

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра

на тему:

**«Я - КОНЦЕПЦІЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ»**

Виконала студентка 2 курсу, групи ЗМПс-21
Напряму підготовки 053 «Психологія»
Шадий Катерина Анатоліївна

Керівник: Нікітчук Уляна Ігорівна,
кандидат психологічних наук, доцент

Рецензент:
кандидат психологічних наук, доцент
Ширяєва Тетяна Михайлівна

Допущено до захисту:

Завідувач кафедри: _____

Оксана МАТЛАСЕВИЧ

Острог – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ	11
1.1. Основні концептуальні підходи дослідження психологічної гнучкості в контексті життєстійкості та формування позитивної Я-концепції	11
1.2. Поняття та види психологічної гнучкості.	20
1.3. Формування та розвиток психологічної гнучкості як інтегральної характеристики особистості.....	28
Висновки до розділу I.....	41
РОЗДІЛ 2: АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ АСПЕКТІВ Я-КОНЦЕПЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	44
2.1. Теоретичні підходи до вивчення поняття та структури Я-концепції	44
2.2. Теоретичні дослідження особливостей. формування Я-концепції студентів у контексті розвитку психологічної гнучкості.....	52
Висновки до розділу II.....	59
РОЗДІЛ 3: ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ.....	61
3.1. Методи дослідження Я-концепції студентської молоді у контексті розвитку психологічної гнучкості	61
3.2. Результати досліджень Я-концепції студентської молоді у контексті розвитку психологічної гнучкості	65
3.3. Проблеми та перспективи розвитку Я-концепції студентської молоді у контексті розвитку психологічної гнучкості.....	80
Висновки до розділу III	84
ВИСНОВКИ.....	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	91
ДОДАТКИ.....	104

ВСТУП

Актуальність дослідження «Я-концепція студентської молоді у контексті розвитку психологічної гнучкості» зумовлена сучасними викликами, які постають перед молодими людьми у процесі їхнього особистісного та професійного становлення. У період студентства відбувається інтенсивний розвиток особистісних характеристик, формування ідентичності та адаптація до соціально-економічних і культурних змін, що накладає значний вплив на Я-концепцію. Ця концепція є базовою складовою самоусвідомлення, визначає внутрішню гармонію, стратегії поведінки та стійкість до стресових ситуацій [21].

Психологічна гнучкість, у свою чергу, виступає ключовим чинником адаптації в умовах швидких змін, які притаманні сучасному суспільству [43]. Молодь стикається з численними викликами, такими як необхідність швидко пристосовуватися до змін на ринку праці, висока конкуренція, інформаційне перевантаження, зростання вимог до особистісної автономії та ефективності. Усе це вимагає здатності зберігати емоційну рівновагу, формувати позитивну Я-концепцію та адаптивно реагувати на труднощі. Дослідження саме цього аспекту студентського життя є особливо важливим, оскільки воно дозволяє зрозуміти механізми взаємодії між Я-концепцією та психологічною гнучкістю, що може сприяти розробці ефективних методик для підтримки особистісного розвитку студентів. Отже, актуальність теми зумовлена потребою у формуванні цілісного уявлення про процеси розвитку особистості студентів, а також значенням психологічної гнучкості для успішної адаптації та самореалізації в умовах сучасного світу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій у науковій літературі дає можливість прослідкувати основні тенденції у вивченні психологічної гнучкості.

Зокрема, ряд дослідників розглядають психологічну гнучкість як рису, якість, властивість особистості, що впливає на характер професійної діяльності (Т. Б. Кашдан, Дж. Роттенберг, А. Хейс, Л. Йолес, Дж. Гросс, М. МакКракен, А.

Куккола та ін.). У працях Л. Афанасенко, Н. Ідріс Чаудхарі, Л. Мазай, М. Нін, Т. Рамаці та інших дослідників особливу увагу приділено впливу психологічної гнучкості на професійну діяльність і загальну адаптивність особистості. Такий дослідницький інтерес ще раз підкреслює актуальність проблеми вивчення розвитку психологічної гнучкості та емоційної стабільності у сучасній психології. Особливо це стосується проблеми розвитку психологічної гнучкості на етапі навчання майбутніх професіоналів, оскільки ефективність їх майбутньої професійної діяльності залежить від сформованої Я-концепції.

Проблематика дослідження полягає у визначенні того, як психологічна гнучкість може сприяти формуванню позитивної Я-концепції у студентської молоді, з урахуванням впливу соціальних факторів, освітнього середовища та процесу професійного самовизначення. Сучасні дослідження свідчать про те, що студенти з більш гнучкою Я-концепцією мають вищу здатність до адаптації в стресових ситуаціях, але питання розвитку цієї гнучкості залишається відкритим.

Роботи Руслани Каламаж присвячені багатовимірному вивченню Я-концепції як важливого психологічного феномена, що визначає професійний розвиток особистості. Дослідниця застосовує інтердисциплінарний підхід, об'єднуючи когнітивну психологію, теорії самосвідомості та концепції професійної підготовки. Аналіз публікацій авторки дозволяє виділити кілька ключових напрямів, які системно розкривають структуру, функції та механізми формування Я-концепції майбутніх юристів. У статті «Інтерпретаційна функція Я-концепції майбутніх юристів з позиції когнітивного підходу» (2009) авторка досліджує, як когнітивні процеси впливають на сприйняття та оцінку себе та інших у професійному середовищі. Вона акцентує увагу на категоризації як ключовому механізмі самосвідомості, що забезпечує вибіркоче відображення інформації. У контексті юридичної діяльності категоріальний спосіб пізнання визначає здатність майбутніх фахівців формувати об'єктивну позицію у взаємодії з іншими. Особливу роль відіграють когнітивні стилі, такі як когнітивна

складність, які впливають на точність і системність оцінки ситуацій. Це дослідження підкреслює важливість когнітивної адаптації для ефективної професійної діяльності юристів. [14] У роботі «Кар'єрні орієнтації майбутніх юристів як прояв професійної Я-концепції» (2009) Каламаж аналізує зв'язок між системою цінностей студентів та їх кар'єрними прагненнями. Вона порівнює кар'єрні орієнтації першокурсників і випускників, виявляючи, що трансформації в Я-концепції відображаються у зміні пріоритетів і цілей. Кар'єрні орієнтації розглядаються як засіб самореалізації, що залежить від розвитку самопізнання та здатності до структурування майбутнього. Авторка робить висновок про необхідність формувальної роботи, спрямованої на розвиток механізмів саморегуляції у студентів-юристів. [15] Монографія (2009) є фундаментальною працею авторки, в якій вона системно розглядає Я-концепцію як багатовимірну структуру, що включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Авторка аналізує процес становлення професійної Я-концепції в умовах навчання у вищому навчальному закладі, підкреслюючи вплив індивідуальних стилів діяльності на ефективність професійної підготовки. Особливу увагу приділено зв'язку між когнітивними стилями та професійною адаптацією. Монографія пропонує рекомендації для вдосконалення освітнього процесу. [16]

У статті «Самоствалення як складова частина емоційно-оцінного компонента Я-концепції» (2010) авторка аналізує емоційний компонент Я-концепції через поняття самоствалення. Вона виділяє такі аспекти, як самоповага, аутосимпатія, самоінтерес і очікуване ставлення інших, які формують стійке позитивне ставлення до себе. Емпіричні дані демонструють, що самоствалення студентів-юристів має ключове значення для їх професійного розвитку, впливаючи на мотивацію та самореалізацію. [17] У статті «Я-концепція в контексті когнітивних стилів» (2009) дослідниця акцентує увагу на ролі когнітивних стилів як інтеграційного механізму. Вона аналізує адаптаційну, компенсаторну та системоутворюючу функції когнітивних стилів, які сприяють

формуванню стійкої та гнучкої Я-концепції. Висновки роботи підкреслюють важливість урахування когнітивних відмінностей у підготовці майбутніх юристів. [18] Аналіз літератури показує, що роботи Каламаж Р.В. є вагомим внеском у вивчення Я-концепції, її структури та функцій. Авторка демонструє інтегративний підхід, поєднуючи когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, що дозволяє глибше зрозуміти механізми професійного становлення. Її праці мають як теоретичну, так і практичну цінність, пропонуючи інноваційні методи для розвитку професійної самосвідомості студентів.

Об'єктом дослідження є психологічна гнучкість як інтегральна характеристика особистості, а також вплив цієї гнучкості на процес соціалізації, професійного самовизначення та адаптації до умов сучасного суспільства в період навчання у вузі.

Предметом дослідження є Я-концепція студентської молоді у контексті розвитку психологічної гнучкості.

Метою дослідження є вивчення особливостей розвитку Я-концепції студентської молоді у контексті розвитку їх психологічної гнучкості, а також виявлення впливу цієї гнучкості на їхню здатність до адаптації та самореалізації в умовах сучасного суспільства

Досягнення мети зумовлює необхідність у виконанні основних завдань дослідження:

1. Проаналізувати основні концептуальні підходи дослідження психологічної гнучкості та визначити особливості формування та розвитку психологічної гнучкості як інтегральної характеристики особистості.
2. Дослідити теоретичні підходи до вивчення поняття та структури Я-концепції та виявити особливості формування Я-концепції в юнацькому віці, а також вплив соціалізації, освітнього середовища та професійного самовизначення на її формування.

3. Дослідити емпірично зв'язок між Я-концепцією студентів та психологічною гнучкістю.
4. Виявити основні проблеми становлення Я-концепції в юнацькому віці в контексті розвитку психологічної гнучкості та запропонувати рекомендації щодо можливих шляхів їх вирішення

Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань було використано як теоретичні, так і емпіричні методи. Теоретичні методи дослідження включали аналіз літератури, синтез, порівняльний аналіз та класифікацію. Аналіз літератури полягав у дослідженні та систематизації наукових джерел, які стосуються психологічної гнучкості студентів та її впливу на формування Я-концепції. Синтез передбачав об'єднання різних концепцій та теорій для формування цілісного уявлення про вплив психологічної гнучкості на формування Я-концепції студентів. Порівняльний аналіз використовувався для вивчення різних підходів до розуміння психологічної гнучкості та її впливу на формування Я-концепції. Класифікація здійснювалася для упорядкування та систематизації різних аспектів розвитку психологічної гнучкості та її впливу на формування Я-концепції студентів. Емпіричні методи дослідження включали метод опитування, а саме: методику дослідження життєстійкості С. Мадді, шкалу толерантності до невизначеності Д. Маклейна, діагностику самоактуалізації особистості. Крім того застосовано методику діагностики рівня розвитку рефлексивності, методику дослідження самооцінки особистості С.А. Будасі, шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф (версія Т. Д. Шевеленкової – Т. П. Фесенко), Методика визначення копінг-стратегій.

Окремо слід зауважити про застосування математико-статистичних методів, які забезпечували можливість глибокого аналізу отриманих емпіричних даних та встановлення взаємозв'язків між змінними. Методи описової статистики використовувалися для первинної обробки даних, що дозволило отримати загальні показники, такі як середні значення, стандартне відхилення та

коефіцієнти варіації, що характеризують рівень розвитку психологічної гнучкості та особливості Я-концепції студентів. Кореляційний аналіз застосовувався для визначення статистично значущих взаємозв'язків між показниками психологічної гнучкості та структурними компонентами Я-концепції студентської молоді. Це дозволило виявити, які саме аспекти психологічної гнучкості мають найбільший вплив на формування позитивної Я-концепції. Факторний аналіз використовувався для групування змінних, що описують психологічну гнучкість і Я-концепцію, у більш компактні, концептуально зрозумілі фактори. Цей підхід дозволив систематизувати дані та виділити ключові чинники, які впливають на розвиток адаптивних якостей у студентів. У поєднанні система методів забезпечила надійну статистичну основу для аналізу взаємодії між психологічною гнучкістю та формуванням Я-концепції, що сприяло отриманню комплексних результатів та розробці практичних рекомендацій.

Вибірку емпіричного дослідження склали студенти державного гуманітарного університету, віком від 19 до 22 років, які навчаються на 3–4 курсах факультетів психології, історії та філології. Загальна кількість респондентів становила 68 осіб. Вибірка формувалася методом цілеспрямованого добору з урахуванням відповідності критеріям віку, курсу навчання та спеціалізації. Залучення респондентів здійснювалося шляхом інформування студентів про мету, завдання та особливості дослідження через університетські платформи комунікації (електронна пошта, групи в соціальних мережах, оголошення у навчальних групах). Для забезпечення дотримання принципів конфіденційності, анонімності та добровільної участі респондентам надавався інформаційний лист, у якому детально описувалася мета дослідження, порядок збору даних і способи їх подальшого використання. Усі учасники дали добровільну згоду на участь у дослідженні, підписавши відповідну форму. Дані респондентів зберігалися у зашифрованому вигляді, доступ до них мали лише дослідники, відповідальні за обробку інформації.

Опрацювання результатів дослідження здійснювалося за допомогою програмного забезпечення Microsoft Excel для попередньої обробки даних (зведення, структурування, розрахунки) та SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) для проведення статистичного аналізу. SPSS дозволило здійснити розрахунки середніх значень, стандартних відхилень, коефіцієнтів кореляції, а також виконати факторний аналіз для встановлення взаємозв'язків між психологічною гнучкістю, життєстійкістю та Я-концепцією студентів.

Наукова новизна роботи полягає у виявленні та деталізації специфічних взаємозв'язків між рівнем розвитку психологічної гнучкості та формуванням Я-концепції студентської молоді, що розкриває нові аспекти взаємодії цих ключових психологічних характеристик. Дослідження дозволяє поглибити розуміння того, як психологічна гнучкість сприяє адаптації особистості до соціальних і академічних викликів, підсилює життєстійкість і позитивну динаміку розвитку Я-концепції. Окрім цього, у роботі вперше застосовано інноваційний підхід до розробки комплексних рекомендацій з використання методів та прийомів розвитку психологічної гнучкості серед студентської молоді. Це включає як теоретичне обґрунтування, так і практичні інструменти, орієнтовані на формування гармонійної особистісної ідентичності.

Теоретичне значення дослідження полягає в розширенні наукових знань про взаємозв'язок між психологічною гнучкістю та формуванням Я-концепції студентів. Вивчення впливу психологічної гнучкості дозволяє глибше зрозуміти механізми впливу на формуванням Я-концепції сучасного студента. Аналіз і синтез наукових джерел дає змогу систематизувати знання про психологічну гнучкість як психологічне явище, а також виявити фактори, що впливають на її розвиток у студентів. Розробка теоретичних моделей впливу психологічної гнучкості на Я-концепцію студентів сприяє подальшому розвитку психологічної науки та створює базу для нових досліджень у цій галузі.

Практичне значення дослідження полягає в розробці конкретних рекомендацій для студентів, педагогів та батьків щодо покращення розвитку психологічної гнучкості студентів як інтегральної характеристики особистості. Це дослідження також має значення для практичної психології та педагогіки, адже його результати можуть бути використані для створення освітніх програм, які спрямовані на розвиток у молоді адаптивних навичок, саморегуляції та стійкості до стресу. Результати дослідження можуть бути використані для підтримки ментального здоров'я, психологічного благополуччя студентів, як результату переживання особистістю досягнень, успіхів у професійній діяльності та у особистому житті, самопізнання та формування життєстійкості.

Структура роботи складається із вступу, трьох розділів та підрозділів, списку використаних джерел та літератури, було введено 83 позицій літератури та джерел, робота має об'єм у 127 сторінок, з них основного тексту – 93.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ

1.1. Основні концептуальні підходи дослідження психологічної гнучкості в контексті життєстійкості та формування позитивної Я-концепції

Актуальність дослідження проблеми психологічної гнучкості зумовлена динамічними та інтенсивними змінами, які постійно відбуваються у сучасному суспільстві. Соціальні процеси, що характеризуються нестабільністю та непередбачуваністю, ставлять перед особистістю високі вимоги. Вона має не лише відповідати соціальним нормам, але й зберігати внутрішню рівновагу та стабільність. У таких умовах людина змушена постійно оновлювати свої погляди, сприйняття світу та уявлення про реальність у дедалі коротші проміжки часу. Водночас все чіткіше простежується тенденція до утвердження цінності людської індивідуальності, що забезпечує можливість самореалізації в умовах продуктивної взаємодії із соціальним середовищем [7].

Виконання цих завдань можливе лише для гуманної, внутрішньо багатой, творчої особистості, яка має розвинену психологічну гнучкість [43]. Очевидно, що виникає нагальна потреба у підготовці психологічно гнучких і пластичних фахівців різних професій, здатних ефективно виконувати свої професійні обов'язки та залишатися конкурентоспроможними на ринку праці. Дослідження механізмів будь-якого психічного явища є ключовим для розуміння його сутності, однак часто ускладнюється методологічними та теоретичними суперечностями [13]. Це повною мірою стосується і психологічної гнучкості. Поняття психологічної гнучкості стало об'єктом Поняття психологічної гнучкості стало об'єктом уваги психологів, які вивчали адаптаційні можливості людини у стресових ситуаціях, зокрема Т. Б. Кашданом, Дж. Роттенбергом, Л. Афанасенко, А. Хейсом, М. МакКракеном, та Дж. Гроссом, формування її життєстійкості, а також аналізували обставини та особистісні характеристики, що сприяють формуванню позитивної Я-концепції [43; 18; 35; 48; 33]. На

сучасному етапі дослідження психологічної гнучкості не існує єдиного підходу до пояснення її сутності, психологічних особливостей та умов розвитку. Для визначення поняття "гнучкість" науковці використовують різні терміни, серед яких "переключення" (Дж. Гросс [33]), "рухливість" (Л. Афанасенко [18]), "відсутність скутості, динамічність" (Т. Б. Кашдан [43]), "варіативність форм поведінки" (М. Нін [61]), "розмаїтість та адекватність активності" (А. Хейс [35]), "навичка перенесення, транспозиція" (Дж. Роттенберг [43]) тощо [3]. К. Шає розглядає гнучкість як здатність переходити від одного способу дії до іншого, більш економного, тоді як С. Рубеновиць і Дж. Гілфорд акцентують увагу на швидкості переходу між різними класами предметів і явищ. Дослідження феномену психологічної гнучкості бере свій початок у вивченні реакцій організму на стрес і стресових механізмів. Це питання розглядалося у межах загальної психології, інженерної психології, психології праці, спорту, соціальної та етнопсихології. У межах цього дослідження основну увагу приділено індивідуально-психологічним чинникам, які впливають на стресостійкість, цілісність та стабільність позитивної Я-концепції у контексті психологічної гнучкості [33].

Згідно з підходом Р. Лазаруса і С. Фолкман, існує два глобальні типи стратегії подолання стресу: проблемно-орієнтований і емоційно-орієнтований. Вибір між цими стратегіями залежить від суб'єктивної оцінки ситуації. Якщо є можливість щось змінити у стресовій ситуації, перевага надається проблемно-орієнтованому підходу. У протилежному випадку, коли зміни неможливі, домінує емоційно-орієнтована стратегія, яка змінює лише спосіб інтерпретації подій. Чарльз Карвер додає до цих стратегій третій тип – дисфункціональні стратегії, які не сприяють ефективному подоланню стресу. Процес подолання стресу розглядається як динамічний і включає первинну та вторинну когнітивну оцінку, а також безпосереднє подолання [27]. Е. Фромм виділяє три основні психологічні ресурси, що сприяють подоланню складних життєвих ситуацій: надію, раціональну віру і душевну силу. Г. Крісталл досліджує специфічний аспект стресостійкості – афективну толерантність, яка полягає у здатності

впоратися з емоційною напругою, терпіти важкі переживання або тривоги без їх придушення чи спотворення. Вона також передбачає терпиме ставлення до емоційних проявів інших людей, що допомагає глибше розуміти як власні емоції, так і переживання оточення. Т. О. Ларіна в межах своїх досліджень використовує поняття "життестійкість особистості", яка включає посилення мотивації до пошуку унікальних шляхів успішності та добробуту, формування позитивного ставлення до життєвих змін. Життестійкість пов'язана з системою переконань особистості про себе та світ, що визначає готовність до конструктивного подолання труднощів. Розвиток компонентів життестійкості, таких як залучення, контроль і прийняття ризику, тісно пов'язаний із психологічною гнучкістю. Ця властивість сприяє формуванню позитивного ставлення до життя, підтримці стабільної Я-концепції та ефективному реагуванню на життєві виклики [14].

На думку Т. О. Ларіної, високий рівень контролю дозволяє людині відчувати впевненість у здатності впливати на події свого життя, самостійно обирати напрямки діяльності та визначати життєвий шлях. У процесі життєвого самоконституювання ця впевненість сприяє активності особистості та рішучості у втіленні життєвих планів. Натомість відсутність такої впевненості породжує почуття безпорадності. Високий рівень прийняття ризику також додає людині впевненості, допомагаючи сприймати будь-які життєві події як важливий чинник особистісного зростання та розвитку. Така впевненість відкриває можливості для здобуття нового досвіду, незалежно від його позитивного чи негативного характеру, і стимулює потяг до саморозвитку та дослідження нового. Г. В. Мигаль і О. Ф. Протасенко зазначають, що стресостійкість, як здатність протистояти стресу, охоплює не окремі якості чи характеристики, а їхній комплекс. Саме поєднання психологічних і фізіологічних властивостей дозволяє людині швидко адаптуватися до стресогенних факторів, формуючи ефективну стратегію поведінки [21]. В. М. Корольчук у своїх дослідженнях акцентує увагу на Я-концепції як базовій властивості, що визначає стресостійкість. Вона вважає, що Я-концепція разом із індивідуальними стилями подолання стресу формує активні копінг-стратегії та стабільну систему «Я». Важливими стратегіями

подолання стресу є асертивність, активність у взаємодії, просоціальність, пошук підтримки та соціальних контактів. Корольчук описує механізм стресостійкості через дворівневу структуру: перший рівень базується на біологічних факторах, таких як емоційний тонус, витривалість, функціональна рухливість і фізіологічні особливості, тоді як другий рівень включає особистісні характеристики, які формуються під впливом соціального досвіду та навчання. Незважаючи на важливість біологічного базису, вирішальну роль у формуванні стресостійкості відіграють особистісні, поведінкові компоненти та соціальні взаємодії [14].

Більшість дослідників сходяться на думці, що стресостійкість розвивається через багаторазові зіткнення особистості зі стресогенними ситуаціями. Цей процес охоплює оцінку стресових подій, регуляцію діяльності, копінгову поведінку та пропрацювання травматичного досвіду. Саме в цьому контексті формується психологічна гнучкість як необхідна властивість, що забезпечує стійку та позитивну Я-концепцію. Аналізуючи наукову літературу, можна виділити кілька видів психологічної гнучкості: когнітивна, інтелектуальна, поведінкова та емоційна. Вивчення цього явища здійснювалося як зарубіжними, так і вітчизняними науковцями. Зокрема, Ж. Піаже описує людину як активну, творчу і динамічну особистість, яка використовує ментальні структури (схеми) для організації та опрацювання отриманої інформації, що є важливим аспектом психологічної гнучкості. У психологічній літературі гнучкість визначається як властивість продуктивного мислення, яка виявляється у здатності перебудовувати способи вирішення задачі та замінювати неефективні методи на оптимальні. Дослідження гештальтпсихологів, зокрема М. Вертгаймера, К. Коффки та К. Дункера, виявили, що продуктивне мислення включає здатність відмовитися від стереотипних дій і виділити нові властивості об'єктів, переосмислюючи ситуацію і переконструюючи гештальт. Вирішення проблеми в цьому контексті передбачає перетворення початкового уявлення, пов'язане з перебудовою образу ситуації та виявленням прихованих характеристик об'єкта. Здатність до такої перебудови, за їхніми висновками, залежить як від засвоєного досвіду, так і від здатності до його трансформації. Психологічна гнучкість

проявляється у швидкості адаптації способів дії до змін у середовищі. Це включає виділення істотних аспектів змін, відмову від стереотипів, пошук нових підходів до вирішення задач та використання попереднього досвіду у нових комбінаціях. Вона також виявляється у варіюванні способів дії відповідно до вимог завдання, легкості перебудови знань і навичок, переході між різними формами дій, а також здатності переосмислювати функції об'єктів, використовуючи їх у нових контекстах, як зазначав Д. Гілфорд [9 ; 10].

У вітчизняній психології найбільш повне визначення гнучкості мислення запропонувала Л. Афанасенко. На її думку, гнучкість мислення полягає у доцільному варіюванні дій, легкості перебудови наявних знань і навичок, здатності подолати інерцію попередніх дій та формувати зворотні зв'язки відповідно до завдання. Вона підкреслює важливість механізму опосередковування, що формується через розвиток знакової функції свідомості [18]. Дослідження Л. М. Мазай, Л. Афанасенко та Т. Рамаці виділяють компоненти творчого мислення, що демонструють гнучкість: вміння бачити проблему в звичних умовах, відмовлятися від неправильних гіпотез, знаходити нові зв'язки між об'єктами, а також створювати нові способи дій і творчо використовувати попередній досвід [47; 18; 60]. Параметр "гнучкість-інертність" у цьому контексті відображає здатність змінювати старі методи дій, замінювати застарілі гіпотези новими, більш відповідними до змінених умов. Сучасна психологія розглядає гнучкість у двох аспектах: як особистісну характеристику (інтелектуальну гнучкість) та як властивість розумової діяльності (гнучкість мислення). Гнучкість мислення виявляється у здатності варіювати дії, перебудовувати знання та навички, а також переключатися між різними способами дій. Вона дозволяє не лише вирішувати конкретні задачі, але й бачити ширший потенціал використання когнітивних ресурсів особистості. Умови завдань часто вимагають постійного пошуку альтернативних рішень, що підкреслює важливість когнітивної гнучкості. Н. А. Менчинська виокремила такі її прояви: здатність розглядати завдання як проблему, легкість перебудови знань відповідно до змін і здатність до переключення між способами дій [2]. Гнучкість,

як важливий компонент творчого мислення, розглядається у структурній єдності з іншими рисами креативності, зокрема здатністю до новаторства і адаптивності. Дослідження когнітивної гнучкості охоплюють як дітей молодшого віку, так і дорослих у різних контекстах, що свідчить про універсальність і важливість цієї властивості для розвитку інтелектуальних здібностей і творчого потенціалу особистості. Теоретичне осмислення сутності та чинників формування когнітивної гнучкості розпочалося відносно недавно, що відкриває перспективи для подальших досліджень у цій сфері [10].

