.
2. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2012. 402 p.
3. Kashdan T. B., Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health // *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30, № 7. P. 865–878. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>.
4. Bond F. W., Hayes S. C., Baer R. A., Carpenter K. M., Guenole N., Orcutt H. K., Waltz T., Zettle R. D. Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance // *Behavior Therapy*. 2011. Vol. 42, № 4. P. 676–688. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>.
5. Levin M. E., MacLane C., Daflos S., Seeley J. R., Hayes S. C., Biglan A., Pistorello J. Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders // *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2014. Vol. 3, № 3. P. 155–163. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.06.003>.
6. Kashdan T. B., Barrios V., Forsyth J. P., Steger M. F. Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies // *Behaviour Research and Therapy*. 2013. Vol. 51, № 9. P. 633–640. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2013.06.006>.
7. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being // *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 141–166. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>.
8. Wong P. T. P. Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy // *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 2010. Vol. 40, № 2. P. 85–93. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9132-6>.

9. Gloster A. T., Block V.-J., Klotsche J., Villanueva J. et al. Development and validation of the Psy-Flex: A self-report measure of psychological flexibility // *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2020. Vol. 15. P. 1–10. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.12.002>.
10. Keyes C. L. M. Social well-being // *Social Psychology Quarterly*. 1998. Vol. 61, № 2. P. 121–140.
11. Joshanloo M., Sirgy M. J., Park J. Directionality of the relationship between social well-being and subjective well-being: Evidence from a 20-year longitudinal study // *Applied Research in Quality of Life*. 2018. Vol. 13, № 4. P. 927–949.
12. Kekäläinen T., Freund A. M., Sipilä S., Kokko K. Cross-sectional and longitudinal associations between leisure time physical activity, mental well-being and subjective health in middle adulthood // *Applied Research in Quality of Life*. 2020. Vol. 15. P. 1099–1121.
13. Gloster A. T., Block V. J., Klotsche J., Villanueva J., Rinner M. T. B., Benoy C., Walter M., Karekla M., Bader K. Psy-Flex: A contextually sensitive measure of psychological flexibility // *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2021. Vol. 22. P. 13–23. DOI: 10.1016/j.jcbs.2021.09.001. cineicc.uc.pt
14. Siddique K., Malik M., Raza S. Social capital and social well-being: A systematic review // *Journal of Business and Social Review in Emerging Economies*. 2022. Vol. 8, № 4. P. 871–886.
15. Gonnord T., Clarys D., Boucard G., Esnard C. Positive impact of social relationships fostered by physical and/or cognitive group activity on older people's quality of life: PRISMA systematic review // *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Art. 1166072. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1166072. PubMed+1
16. Gonnord T. et al. The impact of social relationships on quality of life in older adults: A systematic review // *BMC Geriatrics*. 2023. Vol. 23.
17. Hennicks E. C., Mostert K., De Beer L. T. Social wellbeing profiles: associations with trust in managers and colleagues, job satisfaction and intention to leave // *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Art. 1157847.

18. Четверик–Бурчак А. Г. Опис та адаптація опитувальника «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза // *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2014. № 1099. С. 28–33.
19. Талавира С. П. Соціальне благополуччя старшокласників у структурі психологічної готовності до дорослого життя : кваліфікаційна робота. Київ, 2025.
20. Seligman M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York : Free Press, 2011.
21. Butler J., Kern M. L. The PERMA–Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing // *International Journal of Wellbeing*. 2016. Vol. 6, № 3. P. 1–48.
22. Савченко О. В., Лавриненко Д. Г. Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA–Профайлер»: адаптація методики та її психометричні властивості // *Habitus*. 2023. № 52. С. 167–178.
23. Лавриненко Д. Г. Короткий багатовимірний опитувальник професійного процвітання «PERMA–Профайлер на робочому місці»: адаптація методики та її психометричні показники // *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 9 (37). С. 1163–1175.
24. McCracken L. M. Psychological flexibility, chronic pain, and health // *Annual Review of Psychology*. 2024. Vol. 75. P. 601–624. DOI: 10.1146/annurev-psych-032121-104123.
25. Gloster A. T., Meyer A. H., Lieb R. Psychological flexibility as a malleable public health target: Evidence from a representative sample // *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2017. Vol. 6, № 2. P. 166–171. DOI: 10.1016/j.jcbs.2017.03.003.
26. 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*. 2018. Vol. 25, № 4. P. 458–472. DOI: 10.1177/1073191116645905.
27. Данильченко Т. В. Суб’єктивне соціальне благополуччя як психологічний феномен // *Психологічні перспективи*. 2016. № 28. С. 93–107.
28. Zegarra–López A. C., Uribe–Bravo K. A., Tapia–Núñez N. J., Cigüeñas–Núñez M. G., Estrada M. I., Benites Argumedo M. A. From psychological flexibility to

well-being: The mediating role of meaning in life and flourishing // *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 2025. DOI: 10.1891/JCP-2024-0015.