Когнітивна гнучкість характеризується здатністю до переключення між різними когнітивними процесами, стратегіями або перспективами вибору, що дозволяє адаптуватися до змін навколишнього середовища. Л. Балецька акцентує увагу на її ролі як ключового виміру загальної гнучкості, підкреслюючи, що когнітивна гнучкість забезпечує адаптивність і пластичність мисленневих процесів. Це включає зміну стратегій, налаштування процесів мислення та вибір нових перспектив, що сприяє вирішенню широкого спектру когнітивних задач [11]. У концепції Р. Фейєрштейна когнітивна гнучкість розглядається як набута навичка, важливий аспект навчання і здатність адаптувати стратегії та підходи відповідно до змінних зовнішніх вимог, що робить її актуальною для освітніх практик, зокрема спеціальної освіти. Емоційна гнучкість є динамічним і адаптивним процесом, який включає здатність розпізнавати, розуміти та регулювати емоції у відповідь на зовнішні обставини [1 ; 24].

Слід зазначити, що емоційна гнучкість часто співвідноситься з емоційною зрілістю чи інтелектом, і її особливостями є прийняття емоцій незалежно від їхнього характеру, автентичне та соціально прийнятне вираження почуттів, а також саморегуляція інтенсивності та тривалості емоційних реакцій. Модель регуляції емоцій Дж. Гросса наголошує на важливості стратегій, таких як когнітивна переоцінка, що змінює ставлення до ситуації, та експресивне придушення, що стримує емоційні прояви. Ці підходи дозволяють використовувати різні методи регулювання емоцій залежно від ситуації. Поведінкова гнучкість проявляється у здатності до впровадження нових моделей

поведінки, адаптації до зовнішніх викликів та демонстрації різноманітних підходів до реагування, які підходять для різних контекстів. Вона є ключовою для ефективного функціонування особистості в умовах мінливого середовища. С. Хейз і К. Г. Вілсон у рамках терапії прийняття та прихильності (АСТ) розробили модель «Гексафлекс», яка пояснює психологічну гнучкість через шість основних принципів: когнітивне роз'єднання, прийняття, усвідомлення моменту «тут і тепер», сприйняття себе як контексту, прояснення цінностей та цілеспрямовані дії [40 ; 41]. Ці елементи спрямовані на розвиток адаптивності у взаємодії з внутрішнім та зовнішнім досвідом. Загалом, психологічна гнучкість є інтегральною характеристикою особистості, яка дозволяє ефективно вирішувати широкий спектр життєвих задач у мінливих умовах. Це багатогранне поняття охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та інтелектуальні процеси, що взаємодіють у динамічному адаптивному функціонуванні людини [4]. У контексті психологічної науки дослідження гнучкості як особистісної властивості перебуває на активній стадії, розкриваючи її важливість для формування стійкої Я-концепції. Порівняння психологічної гнучкості з життєстійкістю показує їхній симбіотичний зв'язок. Життєстійкість є фундаментом, що формує психологічний буфер для подолання стресових ситуацій, тоді як психологічна гнучкість забезпечує когнітивні та поведінкові інструменти для адаптивного функціонування [39].

Психологічна гнучкість є однією з ключових характеристик особистості, що дозволяє ефективно адаптуватися до умов сучасного динамічного світу, який характеризується постійними змінами, нестабільністю та непередбачуваністю. У цих умовах людина має не лише відповідати соціальним вимогам, але й зберігати внутрішню рівновагу та здатність до самореалізації. Розвиток цієї якості набуває особливої важливості у контексті формування позитивної Я-концепції, що є основою гармонійного особистісного розвитку та емоційного благополуччя. Дослідження психологічної гнучкості показали, що вона складається з когнітивних, емоційних, поведінкових і інтелектуальних компонентів. У науковій літературі її розглядають як інтегральну характеристику, яка включає

здатність адаптувати способи дії до змін середовища, перебудовувати мислення, змінювати поведінкові патерни та керувати емоціями. Наприклад, Ж. Піаже визначає психологічну гнучкість через здатність до перебудови когнітивних структур. Емоційна гнучкість, за Дж. Гроссом, передбачає ефективне регулювання емоцій через переоцінку ситуацій або модифікацію емоційної реакції. С. Хейз і К. Г. Вілсон у своїй моделі «Гексафлекс» пояснюють психологічну гнучкість через прийняття, усвідомлення моменту «тут і тепер» та спрямованість дій відповідно до цінностей особистості.

Таблиця 1.1.

Концептуальні підходи до дослідження психологічної гнучкості в контексті життєстійкості та формування Я-концепції

Аспект дослідження	Ключові концепції та автори	Основні ідеї
Визначення гнучкості	Т. Б. Кашдан ("динамічність"), Л. Афанасенко ("рухливість"), Дж. Гросс ("переключення"), А. Хейс ("варіативність форм поведінки")	Гнучкість розглядається як здатність особистості до адаптації, перебудови дій та зміни підходів у нових умовах.
Стратегії подолання стресу	Т. Рамаці (емоційно-орієнтовані), М. Нін (дисфункціональні стратегії)	Вибір стратегії залежить від оцінки ситуації: зміна обставин чи емоційної реакції на них.
Життєстійкість	Л. Афанасенко (мотивація, контроль), Т. Б. Кашдан (афективна толерантність), Г. Мигаль (комплексність)	Життєстійкість як фундамент для розвитку психологічної гнучкості через стійкість до стресу та конструктивне вирішення проблем.
Гнучкість мислення	Л. М. Мазай (перебудова знань), Л. Афанасенко (варіювання дій), Дж. Гросс (переосмислення)	Когнітивна гнучкість проявляється в здатності до переосмислення досвіду, адаптації знань і дій до змін у середовищі.

Емоційна гнучкість	Дж. Гросс (переоцінка, регуляція емоцій), Т. Б. Кашдан (емоційна культура)	Здатність до адаптації емоцій, їх автентичного вираження, регулювання інтенсивності та прийняття переживань.
Поведінкова гнучкість	А. Хейс (АСТ, модель "Гексафлекс"), Л. Йолес (адаптація поведінкових патернів)	Здатність до зміни поведінкових патернів, адаптації до викликів і активного використання нових підходів до дій.
Порівняння з життестійкістю	Л. Афанасенко, Г. Мигаль	Психологічна гнучкість та життестійкість тісно взаємопов'язані, забезпечуючи взаємне підсилення адаптивних можливостей.

Джерело: сформовано самостійно автором на основі [43; 18; 33; 35; 60; 61; 47; 58; 15]

Психологічна гнучкість також має тісний зв'язок із життестійкістю. Вона забезпечує когнітивні, емоційні та поведінкові інструменти для адаптивного функціонування, тоді як життестійкість формує базу, яка допомагає людині долати стресові ситуації. Високий рівень контролю, прийняття ризику та мотивація досягнення успіху, як зазначає Т. Ларіна, сприяють формуванню позитивного ставлення до життя, стабільної Я-концепції та конструктивного вирішення проблем. Це підтверджує, що психологічна гнучкість є ключовою умовою ефективного функціонування в умовах соціальної нестабільності та особистісних викликів. Важливою складовою психологічної гнучкості є її когнітивний компонент, який дозволяє людині варіювати способи мислення, знаходити нові рішення та адаптувати попередній досвід до нових умов. У сучасних дослідженнях когнітивна гнучкість розглядається як важливий чинник, що сприяє вирішенню складних задач, підвищує ефективність навчання та професійної діяльності. Л. Балецька підкреслює її значення для змінності стратегій мислення, що сприяє швидкому реагуванню на зовнішні виклики [23].

Поведінковий компонент психологічної гнучкості проявляється у здатності адаптувати свої дії до вимог середовища, замінювати неефективні моделі поведінки новими, більш адаптивними. Висока поведінкова гнучкість сприяє кращій соціальній взаємодії, професійній адаптації та стійкості до стресу.

Отже, психологічна гнучкість є багатовимірним поняттям, яке інтегрує когнітивні, емоційні, поведінкові та інтелектуальні характеристики особистості. Її розвиток сприяє формуванню позитивної Я-концепції, стійкості до життєвих викликів і здатності до самореалізації. У сучасних умовах вона виступає важливим чинником ефективного функціонування особистості, забезпечуючи адаптивність, емоційну стабільність і готовність до змін.

1.2. Поняття та види психологічної гнучкості.

На основі аналізу наукової літератури, як зарубіжної (Дж. Гілфорд, С. Рубеновиць, Л. Хаскелл, К. Шайє), так і вітчизняної (М. Й. Варій,), визначено особистісні якості, які сприяють формуванню Я-концепції студентів і забезпечують їх професійний розвиток. Однією з ключових якостей, що виділяється в цьому контексті, є психологічна гнучкість. Цей феномен виявляється в умовах проблемних ситуацій, стимулюючи особистість адаптуватися, переосмислювати досвід і перебудовувати свої розумові операції. Психологічна гнучкість є властивістю особистості, яка забезпечує здатність змінювати свої дії, використовувати нові підходи і навіть переосмислювати ролі об'єктів у нових умовах. На думку Дж. Гросса, психологічна гнучкість складається з гармонійного поєднання трьох взаємопов'язаних компонентів: інтелектуальної, емоційної та поведінкової гнучкості. У контексті вітчизняної психологічної науки інтелектуальну гнучкість розглядають у двох аспектах: як характеристику розумової діяльності («гнучкість мислення») і як індивідуальну рису особистості («інтелектуальна гнучкість»). Гнучкість мислення відображає процесуальний аспект інтелекту, який забезпечує здатність перебудовувати знання, змінювати стратегії розв'язання задач і знаходити нові способи дій. Інтелектуальна гнучкість, у свою чергу, охоплює здатність швидко переходити

від одного класу явищ до іншого, використовуючи конструктивні підходи до вирішення проблем [33]. Л. М. Мазай виокремлює критерії гнучкості мислення, серед яких: вміння розглядати завдання як проблему, доцільно варіювати способи дій, перебудовувати знання та навички відповідно до змінених умов, а також здатність легко переходити між різними способами дій. Інтелектуальна гнучкість, за визначенням, поєднує варіативність, що забезпечує пошук нових ідей і рішень, та стабільність, яка підтримує автономність, здатність до критичного мислення й збереження стійких цінностей. Ця характеристика особливо важлива у професійному розвитку, адже вона сприяє експериментуванню, дослідницькій діяльності та конструктивному підходу до вирішення нестандартних задач [5 ; 29; 47].

М. Й. Варій акцентує увагу на гнучкості як індивідуальній особливості мислення, що включає здатність швидко переключатися між способами дій, змінювати стратегії та тактики розв'язання задач, а також знаходити нові рішення в змінених умовах. Вона передбачає відкритість до нових ідей, готовність змінювати свої переконання відповідно до отриманих знань та адаптацію до нових обставин. Люди з високим рівнем поведінкової гнучкості демонструють легкість у зміні підходів до виконання завдань, що робить їх більш ефективними в умовах змін. Розвиток інтелектуальної гнучкості значною мірою залежить від рівня самосвідомості, особливо її когнітивного компонента. Л. М. Мазай вказує на те, що усвідомлення себе, своїх можливостей та обмежень є важливою умовою формування інтелектуальної гнучкості. У професійній підготовці розвиток цієї якості сприяє вдосконаленню здатності студентів адаптуватися до нових умов, знаходити ефективні рішення та успішно реалізовувати професійні завдання [47].

Зарубіжні науковці розглядають інтелектуальну гнучкість, гнучкість когнітивну. Щодо її ролі та значення в сучасному професійному та економічному світі, то слід зазначити, що під час The World Economic Forum у 2016 році працедавці зробили прогноз про те, які якості (компетентності) потрібні будуть їхнім працівникам, щоб бути успішнішими в 2020 році. Серед вимог – уміння

вирішувати комплексні завдання, критичне мислення, креативність, управління людьми, навички координації, взаємодії, емоційний інтелект, судження і прийняття рішень (важливим буде не тільки якість, але і швидкість прийняття рішень), клієнтоорієнтованість, уміння вести переговори та когнітивна гнучкість [19]. Когнітивна гнучкість (cognitive flexibility) – розумова здатність переключатися з однієї думки на іншу, а також обмірковувати кілька речей одночасно. Загальноприйнятого визначення цього поняття не існує, але дослідники сходяться в тому, що когнітивна гнучкість є компонентом виконавчої системи. Когнітивна гнучкість визначається як здатність швидко перемикатися між різними когнітивними процесами, стратегіями мислення чи перспективами вибору в умовах змін. Ця здатність сприяє ефективному вирішенню задач, генеруванню нових ідей та проектів, а також адаптації до нових ситуацій. У методологічному аспекті когнітивну гнучкість досліджували за допомогою експериментів із застосуванням функціональної магнітно-резонансної томографії, що дозволило виявити, які зони мозку активуються під час виконання задач, пов'язаних із цією характеристикою [20].

Встановлено, що когнітивна гнучкість розвивається і змінюється залежно від віку, впливаючи як на освітню активність, так і на повсякденне життя. Вона дозволяє перемикати стилі мислення та одночасно аналізувати кілька аспектів, що значно підвищує успішність навчання. Когнітивну гнучкість також розглядають у контексті інших когнітивних здібностей, таких як гальмування малозначущих параметрів, планування, організація та робоча пам'ять. На думку колективу українських дослідників на чолі з А. В. Фурманом, здатність людини ігнорувати несуттєві характеристики об'єкта, наприклад, колір, та зосереджуватися на важливих, як-от форма, демонструє високий рівень когнітивної гнучкості. Ця якість суттєво впливає на успішність у плануванні та організації діяльності [25]. Як зазначають Г. Мигаль та О. Протасенко, завдання на множинну класифікацію, які широко застосовуються в дослідженнях,

вимагають від учасників класифікувати об'єкти за кількома критеріями. Це потребує подолання центрованого мислення, коли, наприклад, діти зосереджуються лише на одному параметрі, як-от колір, і ігнорують інші, наприклад, форму [15].

Рухомий інтелект, що визначається як здатність вирішувати задачі в складних умовах, має тісний зв'язок із когнітивною гнучкістю. У дорослому віці когнітивно-гнучкі люди демонструють більшу ефективність у перемиканні завдань, плануванні та адаптації до нових ситуацій. У навчальному контексті когнітивна гнучкість є ключовою для адаптації до нових програм, зміни викладачів чи навчальних підходів, а також для поєднання навчальної діяльності з іншими аспектами життя, такими як робота чи переїзд. Нейрофізіологічний аспект когнітивної гнучкості пов'язаний із діяльністю поясної системи мозку (цингулярної кори). Ця частина мозку відповідає за адаптацію, прогнозування, переключення уваги, мислення та співробітництво. Нормальна функція поясної системи дозволяє людині планувати, ставити реальні цілі та своєчасно їх досягати. У разі порушення цієї функції з'являється схильність до песимізму, нерішучість та негативні очікування. Таким чином, когнітивна гнучкість є важливим елементом психологічного функціонування особистості, яка впливає на адаптацію, навчання, творчість і здатність до вирішення проблем у різних життєвих контекстах. Її розвиток сприяє кращій адаптації до змін, підвищує успішність і дозволяє ефективно функціонувати навіть у складних умовах [22].

Концепція когнітивної гнучкості, запропонована Лусіною К. Уддін і Діною Даджані, включає чотири ключові компоненти, які працюють разом для забезпечення її функціонування: виявлення значущості (увага), оперативна пам'ять, гальмування та переключення уваги. Відмінність цієї концепції полягає в тому, що когнітивна гнучкість розглядається як складний процес, що охоплює кілька мозкових операцій. Порушення в роботі поясної кори можуть призводити до когнітивної ригідності, яка пов'язана з нав'язливими думками, стереотипною

поведінкою, опозиційністю та нездатністю адаптуватися до змін. Це створює труднощі у подоланні нових обставин і призводить до фіксації на рутинних звичках, які неефективні у змінених умовах [26]. Когнітивна ригідність є протилежністю когнітивної гнучкості і визначається як нездатність особистості змінювати свої стратегії або реагувати на нові умови. Вона може проявлятися у формі тугорухомості мислення, жорсткості когнітивних схем і супротиву змінам. Наприклад, ригідні педагоги можуть не розуміти необхідності впровадження інноваційних освітніх підходів, таких як методики Нової української школи, через небажання змінювати власні підходи до викладання [36].

Емоційна гнучкість, у свою чергу, дозволяє особистості ефективно управляти своїми емоціями, адаптувати їх до змінених умов і підтримувати внутрішню рівновагу. Дослідження в цій галузі, зокрема роботи Джеймса Гросса, наголошують на важливості гнучкого емоційного регулювання, яке включає стратегії, спрямовані на зміну когнітивного сприйняття ситуації (антецеденти) або модифікацію емоційної відповіді. Модель Гросса заклала основу для подальших досліджень, які підкреслюють, що надмірне використання жорстких стратегій регулювання може призводити до клінічних проблем, тоді як гнучкість у виборі стратегій допомагає ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями. Модель гнучкої емоційної регуляції, розроблена Алдао та колегами, оперує двома змінними: варіабельністю та гнучкістю [47]. Варіабельність означає здатність використовувати різні стратегії емоційного регулювання залежно від ситуації, тоді як гнучкість визначає, наскільки ці стратегії відповідають контексту змін. Вивчення емоційної гнучкості включає її складові, такі як емоційна стійкість (здатність управляти настроєм та емоціями) і позитивна емоційна експресивність (виразність жестів, мови, міміки, які відображають емоційний стан).

На думку Т. Б. Кашдан, розвиток емоційної гнучкості можливий через усвідомлення ролі емоцій у психічному та фізичному здоров'ї, спілкуванні й

діяльності. Емоційна гнучкість, на його думку, є важливою складовою емоційної культури, яка включає емоційну експресію (здатність виразно передавати емоції), емпатію (розуміння та співчуття до інших) і емоційну чуйність (здатність приймати почуття інших). Л. Афанасенко доводить, що багатство емоційних переживань і стійкість емоцій є основою для формування гнучкої емоційної поведінки, яка сприяє адаптації до змін і ефективному функціонуванню особистості. Т. Рамаці у своїх дослідженнях виділяє шість ключових компонентів емоційної гнучкості: інсталяційний, перцептивний, оціночний, експресивний, регулятивний і результативний. Інсталяційний компонент, за його словами, представляє собою систему норм і правил, які регламентують зразки поведінки в стресових ситуаціях, забезпечуючи готовність діяти відповідно до умов [43; 18; 60].

Перцептивний компонент характеризується особливостями сприйняття реальності, показником якого є зануреність у ситуацію та психологічна стійкість. Оціночний компонент передбачає здатність адекватно оцінювати ситуацію, приймати рішення і координувати взаємодію. Експресивний компонент відображає здатність вербально і невербально виражати емоції, виявляти емпатію. Регулятивний компонент відповідає за управління емоціями та їх координацію у взаємодії, а результативний – за продуктивність емоційної гнучкості, що вимірюється рівнем задоволеності емоційною взаємодією та самореалізацією. Поведінкова гнучкість визначається як здатність відмовлятися від неефективних поведінкових патернів та адаптувати нові стратегії, що відповідають ситуації, зберігаючи при цьому сталі моральні принципи [4 ; 8].

Психологічна умова її розвитку включає усвідомлення важливості поведінкової сфери для оптимізації діяльності, комунікації та психічного здоров'я. Поведінкова гнучкість тісно пов'язана із саморегуляцією, яка охоплює визначення мети, аналіз умов, вибір оптимальних дій, оцінку результатів та їх корекцію. Інтелектуальна гнучкість базується на когнітивній і полягає у здатності

адаптувати мисленнєві процеси в нових умовах [2]. Вона є відображенням змін у нейропластичності мозку, які можуть бути обумовлені генетичними, психологічними або поведінковими факторами. Інтелектуальна гнучкість проявляється у здатності до зміни стратегій мислення, перегляду попередніх установок і пошуку нових способів вирішення проблем. У свою чергу, поведінкова гнучкість передбачає адаптацію поведінки до контексту, використання різноманітних стратегій і готовність змінювати підходи до виконання завдань. Емоційна гнучкість, як складова поведінкової, включає здатність керувати своїми емоціями та адаптувати їх до змін. Вона дозволяє відмовлятися від неефективної поведінки, розвивати оригінальні підходи до вирішення задач, залишаючись вірною моральним принципам [6 ; 50].

Поведінкова гнучкість поєднує індивідуальні стратегії поведінки та варіативні способи взаємодії, що дозволяє особистості успішно адаптуватися до різноманітних соціальних і професійних умов [34]. Узагальнюючи, емоційна, когнітивна, поведінкова та інтелектуальна гнучкість взаємодіють у системі особистісних характеристик, забезпечуючи здатність адаптуватися до мінливих умов, вирішувати проблеми та підтримувати ефективність у професійному і соціальному житті. Кожен із компонентів має свою специфіку, але всі вони є важливими елементами адаптивного функціонування особистості [14].

Психологічна гнучкість є багатогранною характеристикою, яка забезпечує здатність особистості адаптуватися до змін, знаходити нові підходи до вирішення завдань і успішно реагувати на виклики в динамічному середовищі. Вона включає інтелектуальну, емоційну, когнітивну та поведінкову компоненти, які взаємодіють між собою. Інтелектуальна гнучкість дозволяє перебудовувати способи мислення, змінювати стратегії та ефективно вирішувати проблеми. Емоційна гнучкість сприяє адаптації емоцій до нових обставин, що забезпечує стабільність і внутрішню рівновагу. Когнітивна гнучкість пов'язана із здатністю

перемикатися між різними способами мислення чи перспективами вибору, що важливо для ефективного навчання, планування й організації [78].

Таблиця 1.2.

Види психологічної гнучкості та їхні характеристики

Вид гнучкості	Характеристика	Науковці
Інтелектуальна	Здатність змінювати способи мислення, перебудовувати знання й стратегії дій, знаходити нові ідеї та підходи до вирішення задач.	Л. М. Мазай, Л. Афанасенко
Когнітивна	Перемикання між когнітивними процесами, стратегічне планування, аналіз декількох аспектів одночасно, адаптація до нових ситуацій.	Дж. Гросс, Л. Афанасенко
Емоційна	Управління емоціями, здатність адаптувати емоційні реакції до ситуації, підтримка внутрішньої рівноваги.	Т. Б. Кашдан, Т. Рамаці
Поведінкова	Адаптація поведінки до умов, відмова від неефективних стратегій, застосування нових способів дій, збереження моральних принципів.	А. Хейс, Г. Мигаль

Джерело: сформовано самостійно автором на основі [43; 18; 33; 35; 60; 15; 47]

Поведінкова гнучкість визначається здатністю змінювати стратегії поведінки відповідно до контексту. Науковці (Дж. Гілфорд, Л. Хаскелл) наголошують, що кожна складова психологічної гнучкості сприяє гармонійному розвитку особистості, підтримці стійкої Я-концепції та успішній адаптації в умовах соціального й професійного середовища. Наприклад, когнітивна гнучкість, окреслена як здатність перемикатися між різними когнітивними процесами, дозволяє людині швидко реагувати на зміни й вирішувати задачі нестандартними способами. У професійному середовищі ця якість була визнана однією з найважливіших у сучасному світі (згідно з прогнозами The World Economic Forum), оскільки вона сприяє креативності, критичному мисленню та швидкому прийняттю рішень. Емоційна гнучкість, за дослідженнями Дж. Гросса, дозволяє особистості ефективно управляти своїми емоціями, адаптуючи їх до нових обставин, і забезпечує стійкість у стресових ситуаціях. Поведінкова

гнучкість допомагає відмовлятися від неефективних моделей поведінки, адаптувати нові стратегії дій та забезпечує гнучкість у соціальній взаємодії. Узагальнюючи, психологічна гнучкість забезпечує інтегральний розвиток особистості, сприяє успішному вирішенню задач, адаптації до змін та підтримці ефективності в різних сферах життя. Психологічна гнучкість інтегрує компоненти, дозволяючи людині гармонійно функціонувати в умовах мінливого середовища. [48 ; 60]

1.3. Формування та розвиток психологічної гнучкості як інтегральної характеристики особистості

Питання формування та розвитку психологічної гнучкості сьогодні активно досліджується як зарубіжними, так і вітчизняними вченими. Зокрема, Ж. Піаже описував людину як активну, динамічну і творчу особистість із ментальними структурами – схемами, які організують та опрацьовують отриману інформацію. У процесі розвитку ці схеми трансформуються у складніші когнітивні структури. Інтелектуальний розвиток, за Ж. Піаже, проходить через чотири етапи: від раннього дитинства до підліткового віку (12–15 років) і далі. Відтак, гнучкість мислення тісно пов'язується з особливостями когнітивного розвитку дорослих. На думку В. Шейко, у дитинстві та підлітковому віці відбувається формування складніших структур мислення, що є базою для розвитку формального операційного мислення – ключового досягнення цього періоду. У ранньому дорослому віці когнітивний потенціал використовується для досягнення особистісних і професійних цілей, що В. Шейко називає періодом досягнень. На цьому етапі людина розвиває незалежність і переходить до періоду соціальної відповідальності, використовуючи свої когнітивні здібності для вирішення проблем у сім'ї, на роботі та в суспільстві. У середньому віці, за В. Шейко, ядром когнітивного розвитку є не стільки зростання когнітивного потенціалу, скільки його гнучке використання залежно від життєвих обставин. Дослідження психологічної

гнучкості також базується на принципах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та терапії прийняття і відповідальності (АСТ) [16].

Ці підходи розглядають психологічну гнучкість як інтегративну властивість, що сприяє формуванню стійкої, цілісної та позитивної Я-концепції. КПТ є однією з найпоширеніших психотерапевтичних методик, спрямованих на зміну деструктивного мислення та емоційних реакцій. Засновник КПТ Аарон Бек наголошував, що негативні й нав'язливі думки є основою психічних проблем, а їхнє викривлення погіршує якість життя. Раціонально-емоційна терапія Альберта Елліса підкреслює роль нераціональних переконань у підтримці психічних розладів [12 ; 65].

КПТ допомагає ідентифікувати автоматичні думки та глибинні переконання, що виникають під впливом життєвого досвіду, й замінювати їх більш реалістичними та позитивними. Це сприяє корекції викривленої Я-концепції, знижує тривожність, страх і невпевненість, а також формує більш активне та усвідомлене ставлення до життя. Зміни в поведінці здійснюються через виправлення когнітивних викривлень, що підвищує психологічну гнучкість і покращує ментальний стан особистості. Головна мета КПТ полягає у формуванні поведінкової гнучкості, яка допомагає адаптуватися до змін та ефективно вирішувати життєві проблеми. Терапія прийняття і відповідальності (АСТ) базується на розвитку психологічної гнучкості через прийняття життєвих труднощів та відповідальність за їх подолання. Основні принципи АСТ включають прийняття невдач, рішучість до змін та слідування правильним діям. АСТ акцентує увагу на здатності особистості адаптуватися до життєвих викликів, поєднуючи це з усвідомленням своїх цінностей та цілеорієнтованою поведінкою. Психологічна гнучкість є важливою властивістю особистості, яка формується впродовж життя й відіграє ключову роль у досягненні особистісної стійкості, адаптації до змін і ефективного вирішення проблем. Інструменти когнітивно-поведінкової терапії та АСТ спрямовані на розвиток цієї властивості, покращення емоційного стану та формування цілісної Я-концепції [28].

Терапія прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ) спрямована на допомогу людям у прийнятті своїх труднощів, звільненні від негативу та руху вперед. Основна мета цього підходу полягає у прийнятті того, що неможливо змінити, і в здійсненні цілеспрямованих дій для покращення якості життя. Увага до усвідомленості та когнітивної реструктуризації робить АСТ близькою до інших сучасних психотерапевтичних підходів, орієнтованих на розвиток позитивного мислення та спрямованих дій.

Назва АСТ відображає дві ключові складові: прийняття (acceptance) і дію (commitment). Тому її можна перекладати як «терапія прийняття та відповідальності», «терапія прийняття та зобов'язання» чи «терапія прийняття та проактивності». Важливим аспектом є те, що абревіатура АСТ сприймається як слово «дія» англійською мовою, підкреслюючи її акцент на практичних змінах.

Основні компоненти АСТ можна узагальнити трьома ключовими етапами:

1. А (accept) – Прийняття: це процес прийняття своїх думок і почуттів, особливо тих, які не піддаються контролю. Він передбачає відмову від боротьби з небажаними емоціями, дозволяючи їм існувати без спроб змінити чи придушити їх.
2. С (choose) – Вибір: цей етап зосереджений на визначенні життєвих цінностей і пріоритетів. Йдеться про усвідомлення того, що дійсно важливо, і про визначення напрямку, якого варто дотримуватися.
3. Т (take action) – Дія: останній етап охоплює практичні кроки до досягнення життєвих цілей, використовуючи поведінкові навички та прийняття рішень, які узгоджуються із визначеними цінностями.

Основна мета АСТ полягає в розвитку психологічної гнучкості, яка допомагає клієнтам оптимізувати внутрішній потенціал, долати болючі думки та емоції, і спрямовувати життя у значущому напрямку. АСТ є систематичним, покроковим підходом, який забезпечує усвідомленість і практичні інструменти для досягнення цілей. У моделі АСТ центральне місце займає гексафлекс – структура з шести взаємопов'язаних процесів, які спрямовані на розвиток

психологічної гнучкості. Ці процеси не є статичними; вони функціонально взаємодіють і становлять основу розуміння поведінки в рамках АСТ:

- Когнітивне роз'єднання: здатність дистанціюватися від некорисних думок, зменшуючи їхній вплив.
- Прийняття: визнання та прийняття своїх емоцій і думок без осуду.
- Усвідомлення моменту "тут і тепер": зосередженість на теперішньому, що сприяє залученості до моменту.
- Я як контекст: усвідомлення себе у ширшій перспективі, відокремлюючи себе від власних думок і почуттів.
- Прояснення цінностей: визначення важливих життєвих орієнтирів і цілей.
- Цілеспрямовані дії: послідовні дії, які відповідають визначеним цінностям [29].

АСТ вчить клієнтів, як позбавлятися психологічного болю через прийняття й діяти у напрямку своїх життєвих цінностей. Завдяки цьому методу, люди отримують не тільки можливість справлятися з труднощами, але й шлях до усвідомленого, цілеспрямованого життя [77].

Прийняття розглядається як активний процес, що спрямований на толерантне ставлення до себе, свого досвіду та інших людей без осуду. Це сприяє узгодженій ціннісній поведінці. Прийняття є важливим елементом багатьох терапій третьої хвилі, оскільки воно допомагає клієнтам, особливо тим, хто має емоційну дисрегуляцію. Такі люди часто відчувають сильні емоції та вдаються до деструктивної поведінки під їхнім впливом. Прийняття навчає їх толерантно ставитися до власних емоційних переживань, що зменшує їхній деструктивний вплив. Це також є ключовим компонентом у терапіях, спрямованих на роботу з фобіями, генералізованими тривожними розладами, obsесивно-компульсивним розладом (ОКР) та іншими станами, допомагаючи аналізувати та ефективно справлятися з емоціями. З точки зору АСТ, емоції, включаючи сильні та гнітючі, не є чимось, що потрібно змінювати чи виправляти. Натомість вони мають сприйматися як частина особистого досвіду, який не підлягає осуду чи

уникненню. Когнітивне роз'єднання (делітералізація) спрямоване на формування контексту, у якому думки не сприймаються буквально, як абсолютна істина, а розглядаються як приватний внутрішній досвід [56].

Це дозволяє уникати когнітивного злиття – явища, коли думки впливають на поведінку, роблячи її вузькою, ригідною та деструктивною. Когнітивне роз'єднання вчить клієнтів сприймати думки, образи, спогади чи судження як частину свого внутрішнього світу, яку не потрібно змінювати чи придушувати. Водночас АСТ наголошує, що не всі форми злиття є негативними — воно може бути корисним, якщо не суперечить цінностям людини. Контакт із теперішнім моментом полягає у зосередженні на поточному досвіді, внутрішньому чи зовнішньому. Цей процес можна практикувати у формі усвідомленості, медитації або через звичайні повсякденні дії, такі як спостереження за навколишнім світом. Контакт із моментом сприяє усвідомленню, допомагаючи людям виходити зі станів, у яких вони поглинуті сильними емоціями чи думками [45].

"Я" як контекст у моделі АСТ охоплює три аспекти:

- "Я" як зміст: концептуальне уявлення про себе, яке включає самооцінку та категоризацію (наприклад, "Я жінка", "Я професіонал").
- "Я" як процес: постійне усвідомлення поточного досвіду.
- "Я" як контекст: здатність спостерігати за собою та своїм досвідом з ширшої перспективи. Це дозволяє уникати надмірної ідентифікації з думками та емоціями.

Цінності в АСТ визначаються як орієнтири для формування осмисленого та насиченого життя. Вони стають основою для цілеспрямованої поведінки, яка реалізує ці цінності. Наприклад, людина, що відчуває самотність і дисрегуляцію емоцій, може вчитися приймати свої почуття і водночас діяти відповідно до своїх цінностей, таких як соціальна взаємодія чи підтримка інших. Цілеспрямовані дії включають практичні кроки для реалізації цінностей. У рамках АСТ вони охоплюють як зовнішню поведінку (наприклад, участь у тренінгах асертивності чи вирішення конфліктів), так і внутрішні процеси, такі як відкритість до дискомфортих емоцій чи думок. Усі шість процесів АСТ, представлених у

моделі гексафлекс, взаємопов'язані та спрямовані на розвиток психологічної гнучкості. Ця гнучкість визначається як здатність бути присутнім у моменті, усвідомлювати свої думки та емоції, не намагаючись їх змінити чи уникнути, і адаптувати свою поведінку відповідно до своїх цінностей і цілей. Модель АСТ є універсальною, і її елементи можна застосовувати в різних порядках залежно від потреб клієнта. Проте індивідуальна терапія часто починається з визначення цінностей, що слугують основою для подальшої роботи (див. рис. 1.1).

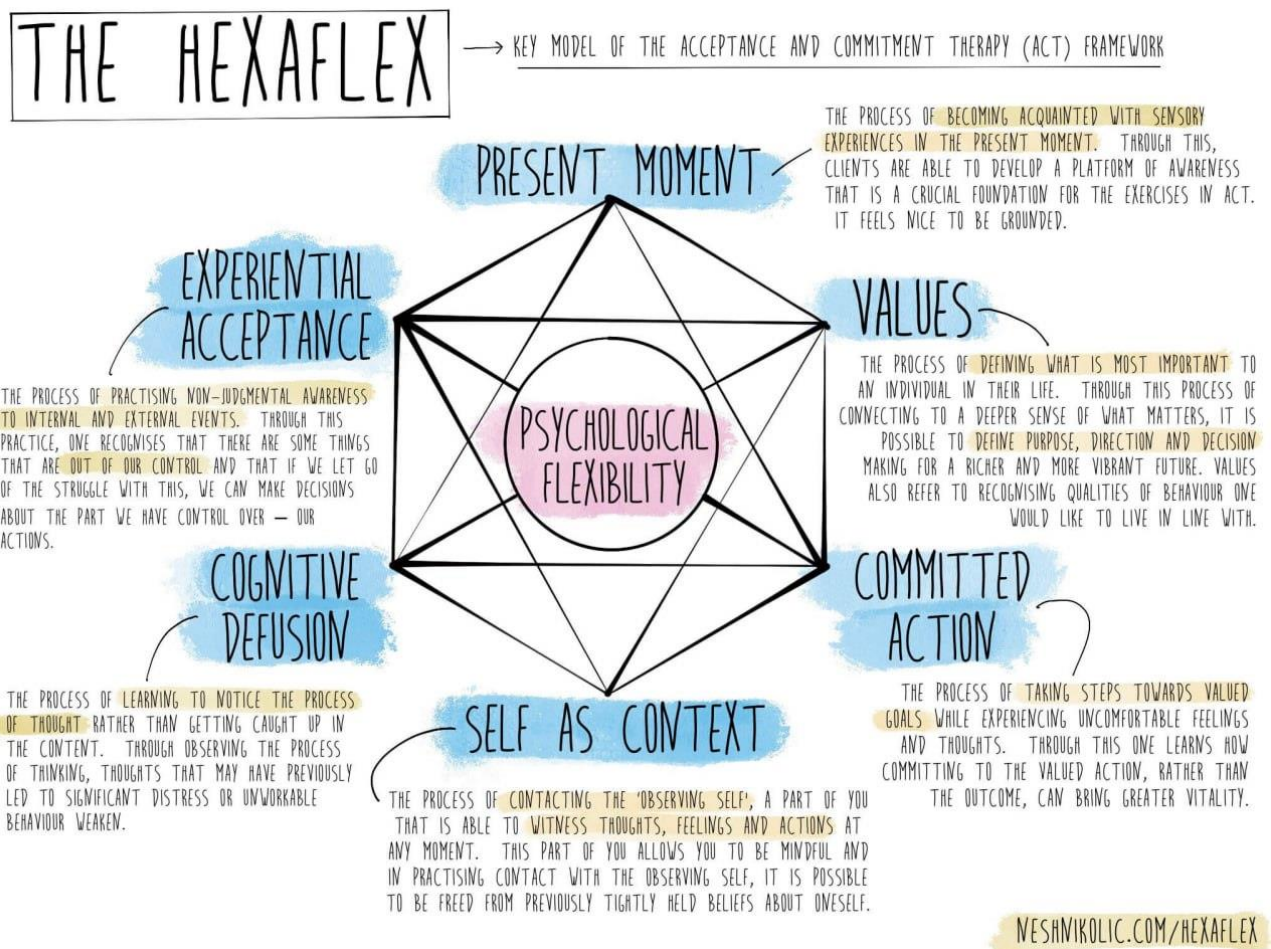


Рис. 1.1. Модель гексафлекс у рамках терапії прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ)

Було розроблено різні методи організації та концептуалізації процесів, відбитих у гексафлексі. Трифлекс, описаний у наступному розділі (рис. 1.2) є однією з таких альтернатив. Трифлекс представляє шість ключових процесів АСТ у вигляді трикутної структури, розділеної на три функціональні категорії, що робить модель більш зручною для пояснення та практичного застосування.

Центром трикутника є психологічна гнучкість, яка об'єднує всі процеси. Три кути трикутника позначають основні категорії:

1. Присутність: категорія охоплює процеси "Я як контекст" та "Контакт із теперішнім моментом", які спрямовані на розвиток гнучкої уваги до вербальних та невербальних аспектів поточного досвіду. Присутність допомагає бути залученою до моменту "тут і тепер" без зайвих відволікань.
2. Відкритість: До категорії належать процеси Прийняття та Роз'єднання. Відкритість допомагає людині навчитися приймати свій внутрішній досвід, включаючи думки, емоції, почуття та тілесні відчуття, без фіксації на них чи реакції, що спричиняє деструктивну поведінку.
3. Робити те, що є важливим: категорія об'єднує процеси Цінності та Цілеспрямовані дії, які спрямовані на зміну поведінки відповідно до індивідуальних життєвих цінностей. Цінності визначають напрямок, а цілеспрямовані дії забезпечують реалізацію цінностей через кроки.

Взаємозв'язок між категоріями моделі відображається у трьох відрізках трикутника. Відрізок "Присутність – Відкритість" охоплює процеси роз'єднання та залучення, які сприяють усвідомленню та толерантному ставленню до власного досвіду без зайвих суджень. Відрізок "Присутність – Робити те, що важливо" об'єднує процеси "Я як контекст" і цілеспрямовані дії, забезпечуючи усвідомлену поведінку, спрямовану на досягнення життєвих цілей. Відрізок "Відкритість – Робити те, що важливо" включає прийняття та цінності, акцентуючи увагу на тому, як прийняття особистих переживань сприяє їхній трансформації у значущі дії. Центром трифлексу залишається психологічна гнучкість, яка визначається як здатність бути залученим у поточний момент, усвідомлюючи свої думки та емоції, не намагаючись їх змінити чи придушити, і, залежно від ситуації, змінювати або підтримувати поведінку у відповідності до життєвих цінностей та цілей. Завдяки такій структурі трифлекс є ефективним інструментом для розуміння та практичного застосування АСТ, допомагаючи клієнтам будувати гармонійне та цілеспрямоване життя (див. рис. 1.2).

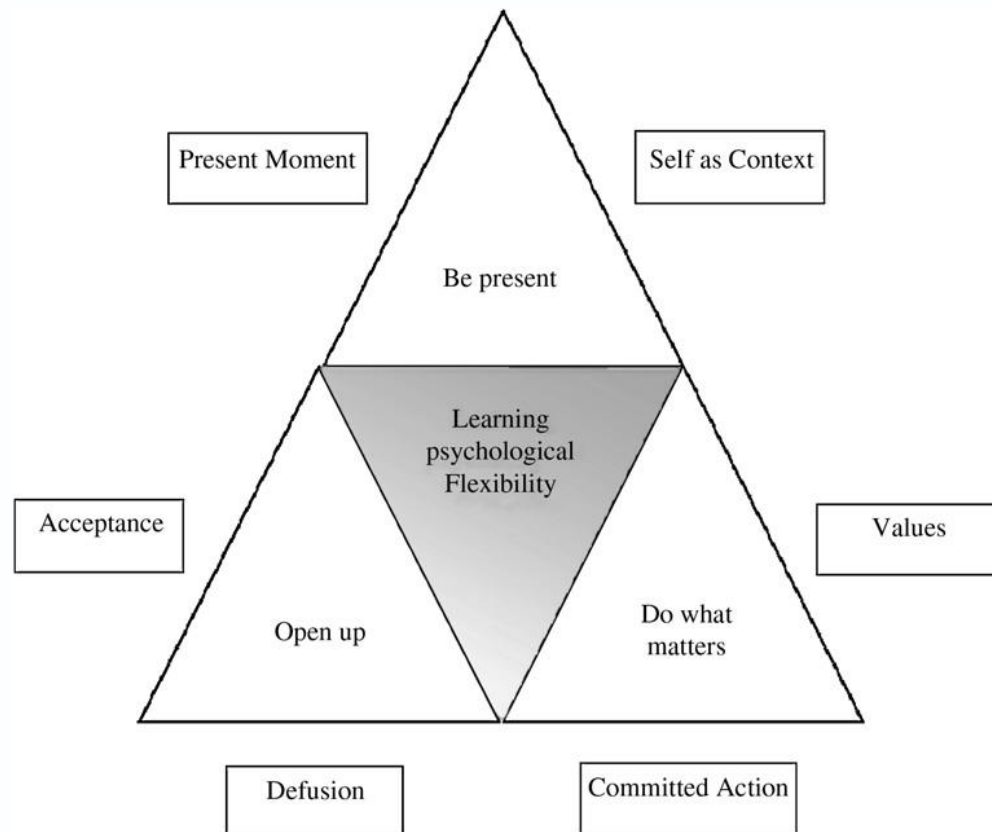


Рис. 1.2. Трикутна модель психологічної гнучкості

Матриця допомагає клієнтам розрізнити вербально домінуючу поведінку (ментальне переживання), безпосередній досвід (досвід п'яти почуттів), рух до своїх цінностей і в бік від них. Цей процес розрізнення дозволяє їм зрозуміти свою поведінку на функціональному рівні, замість того, щоб фіксуватись на його змісті. Матриця Полка є додатковим інструментом для інтеграції всіх процесів АСТ у функціональну та контекстуальну основу. Вона слугує для візуалізації і структурування роботи з клієнтом. У центрі матриці також знаходиться психологічна гнучкість, що є кінцевою метою терапії. Трифлекс є зручним інструментом для пояснення АСТ клієнтам, допомагаючи зрозуміти, як різні аспекти моделі взаємодіють і спрямовані на досягнення психологічної гнучкості. Використання цієї структури спрощує впровадження АСТ у терапевтичну практику та дозволяє краще орієнтуватися у підходах до розв'язання конкретних проблем (див. рис. 1.3).

Переживання 5 чуттів (процес)		
я можу бачити, торкатися, почути, смакувати, відчути запах (зміст)		
Рух в сторону ВІД (процес)	Моя увага	Рух в сторону НАЗУСТРІЧ (процес)
Про що я не хочу думати та відчувати (цінності) (цінності, думки, спогади, емоції, події, тілесні відчуття)		Хто і що важливе для мене (цінності) (кого і що я обираю важливим в моєму житті)
Переживання (процес)		

Рис.1.3. Модель уваги в контексті прийняття та цінностей

Матриця вчить клієнтів бачити різницю між переживаннями п'яти чуттів і психічними переживаннями, а також різницю між рухом до важливого та відходом від особистих некомфортних переживань. АСТ роить акцент на розвитку емоційної гнучкості та створює умови для пізнання того, що психічні переживання не обов'язково є проблемою чи причиною поведінки людини, має значення емоційне регулювання, яке полягає у прийнятті факту та відповідального вибору до емоційного ставлення до того чи іншого факту.

Точка вибору є важливим інструментом АСТ-терапії, що використовується для аналізу і візуалізації поведінки клієнта. Цей функціонально-контекстуальний підхід дозволяє розглядати дії людини у площині двох можливих напрямків: рух ДО власних цілей і цінностей або рух ВІД них. Інструмент допомагає клієнтам усвідомити свої дії у контексті цінностей, оцінюючи їхню відповідність життєвим пріоритетам. Особливо ефективно точка вибору застосовується при роботі з травматичними, шкідливими або неефективними патернами поведінки. Спочатку цей метод був розроблений Кіаррочі та колегами у 2013 році, а пізніше оновлений і доповнений. Точка вибору не лише допомагає клієнтам зрозуміти механізми своїх дій, але й дозволяє терапевту побудувати формулювання

випадку, акцентуючи увагу на ключових аспектах поведінки клієнта. Візуалізація спрямованості дій створює простір для самоаналізу, дозволяючи клієнту усвідомити, наскільки його поточні дії узгоджуються з особистими цінностями та цілями. Ще одним важливим інструментом АСТ-терапії є Гексафлекс функціонального виміру емпіричного інтерв'ю (ДФІЕД), розроблений Келлі Вілсоном. Цей клінічний метод забезпечує систематичну оцінку взаємодії клієнта із шістьма основними процесами, представленими в моделі Гексафлекс. ДФІЕД дозволяє терапевту оцінювати прогрес клієнта у кожному з процесів – таких як прийняття, когнітивне роз'єднання, контакт із теперішнім моментом, "Я як контекст", цінності та цілеспрямовані дії – як у межах одного сеансу, так і між сеансами. Підхід сприяє детальному моніторингу змін у поведінці, надаючи терапевту можливість адаптувати свої втручання для покращення ефективності терапії. ДФІЕД допомагає клієнтам глибше зрозуміти, як кожен із процесів АСТ впливає на їхнє життя, і як їхній розвиток може покращити якість їхнього існування та сприяти досягненню цілей (див. Таблиця 1.3).

Таблиця 1.3.

Гексафлекс функціонального виміру емпіричного інтерв'ю (ДФІЕД)

Прийняття Я	Залученість зараз	Цінності	Роз'єднання	"Я" як контекст	Цілеспрямовані дії, зобов'язання
Емпіричне уникання: оцінка ситуацій оцінка способів уникання оцінка способів	Домінування концептуальног о майбутнього, минулого і/чи деструктивніст ь: Оцінка тривоги, румінації, деструктивност і	Оцінка слабкості, розгубленост і, обмежаності, відсутності: Оцінка захисту, оцінка цінностей,	Когнітивне злиття Оцінка широти та інтерпритаці ї заціп'янілих думок та переконань	Ригідність Злиття Змісту Об'єднанн а самость Оцінка здатності до Я- контексту (Я)	Бездіяльність, імпульсивність, уникання, захисні оцінки, ригідність ціленаправлени х дій Оцінка здатності сприймати

прийняття (П) П:-1-2-3-4-5	Планування, організація, навик (ЗЗ) ЗЗ: -1-2-3-4-5	уникання цінностей, цінності як тягар. Обмежування діапазону оцінювання. Оцінка здатності до роз'єднання та прийняття дії, що відбулася (Ц) Ц:-1-2-3-4-5	Оцінка заціп'янілог о змісту Оцінка здатності до роз'єднаног о прийняття Взаємодія з думками та іншими аспектами того чим вони є, а не того про що вони говорять (Р) Р:-1-2-3-4-5	Я:-1-2-3-4-5	вчинену дію як вибір, здатність до розєднання та прийняття вчиненої дії (ВД) ВД:-1-2-3-4-5
--	--	--	---	---------------------	--

Джерело: сформовано самостійно автором на основі [35]

Проаналізувавши дослідження, присвячені формуванню та розвитку психологічної гнучкості як інтегральної характеристики особистості, можна зробити висновок, що ця тема є надзвичайно актуальною та широко вивчається у багатьох напрямках психології, зокрема у тих, що досліджують поведінку та емоції людини. Дослідження проводяться у двох основних напрямках: становлення психологічної гнучкості у контексті вікової психології та її розвиток у рамках поведінкової психології. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та терапія прийняття і відповідальності (АСТ) досягли значних результатів у вивченні цього феномену. У рамках когнітивно-поведінкової терапії психологічна гнучкість розглядається як властивість особистості, що формується через цілеспрямовану зміну поведінки з непродуктивної або травмуючої на ефективну та адаптивну. Основною метою КПТ є розвиток поведінкової психологічної гнучкості, яка слугує базою для формування цілісної та позитивної

Я-концепції. Цей процес передбачає зміну когнітивних спотворень, розвиток раціонального мислення та модифікацію деструктивних поведінкових патернів.

Терапія прийняття і відповідальності (АСТ) робить психологічну гнучкість центральним конструктом свого підходу. Розвиток цієї властивості вважається необхідною умовою для формування цілісної Я-концепції. АСТ пропонує багатовимірну модель, яка включає такі ключові процеси: прийняття, залученість у момент "тут і тепер", визначення цінностей, когнітивне роз'єднання, концепція "Я" як контексту, цілеспрямовані дії та зобов'язання. Цей підхід передбачає використання методологічно обґрунтованих практичних протоколів, спрямованих на розвиток психологічної гнучкості через прийняття та усвідомлену відповідальність. Особливе значення в АСТ приділяється розвитку емоційної гнучкості. Ця складова дозволяє особистості приймати власні емоції, регулювати їхній вплив на поведінку і трансформувати негативний досвід у значущі дії, які відповідають життєвим цінностям. Таким чином, АСТ надає інструменти для розширення психологічної гнучкості шляхом інтеграції емоційного, когнітивного та поведінкового аспектів.

Формування та розвиток психологічної гнучкості є центральними темами сучасної психології, оскільки ця характеристика забезпечує здатність особистості ефективно адаптуватися до мінливих умов життя, вирішувати проблеми, приймати важливі рішення та підтримувати стійкість у стресових ситуаціях. Психологічна гнучкість формується через розвиток когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, які гармонійно взаємодіють між собою.

Ж. Піаже наголошував на тому, що психологічна гнучкість є результатом трансформації ментальних структур, які формуються та змінюються протягом життя. Він розглядав процес розвитку через формування все складніших когнітивних схем, які допомагають адаптуватися до нових ситуацій. У дорослому віці, за В. Шейко, ядром когнітивного розвитку є не лише зростання когнітивного потенціалу, але й здатність гнучко використовувати набуті знання та навички у складних життєвих обставинах. У межах сучасної психології важливе місце у формуванні психологічної гнучкості займають когнітивно-поведінкова терапія

(КПТ) та терапія прийняття і відповідальності (АСТ). КПТ акцентує увагу на зміні негативних когніцій, що викривляють сприйняття особистості та формують деструктивну Я-концепцію. Завдяки корекції когнітивних викривлень відбувається підвищення поведінкової гнучкості, що дозволяє людині змінювати неефективні патерни поведінки на адаптивні. АСТ, у свою чергу, розглядає психологічну гнучкість як здатність приймати труднощі, зосереджуватися на теперішньому моменті, усвідомлювати свої цінності та діяти відповідно до них. Модель АСТ включає шість ключових процесів: когнітивне роз'єднання, прийняття, контакт із моментом "тут і тепер", концепція "Я як контекст", визначення цінностей і цілеспрямовані дії. Цей підхід сприяє гармонійному розвитку особистості через інтеграцію емоційного, когнітивного та поведінкового аспектів психологічної гнучкості. У терапевтичній практиці АСТ застосовує гексафлекс – модель, що відображає взаємодію шести основних процесів, спрямованих на розвиток психологічної гнучкості. Кожен із процесів взаємопов'язаний і забезпечує адаптивність особистості, здатність справлятися з емоціями та діяти відповідно до своїх життєвих цінностей (див. Таблиця 1.4).