29. Tindle R., Hemi A., Moustafa A. A. Social support, psychological flexibility and coping mediate the association between COVID-19-related stress exposure and psychological distress // *Scientific Reports*. 2022. Vol. 12. Art. 8688. DOI: 10.1038/s41598-022-12714-5.

30. Smith B. M., Twohy A. J., Smith G. S. Psychological inflexibility and intolerance of uncertainty moderate the relationship between social isolation and mental health outcomes during COVID-19 // *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2020. Vol. 18. P. 162–174. DOI: 10.1016/j.jcbs.2020.08.005.

31. Миколайчук М. І., Широка А. О. Адаптація україномовної версії опитувальника прийняття та дії (AAQ-II) на нормативній та субклінічній групах досліджуваних // *Матеріали наукового видання (збірника)*. Б. р.

32. Савченко О. В., Лавриненко Д. Г. Багатофакторний опитувальник для вимірювання психологічної гнучкості (MPFI): українськомовна адаптація та психометрична перевірка // *Матеріали наукового видання (збірника)*. Б. р.

33. Федоришин Г. М., Федоришин Н. І., Слюсарчук О. В. Вплив війни на психічне здоров'я молоді: роль резилієнсу, психологічної гнучкості та інтервенцій на засадах АСТ // *Amazona Investiga*. 2024. Vol. 13, № 1. P. 65–82.

34. Gloster A. T., Block V. J., Klotsche J., Villanueva J. et al. Psy-Flex: A contextually sensitive measure of psychological flexibility // *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2021. Vol. 20. P. 1–11. DOI: 10.1016/j.jcbs.2020.11.001.

35. Cherry M. G., Fletcher I., O'Sullivan H. et al. Defining and measuring “psychological flexibility”: A narrative scoping review of diverse approaches // *Clinical Psychology Review*. 2021. Vol. 84. Art. 101974. DOI: 10.1016/j.cpr.2021.101974.

36. Gloster A. T., Block V. J., Klotsche J., Villanueva J. et al. Psy-Flex: A contextually sensitive measure of psychological flexibility // *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2021. Vol. 22. P. 13–23. DOI: 10.1016/j.jcbs.2021.09.001.

37. University of Basel. Psy-Flex questionnaire (English version and scoring instructions) [Electronic resource]. URL: <https://psychologie.unibas.ch/.../psy-flex-eng.pdf>

38. Association for Contextual Behavioral Science. Psy-Flex: description of the scale and reference [Electronic resource]. URL: <https://contextualscience.org/psyflex>

39. Contextual Science. Acceptance & Action Questionnaire (AAQ) and AAQ-II: overview and reference [Electronic resource]. URL: https://contextualscience.org/acceptance_action_questionnaire_aaq_aaqii

40. Association for Contextual Behavioral Science. Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI): scale description and downloads [Electronic resource]. URL: https://contextualscience.org/multidimensional_psychological_flexibility_inventory_mpfi

41. Blueprint. Multidimensional Psychological Flexibility Inventory – Short (MPFI-S): instrument overview [Electronic resource]. URL: <https://ebchelp.blueprint.ai/en/articles/9954176-multidimensional-psychological-flexibility-inventory-short-mpfi-s>

42. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму // Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2018. № 40 (43). С. 13–22.

43. Keyes C. L. M. Social well-being // Social Psychology Quarterly. 1998. Vol. 61, № 2. P. 121–140.

44. Seligman M. E. P. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York : Free Press, 2011. 349 p.

45. Khoury B. et al. Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis // Clinical Psychology Review. 2013. Vol. 33, № 6. P. 763–771.

46. Archer R., Lewis R., Yarker J., Zernerova L., Flaxman P. E. Increasing workforce psychological flexibility through organization-wide training: Influence on stress resilience, job burnout, and performance // Journal of Contextual Behavioral Science. 2024. Vol. 33. Art. 100799.

47. Bond F. W., Bunce D. Mediators of change in emotion-focused and problem-focused worksite stress management interventions // *Journal of Occupational Health Psychology*. 2000. Vol. 5, № 1. P. 156–163.

48. Савченко О. В., Лавриненко Д. Г., Кононенко Т. В. Психологічна гнучкість як чинник психологічного благополуччя персоналу організації // *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3–4 (27). С. 82–90.

49. Свідерська О. І., Піхович І. А. Психологічна гнучкість та життєстійкість студентської молоді // *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 1 (81). С. 143–150.

50. Hayes S. C., Villatte M., Levin M. E., Hildebrandt M. Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies // *Annual Review of Clinical Psychology*. 2011. Vol. 7. P. 141–168. DOI: 10.1146/annurev-clinpsy-032210-104449.

ДОДАТКИ

Додаток А

Україномовна версія методики вимірювання психологічної гнучкості (PSY–FLEX; Е.Т. Глостер, В.–Дж. Блок, Є. Клотше, Ж. Вільянуєва та ін.)