Таблиця 1.4.

Основні процеси формування психологічної гнучкості у межах АСТ

Процес	Характеристика
Когнітивне роз'єднання	Відокремлення від думок, сприйняття їх як внутрішнього досвіду, а не абсолютної істини.
Прийняття	Толерантне ставлення до власних емоцій та переживань без прагнення їх змінювати чи уникати.
Контакт із теперішнім	Зосередження на теперішньому моменті, сприяння усвідомленості.
"Я як контекст"	Усвідомлення себе з ширшої перспективи, відокремлення від власних думок та емоцій.
Визначення цінностей	Усвідомлення важливих життєвих орієнтирів, які визначають цілісність дій.
Цілеспрямовані дії	Практичні кроки для досягнення цілей, які узгоджуються із життєвими цінностями.

Джерело: сформовано самостійно автором на основі [35]

Таблиця демонструє основні процеси, які забезпечують формування та розвиток психологічної гнучкості. Наприклад, когнітивне роз'єднання дозволяє уникати впливу нав'язливих думок, тоді як прийняття допомагає толерантно ставитися до емоційного досвіду. Взаємодія цих процесів сприяє створенню гармонійної Я-концепції та підвищенню адаптивності особистості. Психологічна гнучкість, яка формується через ці процеси, дозволяє людині адаптуватися до нових умов, приймати обґрунтовані рішення та ефективно вирішувати життєві проблеми. Вона є ключовою характеристикою особистості, що забезпечує її стійкість у мінливих життєвих обставинах.

Висновки до I розділу

Гнучкість, із психологічної точки зору, є складним поняттям, яке охоплює адаптивність, відкритість до змін та здатність моделювати когнітивні й поведінкові реакції відповідно до ситуативних умов, у яких перебуває людина. Це узагальнюючий термін, що відображає динамічну взаємодію між когнітивними, емоційними та поведінковими процесами, яка сприяє адаптивності та формуванню життєстійкості особистості. Можна виокремити кілька видів психологічної гнучкості: когнітивна, інтелектуальна, емоційна та поведінкова. Когнітивна гнучкість є здатністю переключатися між різними когнітивними процесами, стратегіями чи перспективами вибору у відповідь на зміну вимог або стимулів зовнішнього середовища. Вона є основним виміром загальної психологічної гнучкості, що забезпечує адаптивність і пластичність мислення. Когнітивна гнучкість дозволяє вирішувати різноманітні когнітивні завдання та проблеми, водночас вона є набутою навичкою, яка розвивається у процесі навчання.

Інтелектуальна гнучкість характеризується поєднанням інтелектуальної варіативності й стабільності. Інтелектуальна варіативність забезпечує різноманіття ідей, легкість переходу між різними явищами, а також соціальну

сміливість і здатність до досліджень. Інтелектуальна стабільність, своєю чергою, проявляється у стійкості пізнавальних потреб, незалежності суджень і автономності. Емоційна гнучкість – це здатність сприймати, розуміти та регулювати свої емоції відповідно до мінливих зовнішніх обставин. Вона включає вміння розпізнавати й приймати свої емоції незалежно від їхнього позитивного чи негативного спектра, а також вміння регулювати інтенсивність і тривалість емоційних реакцій. Поведінкова гнучкість полягає у готовності приймати нові моделі поведінки, адаптуватися до зовнішніх викликів і демонструвати різноманітні реакції, які є адекватними для різних контекстів. Вона спрямована на ефективне визначення й впровадження рішень у складних ситуаціях. Сьогодні загально визнаною є важливість розвитку психологічної гнучкості, однак єдиний підхід до її дослідження поки що не сформований. АСТ-терапія є одним із напрямків психології, який зробив психологічну гнучкість центральним об'єктом своїх досліджень. Автори АСТ-терапії (Hayes, Strosahl, Wilson, 2011) визначають психологічну гнучкість як здатність адаптивно реагувати на внутрішній і зовнішній досвід. У межах моделі «Гексафлекс» психологічна гнучкість розглядається через шість основних процесів: когнітивне роз'єднання (зменшення впливу некорисних думок), прийняття (толерантне ставлення до власних емоцій і думок), усвідомлення моменту «тут і тепер», "Я як контекст" (спостереження за собою з ширшої перспективи), прояснення цінностей (визначення особистих цілей і пріоритетів) і цілеспрямовані дії (вчинки, які відповідають цінностям). АСТ наголошує, що боротьба з болючими думками та емоціями зазвичай погіршує якість життя в довгостроковій перспективі. Замість цього терапія спрямована на навчання клієнтів приймати власний досвід і діяти у напрямі реалізації своїх життєвих цінностей. Психологічна гнучкість є здатністю контактувати з теперішнім моментом і адаптивно змінювати свою поведінку залежно від ситуації, не дозволяючи негативним емоціям або когнітивним спотворенням контролювати життєві

рішення. На противагу цьому, психологічна негнучкість описується як ригідне домінування негативних психологічних реакцій над вибраними цінностями та їх реалізацією. Психологічна гнучкість є критично важливою для стресостійкості, життєстійкості та адаптивності особистості. Вона сприяє формуванню цілісної, стійкої й позитивної Я-концепції, яка дозволяє людині ефективно функціонувати навіть в умовах несприятливих обставин.

РОЗДІЛ 2: АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ АСПЕКТІВ Я-КОНЦЕПЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Теоретичні підходи до вивчення поняття та структури Я-концепції

Суттєві та глибокі зміни, що відбуваються у вітчизняній освіті у зв'язку з приєднанням до Болонського процесу, вимагають переосмислення значущості особистісних характеристик студентів і викладачів. Це переосмислення стосується не лише загальних характеристик особистості, а й специфічних рис студентів, які мають велике значення для освітнього процесу. Все більше на передній план виходять внутрішньоособистісні утворення, такі як саморозуміння, рефлексія, Я-концепція, образ-Я, довіра до себе. Особливу роль серед цих утворень відіграє Я-концепція, адже вона відображає ключові аспекти особистості, зокрема співвідношення «потенцій і тенденцій», «можливостей і прагнень». Однак у вітчизняній психології дослідження Я-концепції нерідко проводяться поза рамками цілісної теорії особистості, що обмежує їхнє значення. А. Абульханова зазначає, що проблема Я-концепції, яка інтенсивно вивчається у світовій науці, залишається недостатньо дослідженою в межах вітчизняної психології. Сучасні дослідження дедалі більше акцентують увагу на розвитку позитивної Я-концепції, адже її актуальність зростає на тлі соціально-економічних і духовних криз, руйнування звичних стереотипів і впливу інформаційного перенасичення, що знижує психологічну стійкість особистості до деструктивних впливів. Особливо гостро ці виклики відчуває студентська молодь. Це створює психологічний дискомфорт, сприяє дестабілізації особистості, викликає такі негативні психічні стани, як тривожність, емоційна напруженість, невпевненість у собі, що негативно позначається на психічному та фізичному здоров'ї, а також на процесі професіоналізації [9 ; 44].

Аналіз літератури показав наявність різних підходів до вивчення Я-концепції. У психологічній науці існують різні підходи до вивчення Я-концепції, кожен із яких відображає специфічні аспекти цього багатогранного феномену. Інтеракціоністський підхід (В. Вундт, Н. Я. Грот, У. Джемс, Ч. Кулі, Д. Мід, А.

Пфендер, М. Розенберг) зосереджується на взаємодії особистості із соціальним середовищем. У межах цього підходу основна увага приділяється тому, як соціальні контакти, взаємовпливи та комунікація формують образ «Я». Важливим елементом є уявлення про те, що Я-концепція особистості виникає і розвивається у процесі міжособистісного спілкування. Психодинамічний підхід (А. Адлер, О. Берн, Г. Саллівен, А. Фрейд, З. Фрейд, Е. Фромм, Г. Крайг, Е. Еріксон, К. Юнг) базується на ідеях про вплив несвідомих процесів, ранніх дитячих переживань та внутрішньоособистісних конфліктів на формування Я-концепції. Особливу увагу приділяють динаміці особистісного розвитку, змінам у сприйнятті себе в різні періоди життя, а також ролі захисних механізмів у регуляції самооцінки та образу «Я». Когнітивний підхід (Д. Бем, А. Валлон, Л. Хьелл, Д. Зиглер, Ж. Піаже, Т. Вілсон, Л. Фестінгер) акцентує увагу на пізнавальних процесах і структурах, які забезпечують сприйняття та розуміння особистістю самої себе. У цьому підході Я-концепція розглядається як результат когнітивної обробки інформації про себе, яка базується на оцінках, порівняннях і рефлексивних процесах. Важливим аспектом є формування уявлення про себе через взаємодію між особистісними установками, очікуваннями та поведінковими проявами. Гуманістичний підхід (Р. Бернс, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл) [24, 27] зосереджується на внутрішньому потенціалі особистості, її прагненні до самореалізації та гармонійного розвитку [46 ; 57].

Я-концепція в цьому контексті розглядається як ключовий елемент, що визначає унікальність людини, її здатність до самопізнання і реалізації власних можливостей. Особлива увага приділяється цінностям, самоприйняттю та суб'єктивному переживанню сенсу життя. Okремо варто виділити підхід, що сформувався у вітчизняній психології, який базується на ідеях взаємозв'язку Я-концепції з теорією діяльності та соціальними взаєминами. На думку Л. М. Мазай, Л. Афанасенко та Т. Рамаці, Я-концепція формується через взаємодію особистості з соціальними умовами, у процесі діяльності та в контексті реальних життєвих ситуацій. Дослідження цих авторів акцентують увагу на значущості

соціального середовища та активної участі особистості у становленні її самоусвідомлення, автономії та здатності до адаптації [47;18; 60]

У сучасних вітчизняних дослідженнях зазначається, що різні теоретичні конструкції та методологічні підходи до вивчення Я-концепції часто не узгоджуються між собою. Це зумовлено тим, що вчені, вирушаючи від різних цілей і завдань, приходять до суперечливих уявлень про цю категорію, її структуру та змістові компоненти [7]. Історичний аналіз проблеми свідчить, що у вітчизняній психології накопичено певний досвід у вивченні Я-концепції, але тривалий час вона не була предметом систематичного дослідження, на відміну від зарубіжної науки. Проведений аналіз літератури дозволив виділити два аспекти розгляду поняття.

Перший аспект пов'язаний із теорією особистості та самосвідомістю. На думку В. Фурмана, І. Власенко, О. Рєви та І. Канюки, Я-концепція формується через активну взаємодію особистості з соціальними умовами, а також через осмислення власних мотивів і потреб [25]. Згідно з дослідженнями Н. Ідріс Чаудхарі та М. Рафіка, самосвідомість розвивається в контексті психологічної гнучкості, що дозволяє особистості адаптуватися до змін у соціальному середовищі [53].

Другий аспект стосується закономірностей розвитку особистості в онтогенезі. Як зазначає Л. Афанасенко, розвиток особистості базується на її здатності долати труднощі через саморефлексію та переосмислення життєвого досвіду [18]. У дослідженнях Т. Рамаці також підкреслюється роль адаптації у формуванні життєвих цінностей і стратегій поведінки [60]. Цінність ідей М. Вестгоффа та співавторів полягає у дослідженні процесів когнітивної гнучкості, які сприяють формуванню адаптивної Я-концепції через взаємодію з соціальними ситуаціями та діяльністю [59].

На думку Л. М. Мазай, у структурі відносин особистості можна виділити емоційну, оцінну та поведінкову складові, що є основою для аналізу структури «Я-концепції» [47]. Як зазначає В. Фурман, формування «Я» розглядається як процес усвідомлення особистістю власної ідентичності через соціальну

взаємодію та рефлексію [25]. У дослідженнях Т. Рамаці підкреслюється значення оцінної складової у становленні самосвідомості, тоді як А. Хейс наголошує на ролі психологічної гнучкості в розвитку відносин особистості до себе [60; 35]. У межах вивчення Я-концепції можна виокремити кілька основних напрямів. Перший акцентує увагу на свідомій стороні «Я», зокрема через процеси когнітивної диференціації (Дж. Гросс [33]), другий – на оцінній складовій, як це зазначає Л. Афанасенко [18], а третій – на міжособистісних відносинах, що формують самосприйняття. Окремо виділяються суб'єктивна сторона «Я» та індивідуальність, які, за дослідженнями Л. Йолес, визначають унікальність самоусвідомлення [58]. Третій аспект, як підкреслюють Д. Даджані та Л. Уддін, пов'язаний із культурно-історичним контекстом, що впливає на розвиток особистісної Я-концепції [31]. Крім того, дослідники гуманістичного напрямку, такі як Т. Б. Кашдан, вважають, що Я-концепція визначає поведінку особистості [43]. На їхню думку, поведінка залежить від трьох основних чинників: як особистість бачить себе; як вона розуміє ситуацію, в якій опинилася; і як ці чинники взаємодіють між собою. Таким чином, зміна поведінки можлива через зміну уявлення людини про себе.

Дослідники наголошують, що позитивна Я-концепція асоціюється із самоповагою, прийняттям себе, усвідомленням власної цінності у фізичному, соціальному, розумовому та емоційному аспектах. Вона розвивається через самоактуалізацію особистості, засновану на позитивному ставленні до себе [8]. Реалізація та якісні зміни Я-концепції відбуваються в діяльності, і для її розвитку необхідно долати внутрішньоособистісні суперечності між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», прагнучи до самоактуалізації внутрішнього потенціалу. Я-концепція є ключовим елементом особистісного розвитку, яка формується на основі досвіду, самоусвідомлення та міжособистісних взаємодій. Цей феномен інтегрує уявлення особистості про себе, свою роль у соціумі та систему власних цінностей. Аналіз дозволив виділити кілька підходів до вивчення Я-концепції, кожен із яких висвітлює специфічні аспекти цього складного утворення [65].

Інтеракціоністський підхід акцентує увагу на соціальній природі Я-концепції, розглядаючи її як результат взаємодії особистості із соціальним середовищем. Формування уявлення про себе відбувається через міжособистісне спілкування, вплив думок інших та оцінок, які особистість інтерпретує у процесі соціальної взаємодії. Психодинамічний підхід зосереджується на впливі несвідомих процесів, дитячих переживань і внутрішньоособистісних конфліктів на розвиток Я-концепції. Цей підхід досліджує, як захисні механізми впливають на підтримку самооцінки та формування внутрішнього образу "Я". Когнітивний підхід розглядає Я-концепцію як результат когнітивної обробки інформації про себе. Вона формується через оцінювання, порівняння, рефлексію та аналіз поведінки. Особлива увага приділяється зв'язку між особистісними установками, очікуваннями та проявами поведінки. Гуманістичний підхід акцентує на прагненні особистості до самореалізації, самопізнання і гармонійного розвитку. Я-концепція розглядається як механізм, який допомагає реалізувати внутрішній потенціал, формувати позитивне ставлення до себе та знаходити сенс життя. У вітчизняній психології Я-концепція вивчається у контексті теорії діяльності та соціальних взаємодій. Вона формується через взаємодію особистості із соціальними умовами та активну участь у діяльності. Вітчизняні дослідники підкреслюють значення емоційного, оцінного та поведінкового компонентів у формуванні Я-концепції [52 ; 69]. Звернемось до аналізу основних підходів до вивчення Я-концепції (див. Таблиця 2.1).

Таблиця 2.1.

Основні підходи до вивчення Я-концепції

Підхід	Ключові ідеї	Науковці
Інтеракціоністський	Я-концепція формується через соціальну взаємодію, оцінки та рефлексію з приводу думок інших людей.	В. Вундт, Ч. Кулі, У. Джемс, М. Розенберг
Психодинамічний	Вплив несвідомих процесів, ранніх переживань та внутрішніх конфліктів на формування образу "Я".	З. Фрейд, К. Юнг, Е. Еріксон

Когнітивний	Я-концепція – результат обробки інформації про себе, що базується на рефлексії, оцінюванні та порівнянні.	Ж. Піаже, Л. Фестінгер, Т. Вілсон
Гуманістичний	Орієнтація на самореалізацію, позитивне самосприйняття, пошук сенсу життя.	А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл
Діяльнісний підхід	Формування Я-концепції через діяльність, соціальні взаємодії та усвідомлення своїх потреб у соціальному контексті.	Л. М. Мазай, Л. Афанасенко, В. Фурман

Джерело: сформовано самостійно автором на основі [53; 68; 33; 31; 59; 65; 45; 68; 33; 47; 18; 25]

У таблиці наведено основні підходи до вивчення Я-концепції, які розкривають аспекти її формування та функціонування. Інтеракціоністський підхід акцентує на соціальній взаємодії, психодинамічний – на ролі несвідомого, когнітивний – на мисленні та рефлексії, гуманістичний – на самореалізації, а вітчизняний підхід розглядає її як результат активної взаємодії особистості з соціальним середовищем.

Окремо розглянемо підходи до вивчення поняття та структури Я-концепції, які досліджені в таких працях: монографії «Психологія становлення професійної Я-концепції майбутніх юристів», статтях про кар'єрні орієнтації, когнітивні стилі та самоставлення як елементи Я-концепції. У цих роботах авторка аналізує теоретичні аспекти Я-концепції, а також презентує результати емпіричних досліджень. Руслана Каламаж є авторкою значущих досліджень, присвячених Я-концепції, її структурі, формуванню та впливу на професійну діяльність особистості. Її роботи охоплюють широкий спектр аспектів, починаючи від когнітивних стилів і закінчуючи емоційно-ціннісними компонентами. Особливу увагу авторка приділяє професійному становленню юристів, вивчаючи, як різні складові Я-концепції впливають на адаптацію, самосприйняття та ефективність у юридичній діяльності. Вона активно досліджує як теоретичні аспекти, так і емпіричні дані, презентуючи їх у таких працях, як монографія «Психологія становлення професійної Я-концепції майбутніх юристів» і численні наукові

статті, зокрема ті, що стосуються кар'єрних орієнтацій, когнітивних стилів, самоствавлення та інтерпретаційної функції Я-концепції. Дослідниця наголошує на багатокомпонентності Я-концепції, яка включає когнітивні, емоційно-ціннісні та поведінкові складові. Особливу увагу вона приділяє когнітивним механізмам формування цього феномена. У межах когнітивного підходу авторка підкреслює значення когнітивних стилів, таких як когнітивна складність, яка характеризується системністю, диференційованістю та повнотою уявлень про себе. Ці характеристики дозволяють людині краще адаптуватися до складних і конфліктних ситуацій, а також впливають на здатність професійно розвиватися. У цьому контексті важливою є роль категоризації, яка визначає, як індивід інтерпретує та структурує свій досвід. Метакогнітивний підхід у роботах дослідниці дозволяє аналізувати глибші рівні психічної організації Я-концепції. Вона розглядає такі механізми, як рефлексія та метапізнання, які забезпечують інтеграцію когнітивної, емоційної та поведінкової сфер особистості. Метакогнітивна складова, на її думку, є критичною для формування стійкого та адаптивного образу Я, що сприяє саморегуляції й професійній реалізації. Зокрема, авторка наголошує, що метакогнітивний рівень дозволяє індивіду створювати гнучкі стратегії реагування на виклики професійної діяльності.

Емоційно-ціннісний компонент Я-концепції, на думку авторки, відіграє важливу роль у формуванні позитивного ставлення до себе. У цьому контексті вона аналізує поняття самоствавлення, яке охоплює самоповагу, самоцінність та самоприйняття. Це емоційне утворення не тільки відображає ставлення людини до себе, але й визначає стиль її поведінки та характер взаємодії з іншими. Зокрема, самоствавлення є важливим чинником у контексті професійного становлення, оскільки воно впливає на мотивацію, здатність до саморозвитку та ефективність діяльності. Проведені авторкою емпіричні дослідження демонструють, що структура Я-концепції студентів-юристів змінюється залежно від рівня професійної підготовки. Кар'єрні орієнтації, які є проявом професійної Я-концепції, зазнають трансформації протягом навчання. У цьому контексті

авторка підкреслює значення системного підходу до розвитку психологічних механізмів самопізнання, планування та структурування майбутнього

У монографії «Психологія становлення професійної Я-концепції майбутніх юристів» авторка детально досліджує теоретичні, методологічні та емпіричні аспекти цього феномена. Центральним предметом аналізу стає професійна Я-концепція, яка розглядається як інтегральна структура, що пов'язує особистість із професійною діяльністю. Авторка підкреслює важливість когнітивно-стильових характеристик, які визначають індивідуальний стиль діяльності. Вона доводить, що професійна Я-концепція є ключовим фактором, який впливає на успішність у навчанні, здатність до адаптації та мотивацію до саморозвитку. [16]

У статті, присвяченій інтерпретаційній функції Я-концепції, дослідниця аналізує когнітивні механізми, які забезпечують об'єктивне сприйняття та інтерпретацію інших осіб у контексті юридичної діяльності. Вона звертає увагу на роль категоризації та когнітивних стилів у процесі професійної підготовки юристів. Особливе місце в цьому дослідженні займають Я-схеми, які слугують рамками для інтерпретації особистого досвіду, сприяючи більш диференційованому та системному самосприйняттю. Авторка підкреслює, що розвиток когнітивної складності позитивно впливає на здатність розуміти інших людей, приймати багатовимірні рішення та інтегрувати інформацію в складних соціальних ситуаціях. [14] Ще одним значущим аспектом досліджень є розгляд кар'єрних орієнтацій як прояву професійної Я-концепції. Авторка аналізує, як кар'єрні орієнтації студентів змінюються від першого до останнього курсу навчання, відображаючи трансформації уявлень про себе та професійну сферу. Вона підкреслює необхідність цілеспрямованої роботи з актуалізації психологічних механізмів самопізнання, планування та структурування майбутнього, що дозволяє студентам ефективніше реалізовувати свої професійні амбіції. [15] Особливу увагу дослідниця приділяє когнітивно-стильовому підходу, який дозволяє вивчати Я-концепцію через призму індивідуальних способів обробки інформації. У статті про когнітивні стилі авторка доводить, що ці стилі є важливим механізмом інтеграції системних компонентів Я-концепції.

Вона акцентує увагу на адаптивних і компенсаторних функціях когнітивних стилів, які дозволяють індивіду краще справлятися з викликами професійного та особистісного розвитку. [18] Не менш важливим є дослідження емоційно-ціннісного компонента Я-концепції, зокрема самоствавлення. У відповідній статті авторка аналізує, як самоствавлення впливає на стійкість особистості, її здатність до саморегуляції та соціальної взаємодії. Вона виділяє такі аспекти самоствавлення, як самоповага, самоцінність і самоприйняття, підкреслюючи їх значення для формування позитивного ставлення до себе. Емпіричні дані показують, що студентам-юристам властива більша когнітивна складність і самоповага порівняно з іншими професійними групами, що обумовлено специфікою їхньої професійної підготовки. [17] Роботи авторки представляють комплексний підхід до вивчення Я-концепції, її структури та функцій. Вона інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, демонструючи, як вони взаємодіють у процесі професійного становлення. Ці дослідження є цінним внеском у психологію, оскільки вони не лише розширюють теоретичні знання, але й пропонують практичні рекомендації для вдосконалення освітнього процесу та розвитку особистості в умовах професійної підготовки.

Загалом, Я-концепція є складною інтегративною характеристикою особистості, яка формується через взаємодію з соціальним середовищем, активну участь у навчальній і професійній діяльності та рефлексію власних досягнень і труднощів. Вона відображає узгодженість між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», забезпечує адаптивність до змін, розвиток позитивного самосприйняття та здатність до самореалізації. У цій структурі інтегруються когнітивний, емоційний, поведінковий і оцінний компоненти, які забезпечують автономію, усвідомлення власних цінностей і стійкість до деструктивних впливів.

2.2. Теоретичні дослідження особливостей формування Я-концепції студентів у контексті розвитку психологічної гнучкості

Швидкі суспільно-економічні зміни, що відбуваються у сучасному світі, призводять до посилення конкуренції серед фахівців і підвищення вимог роботодавців до працівників. У зв'язку з цим виникає необхідність модернізації

вищої освіти, яка має охопити оновлення змісту, організації, методів і засобів навчання. Особливий акцент слід зробити на розвитку соціально-професійного аспекту «Я-концепції» студентів та їхньої психологічної гнучкості. Навчальна професійна діяльність є провідним видом діяльності студентів вищих навчальних закладів, яка сприяє досягненню основних цілей професійної підготовки. Вона також сприяє формуванню соціально-професійного аспекту «Я-концепції» студентів. Для глибшого розуміння цього процесу необхідно дослідити психологічні новоутворення студентського віку та соціально-психологічні протиріччя, що сприяють розвитку особистості, формуванню адекватних стратегій поведінки та стійкості до деструктивних впливів. Це, у свою чергу, позитивно впливає на розвиток «Я-концепції». Дослідження, присвячені особистісному розвитку студентів (М.Г. Дзугоева, А.І. Дмитрієв, А.А. Еромасова та ін.), зазначають, що існують численні фактори, які впливають на «Я-концепцію» студента. Однак, ці аспекти часто розглядаються ізольовано, без їхнього зв'язку з іншими компонентами особистісного розвитку. У психологічній літературі студентський вік залишається недостатньо вивченим порівняно з іншими віковими періодами, такими як дошкільний чи шкільний [18 ; 49].

Психологічна школа Т. Рамаці визначає студентський вік як центральний етап становлення особистості, під час якого відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості [60]. Протиріччя, що виникають у цей період, стають джерелом якісних змін особистості й впливають на розвиток «Я-концепції». Основним протиріччям цього віку є конфлікт між розвитком механізмів ідентифікації та потребою у відокремленні, що пов'язано з індивідуалізацією та «інтимізацією внутрішнього життя». Незважаючи на різні підходи до розуміння «Я-концепції», дослідники сходяться на тому, що студентський вік є сприятливим для формування позитивної «Я-концепції». Однак структура та змістовні характеристики цієї концепції залишаються недостатньо дослідженими. О.Б. Дутчина пропонує модель «Я-концепції», яка включає три основні блоки:

1. Самопізнання (Я-розуміння) – когнітивна сторона «Я-концепції», що охоплює саморозуміння, прийняття себе, розвинену рефлексію, самоаналіз, самоінтерес та самоспостереження.
2. Самоставлення (Я-відношення) – емоційно-оцінювальна сторона, що включає самоповагу, впевненість у собі, адекватний рівень домагань, довіру до себе та адекватну самооцінку.
3. Саморегуляція (Я-поведінка) – поведінкова сторона, яка охоплює самовиховання, самоперетворення, розвинений самоконтроль, психологічну компетентність, емоційну стійкість і прагнення до успіху [44].

Ця модель дозволяє визначити основні психологічні умови розвитку позитивної «Я-концепції», зокрема розвиток саморозуміння, впевненості в собі та емоційної стійкості. «Я-концепція» забезпечує внутрішню узгодженість особистості та стабільність її поведінки. Вона виконує регулятивну, адаптивну, захисну функції, а також функції домагання та репрезентації. В основі розвитку позитивної «Я-концепції» лежить усвідомлення внутрішнього потенціалу та прагнення до самоактуалізації. Головними чинниками, що впливають на формування самооцінки, є співвідношення «Я-реального» і «Я-ідеального», інтеріоризація соціальних реакцій і оцінка власної успішності. Отже, розвиток позитивної «Я-концепції» у студентів залежить від ефективного поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, які сприяють формуванню гармонійної особистості та її адаптації до вимог сучасного суспільства [43].

Я-концепція є невід'ємним компонентом особистості, тісно пов'язаним із потребою людини у самоствердженні та пошуку свого місця у світі. Вона формується під впливом оцінок оточення та поступово визначає ставлення особистості до себе, свою самооцінку та сприйняття окремих аспектів активності: спілкування, поведінки, діяльності, емоційних переживань. Самооцінка, у свою чергу, може бути як оптимальною (адекватною), так і неоптимальною (заниженою чи завищеною). Адекватна самооцінка дозволяє суб'єкту об'єктивно співвідносити свої можливості та здібності, критично

оцінювати свої досягнення з урахуванням як власних мірок, так і очікувань оточення. Образ власного «Я» виступає ключовим елементом, який впливає на поведінку особистості та її сприйняття своїх можливостей. Розширення цього образу сприяє відкриттю нових здібностей та талантів, наділяючи людину впевненістю у власних силах. Прагнення до самоствердження та професійного становлення стимулює розвиток самосвідомості, у структурі якої важливе місце займає професійна самосвідомість [76]. Цей компонент самосвідомості зумовлює зміни у критеріях самооцінки, уявленнях про себе та сприяє розвитку пізнавальних інтересів і соціальних мотивів професійної діяльності. Професійна самооцінка розглядається як ключовий елемент у структурі професійної Я-концепції. Згідно з А. Реаном, вона має два основних аспекти: операційно-діяльнісний (оцінка професійного рівня, сформованості навичок і компетентності) та особистісний (оцінка власних якостей щодо образу «Я-професіонал»). Узгодженість цих аспектів є важливою для професійної адаптації, успішності та розвитку особистості [59].

А. Маслоу, засновник гуманістичної теорії, наголошує на значенні прагнення до самоактуалізації – повної реалізації особистістю своїх можливостей і талантів. Він підкреслює, що самоактуалізація є вершиною ієрархії потреб і дозволяє людині гармонійно інтегруватися у суспільство, максимально реалізувати свої здібності у професійній, соціальній та особистісній сферах. Маслоу зазначає, що успіх особистості не вимірюється лише досягненнями, але й прогресом, досягнутим на шляху до мети. К. Роджерс, у свою чергу, трактує розвиток особистості через прагнення до актуалізації, яке є основним стимулом психологічної гнучкості. Актуалізація передбачає постійний розвиток особистості, її здатність адаптуватися та вдосконалювати своє ставлення до життя. Це прагнення лежить в основі формування позитивної Я-концепції, що сприяє гармонізації внутрішнього світу студента. Студентський вік є критичним періодом для розвитку Я-концепції, яка зазнає суттєвих змін через подолання внутрішніх і зовнішніх суперечностей. Позитивна Я-концепція студентів характеризується когнітивною складністю, професійною

ідентифікацією, узгодженістю між модальностями «Я-реальне», «Я-ідеальне» та «Я-дзеркальне», а також стійкістю інтересу до професійної діяльності. Вищі навчальні заклади відіграють ключову роль у зміцненні позитивної Я-концепції, створюючи умови для розкриття внутрішнього потенціалу студентів та їх успішної професійної підготовки. Це завдання стає особливо важливим у контексті сучасного суспільства, де здатність до адаптації, самоствердження та саморозвитку є визначальними для досягнення професійного успіху.

Позитивна «Я-концепція» відіграє ключову роль у становленні особистості майбутнього фахівця, забезпечуючи стабільність уявлень про себе як особистість та професіонала. Для студентів із позитивною «Я-концепцією» характерна висока, здебільшого адекватна самооцінка їхніх професійних та особистісних якостей, а також результатів навчально-професійної діяльності. Такі студенти демонструють високий рівень самоповаги, самокритичності, та не схильні до безпідставного самозвинувачення. Їхні очікування щодо ставлення авторитетних осіб є переважно позитивними, вони емоційно стійкі та мають низький рівень особистісної і реактивної тривожності. Особливості студентів із позитивною «Я-концепцією» включають високу активність у процесі самовдосконалення, наявність позитивних мотивів навчання та прагнення до професійного розвитку. Вони здатні до вольових зусиль у подоланні власних недоліків, а їхня внутрішня мотивація часто є домінуючою, що виявляється у внутрішньому локусі контролю. Такі студенти усвідомлюють свої потреби та реалізують їх відповідально, відчуваючи при цьому внутрішню свободу. Наявність у структурі «Я» професійних якостей і установок свідчить про їхню професійну спрямованість, що є важливою передумовою психологічної адаптації до майбутньої професійної діяльності.

Активність у навчанні, здатність до самоосвіти та прагнення оволодіти особистісними рисами, які відповідають моделі професіонала, також характеризують студентів із позитивною «Я-концепцією». Натомість відсутність становлення професійної ідентичності та знецінення студентів з боку викладачів негативно впливають на їхнє самовизначення. Це може спричинити зростання

тривожності, що відображає розбіжність між «Я-образом» (когнітивною складовою «Я-концепції») і реальною поведінкою, а також суб'єктивною інтерпретацією реакції викладачів у навчально-професійній діяльності. К. Роджерс зазначає, що індивід прагне узгодити свої зовнішні переживання зі своїм реальним «Я», а уявлення про себе – з ідеальним «Я», яке відповідає його бажаному образу. Така інтеграція сприяє формуванню цілісної, стійкої та позитивної «Я-концепції», яка є важливою умовою професійного становлення. Однією з передумов формування такої «Я-концепції» є розвиток психологічної гнучкості, яка виступає складовою психологічного механізму формування професіоналізму особистості. Психологічна гнучкість допомагає студентам адаптуватися до змін, долати внутрішні суперечності та активно формувати своє професійне самовизначення. Формування позитивної Я-концепції студентів є ключовим аспектом їхнього особистісного розвитку в умовах сучасної освіти. Студентський вік характеризується інтенсивними психологічними та соціальними трансформаціями, які включають професійне становлення, формування ідентичності та адаптацію до нового соціального середовища. Ці зміни створюють сприятливі умови для розвитку Я-концепції, проте супроводжуються внутрішніми суперечностями, які потребують високого рівня психологічної гнучкості. Я-концепція – це інтегративне утворення, що включає когнітивний (самопізнання), емоційний (самоствавлення) і поведінковий (саморегуляція) компоненти. Вона визначає, як особистість сприймає себе, свої здібності, досягнення та місце в соціальному середовищі. Формування позитивної Я-концепції залежить від гармонійного розвитку цих компонентів, а також від взаємодії «Я-реального», «Я-ідеального» та «Я-дзеркального». Саме їх узгодженість забезпечує стабільність і цілісність особистості. Психологічна гнучкість відіграє ключову роль у формуванні позитивної Я-концепції. Вона дозволяє студентам ефективно адаптуватися до змін, долати внутрішні суперечності та приймати конструктивні рішення. Здатність студентів до рефлексії, самоаналізу та самоприйняття сприяє розвитку емоційної стійкості, впевненості у собі та адекватної самооцінки. Освітнє середовище є важливим

чинником у формуванні Я-концепції. Викладачі та навчальні заклади можуть створювати умови для розвитку самосвідомості, підтримувати ініціативність, стимулювати професійне самовизначення та розвиток психологічної гнучкості.

Таблиця 2.2.

Особливості формування Я-концепції студентів у контексті психологічної гнучкості

Компоненти Я-концепції	Характеристика	Роль психологічної гнучкості
Самопізнання	Когнітивна складова, яка включає самоаналіз, рефлексію, самостереження.	Підтримує здатність до усвідомлення своїх сильних сторін, недоліків і потенціалу.
Самоставлення	Емоційно-оцінна складова, що охоплює самоповагу, довіру до себе, впевненість, адекватну самооцінку.	Забезпечує прийняття себе, емоційну стійкість і здатність реагувати на критику.
Саморегуляція	Поведінкова складова, яка включає самоконтроль, самовдосконалення, прагнення до успіху.	Дозволяє адаптувати поведінку відповідно до життєвих цінностей і зовнішніх вимог.

Джерело: сформовано самостійно автором на основі [31; 35; 37; 44; 48 58]

Підсумовуючи, можна виокремити основні компоненти Я-концепції, їхні характеристики та роль психологічної гнучкості у формуванні кожного з них. Зокрема, самопізнання забезпечує основу для рефлексії, дозволяючи студентам усвідомлювати свої сильні сторони, недоліки та потенціал. Самоставлення сприяє формуванню емоційної стійкості через розвиток самоповаги, довіри до себе та адекватної самооцінки. Саморегуляція, у свою чергу, допомагає адаптувати поведінку до змінних умов і досягати поставлених цілей. Психологічна гнучкість інтегрує ці компоненти, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості, підтримуючи її стійкість у стресових ситуаціях та сприяючи конструктивному реагуванню на виклики.

Особливу увагу приділено формуванню позитивної Я-концепції, яка є ключовим елементом особистісного розвитку. Позитивна Я-концепція охоплює

гармонійне поєднання когнітивного (усвідомлення себе), емоційного (прийняття себе) та поведінкового (активна самореалізація) компонентів. Формування такої Я-концепції спрямоване на розвиток самоповаги, усвідомлення власної цінності та позитивного ставлення до себе, що є важливими умовами для адаптації, професійного зростання та особистісної гармонії. Цей процес потребує цілеспрямованої роботи не лише з боку студентів, але й інтеграції відповідних освітніх практик, які підтримують розвиток психологічної гнучкості та особистісного потенціалу.

Висновки до II розділу

Я-концепція виступає складним багатовимірним феноменом, який інтегрує когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти особистості та формується в процесі взаємодії з соціальним середовищем, під впливом освітніх практик і професійного самовизначення. Критично важливим етапом для становлення Я-концепції є юнацький вік, адже саме в цей час відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, самооцінки та адаптивних стратегій поведінки.

Дослідження свідчить, що формування Я-концепції тісно пов'язане з процесами соціалізації, які охоплюють як міжособистісну взаємодію, так і здатність до рефлексії. Інтерації з однолітками, викладачами та значущими іншими сприяють формуванню адекватного образу «Я» через оцінку власних можливостей та інтеграцію зовнішніх впливів у внутрішній світ. Саме соціальні зв'язки виступають ключовим механізмом, який допомагає студентам знайти баланс між внутрішніми прагненнями та зовнішніми вимогами.

У процесі професійного самовизначення формується усвідомлення власних цінностей, цілей і реалістичних очікувань, що значно впливає на становлення Я-концепції. Освітнє середовище, у свою чергу, забезпечує умови для розвитку пізнавальної активності, самоорганізації та емоційної стійкості. Ці фактори сприяють зміцненню позитивного ставлення до себе та підвищенню рівня адаптивності.

Особливе значення має формування позитивної Я-концепції, яка визначає гармонійний розвиток особистості, забезпечує її життєстійкість та ефективну адаптацію до складних умов сучасного світу. Позитивна Я-концепція характеризується високою самооцінкою, емоційною рівновагою, прийняттям себе та здатністю до самореалізації. Вона стає основою для конструктивного вирішення життєвих проблем, розвитку творчого потенціалу та саморозвитку.

Значення психологічної гнучкості в цьому процесі є вирішальним. Як механізм адаптації, вона дозволяє інтегрувати всі складові Я-концепції, сприяє прийняттю змін і підтримує особистість у стресових ситуаціях. Психологічна гнучкість допомагає не лише приймати нові виклики, але й конструктивно реагувати на них, зберігаючи емоційну рівновагу та реалізуючи поставлені цілі.

Таким чином, формування позитивної Я-концепції у студентів є необхідною умовою їхнього особистісного та професійного зростання. Цей процес базується на гармонійному поєднанні когнітивного усвідомлення, емоційної стійкості та поведінкової адаптації, що дозволяє їм досягати життєвих успіхів та реалізувати свій потенціал у швидкозмінному суспільстві.

РОЗДІЛ 3: ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ

3.1. Методи дослідження Я-концепції студентської молоді у контексті розвитку психологічної гнучкості

Проаналізувавши теоретичні відомості окресленої проблеми, ми виявили, що психологічна гнучкість студентів – це інтегральна системна характеристика особистості, індивідуальна психологічна властивість особистості, яка включає у себе здатність зберігати можливість особи бути відкритою до нового досвіду, усвідомлювати та приймати узгоджені, індивідуальні поведінкові стратегії, усвідомлювати ціннісні уявлення та переконання що лежать в основі цілісної відносно стійкої позитивної Я-концепції. Відсутність цілісної, відносно стійкої, позитивної Я-концепції, наслідки стресу і досвіду неуспіху в минулому, недостатньо розвинені навички саморегуляції, пасивність і конформність є факторами, що перешкоджають особистісному зростанню і самореалізації. Для подолання даних факторів необхідна така характеристика юнаків, як психологічна гнучкість. Теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми психологічної гнучкості дозволив проаналізувати психологічну гнучкість, як інтегральну властивість особистості, розвиток якої дає можливість формування позитивної Я-концепції студента. На основі проведеного теоретичного аналізу можна виділити теоретичні і практичні базиси дослідження можливості психологічного відображення процесів, що стоять в основі психологічної гнучкості студентів. Емпіричне дослідження Я-концепції студентської молоді у контексті розвитку психологічної гнучкості відбувалось у контексті виявлення рівня гнучкості/негнучкості студентів університету та співвідношенням з мотивацією навчання та самооцінкою, що дасть можливість зробити висновок про сформованість та цілісність Я-концепції студентів [54]. Дослідження

проводилося на базі державного гуманітарного університету у вересні-жовтні 2024 року. Всього було досліджено 68 осіб юнацького віку, студенти 3-4 курсів факультету психології, історії та філології, віком 19-22 роки [62 ; 73] .

Для досягнення поставлених цілей дослідження, які полягали у вивченні феноменів, що лежать в основі розвитку психологічної гнучкості в контексті формування позитивної «Я-концепції» студентів, нами було обрано широкий спектр психодіагностичних методик. Ці методики дозволяють комплексно дослідити особливості особистості, рівень психологічної гнучкості, адаптивність, життєстійкість, самооцінку, емоційний стан та благополуччя студентської молоді. Вибір інструментів обумовлений необхідністю дослідження багатогранних психологічних властивостей, що впливають на формування позитивної «Я-концепції». Однією з основних методик, використаних у дослідженні, була методика життєстійкості С. Мадді. Цей інструмент дає змогу оцінити особистісну життєстійкість за такими ключовими показниками [67] :

- **Залученість:** характеризує переконаність людини у цінності активної участі у подіях, які вона сприймає як можливість отримати щось важливе для себе. Високий рівень залученості свідчить про задоволеність діяльністю та життям загалом, тоді як низький рівень породжує відчуття відчуження та неприйняття реальності.
- **Контроль:** відображає здатність людини впливати на події та брати відповідальність за результати своїх дій, навіть якщо результат не гарантований. Високий рівень контролю свідчить про впевненість у собі та власних можливостях.
- **Прийняття ризику:** визначає здатність людини сприймати будь-які події як спосіб розвитку та зростання, навіть за умови відсутності гарантій успіху. Це властивість людей, які вважають досвід, навіть негативний, важливим для особистісного розвитку.

Поєднання високих показників за цими шкалами свідчить про розвинену життєстійкість, яка є фундаментом психологічної гнучкості (Додаток 1).

Наступною методикою була шкала толерантності до невизначеності Д. Маклейна. Вона дозволяє оцінити здатність особистості приймати складність, неоднозначність та непередбачуваність світу. Високий рівень толерантності до невизначеності характеризує людину як зрілу, відкриту до нового досвіду, здатну адаптуватися до змінних умов (Додаток 2).

Для комплексної оцінки самоактуалізації студентів застосовувалася методика діагностики самоактуалізації особистості – Self-Actualization Scale (SAS) – розроблена американським психологом Е. Шостромом. Вона заснована на концепції Маслоу та вимірює різні аспекти самоактуалізації. Перекладена й адаптована в багатьох країнах. Personal Orientation Inventory (POI) – також розроблена Е. Шостромом. Ця методика детально оцінює самоактуалізацію через різні шкали, зокрема "цінності", "спонтанність", "самоповага" тощо. Вона досліджує різноманітні аспекти людської природи та поведінки, які є ключовими для гармонійного розвитку особистості. Серед них важливим є орієнтація в часі, що передбачає здатність жити в теперішньому моменті, не відкладаючи важливе на майбутнє і не застрягаючи у минулих невдачах. Не менш значущими є цінності, які формуються через прийняття гуманістичних ідеалів, таких як істина, добро, гармонія і справедливість. Віра у можливість людини та довіра до інших визначають її погляд на природу людини, що є основою для позитивних соціальних взаємодій. Також досліджується пізнавальна потреба, яка виражається в природному інтересі до нового, позбавленому утилітарних мотивів, і креативність, яка стимулює творчий підхід у всіх сферах життя. Особливу увагу приділяють автономності, яка забезпечує незалежність у думках і діях, а також свободі від соціального тиску. Спонтанність, що проявляється у невимушеній поведінці, є наслідком гармонійного внутрішнього стану.

Крім того, важливими є саморозуміння та аутосимпатія – здатність до глибокого усвідомлення власних потреб і позитивного ставлення до себе. Нарешті, гнучкість у спілкуванні, яка забезпечує автентичне самовираження у взаємодії з іншими, також є важливим компонентом гармонійної особистості. Усі ці аспекти утворюють цілісну картину, що дозволяє краще зрозуміти сутність людської природи та шляхи її вдосконалення (Додаток 3).

Методика дослідження самооцінки, запропонована С.А. Будассі, дала змогу глибше зрозуміти, наскільки студенти адекватно оцінюють свої власні якості, а також виявити, чи відповідає рівень їхніх домагань реальному сприйняттю себе. Завдяки цьому підходу стало можливим визначити дисбаланси між особистими прагненнями і реалістичною самооцінкою, що є важливим для розуміння мотивації та емоційного стану студентів (Додаток 4).

Шкала психологічного благополуччя, розроблена К. Ріфф, дозволила оцінити загальний рівень благополуччя за кількома ключовими параметрами. Зокрема, це позитивні взаємини з іншими, які є показником здатності будувати гармонійні соціальні зв'язки; автономність, що відображає незалежність та здатність приймати рішення без впливу зовнішнього тиску; управління середовищем, яке демонструє здатність ефективно адаптуватися до життєвих обставин. До цього також входять особистісний ріст, як показник розвитку та самореалізації, цілі в житті, що відображають наявність чітких орієнтирів і мотивації, та самоприйняття, яке є основою для стабільної самооцінки і внутрішнього комфорту (Додаток 6). Такі методики забезпечують комплексний підхід до аналізу психологічного стану студентів, дозволяючи оцінити не лише окремі аспекти їхнього життя, а й загальний рівень психологічного благополуччя.

Для аналізу копінг-стратегій використовувалася методика Р. Лазаруса, яка визначає механізми подолання труднощів та адаптаційні стратегії (Додаток 7). Дослідження тривожності та емоційного стану здійснювалося за допомогою:

- Методики Ч. Спілбергера, яка оцінює рівень особистісної та ситуативної тривожності.
- Шкали суб'єктивного благополуччя Г. Перуе-Баду (адаптація М.В. Соколової), що визначає емоційний комфорт особистості (Додаток 8).

Застосування цих методик дозволило отримати комплексну характеристику психологічної гнучкості, самоактуалізації, адаптивності та благополуччя студентів. Особлива увага приділялася їхній здатності справлятися зі стресовими ситуаціями, долати виклики та розвивати позитивну «Я-концепцію». Результати дослідження дозволяють визначити ключові напрями розвитку психологічної підтримки студентів, спрямованої на формування цілісного позитивного уявлення про себе, зростання їхньої життєстійкості та емоційної стабільності.

3.2. Результати досліджень Я-концепції студентської молоді у контексті розвитку психологічної гнучкості

Дослідження за методикою визначення рівня життєстійкості С. Мадді дало можливість встановити рівень життєстійкості студентів, як одного з факторів розвитку психологічної гнучкості. Результати дослідження за методикою визначення рівня життєстійкості С. Мадді показали, що більшість респондентів мають середній рівень життєстійкості, що становить 89,67% або 61 студент із загальної кількості. Це свідчить про те, що основна частина студентів здатна зберігати достатній рівень контролю над своїм життям, демонструвати залученість у діяльність і приймати виклики як можливості для зростання. Високий рівень життєстійкості, який був виявлений у 2,94% респондентів (2 студенти), свідчить про наявність у цих осіб яскраво вираженої здатності адаптуватися до змін, справлятися з труднощами і ефективно використовувати свій досвід. Водночас 7,35% студентів (5 осіб) мають низький рівень життєстійкості, що може свідчити про труднощі з адаптацією, відчуття безпорадності у стресових ситуаціях та недостатній рівень психологічної

гнучкості. Аналіз отриманих даних дозволяє зробити висновок, що переважна більшість студентів демонструє середній рівень життєстійкості, що є достатнім для підтримки базового рівня психологічної гнучкості, яка дозволяє адаптуватися до звичних викликів. Проте наявність групи студентів із низькими показниками вказує на необхідність додаткової психологічної підтримки та розвитку відповідних навичок адаптації. Високий рівень, хоч і зафіксований у незначній частині студентів, є свідченням ефективності їхніх стратегій подолання труднощів та психологічної зрілості, що може слугувати орієнтиром для розробки програм розвитку життєстійкості серед інших респондентів.

Таблиця 3.1.

Результати за методикою визначення рівня життєстійкості С. Мадді

Рівень	Низький		Середній		Високий	
	Кількість респондентів					
	Абс	%	Абс	%	Абс	%
Психологічна гнучкість	5	7.35	61	89,67	2	2,94

При формуванні результатів дослідження нами враховувались середні і стандартні відхилення загального показника і шкал Тесту життєстійкості С. Мадді. При аналізі результатів дослідження за методикою життєстійкості С. Мадді нами було враховано середні значення та стандартні відхилення для загального показника життєстійкості та окремих її компонентів: залученості, контролю та прийняття ризику. Це дозволило здійснити більш детальний аналіз отриманих даних та оцінити рівень розподілу показників у досліджуваній вибірці студентів. Середнє значення загального показника життєстійкості становило 80,72 балів, що свідчить про середній рівень даної характеристики серед більшості респондентів. Водночас стандартне відхилення в межах 18,53 балів демонструє певний розкид у результатах, що вказує на індивідуальні відмінності в рівні життєстійкості серед студентів. За шкалою залученості середнє значення склало 37,64 балів при стандартному відхиленні 8,08, що вказує на достатньо

високий рівень залученості більшості студентів у події власного життя. Цей результат підтверджує їх здатність знаходити сенс і значущість у своїй діяльності та життєвих обставинах. Показник контролю, який характеризує здатність студентів впливати на власне життя, в середньому склав 29,17 балів, із стандартним відхиленням 8,43. Це свідчить про середній рівень відчуття контролю серед досліджуваних, що дозволяє їм усвідомлювати свою здатність приймати рішення і здійснювати вибір навіть у складних обставинах.

Таблиця 3.2.

**Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал Тесту
життєстійкості С. Мадді**

Норми	життєстійкість	залученість	контроль	прийняття ризику
Середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Прийняття ризику, як компонент життєстійкості, має середнє значення 13,91 балів при стандартному відхиленні 4,39. Це вказує на обережність більшості респондентів у ризикових ситуаціях, однак також демонструє наявність здатності до адаптації та використання досвіду в умовах невизначеності. Візуалізація даних у вигляді графіка (рис. 3.2) дозволяє наочно оцінити рівень розвитку життєстійкості та її компонентів у студентів, а також виявити групи з відхиленнями від середніх значень, які потребують додаткової уваги з боку фахівців для розвитку їхньої психологічної гнучкості. Аналіз отриманих результатів свідчить, що загалом студенти мають середній рівень життєстійкості з індивідуальними варіаціями, які визначають їхню адаптивність до життєвих викликів та здатність справлятися з ними.

Згідно з даними, отриманими, 7% досліджуваних характеризуються низьким рівнем психологічної гнучкості, це вказує на те, що їх система переконань про світ і про себе не завжди дозволяє їм ефективно долати стресові ситуації. У % середній рівень психологічної стійкості, у 3% – високий рівень.(рис. 3.1.)