Інструкція. Дайте, будь ласка, відповідь на твердження, орієнтуючись на ваші переживання протягом останнього тижня. Оцініть запропоновані твердження за шкалою від 1 до 5, де: 1 – дуже рідко; 2 – рідко; 3 – час від часу; 4 – часто; 5 – дуже часто.

Твердження	дуже рідко	рідко	час від часу	часто	дуже часто
	1	2	3	4	5
1. Навіть якщо мої думки десь блукають, я можу зосередитися на тому, що відбувається під час важливих моментів.					
2. Якщо виникає потреба, я можу дати собі час, щоб прожити ці неприємні думки та почуття, не намагаючись негайно їх усунути.					
3. Я можу спостерігати за думками, які заважають, зі сторони, не дозволяючи їм мною керувати.					
4. Навіть якщо думки та переживання збивають мене з пантелику, я можу спиратися на свою внутрішню стійкість.					
5. Я визначаю, що для мене є важливим, і свідомо вирішую, на що витрачу свою енергію.					
6. Я активно залучаюсь у справи, які є важливими, корисними або значущими для мене.					

Обробка результатів передбачає підсумовування балів, отриманих за кожне твердження. Для всіх тверджень використовується прямий спосіб нарахування балів.

Результат перевірки кваліфікаційної роботи на ознаки академічного плагіату

Звіт не був оцінений

Звіт подібності

Метадані

Назва організації	підрозділ
Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman KNEU	кафедра педагогіки та психології

Заголовок

Психологічна гнучкість як чинник соціального добробуту особистості

Автор	Науковий керівник / Експерт
Косяк В. А.	ст. викладач Лавриненко Д. Г.

Кількість слів	Кількість символів	Дата звіту	Дата редагування	ID документа
17136	134768	12/13/2025	---	332857703

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

0.34%

0.34%

КП 1

25

Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2

0.00%

0.00%

КП 2

17136

Кількість слів

1.58%

1.58%

КЦ

134768

Кількість символів

Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		2
Інтервали		0
Мікропробіли		2
Білі знаки		0
Парафрази (SmartMarks)		7

Джерела

Нижче наведений список джерел. В цьому списку є джерела із різних баз даних. Копір тексту означає в якому джерелі він був знайдений. Ці джерела і значення Коефіцієнту Подібності не відображають прямого плагіату. Необхідно відкрити кожне джерело і проаналізувати зміст і правильність оформлення джерела.

10 найдовших фраз		Копір тексту
ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	НАЗВА ТА АДРЕСА ДЖЕРЕЛА URL (НАЗВА БАЗИ)	КІЛЬКІСТЬ (ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ))
1	Особливості мотивації професійної діяльності чоловіків та жінок.docx 12/20/2022 Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman KNEU (кафедра педагогіки та психології)	13 0.08 %

2	Копітивний стиль як чинник переживання стресу в умовах військового конфлікту 12/14/2024 Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman KNEU (кафедра педагогіки та психології)	13 0.08 %
3	https://ur.knute.edu.ua/bitstreams/ace716a7-9cde-41e8-acbb-e9beb672445b/download	10 0.06 %
4	ФПСР магістр 2025 10/21/2025 Odessa I.I.Mechnikov National University (Одеський національний університет імені І.І.Мечникова)	10 0.06 %
5	http://otherreferats.allbest.ru/journalism/00090304_0.html	6 0.04 %
6	http://otherreferats.allbest.ru/journalism/00090304_0.html	6 0.04 %
з бази даних RefBooks (0.00 %)		
порядковий номер	заголовок	кількість ідентичних слів (фрагментів)
з домашньої бази даних (0.15 %)		
порядковий номер	заголовок	кількість ідентичних слів (фрагментів)
1	Копітивний стиль як чинник переживання стресу в умовах військового конфлікту 12/14/2024 Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman KNEU (кафедра педагогіки та психології)	13 (1) 0.08 %
2	Особливості мотивації професійної діяльності чоловіків та жінок.docx 12/20/2022 Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman KNEU (кафедра педагогіки та психології)	13 (1) 0.08 %
з програми обміну базами даних (0.06 %)		
порядковий номер	заголовок	кількість ідентичних слів (фрагментів)
3	ФПСР магістр 2025 10/21/2025 Odessa I.I.Mechnikov National University (Одеський національний університет імені І.І.Мечникова)	10 (1) 0.06 %
з Інтернету (0.13 %)		
порядковий номер	джерело URL	кількість ідентичних слів (фрагментів)
4	http://otherreferats.allbest.ru/journalism/00090304_0.html	12 (2) 0.07 %
5	https://ur.knute.edu.ua/bitstreams/ace716a7-9cde-41e8-acbb-e9beb672445b/download	10 (1) 0.06 %
Список прийнятих фрагментів		
порядковий номер	зміст	кількість однакових слів (фрагментів)