Рис. 3.1. Рівень Психологічної гнучкості

Аналізуючи результати дослідження за шкалою орієнтації в часі методики діагностики самоактуалізації особистості А.В. Лазукіна в адаптації Н.Ф. Каліної, було виявлено, що здатність людини перебувати в теперішньому часі та її мотивація до пізнання є критично важливими показниками для оцінки її потенціалу до самоактуалізації. Ці показники демонструють рівень мотивації до змін і виходу за межі вже наявних знань про себе та світ навколо. Дослідження виявило, що у 36% респондентів не характерна концентрація на теперішньому часі. Ці студенти схильні відкладати своє життя «на потім» або занадто зосереджуватись на подіях минулого. Такий підхід може супроводжуватись підвищеним прагненням до досягнень, проте він часто супроводжується недовірливістю та невпевненістю у власних силах. На діаграмі (рис. 3.3) наочно показано розподіл студентів за рівнем орієнтації в часі. Виявлено, що 64% респондентів мають високий рівень орієнтації на теперішнє, що свідчить про їхню здатність усвідомлювати важливість актуального моменту та насолоджуватись життям «тут і тепер». Було встановлено значущу позитивну кореляцію між показниками психологічної гнучкості та рівнем орієнтації в часі ($r = 0,4, p \leq 0,001$). Це свідчить про те, що студенти, які більше зосереджуються на теперішньому, демонструють вищий рівень психологічної гнучкості. Таким чином, концентрація на теперішньому часі не тільки допомагає ефективно

використовувати власні ресурси, але й сприяє розвитку адаптивності, життєстійкості та здатності до позитивних змін.

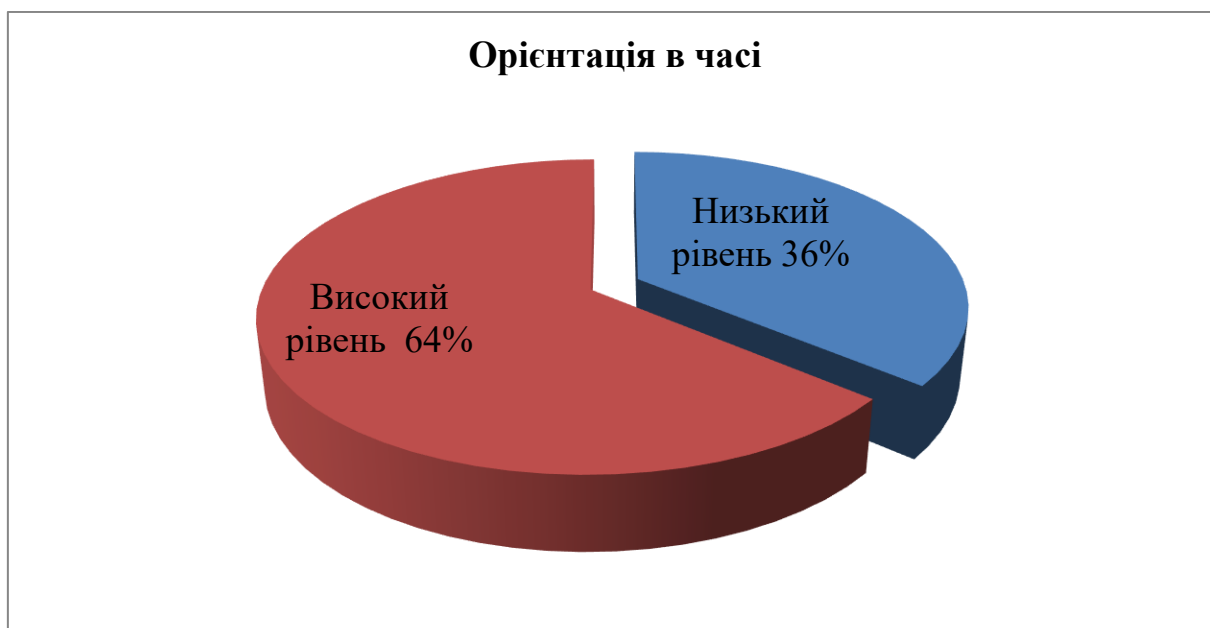


Рис. 3.2. Рівень орієнтація в часі в часі

Отримані результати підтверджують важливість формування орієнтації на теперішній час у студентів як одного з ключових чинників їхньої психологічної гнучкості, що може позитивно впливати на процес їхньої самоактуалізації.

Проведене дослідження встановило, що 41% студентів характеризуються низькою або середньою потребою до пізнання нового, що свідчить про обмежену цікавість до розширення своїх знань і досвіду. Крім того, 38% респондентів виявили низький рівень креативності, що ускладнює їхню здатність вносити нові, нестандартні й творчі ідеї у своє життя. Виявлена кореляція між психологічною гнучкістю і саморозумінням ($r = 0,34, p \leq 0,01$) підтверджує, що прийняття своїх особистісних особливостей є важливою складовою психологічної гнучкості. Це знання дозволяє ефективно долати стресові ситуації, визначати унікальні життєві цілі й знаходити способи їх досягнення. Також дослідження продемонструвало, що психологічна гнучкість пов'язана із рівнем психологічного благополуччя ($r = 0,36, p \leq 0,001$). Психологічне благополуччя характеризується переважанням позитивних емоцій над негативними. Воно може бути зумовлене об'єктивною присутністю позитивних подій у житті або схильністю людини сприймати світ оптимістично. Люди з високим рівнем

благополуччя відчувають упевненість у своїй здатності впливати на життєві обставини й долати труднощі. У протилежному випадку, підвищена тривожність і почуття психологічного неблагополуччя свідчать про невпевненість у власних можливостях реалізувати свої цілі. Цю тенденцію підтверджують дані: 43,5% студентів мають підвищений рівень тривожності, що ускладнює їхню здатність до ефективної самореалізації.

Для глибшого аналізу отриманих результатів і виявлення прихованих закономірностей було проведено факторний аналіз за допомогою центроїдного методу. У результаті виділено два значущі фактори, що пояснюють 62,7% дисперсії даних. Перший фактор, що об'єднує 36% дисперсії, включає такі характеристики, як орієнтація в часі, прагнення до пізнання, здатність до творчості, рефлексія, управління середовищем, мотивація до особистісного росту, адаптивний рівень тривожності та стан психологічного благополуччя. Цей фактор отримав назву «людина як відкрита система» і описує здатність особистості сприймати життєві події як джерело нового досвіду й знань. Другий фактор, який пояснює 26,7% дисперсії, об'єднує такі показники, як позитивний погляд на природу людини, саморозуміння, аутосимпатія, адекватна самооцінка та суб'єктивне благополуччя. Цей фактор названо «прийняття себе», оскільки він свідчить про те, що прийняття своїх рис і впевненість у власних можливостях є основою психологічної гнучкості.

Таблиця 3.5.

Результати факторного аналізу

Фактор	Назва фактора	Характеристики	Процент дисперсії	Опис	Ключові аспекти
Фактор 1	Людина як відкрита система	Орієнтація в часі, прагнення до пізнання, здатність до творчості, рефлексія, управління середовищем, мотивація до особистісного росту, адаптивний рівень тривожності,	36.0	Здатність особистості сприймати життєві події як джерело нового досвіду й знань.	Гнучкість, здатність адаптуватися, прагнення до розвитку

		стан психологічного благополуччя			
Фактор 2	Прийняття себе	Позитивний погляд на природу людини, саморозуміння, аутосимпатія, адекватна самооцінка, суб'єктивне благополуччя	26.7	Прийняття своїх рис і впевненість у власних можливостях як основа психологічної гнучкості.	Самоприйняття, впевненість у собі, позитивне ставлення до життя

Для аналізу результатів дослідження було використано факторний аналіз за центроїдним методом, що дозволив виокремити два значущі фактори, які пояснюють 62,7% дисперсії даних. Перший фактор, який об'єднує 36% дисперсії, отримав назву «Людина як відкрита система». Він включає такі характеристики, як орієнтація в часі, прагнення до пізнання, здатність до творчості, рефлексія, управління середовищем, мотивація до особистісного росту, адаптивний рівень тривожності та стан психологічного благополуччя. Цей фактор описує здатність особистості сприймати життєві події як джерело нового досвіду та знань, демонструючи гнучкість, здатність адаптуватися до змін і прагнення до саморозвитку. Другий фактор, який пояснює 26,7% дисперсії, отримав назву «Прийняття себе». Він об'єднує такі показники, як позитивний погляд на природу людини, саморозуміння, аутосимпатія, адекватна самооцінка та суб'єктивне благополуччя. Цей фактор свідчить про важливість прийняття своїх рис, впевненості у власних можливостях і формування позитивного ставлення до життя, що слугує основою для розвитку психологічної гнучкості. Обидва фактори є ключовими в контексті дослідження, оскільки вони описують взаємозв'язок між особистісними характеристиками та здатністю індивіда адаптуватися до різних життєвих ситуацій. «Людина як відкрита система» акцентує увагу на пошуку нового досвіду, тоді як «Прийняття себе» підкреслює важливість внутрішньої гармонії та самоприйняття. Ці результати є основою для подальшого дослідження психологічної стійкості та шляхів її розвитку.

На основі виявлених факторів було визначено основні напрями роботи для формування особистісних якостей, які підтримують психологічну гнучкість,

успішну саморегуляцію та емоційне благополуччя. Також під час аналізу отриманих результатів було враховано емоційний стан студентів, рівень їхньої тривожності та психологічного благополуччя. У рамках формувального експерименту всі студенти були поділені на контрольну та експериментальну групи. В експериментальній групі низький рівень психологічної гнучкості було виявлено у 33,3% студентів, середній рівень – у 60,2%, а високий – у 6,5%. У контрольній групі ці показники склали відповідно 30,6%, 65,3% та 4,1%. Таким чином, обидві групи можна вважати однорідними за рівнем психологічної гнучкості, що дозволяє провести порівняльний аналіз впливу формувального етапу. Особливу увагу було приділено характеристиці студентів із високим рівнем психологічної гнучкості, які можуть слугувати еталоном для розвитку цієї якості у студентів з більш низькими показниками. Аналіз показав, що студенти з високою психологічною гнучкістю мають чіткі життєві цілі ($r = 0,64$, $p \leq 0,001$), які забезпечують їхню спрямованість і допомагають долати труднощі. Наявність значущих, особистісно важливих цілей дає змогу таким студентам ефективніше підтримувати психологічну гнучкість і забезпечувати успішну саморегуляцію. Важливим підсилювальним чинником є їхня віра у власні можливості та компетенції, що сприяє адаптивному підходу до поведінки, реакцій і вибору дій.

Отримані дані також свідчать про ієрархічну структуру цілей: цілі нижчого рівня, що визначають поточну поведінку, підпорядковуються цілям вищого порядку, які ґрунтуються на системі цінностей і переконань. Така організація сприяє більш ефективній адаптації та досягненню життєвих цілей.

Дослідження продемонструвало, що студенти з високим рівнем психологічної гнучкості характеризуються суб'єктністю та автономністю у прийнятті рішень ($r = 0,36$, $p \leq 0,01$). Автономність, згідно з основними положеннями гуманістичної психології, є важливим критерієм психічного здоров'я, свободи й зрілості особистості. К. Роджерс, описуючи самоактуалізовану особистість, зазначав, що така людина є незалежною і вільною, що не означає ізоляваності чи почуття відчуженості. Е. Фромм

трактував автономність як «свободу для», яка передбачає позитивний розвиток, на відміну від «свободи від», що спрямована лише на уникнення обмежень. [14]

Студенти з високою психологічною гнучкістю також демонструють впевненість у тому, що від їхніх дій безпосередньо залежать події їхнього життя ($r = 0,46, p \leq 0,001$). Це підтверджують високі результати за шкалою «управління оточенням» методики діагностики психологічного благополуччя К. Ріфф. Такі студенти здатні організувати власну діяльність, контролювати обставини та ефективно використовувати надані можливості. Вони також здатні створювати або вибирати сприятливі умови для досягнення своїх цілей. Високий рівень психологічної гнучкості також корелює з толерантністю до невизначеності ($r = 0,39, p \leq 0,001$), що вказує на схильність таких студентів до оптимістичного сприйняття ситуацій із високим ступенем невизначеності. Вони менш тривожні, швидше переходять від планування до дій і частіше готові йти на ризик. Це обумовлено їхньою здатністю сприймати себе як суб'єкта власних дій, що здатен контролювати своє життя. Студенти з високим рівнем психологічної гнучкості також демонструють здатність залишатися в «тут і тепер», концентруючись на поточних завданнях і не відкладаючи життя на майбутнє ($r = 0,41, p \leq 0,001$). Вони усвідомлюють екзистенційну цінність сьогодення, не занурюються в переживання минулого й не відкладають досягнення своїх цілей. Такі студенти також проявляють високий інтерес до пізнання нового й отримання знань про світ і себе ($r = 0,44, p \leq 0,001$). Шкала «потреба в пізнанні» методики діагностики самоактуалізації особистості А.В. Лазукіна в адаптації Н.Ф. Каліної показує, що такі студенти мають здатність до буттєвого пізнання, яка не обмежується задоволенням базових потреб. Їхня пізнавальна активність пов'язана з поняттям наднормативної активності, яке, за А.В. Петровським, є однією з умов розвитку психологічної гнучкості та входить до фактору «людина як відкрита система».

Аналіз копінг-стратегій студентів показав, що студенти з високою психологічною гнучкістю не схильні обмежуватися лише однією стратегією подолання труднощів. Вони варіюють свої дії залежно від ситуації: намагаються вирішити проблему, зменшити її негативний вплив, уникнути складнощів або

прийняти їх. Лише 27,3% студентів із високим рівнем психологічної гнучкості використовують одну основну копінг-стратегію, тоді як більшість демонструє поведінкову гнучкість, яка узгоджується з фактором «людина як відкрита система». Студенти з високою психологічною гнучкістю характеризуються здатністю приймати відповідальні рішення, організовувати своє життя, адаптуватися до невизначених ситуацій, зберігати оптимізм та ефективно використовувати можливості. Вони активно концентруються на сьогодні, проявляють інтерес до нового досвіду та демонструють високу поведінкову і когнітивну гнучкість, що дозволяє їм ефективно вирішувати життєві завдання та підтримувати психологічне благополуччя. Дані, наведені в таблиці 1, свідчать про те, що адаптивний, тобто гнучкий варіант вирішення труднощів притаманний людям з більш високим рівнем психологічної гнучкості.

Таблиця 3.3.

Відсоткове співвідношення студентів з адаптивним рівнем копінга від загального числа студентів з певним рівнем психологічної гнучкості

	Низький рівень психологічної гнучкості	Середній рівень психологічної гнучкості	Високий рівень психологічної гнучкості
Конфронтаційний копінг	38%	51%	45%
Дистанціювання	30%	53%	54%
Самоконтроль	23%	56%	45%
Пошук соціальної підтримки	30%	48%	63%
Прийняття відповідальності	38%	51%	54%
Уникання	38%	41%	54%
Планування вирішення проблем	42%	41%	45%
Позитивна переоцінка	46%	33%	45%

Отримані дані вказують на те, що високий рівень психологічної гнучкості безпосередньо пов'язаний із аутосимпатією ($r = 0,37$, $p \leq 0,001$) та прийняттям себе ($r = 0,57$, $p \leq 0,001$). Аутосимпатія, на відміну від некритичного ставлення до себе, відображає добре структуровану та диференційовану «Я-концепцію», де

всі її компоненти усвідомлені й прийняті особистістю. Високі показники за шкалою «самоприйняття» свідчать про те, що особистість позитивно ставиться до себе, розуміє та приймає як позитивні, так і негативні риси, оцінює своє минуле з позитивної перспективи. Ці риси є основою психологічної стійкості, сприяють подоланню перешкод у самореалізації та відповідають інтегральному фактору «прийняття себе». Досліджувані, які демонструють високий рівень психологічної гнучкості, також характеризуються позитивною налаштованістю до міжособистісної взаємодії. За шкалою «контактність» методики діагностики самоактуалізації А.В. Лазукіна в адаптації Н.Ф. Каліної ($r = 0,44, p \leq 0,001$) і за показником «гнучкість у спілкуванні» ($r = 0,44, p \leq 0,001$) виявлено, що такі студенти схильні до створення міцних, довірчих і доброзичливих стосунків з іншими. Контактність не обмежується навичками ефективною комунікації, а більше відображає глибоку емоційну включеність у взаємодію з іншими людьми. Гнучкість у спілкуванні характеризує здатність до автентичного самовираження, відсутність соціальних стереотипів і спрямованість на щирі, довірливі взаємини без маніпуляцій. Ці характеристики відповідають конгруентності, яку К. Роджерс вважав однією з основ самоактуалізуючої особистості.

Низькі показники за шкалами, об'єднаними у фактор «прийняття себе» (самооцінка, саморозуміння, самоприйняття), можуть спричиняти труднощі у встановленні довірчих відносин, підвищувати рівень тривожності й невпевненості ($r = 0,35, p \leq 0,01$). У студентів із низькою психологічною гнучкістю спостерігається вищий рівень тривожності, порівняно з їхніми більш життєстійкими однолітками (методика Ч.Д. Спілбергера, $r = -0,39, p \leq 0,001$). Це свідчить, що психологічна стійкість зменшує страх і тривогу, сприяє позитивному емоційному ставленню до майбутнього, підвищує зацікавленість у навчанні та оптимізм. Психологічна стійкість також позитивно корелює із переживанням суб'єктивного благополуччя (шкала суб'єктивного благополуччя Г. Перуе-Бадю, $r = 0,44, p \leq 0,001$). У студентів із високим рівнем психологічної гнучкості переважають позитивні емоції, а також позитивне ставлення до себе й оточуючих. Висока адекватна самооцінка, яку можна спостерігати за допомогою

методики С.А. Будассі ($r = 0,34$, $p \leq 0,01$), є важливим показником у нашому дослідженні. Вона демонструє ступінь наближення образів Я-реального та Я-ідеального. Студенти, у яких ці образи збігаються, демонструють підвищену самооцінку, що співвідноситься з інтегральним фактором «прийняття себе».

Під час проведення дослідження було встановлено, що у 32% студентів зв'язок між їхніми Я-ідеальним та Я-реальним слабкий, тоді як у 53% він виражений на середньому рівні, а у 15% – на високому. Отримані дані свідчать, що психологічна гнучкість та її складові безпосередньо впливають на рівень самооцінки й емоційного благополуччя студентів. Результати виміру подано на рис. 3.3, що ілюструє загальну картину відповідності між уявленнями про себе та реальним сприйняттям у контексті формування позитивної Я-концепції.

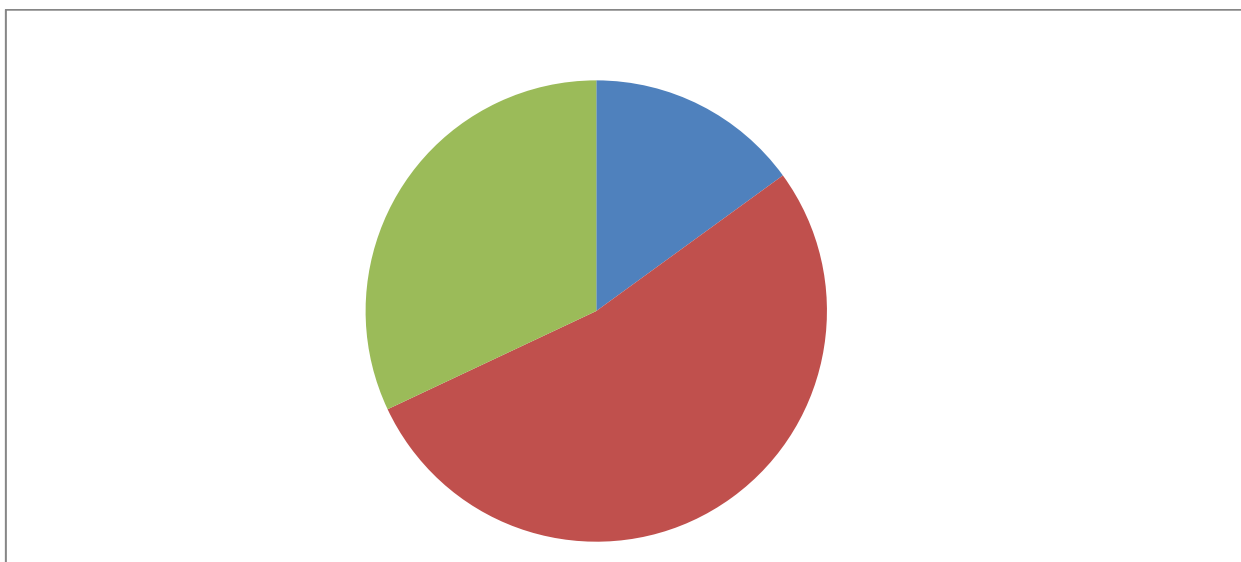


Рис. 3.3. Розподіл студентів за рівнем вираженості зв'язку між Я-ідеальним та Я-реальним

Дані дослідження, представлені на рисунку 3.3, вказують, що близько третини студентів (32%) демонструють слабкий зв'язок між їхнім Я-ідеальним і Я-реальним, що свідчить про значну розбіжність уявлень про те, якими вони хотіли б бути, та тим, якими вони себе бачать у реальності. Це також вказує на низький рівень розвитку їхньої самооцінки. У 53% респондентів виявлено середній рівень зв'язку між Я-ідеальним і Я-реальним, що свідчить про недостатньо чітке уявлення про свої цілі та розмите сприйняття себе. Лише 15% студентів характеризуються високим рівнем такого зв'язку, що відображає значну

відповідність між їхнім Я-ідеальним і Я-реальним, а також адекватну та позитивну самооцінку. Студенти з високим рівнем психологічної гнучкості демонструють високі показники за всіма шкалами, що входять до інтегральних чинників «людина як відкрита система» та «прийняття себе». Вони також характеризуються низьким рівнем тривожності, як особистісної, так і ситуативної, та високим рівнем психологічного благополуччя. Ці характеристики стали орієнтиром при розробці програми формування психологічної гнучкості студентів. Водночас дослідження виявило ряд проблем у студентів із середнім і низьким рівнем психологічної гнучкості, які необхідно врахувати під час впровадження запропонованої програми. Студенти із середнім рівнем психологічної гнучкості становили основну частину як експериментальної, так і контрольної груп. Серед них 40% не відчувають самореалізації, переживають нудьгу та втрату інтересу до життя, що свідчить про відсутність відчуття особистісного зростання (дані шкали «Особистісне зростання» методики психологічного благополуччя К. Ріфф). Крім того, 23% респондентів демонструють схильність до конформності, що ускладнює прийняття самостійних рішень, а 25% не мають чітко сформульованих цілей, що позбавляє їх відчуття спрямованості в житті. Таким студентам потрібна підтримка у формуванні чітких життєвих цілей і самостійності.

Студенти з низьким рівнем психологічної гнучкості, які склали 6,5% експериментальної групи, стикаються з серйозними проблемами. Близько 35% таких респондентів не здатні зосереджуватися на поточних задачах, занурені в минулі переживання або тривожаться про майбутнє. Вони демонструють низьку потребу у пізнанні нового ($r = 0,43$, $p \leq 0,01$), а 48% опитаних прагнуть лише до задоволення актуальних потреб, не виявляючи інтересу до нових знань чи досвіду. Крім того, у 54% студентів цієї групи відсутнє відчуття контролю над життям (шкала «Управління оточенням» методики К. Ріфф, $r = 0,36$, $p \leq 0,01$). Вони мають труднощі в організації щоденної діяльності та відчувають себе нездатними змінити обставини. Низькі показники за шкалою «Позитивні відносини з іншими» виявлено у 57% студентів із низькою гнучкістю, що

свідчить про обмежену кількість довірливих відносин із оточуючими. Вони мають труднощі у встановленні глибоких міжособистісних стосунків, проявляють небажання до компромісів, що може призводити до ізоляції та фрустрації. Ці дані підтверджуються низькими результатами за шкалою «Погляд на природу людини» (57% респондентів), що вказує на відсутність довіри до людей і основи для справжніх міжособистісних зв'язків.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що розвиток психологічної гнучкості, прийняття себе та здатності до автентичної взаємодії з іншими є ключовими напрямками для роботи з формуванням адаптивності, самореалізації та психологічного благополуччя студентів.

Отримані результати дослідження свідчать, що однією з основних проблем студентів із низьким рівнем психологічної гнучкості є відсутність чітко визначених, особистісно значущих цілей у житті. Зокрема, у 38,5% студентів відсутнє почуття спрямованості, вони не мають перспектив чи переконань, які визначали б сенс їхнього життя. Більше того, 73% студентів цієї групи мають низькі показники самоприйняття, що проявляється у незадоволеності собою, подіями свого минулого, а також у прагненні бути кимось іншим. Це доповнюється низькою самооцінкою у 46% студентів, що свідчить про недостатнє розуміння та прийняття своїх особистісних якостей. Робота з підвищення психологічної гнучкості студентів із такими характеристиками має бути спрямована на формулювання особистісно значущих життєвих цілей, розвиток самопізнання, самоприйняття, мотивації до пізнання нового та формування гуманітарної позиції. Самоприйняття, яке є важливим фактором психологічної гнучкості ($r = 0,57, p \leq 0,001$), пов'язане з гнучкістю у спілкуванні та здатністю до автентичної взаємодії, що сприяє встановленню гармонійних міжособистісних відносин ($r = 0,35, p \leq 0,01$). Таким чином, прийняття себе та адекватна самооцінка відіграють ключову роль у формуванні впевненості та відкритості в спілкуванні. Студенти, які демонструють високий рівень самоприйняття, є більш відкритими до нового досвіду, менш схильними до тривожності в умовах невизначеності, що проявляється в їхній толерантності до

невизначеності ($r = 0,50, p \leq 0,001$). Такі студенти спокійно ставляться до ситуацій невизначеності, розглядаючи їх як можливості для розвитку та здобуття нового досвіду. Вони також більш схильні приймати ризики, вважаючи, що кожна подія сприяє їхньому особистісному зростанню ($r = 0,45, p \leq 0,001$). Завдяки цьому вони мають нижчий рівень тривожності ($r = 0,45, p \leq 0,001$), що свідчить про важливість інтегрального чинника «прийняття себе» для досягнення психологічного благополуччя.

Гнучкість у спілкуванні також є важливим компонентом психологічної гнучкості ($r = 0,44, p \leq 0,001$), оскільки сприяє співпраці з різними людьми у складних ситуаціях. Водночас гнучкість у спілкуванні не виявляє значущого зв'язку зі спонтанністю поведінки ($r = -0,06$), яка більше пов'язана з самовираженням та самореалізацією. Відкритість до нового досвіду та гнучкість у поведінці сприяють підвищенню психологічної гнучкості, дозволяючи ефективно адаптуватися до змін. Стереотипність мислення та ригідність поведінки, навпаки, обмежують здатність особистості робити усвідомлений вибір у стресових ситуаціях. Студенти з більш високим рівнем толерантності до невизначеності краще адаптуються до життя у сьогоденні, сприймаючи невизначеність як джерело розвитку ($r = 0,39, p \leq 0,001$). Вони частіше відкриті до нових знань ($r = 0,45, p \leq 0,001$) та орієнтовані на побудову міжособистісних контактів ($r = 0,40, p \leq 0,001$). Це також пов'язано з мотивацією до пізнання, яка є значущим фактором психологічної гнучкості ($r = 0,45, p \leq 0,001$).

Студенти, які орієнтовані на здобуття нових знань, використовують їх для управління подіями у своєму житті ($r = 0,38, p \leq 0,001$), що допомагає їм переживати стан психологічного благополуччя ($r = 0,46, p \leq 0,001$). Внутрішній локус контролю, тобто переконання в тому, що події життя залежать від власних дій, пов'язаний із здатністю жити у теперішньому часі та вирішувати актуальні завдання ($r = 0,30, p \leq 0,01$). Такі студенти мають чіткі життєві цілі ($r = 0,37, p \leq 0,001$), що зменшує їхню тривожність щодо майбутнього ($r = 0,45, p \leq 0,001$) і сприяє позитивному самосприйняттю ($r = 0,30, p \leq 0,01$) та переживанню стану психологічного благополуччя ($r = 0,51, p \leq 0,001$).

3.3. Проблеми та перспективи розвитку Я-концепції студентської молоді у контексті розвитку психологічної гнучкості

Розвиток "Я-концепції" студентської молоді є важливою складовою сучасної психології, особливо в аспекті вивчення особистісного становлення молодих людей у період їхньої інтенсивної соціалізації та адаптації до професійного середовища. "Я-концепція" — це цілісна система уявлень індивіда про самого себе, яка включає когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти. Вона визначає ставлення людини до самої себе, своїх можливостей, досягнень і перспектив. У студентські роки, які є переломним етапом у житті, розвиток "Я-концепції" набуває особливого значення, адже цей період характеризується активним самопізнанням, прийняттям нових соціальних ролей, а також кризою ідентичності, яка вимагає від індивіда гнучкості у сприйнятті змін. Однією з головних проблем у розвитку "Я-концепції" студентів є зіткнення з кризою ідентичності, яка супроводжується внутрішніми конфліктами між реальним і ідеальним образом "Я". У роботах Гуменюк Ю. Є, зазначено, що студенти часто стикаються з невідповідністю власних очікувань реальності, що спричиняє тривожність, невпевненість і зниження самооцінки. Це явище посилюється соціальним тиском, пов'язаним із високими вимогами до навчальних результатів, адаптацією до нового середовища та очікуваннями з боку сім'ї та викладачів. У таких умовах психологічна гнучкість стає ключовим механізмом, який дозволяє студентам ефективно долати труднощі, адаптуватися до змін і зберігати внутрішню гармонію. Психологічна гнучкість, як зазначають Фурман А. В, та інші, є важливим фактором, що сприяє успішному формуванню "Я-концепції". Вона передбачає здатність індивіда адаптувати свою поведінку та мислення у відповідь на зовнішні зміни, приймати виклики і конструктивно реагувати на труднощі. Формування цієї якості є важливим завданням, яке може бути реалізовано через освітні програми, орієнтовані на розвиток соціальних навичок, емоційної стійкості та самосвідомості. Значну роль у формуванні позитивної "Я-концепції" відіграють інноваційні освітні методи, зокрема модульно-розвивальне навчання, яке розроблено й описано у дослідженнях Гуменюк. [9 ; 63]

Цей підхід спрямований на стимулювання студентів до активного мислення, рефлексії та самопізнання. Використання методик самоаналізу, творчих завдань та

інтерактивних занять дозволяє студентам краще усвідомлювати свої сильні сторони та можливості для самореалізації. Крім того, інтеграція соціально-психологічних тренінгів у навчальний процес сприяє розвитку комунікативних навичок, емпатії та управління стресом. Розвиток психологічної гнучкості також забезпечується через впровадження програм, спрямованих на управління емоціями та стресом. Такі тренінги, як зазначено у посібнику Фурмана, сприяють зниженню тривожності, підвищенню самооцінки та зміцненню впевненості у власних силах. [62 ; 73]

Особливого значення набуває навчання студентів стратегіям подолання стресу, які дозволяють ефективно реагувати на критичні ситуації та підтримувати високий рівень особистої ефективності. Іншим важливим аспектом є соціальна підтримка, яку можуть надавати університетські служби психологічної допомоги. Надання можливостей для індивідуальних консультацій і створення груп підтримки забезпечує студентам простір для обговорення своїх проблем і пошуку рішень. Такий підхід сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження і формуванню позитивного ставлення до себе та оточення. Отже, розвиток "Я-концепції" студентської молоді у контексті психологічної гнучкості є складним і багатограним процесом, що потребує інтегрованого підходу. Формування гармонійної "Я-концепції" можливе лише за умов поєднання інноваційних освітніх методів, соціально-психологічних тренінгів і постійної психологічної підтримки. Це дозволить студентам успішно долати кризи, зберігати внутрішню рівновагу і досягати професійних та особистих цілей. [31]

У сучасному світі, де постійні зміни є невід'ємною частиною життя, дорослі часто стикаються з труднощами адаптації до нових умов. Формування психологічної гнучкості та розвиток адаптаційних стратегій є ключовими складовими успішної терапії, оскільки саме ці якості дозволяють людині змінювати свої установки та знаходити нові підходи до викликів, що виникають у житті. Хоча цей процес може бути складним, здатність до гнучкості сприяє пристосуванню до різних обставин і покращенню якості життя. [63]

Для студентів, які відчувають складнощі з адаптацією до змін, рекомендовано використовувати низку технік, розроблених у контексті когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та терапії прийняття та відповідальності (АСТ). Ці методи спрямовані

на покращення здатності до адаптації та розвиток гнучкості у різних сферах. Зокрема, визначення особистих цілей і цінностей допомагає студентам усвідомити те, що є для них дійсно важливим, спрямовуючи їхню увагу на позитивні зміни. Психотерапевти також працюють над розробкою стратегій, які допомагають краще справлятися зі стресом і невизначеністю, змінюючи ставлення до проблем і викликів. Важливим компонентом психотерапії є розвиток комунікативних навичок, які сприяють кращій взаємодії з оточенням, а також створення позитивних звичок і ритуалів, що допомагають формувати сталі адаптивні стратегії. У свою чергу, розвиток самоусвідомлення та саморефлексії дозволяє краще розуміти власні емоції та поведінкові реакції, що сприяє успішному пристосуванню до нових ситуацій. [74]

Методи медитації та практики усвідомленості (майндфулнес) також є ефективними інструментами в роботі зі студентами. Медитація допомагає зосередитися на власних думках, почуттях і тілесних відчуттях, не оцінюючи їх, що сприяє розслабленню, зниженню рівня стресу та покращенню концентрації. У свою чергу, майндфулнес дозволяє людині бути присутньою у моменті "тут і зараз", не зациклюючись на минулому чи майбутньому. Це сприяє формуванню внутрішньої гнучкості та вмінню позитивно адаптуватися до змін. [68]

Ці практики можуть бути використані студентами самостійно, проте у разі складнощів у їх реалізації чи низької ефективності важливо звернутися до фахівців. Психотерапія може значно сприяти розвитку гнучкості мислення і поведінки, допомагаючи розробляти стратегії адаптації до нових умов, долати емоційні бар'єри, підвищувати самооцінку та розвивати впевненість у своїх можливостях. Психотерапія є важливим інструментом у вирішенні проблем адаптації, оскільки допомагає студентам змінити ставлення до викликів, розвивати гнучкість мислення та поведінки, а також знаходити нові можливості для зростання в умовах змін. Це, у свою чергу, сприяє не лише успішній адаптації до нових життєвих обставин, але й розкриттю особистісного потенціалу. [53]

Розвиток позитивної "Я-концепції" студентів є одним із ключових аспектів їхнього особистісного становлення в умовах сучасного суспільства, де адаптація до змін і викликів є необхідною умовою успішної соціалізації та професійної самореалізації. Цей процес особливо актуальний у студентський період, який

супроводжується інтенсивним самопізнанням, прийняттям нових соціальних ролей, а також внутрішніми конфліктами, пов'язаними із кризою ідентичності. У цей час "Я-концепція" формується через взаємодію когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів особистості, які визначають сприйняття індивіда про себе, свої досягнення, потенціал та місце в соціальному середовищі. [71]

Криза ідентичності, характерна для студентського віку, пов'язана із зіткненням реального ідеального образу "Я", що нерідко викликає внутрішні конфлікти, тривожність та зниження самооцінки. Для подолання цих проблем важливим є розвиток психологічної гнучкості — здатності адаптуватися до змін, конструктивно реагувати на труднощі та приймати виклики. Ця властивість дозволяє зберігати внутрішню гармонію навіть в умовах стресу та невизначеності. Психологічна гнучкість є важливим механізмом формування стійкої і позитивної "Я-концепції". Вона забезпечує адаптивність студентів до освітнього середовища, підтримку внутрішньої мотивації та розвиток емоційної стійкості. Зокрема, тренінги з управління стресом, програми розвитку емоційної компетентності та методи саморефлексії сприяють формуванню позитивного ставлення до себе, самоповаги та впевненості у своїх можливостях. [55 ; 72]

Таблиця 3.4.

Взаємозв'язок компонентів

"Я-концепції" і психологічної гнучкості

Компоненти "Я-концепції"	Характеристика	Роль психологічної гнучкості
Когнітивний компонент	Усвідомлення власних сильних і слабких сторін, потенціалу, аналіз досягнень.	Сприяє здатності до самоаналізу, адаптації цілей та переосмислення помилок, що дозволяє краще управляти змінами.
Емоційний компонент	Самоприйняття, самоповага, емоційна стійкість, адекватна самооцінка.	Допомагає регулювати емоційні реакції, знижує тривожність і сприяє формуванню позитивного ставлення до викликів.
Поведінковий компонент	Прагнення до саморозвитку, активність у досягненні цілей, вміння адаптуватися до змін.	Підтримує гнучкість у виборі стратегій поведінки, забезпечує ефективну комунікацію, розв'язання проблем і досягнення цілей.

Таблиця ілюструє, як психологічна гнучкість сприяє розвитку різних аспектів "Я-концепції". Наприклад, когнітивний компонент покращується через здатність переосмислювати свої помилки та будувати нові цілі, емоційний – через розвиток стійкості до стресу та впевненість у своїх силах, а поведінковий – через здатність адаптувати свою поведінку відповідно до змінного середовища. Розвиток позитивної "Я-концепції" у студентів у контексті психологічної гнучкості є багатограним процесом, що вимагає комплексного підходу. Застосування інноваційних освітніх методів, тренінгів з емоційної компетентності та психологічної підтримки дозволяє студентам ефективно долати внутрішні конфлікти, адаптуватися до нових умов і реалізовувати свій потенціал. Психологічна гнучкість, яка включає здатність приймати зміни, управляти емоціями та адаптувати поведінку, стає важливим ресурсом для формування гармонійної особистості та досягнення професійного успіху [58]

Важливо зазначити, що висловлені у роботі пропозиції та рекомендації базуються на результатах як емпіричного, так і теоретичного досліджень. Отримані дані слугують основою для обґрунтованих висновків щодо впливу психологічної гнучкості на формування "Я-концепції" у студентської молоді. Проте ці рекомендації потребують подальшої апробації в реальних умовах, щоб підтвердити їх ефективність і практичну значущість. У перспективі досліджень важливо передбачити впровадження запропонованих підходів у різних освітніх середовищах та їх адаптацію до специфічних потреб студентів. Це дозволить більш детально оцінити ефективність розроблених інтервенцій та уточнити механізми їх впливу на особистісний розвиток.

Висновки до розділу III

Проведене дослідження Я-концепції студентської молоді у контексті розвитку психологічної гнучкості дозволило отримати цілісне уявлення про взаємозв'язок між рівнем психологічної гнучкості, особистісними характеристиками та адаптивністю студентів. Емпіричні дані підтвердили важливість психологічної гнучкості як інтегральної властивості особистості, яка

визначає здатність до адаптації, прийняття викликів і формування стійкої позитивної Я-концепції. Основними компонентами психологічної гнучкості, що впливають на гармонійний розвиток особистості, є життєстійкість, здатність жити в теперішньому часі, толерантність до невизначеності, здатність до саморефлексії та формування позитивного ставлення до себе і світу.

Більшість студентів (89,67%) демонструють середній рівень психологічної гнучкості, що дозволяє їм підтримувати базову адаптивність та зберігати внутрішній баланс у звичних життєвих умовах. Водночас 7,35% респондентів мають низький рівень психологічної гнучкості, що проявляється у труднощах адаптації, високій тривожності та невпевненості у собі. Лише 2,94% студентів характеризуються високим рівнем психологічної гнучкості, що свідчить про їхню здатність приймати виклики, ефективно справлятися зі стресом і використовувати можливості для особистісного зростання. Аналіз життєстійкості як основи психологічної гнучкості показав, що студенти з високими показниками цієї характеристики здатні активно залучатися у життєві процеси, приймати ризики та зберігати контроль над своїми діями навіть у складних обставинах. Результати дослідження підтверджують, що рівень психологічної гнучкості тісно пов'язаний із формуванням стійкої та гармонійної Я-концепції. Студенти з високим рівнем гнучкості демонструють сильний зв'язок між Я-реальним і Я-ідеальним, що сприяє формуванню високої самооцінки, емоційної стабільності та здатності до саморегуляції. Натомість слабкий зв'язок між цими аспектами, характерний для 32% студентів, вказує на труднощі у самоприйнятті та низький рівень емоційного благополуччя. Позитивні аспекти Я-концепції, такі як самоповага, адекватна самооцінка, здатність до рефлексії, напрямку пов'язані із психологічною гнучкістю, що підтверджують високі показники кореляцій між цими характеристиками. Важливими факторами, що впливають на психологічну гнучкість студентів, є здатність жити у теперішньому часі, яка корелює з їхньою емоційною стійкістю та мотивацією до пізнання. Близько 64% респондентів демонструють високий рівень орієнтації на теперішнє, що дозволяє їм зосереджуватися на актуальних

завданнях і використовувати ресурси для досягнення життєвих цілей. Водночас 36% студентів схильні або занурюватися у минулі невдачі, або відкладати свої дії на майбутнє, що негативно впливає на їхню адаптивність і розвиток.

Толерантність до невизначеності також є ключовою характеристикою психологічної гнучкості. Студенти з високими показниками цієї риси менш схильні до тривожності та краще адаптуються до змінних обставин, розглядаючи їх як можливості для зростання. Вони відкриті до нового досвіду, проявляють зацікавленість у пізнанні світу та демонструють креативність у вирішенні життєвих завдань. Водночас низький рівень толерантності до невизначеності, виявлений у частини студентів, ускладнює їхню здатність справлятися зі стресовими ситуаціями та адаптуватися до нових умов. Дослідження виявило, що психологічна гнучкість тісно пов'язана із самоактуалізацією, рівнем життєстійкості та самоприйняттям. Студенти, які демонструють високі показники гнучкості, здатні до ефективного управління своїм життям, прийняття відповідальності та розробки адаптивних стратегій поведінки. Вони мають чіткі життєві цілі, які спрямовують їхні дії, знижують рівень тривожності та сприяють формуванню внутрішньої гармонії. Водночас студенти з низьким рівнем гнучкості частіше стикаються з труднощами у визначенні особистісно значущих цілей, переживають внутрішні конфлікти та демонструють низький рівень емоційного благополуччя. Результати дослідження свідчать про необхідність розробки програм психологічної підтримки студентів, спрямованих на розвиток психологічної гнучкості, самоприйняття, емоційної стійкості та здатності до саморегуляції. Практичні рекомендації включають впровадження тренінгів з управління стресом, майндфулнес-практик, когнітивно-поведінкових технік та програм самопізнання. Особливу увагу слід приділити формуванню у студентів чітких життєвих цілей, розвитку навичок соціальної взаємодії та підвищенню їхньої толерантності до невизначеності. Дослідження підтвердило, що психологічна гнучкість є фундаментальною характеристикою, яка визначає гармонійний розвиток особистості студентів, їхню адаптивність та здатність до самореалізації. Формування стійкої Я-концепції у контексті розвитку

психологічної гнучкості є ключовим завданням, яке вимагає комплексного підходу, інтеграції інноваційних освітніх методик та забезпечення психологічної підтримки в освітньому середовищі.

ВИСНОВКИ

На основі аналізу сучасної літератури та проведеного емпіричного дослідження встановлено, що психологічна гнучкість є інтегральною характеристикою особистості, яка визначає здатність до адаптації, прийняття викликів і ефективного самовираження. Я-концепція студентів формується у взаємодії із цими характеристиками, демонструючи зв'язок із когнітивними, емоційними та поведінковими аспектами. Виявлено, що високий рівень психологічної гнучкості сприяє формуванню позитивної Я-концепції, покращуючи стійкість до стресу, емоційну стабільність та здатність до саморегуляції. Емпіричні дані підтверджують, що студенти з більш розвинутою психологічною гнучкістю легше адаптуються до змін в освітньому та соціальному середовищі, зберігаючи при цьому гармонійне уявлення про себе.

На основі аналізу теоретичних джерел встановлено, що Я-концепція є багатовимірною структурою, яка включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Психологічна гнучкість, у свою чергу, визначається як здатність особистості адаптувати свою поведінку відповідно до змінних умов життя, зберігаючи при цьому автентичність та здатність до самореалізації. Психологічна гнучкість сприяє гармонійному розвитку Я-концепції, забезпечуючи її стійкість і позитивний характер.

Емпіричне дослідження показало, що психологічна гнучкість є важливим чинником, який впливає на формування позитивної Я-концепції. Високий рівень гнучкості корелює з адекватною самооцінкою, орієнтацією на теперішній час, здатністю до саморегуляції та життєстійкістю. Студенти з високим рівнем психологічної гнучкості демонструють гармонійний зв'язок між Я-реальним і Я-ідеальним, що сприяє їхній емоційній стабільності та здатності до прийняття важливих життєвих рішень.

Результати дослідження за методикою С. Мадді свідчать про те, що більшість студентів (89,67%) мають середній рівень життєстійкості, що є достатнім для адаптації до повсякденних викликів. Лише 2,94% респондентів

мають високий рівень життєстійкості, який характеризується здатністю ефективно управляти своїм життям і адаптуватися до складних ситуацій. Водночас 7,35% студентів продемонстрували низький рівень життєстійкості, що свідчить про труднощі в управлінні стресом і відсутність стратегій адаптації.

Дослідження виявило, що студенти з високим рівнем мотивації до пізнання та самореалізації мають вищі показники психологічної гнучкості. Встановлено позитивну кореляцію між рівнем самооцінки та гнучкістю: студенти з адекватною самооцінкою краще адаптуються до змін і здатні до ефективного вирішення життєвих завдань. Також було виявлено, що студенти з низькою самооцінкою частіше стикаються з внутрішніми конфліктами, які обмежують їхню здатність адаптуватися.

Серед основних проблем, з якими стикаються студенти, виділено низьку орієнтацію на теперішній час, відсутність чітких життєвих цілей та труднощі у встановленні довірливих стосунків з іншими. У 32% студентів виявлено слабкий зв'язок між Я-реальним і Я-ідеальним, що свідчить про недостатньо чітке уявлення про власні можливості та перспективи. Це підкреслює необхідність підтримки таких студентів через спеціально розроблені освітні та психологічні програми. На основі отриманих результатів запропоновано впровадження тренінгів з емоційної стійкості, саморегуляції та толерантності до невизначеності. Практики майндфулнес, когнітивно-поведінкові методи та рефлексивні техніки сприяють формуванню позитивного ставлення до себе, розвитку самоповаги та підвищенню адаптивності. Важливим аспектом є робота над формулюванням чітких життєвих цілей, розвитком навичок комунікації та самопізнання. Дослідження підтвердило важливість розвитку психологічної гнучкості для гармонійного становлення Я-концепції студентів. Результати засвідчили необхідність комплексного підходу до підтримки студентської молоді, зокрема шляхом впровадження освітніх і психологічних програм, спрямованих на розвиток адаптивності, емоційної стійкості та життєстійкості. Отримані дані є основою для подальших досліджень і розробки нових інтервенцій, які сприятимуть особистісному та професійному зростанню

студентів. Отримані результати дослідження підтвердили існування тісного взаємозв'язку між рівнем розвитку психологічної гнучкості та формуванням Я-концепції студентської молоді. Аналіз емпіричних даних продемонстрував, що студенти з високим рівнем психологічної гнучкості мають позитивну, гармонійну та стійку Я-концепцію. Це забезпечує їм кращу адаптацію до умов навчання, стресових ситуацій та соціального середовища. Водночас у студентів з недостатньо розвиненою психологічною гнучкістю виявлено схильність до негативного самоусвідомлення, низьку стійкість до стресу та проблеми із самореалізацією. Дослідження також виявило, що психологічна гнучкість сприяє розвитку таких компонентів Я-концепції, як адекватна самооцінка, позитивне сприйняття власних можливостей і здібностей, а також впевненість у своїх життєвих цілях. Встановлено, що когнітивна та емоційна гнучкість мають найбільший вплив на формування Я-концепції, сприяючи ефективній самоорганізації, адаптації до змін і розвитку стратегій подолання труднощів.

Емпіричний аналіз підтвердив, що психологічна гнучкість позитивно корелює з такими показниками, як життєстійкість, емоційна регуляція та толерантність до невизначеності. Виявлено, що студенти, які демонструють високий рівень гнучкості, краще справляються з емоційним напруженням і легше долають виклики, пов'язані з навчальним і соціальним середовищем. Результати також показали, що розвиток психологічної гнучкості має значний потенціал для корекції проблем із Я-концепцією. Запропоновані методики роботи спрямовані на підвищення рівня життєстійкості, когнітивної адаптивності та емоційної стійкості студентів, що дозволяє їм більш ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин. Результати дослідження стали підґрунтям для розробки практичних рекомендацій, які включають впровадження тренінгових програм із розвитку психологічної гнучкості, формування навичок регуляції та підтримки позитивного самоусвідомлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Аршава І. Емоційна стійкість людини та її діагностика : автореф. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук. Дніпропетровськ, 2007. 480 с.
URL: <https://mydisser.com/dfiles/18305070.doc> (дата звернення: 17.10.2024).
2. Балецька Л. Когнітивна гнучкість особистості: діагностична репрезентативність. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія. 2016. № 3. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILE=&2_S21STR=Vnadpn_2016_3_3 (дата звернення: 17.10.2024).
3. Балецька Л. М., Попович Д. М. Особливості когнітивної гнучкості особистості. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2016. № 3. С. 167–170. URL: <http://dspace.s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/2762/1/044.pdf> (дата звернення: 17.10.2024).
4. Барська В. О. Психологічні умови розвитку позитивної "Я-концепції" особистості студента. *Вісник Донецького національного університету. Сер. Б : Гуманітарні науки*. 2015. № 1-2. С. 16–21. URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/vdnug_2015_1-2_4.pdf (дата звернення: 20.10.2024).
5. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. 3-тє вид. Київ : Центр учб. літ., 2009. 1007 с.
URL: <https://kpdі.edu.ua/biblioteka/3/Загальна%20психологія%20Варій%20М.Й..pdf> (дата звернення: 17.10.2024).

6. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посіб. Київ : ЗАТ «Віпол», 2006. 188 с.
7. Гринчук О. Психологічна готовність майбутніх офіцерів-психологів до професійної діяльності: основні критерії та показники. *Збірник наукових праць: психологія*. 2018. № 22. С. 106–115. URL: <https://doi.org/10.15330/psp.22.106-115> (дата звернення: 17.10.2024).
8. Гузь Н. В., Гузь В. В. Особливості ставлення молодших школярів до навчання. *Наука і освіта*. 2014. № 6. С. 35–40. URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/NiO_2014_6_9.pdf (дата звернення: 18.10.2024).
9. Гуменюк О. Психологія Я-концепції : навч. посіб. Тернопіль : Екон. думка, 2004. 310 с. URL: http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/7202/1/Оксана_Я-концепція_книга_2004.pdf (дата звернення: 21.10.2024).
10. Гусєв А. І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2009. 233 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1910/1/Gusev.pdf> (дата звернення: 18.10.2024).
11. Зінченко С. В. Роль «Я-концепцій» в особистісному самовизначенні дорослих. *Європейський Союз–Україна: освіта дорослих* : Зб. матеріалів форуму до Міжнар. днів освіти дорослих в Україні, м. Київ. Київ, 2015. С. 321–325. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/106929/1/Методологічний%20семінар%20_%202015.pdf#page=321 (дата звернення: 19.10.2024).
12. Іванова В. В. Собливості розвитку творчого мислення у перехідний період від дошкільного до молодшого шкільного віку : автореф. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ, 2011. 219 с.

- URL: <https://uacademic.info/ua/document/0411U002618> (дата звернення: 19.10.2024).
13. Каламаж Р. В. Інтерпретаційна функція Я-концепції майбутніх юристів з позиції когнітивного підходу. Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць , Т. 9 (Ч. 7). с. 209-219. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/545/> (дата звернення: 11.12.2024).
 14. Каламаж Р. В. Кар'єрні орієнтації майбутніх юристів як прояв професійної Я-концепції. Наукові записки. Серія "Психологія і педагогіка", Вип.13. 2009. с. 127 – 133. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/1070/> (дата звернення: 12.12.2024).
 15. Каламаж Р. В. Психологія становлення професійної Я-концепції майбутніх юристів : монографія. Острог. Видавництво Національного університету “Острозька академія”, 2009. 404 с. URL: https://lib.oa.edu.ua/files/funds/vudavnutstvo/monografiya_Kalamazh.pdf (дата звернення: 11.12.2024).
 16. Каламаж Р. В. Самоставлення як складова частина емоційно-оцінного компонента Я-концепції.(Self-Attitude as a Part of the Emotional and Estimation Component of the I-Concept.). Психологічні перспективи (Вип.15). 2010. с. 72 - 81. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/637/> (дата звернення: 05.12.2024).
 17. Каламаж Р. Я-концепція в контексті когнітивних стилів. Наукові записки. Серія “Психологія і педагогіка”. Тематичний випуск: “Сучасні дослідження когнітивної психології”, Вип.12. 2009.100 -115. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/400/>.
 18. Кіреєва У. Теоретичні підходи до психологічного вивчення Я-концепції. *Психологія і суспільство*. 2010. № 4. С. 111–119. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/jspui/bitstream/316497/23600/1/Кіреєва%20У..pdf> (дата звернення: 21.10.2024).
 19. Ларіна Т. О. Роль життєстійкості в оптимізації самоздійснення особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2010. № 24. С. 137–146. URL: <http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi->

- bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Nsspp_2010_24_15.pdf (дата звернення: 19.10.2024).
20. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. *Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського "Харківський авіаційний інститут"*. 2008. С. 248–252. URL: <https://dspace.library.khai.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/4471/Migal.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 19.10.2024).
21. Нагорняк Ю. В. Я-концепція особистості як психологічний феномен. *Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі безперервної освіти* : Матеріали VI - Всеукр. науково-практ. конф. з міжнар. участю, м. Вінниця, 29 жовт. 2021 р. Вінниця, 2021. С. 153–157. URL: <https://docs.academia.vn.ua/handle/123456789/376> (дата звернення: 23.10.2024).
22. Найчук В., Стахів Б. Теоретичні проблеми визначення поняття «Я-концепції». *Молодий вчений*. 2022. № 2 (102). С. 90–94. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-2-102-18> (дата звернення: 31.10.2024).
23. Психологія стресостійкості студентської молоді : монографія / Л. Афанасенко та ін. ; ред. В. Шмаргун. Київ : Вид. центр НУБіП України, 2018. 198 с. URL: <https://dglib.nubip.edu.ua/server/api/core/bitstreams/423be051-1364-4d77-93a6-68d625066c4e/content> (дата звернення: 23.10.2024).
24. Психолого- організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості : монографія / Л. Карамушка та ін. Львів : Вікторія Кунд., 2021. 278 с. URL: [http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Karamushka%20\(1\).pdf](http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Karamushka%20(1).pdf) (дата звернення: 22.10.2024).
25. Свідерська О., Піхович І. Психологічна гнучкість та життєстійкість студентської молоді. *Вісник Національного університету оборони України*.

2024. С. 143–150. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-81-5-143-150> (дата звернення: 20.10.2024).
26. Синявський В., Сергєєнкова О. Психологічний словник / ред. Н. Побірченко. Київ : Наук. світ, 2007. 336 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf (дата звернення: 20.10.2024).
27. Смалиус Л. Н., Шавровська Н. В. Розвиток гнучкості як інтегральної характеристики особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2016. Т. 86, № 4 (41). С. 76–79. URL: <https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/03/Development-of-flexibility-as-an-integral-personality-characteristics-Smalyus-L.-ShavrovskaN..pdf> (дата звернення: 20.10.2024).
28. Стахова О. О., Баранчук А. В. Стресостійкість як професійно значуща риса особистості майбутнього педагога. *Вісімнадцята всеукраїнська практично-пізнавальна інтернет-конференція*. URL: <https://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/48-visimnadtsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/414-stresostijkist-yak-profesijno-znachushcha-risa-osobistosti-majbutnogo-pedagoga> (дата звернення: 19.10.2024).
29. Стельмах О.В. Психологічні умови формування професійної Я-концепції майбутніх рятувальників: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Острог, 2016. 172 с. URL: https://www.oa.edu.ua/doc/dis/dis_Stelmach.pdf (дата звернення: 31.10.2024).
30. Фурман В., Власенко І., Рева О., Канюка І. Психологічне здоров'я студентської молоді: навч.-метод. посібник. Вінниця: Твори, 2022. 224 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/41404/1/Furman_V_Vlasenko_I_Reva_O_Kanuka_I_PSSM_2022_IL.pdf (дата звернення: 31.10.2024).
31. Швень Я. Л. Нейропсихологічні особливості когнітивної гнучкості як базової навички особистості нової формації. *Університет менеджменту освіти*. 2018. С. 75–78.

URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709947/1/стаття%20Швень%20\(журнал\)%20\(1\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709947/1/стаття%20Швень%20(журнал)%20(1).pdf) (дата звернення: 21.10.2024).

32. A.O S., M.I M. Ukrainian adaptation of the acceptance and action questionnaire (AAQ-II) in subclinical and non-clinical samples. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series Psychological Sciences*. 2021. No. 3. P. 101–112. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-3-14> (date of access: 21.10.2024).
33. Acceptance as a possible link between past psychedelic experiences and psychological flexibility - Scientific Reports. *Nature*. URL: <https://www.nature.com/articles/s41598-024-75595-8> (date of access: 30.10.2024).
34. Bond F. W., Bunce D. The Role of Acceptance and Job Control in Mental Health, Job Satisfaction, and Work Performance. *Journal of Applied Psychology*. 2003. Vol. 88, no. 6. P. 1057–1067. URL: <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.6.1057> (date of access: 24.10.2024).
35. Branitska T. Development of psychological culture of personality in the system of continuing education. *Scientific Bulletin of Vinnytsia Academy of Continuing Education. Series "Pedagogy. Psychology"*. 2022. No. 2. P. 3–10. URL: <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2022-2.01> (date of access: 28.10.2024).
36. Dajani D. R., Uddin L. Q. Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends in Neurosciences*. 2015. Vol. 38, no. 9. P. 571–578. URL: <https://doi.org/10.1016/j.tins.2015.07.003> (date of access: 21.10.2024).
37. Engagement and Disaffection as Organizational Constructs in the Dynamics of Motivational Development / E. Skinner et al. Portland : Portland State University, 2007. 45 p. URL: https://www.researchgate.net/profile/Thomas-Kindermann-2/publication/228484553_Engagement_and_Disaffection_as_Organizational_Constructs_in_the_Dynamics_of_Motivational_Development/links/09e4150b51dc7cc

- fef000000/Engagement-and-Disaffection-as-Organizational-Constructs-in-the-Dynamics-of-Motivational-Development.pdf (date of access: 21.10.2024).
38. Gross J. J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*. 2002. Vol. 39, no. 3. P. 281–291. URL: <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198> (date of access: 21.10.2024).
 39. Hailikari T., Nieminen J., Asikainen H. The ability of psychological flexibility to predict study success and its relations to cognitive attributional strategies and academic emotions. *Educational Psychology*. 2022. P. 1–18. URL: <https://doi.org/10.1080/01443410.2022.2059652> (date of access: 24.10.2024).
 40. Hayes S. C., Lillis J. Acceptance and commitment therapy. Washington : American Psychological Association, 2012. 417 p. URL: https://students.aiu.edu/submissions/profiles/resources/onlineBook/N8Z3q9_1609189620.pdf (date of access: 20.11.2024).
 41. Hjelle L. A. Personality theories: Basic assumptions, research, and applications / ed. by Ziegler, Daniel J., joint author. 2nd ed. New York : McGraw-Hill, 1981. 494 p. URL: https://archive.org/details/personalitytheor0000hjel_t9z9 (date of access: 20.10.2024).
 42. Howell A. J., Demuynck K. M. Psychological flexibility and psychological inflexibility are independently associated with both hedonic and eudaimonic well-being. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2021. Vol. 20. P. 163–171. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.04.002> (date of access: 30.10.2024).
 43. Нромова Н. Методики дослідження зв'язків інтолерантності до невизначеності з наслідками травматичного життєвого досвіду. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2020. № 45(48). С. 88–99. URL: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi45\(48\).145](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).145) (дата звернення: 18.10.2024).
 44. Hsu T., Hoffman L., Thomas E. B. K. Confirmatory measurement modeling and longitudinal invariance of the CompACT-15: A short-form assessment of psychological flexibility. *Psychological Assessment*. 2023. URL: <https://doi.org/10.1037/pas0001214> (date of access: 29.10.2024).

45. Investigating the Relationship Between University Students' Psychological Flexibility and College Self-Efficacy / J. R. Jeffords et al. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*. 2018. Vol. 22, no. 2. P. 351–372. URL: <https://doi.org/10.1177/1521025117751071> (date of access: 27.10.2024).
46. Janis I. L., Leon M. Decision making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment. New York : Free Press, 1977. 488 p. URL: <https://archive.org/details/decisionmakingps00janirich> (date of access: 21.10.2024).
47. Kaplan D. E. Creativity in Education: Teaching for Creativity Development. *Psychology*. 2019. Vol. 10, no. 02. P. 140–147. URL: <https://doi.org/10.4236/psych.2019.102012> (date of access: 21.10.2024).
48. Kashdan T. B., Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30, no. 7. P. 865–878. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001> (date of access: 23.10.2024).
49. Marshall E.-J., Brockman R. N. The Relationships Between Psychological Flexibility, Self-Compassion, and Emotional Well-Being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 2016. Vol. 30, no. 1. P. 60–72. URL: <https://doi.org/10.1891/0889-8391.30.1.60> (date of access: 23.10.2024).
50. Maslow A. Motivation and Personality. New York : Harper & Row, Publishers, Inc., 1970. 394 p. URL: <https://www.holybooks.com/wp-content/uploads/Motivation-and-Personality-Maslow.pdf> (date of access: 20.10.2024).
51. Masuda A., Tully E. C. The Role of Mindfulness and Psychological Flexibility in Somatization, Depression, Anxiety, and General Psychological Distress in a Nonclinical College Sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*. 2011. Vol. 17, no. 1. P. 66–71. URL: <https://doi.org/10.1177/2156587211423400> (date of access: 24.10.2024).
52. Mazai L. Внутрішні чинники стресостійкості як складові професійної ресурсності майбутніх психологів. *Personality and environmental issues*. 2023.

- T. 2, № 5. С. 35–44. URL: [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2023-3\(5\)-35-44](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2023-3(5)-35-44) (дата звернення: 28.10.2024).
53. McCracken L. M. Psychological Flexibility, Chronic Pain, and Health. *Annual Review of Psychology*. 2023. Vol. 75, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020223-124335> (date of access: 30.10.2024).
54. McCracken L. M. Psychological Flexibility, Chronic Pain, and Health. *Annual Review of Psychology*. 2023. Vol. 75, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020223-124335> (date of access: 30.10.2024).
55. Mega Radyani A., Hanna Indra G., Ika Dian Oriza I. Psychological Inflexibility Moderates Stress and Loneliness in Depression Among Indonesian College Students During the COVID-19 Pandemic. *KnE Social Sciences*. 2022. URL: <https://doi.org/10.18502/kss.v7i1.10210> (date of access: 26.10.2024).
56. Mesquita B. The legacy of Nico H. Frijda (1927–2015). *Cognition and Emotion*. 2016. Vol. 30, no. 4. P. 603–608. URL: <https://doi.org/10.1080/02699931.2015.1132681> (date of access: 21.10.2024).
57. Morris L., Mansell W. A systematic review of the relationship between rigidity/flexibility and transdiagnostic cognitive and behavioral processes that maintain psychopathology. *Journal of Experimental Psychopathology*. 2018. Vol. 9, no. 3. P. 204380871877943. URL: <https://doi.org/10.1177/2043808718779431> (date of access: 24.10.2024).
58. Nazish Idrees Chaudhary, Dr. Muhammad Rafiq. Psychological Flexibility for University Students: Scale Development Employing Exploratory and Confirmatory Factor Analyses. *PJPPRP*. 2020. Vol. 11, no. 2. URL: <https://doi.org/10.62663/pjpprp.v11i2.53> (date of access: 26.10.2024).
59. Neff K. D. The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*. 2016. No. 2. P. 223–250. URL: <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/empirical.article.pdf> (date of access: 23.10.2024).

60. New model of cognitive flexibility gives insight into autism spectrum disorder. *Neuroscience from Technology Networks*. URL: <https://www.technologynetworks.com/neuroscience/news/new-model-cognitive-flexibility-gives-insight-autism-spectrum-disorder-283566> (date of access: 21.10.2024).
61. Nguyen H., Morris E. M. J. The role of clinical perfectionism and psychological flexibility in distress and wellbeing. *Clinical Psychologist*. 2024. P. 1–14. URL: <https://doi.org/10.1080/13284207.2024.2362440> (date of access: 30.10.2024).
62. O'Connor D., Yballe L. Maslow Revisited: Constructing a Road Map of Human Nature. *Journal of Management Education*. 2007. Vol. 31, no. 6. P. 738–756. URL: <https://doi.org/10.1177/1052562907307639> (date of access: 20.10.2024).
63. Psychological Flexibility Among Competitive Athletes: A Psychometric Investigation of a New Scale / L. Johles et al. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2020. Vol. 2. URL: <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00110> (date of access: 30.10.2024).
64. Psychological flexibility and cognitive-affective processes in young adults' daily lives / M. Westhoff et al. *Scientific Reports*. 2024. Vol. 14, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1038/s41598-024-58598-3> (date of access: 24.10.2024).
65. Psychological Flexibility and Mindfulness as Predictors of Individual Outcomes in Hospital Health Workers / T. Ramaci et al. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01302> (date of access: 26.10.2024).
66. Psychological Flexibility Profiles and Mental Health Among University Students with Left-Behind Experience: A Latent Profile Analysis / M. Ning et al. *Child Psychiatry & Human Development*. 2024. URL: <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01720-3> (date of access: 25.10.2024).
67. Psychological Flexibility. What Is It And How To Get Some!. *Condor Performance*. URL: <https://condorperformance.com/psychological-flexibility/> (date of access: 31.10.2024).

68. Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know / J. D. Doorley et al. *Social and Personality Psychology Compass*. 2020. Vol. 14, no. 12. P. 1–11. URL: <https://doi.org/10.1111/spc3.12566> (date of access: 29.10.2024).
69. Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know / J. D. Doorley et al. *Social and Personality Psychology Compass*. 2020. Vol. 14, no. 12. P. 1–11. URL: <https://doi.org/10.1111/spc3.12566> (date of access: 31.10.2024).
70. Psy-Flex: A contextually sensitive measure of psychological flexibility / A. T. Gloster et al. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2021. Vol. 22. P. 13–23. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.09.001> (date of access: 29.10.2024).
71. Pugnerová M., Pospíšilová N. Download chapter PDF Pdf download Share this SectionsReferences 1. Title and Authors 2. Abstract 3. Introduction 4. Problem Statement 5. Research Questions 6. Purpose of the Study 7. Research Methods 8. Findings 9. Conclusion 10. References 11. Copyright information 12. About this article Problems of Self-Concept of Children in the Context of Compulsory School Education. *European Proceedings*. URL: <https://www.europeanproceedings.com/article/10.15405/epiceepsy.20111.32> (date of access: 27.10.2024).
72. Relationship of hardiness and religiousness to depression and anger. / S. R. Maddi et al. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2006. Vol. 58, no. 3. P. 148–161. URL: <https://doi.org/10.1037/1065-9293.58.3.148> (date of access: 21.10.2024).
73. Rogers C. R. *On Becoming a Person*. Boston : Houghton Mifflin Co (Pap), 1961. 442 p.
URL: <https://archive.org/details/onbecomingperson0000carl/page/n3/mode/2up> (date of access: 20.10.2024).
74. Ruiz F. J., Odriozola-González P. The Predictive and Moderating role of Psychological Flexibility in the Development of Job Burnout. *Universitas Psychologica*. 2017. Vol. 16, no. 4. P. 1.

- URL: <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy16-4.pmrp> (date of access: 26.10.2024).
75. Slaninova G., Stainerova M. The Self-concept of Students – Formation and its Changes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2015. Vol. 171. P. 257–262. URL: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.119> (date of access: 26.10.2024).
76. Students' personality and state academic self-concept: Predicting differences in mean level and within-person variability in everyday school life. / J. E. Hausen et al. *Journal of Educational Psychology*. 2022. URL: <https://doi.org/10.1037/edu0000760> (date of access: 28.10.2024).
77. The Impact of Treatment Components Suggested by the Psychological Flexibility Model: A Meta-Analysis of Laboratory-Based Component Studies / M. E. Levin et al. *Behavior Therapy*. 2012. Vol. 43, no. 4. P. 741–756. URL: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.05.003> (date of access: 24.10.2024).
78. The role of psychological flexibility and socioeconomic status in adolescent identity development / A. Kukkola et al. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2023. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.09.005> (date of access: 27.10.2024).
79. Tzuriel D. Mediated Learning Experience and Cognitive Modifiability. *Journal of Cognitive Education and Psychology*. 2013. Vol. 12, no. 1. P. 59–80. URL: <https://doi.org/10.1891/1945-8959.12.1.59> (date of access: 21.10.2024).
80. Vlaeyen J. W. S. Psychological Flexibility: What Theory and Which Predictions?. *American Pain Society*. 2014. Vol. 15, no. 3. P. 235–236. URL: [https://www.jpain.org/action/showPdf?pii=S1526-5900\(14\)00031-5](https://www.jpain.org/action/showPdf?pii=S1526-5900(14)00031-5) (date of access: 31.10.2024).
81. Wang J., Fang S. The developmental trajectory of college students' psychological flexibility: Based on latent growth model. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2024. Vol. 32. P. 100765. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100765> (date of access: 24.10.2024).
82. Yana Z. Empirical research of students' hardiness. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series Psychological Sciences*. 2019. No. 4. P. 87–93.

URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-4-11> (date of access: 21.10.2024).

83. Zurita Ona P. E. Acceptance and Commitment Therapy for Borderline Personality Disorder: A Flexible Treatment Plan for Clients with Emotional Dysregulation [Standard Large Print 16 Pt Edition]. ReadHowYouWant.com, Limited, 2021. 280 p. URL: <https://www.scribd.com/document/642310947/05-Acceptance-and-Commitment-Therapy-ACT-for-Borderline-Personality-Disorder-BPD-A-Flexible-Treatment-Plan-for-Clients-with-Patricia-E-Zurit> (date of access: 20.10.2024).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1

Методика дослідження життєстійкості С. Мадді

Опис тесту:

Обробка результатів

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

	прямі пункти	Зворотні пункти
залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал Тесту життєстійкості

норми	життєстійкість	залученість	контроль	прийняття ризику
середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Інструкція

Пропоную відповісти на 45 тверджень, вибравши один із запропонованих варіантів відповідей: - Ні - Скоріше ні ніж так - Скоріше так ніж ні - Так

Текст опитувальника

№1: Я часто не впевнений в своїх рішеннях.

№2: Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.

№3: Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.

№4: Я постійно зайнятий, і мені це подобається.

№5: Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».

№6: Я міняю свої плани в залежності від обставин.

- №7: Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.
- №8: Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.
- №9: Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.
- №10: Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.
- №11: Часом все, що я роблю, здається мені марним.
- №12: Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.
- №13: З кількома правильними відповідями**
- №14: Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.
- №15: Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.
- №16: Іноді мене лякають думки про майбутнє.
- №17: Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.
- №18: Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль
- №19: Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.
- №20: Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.
- №21: Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.
- №22: Я люблю знайомитися з новими людьми.
- №23: Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.
- №24: Мені завжди є чим зайнятися.
- №25: Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.
- №26: Я часто шкодую про те, що вже зроблено.
- №27: Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.
- №28: Мені важко зближуватися з іншими людьми.
- №29: Як правило, оточуючі слухають мене уважно.
- №30: Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.
- №31: Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.
- №32: Мені здається, життя проходить повз мене.
- №33: Мої мрії рідко збуваються.
- №34: Несподіванки дарують мені інтерес до життя.
- №35: Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.
- №36: Часом я мрію про спокійне розмірене життя.
- №37: Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.
- №38: Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.
- №39: У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.
- №40: Навколишні мене недооцінюють.
- №41: Як правило, я працюю із задоволенням.
- №42: Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.
- №43: Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.
- №44: Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.
- №45: Я охоче беруся втілювати нові ідеї.

Текст методики «Шкала толерантності до невизначеності»

Д.Маклейна (MSTAT-1)

№ п\п	Твердження	Варіанти відповіді						
		Повністю не погоджуюсь	Не погоджуюсь	Де в чому не погоджуюсь	Ні, те, ні інші	Де в чому погоджуюсь	Погоджуюсь	Повністю погоджуюсь
1	Я погано переношу невизначені ситуації							
2	Мені буває важко реагувати на невизначені події							
3	Думаю, що нові ситуації більш небезпечні чим звичні							
4	Мене приваблюють ситуації, які можна по різному тлумачити							
5	Я б надав перевагу уникнути вирішення проблем, які необхідно розглядати з різних точок зору							
6	Я намагаюсь уникнути невизначених подій							
7	Я добре справляюсь з невизначеними ситуаціями							
8	Я надаю перевагу звичним ситуаціям, а не новим							
9	Питання, які не можна розглядати тільки з однієї точки зору, дещо лякають мене							
10	Я уникаю ситуацій, які занадто складні для мого розуміння							
11	Я терпимий до невизначених ситуацій							
12	Мені приносить задоволення розв'язання проблем, які досить складні та невизначені							

13	Я намагаюсь уникати проблем, які не мають єдиного «кращого рішення»							
14	Я часто шукаю щось нове і не стараюсь зберігати все по старому в своєму житті							
15	Я, зазвичай, надаю перевагу новизні, а не звичному							
16	Мені не подобаються невизначені ситуації							
17	Деякі проблеми такі складні, що спроба їх зрозуміти приносить задоволення							
18	Я зовсім не переживаю, коли приходиться шукати вихід з неочікуваної ситуації							
19	Мені подобається займатись проблемними ситуаціями, які своєю складністю ставлять в глухий кут деяких людей							
20	Мені складно робити вибір, коли результат не ясний							
21	Мені приносить задоволення дивуватись час від часу							
22	Я надаю перевагу ситуації, в якій є деяка невизначеність							

Тест: “Визначення рівня самоактуалізації особистості”**(опитувач САМОАЛ)**

Мета роботи: 1) з’ясувати загальний рівень реалізації особистістю її потенційних можливостей; 2) з’ясувати рівень самоактуалізації за окремими її виявами; 3) надати людині можливість сформулювати напрямки самовдосконалення.

Використовувані матеріали: 1) методика САМОАЛ (тест “Визначення рівня самоактуалізації особистості”); 2) ключі до методики САМОАЛ (№ 1 та № 2); 3) опис шкал за рівнем самоактуалізації.

Хід роботи:

1. Одержати опитувач САМОАЛ, з допомогою якого проводиться дослідження.
2. З двох варіантів тверджень вибрати те, яке Вам більше подобається чи більш збігається з Вашими уявленнями, більш точно відображає Вашу оцінку. Необхідно вказати, що тут немає добрих чи поганих, правильних чи неправильних відповідей. Найкраща відповідь та, що дається зразу, імпульсивно.
3. Порівняти отриманий результат із загальним ключем № 1 та показниками ключа № 2 (за кожною з 11 шкал) і підрахувати свій результат.
4. Визначити рівень самоактуалізації у відсотках.
5. На основі проведеного дослідження оформити письмовий звіт.

Тест: “Визначення рівня самоактуалізації особистості”**(опитувач САМОАЛ)**

1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. А) Я дуже захоплений власною професією.
Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.
3. А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов’язаним їй.
Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов’язаним їй.
4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.
Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.
5. А) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації.
Б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.
6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.
7. А) Здатність до творчості – природна властивість людини.
Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.
8. А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва.

- Б) Я докладаю зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.
9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.
Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
10. А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.
Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.
11. А) Я люблю залишати приємне “на потім”.
Б) Я не залишаю приємне “на потім”.
12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.
Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.
13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.
Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.
14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.
Б) Я собі подобаюсь.
15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.
Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.
16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.
Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.
17. А) Досить часто мені нудно.
Б) Мені ніколи не буває нудно.
18. А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.
Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.
19. А) Інколи мені важко бути щирим.
Б) Мені завжди вдається бути щирим.
20. А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.
Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
21. А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.
Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.
22. А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.
Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.
23. А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.
Б) Більшості людей егоїзм не властивий.
24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на деякий час.
Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.
25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.
Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.

26. А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі.
Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.
27. А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.
Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.
28. А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.
Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.
29. А) Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.
Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.
30. А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні.
Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.
31. А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.
Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.
32. А) Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших.
Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.
33. А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.
Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.
34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробованими засобами – це гарантує успіх.
Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.
35. А) Люди рідко дратують мене.
Б) Люди часто мене дратують.
36. А) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.
Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.
37. А) Головне в житті – приносити користь і подобатись людям.
Б) Головне в житті – робити добро і служити істині.
38. А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.
Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.
39. А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.
Б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.
40. А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми.
Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.
41. А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.
Б) По своїй природі люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.
42. А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.
Б) Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.
43. А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.
Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.
44. А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.
Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.

45. А) Секс без любові не є цінністю.
Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.
46. А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.
Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.
47. А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.
Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.
48. А) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.
Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.
49. А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.
Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.
50. А) Більшість людей призвичаїлися діяти “за лінією найменшого опору”.
Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.
51. А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.
Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.
52. А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості.
Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.
53. А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.
Б) Я не люблю суперечок.
54. А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.
Б) Подібні речі мене не цікавлять.
55. А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім’ї.
Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.
56. А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальноновизнаними уявленнями.
Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.
57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.
Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.
58. А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.
Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.
59. А) Людині властиве прагнення до нового.
Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.
60. А) Я думаю, що вираз “вік живи – вік навчайся” є хибним.
Б) Вираз “вік живи – вік навчайся” я вважаю істинним.
61. А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.
Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.
62. А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.
Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.
63. А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.
Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.

64. А) Для обдарованої людини є неприпустимим нехтування своїм обов'язком.
Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов'язок.
65. А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.
Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.
66. А) Я намагаюся уникати засмучення.
Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.
67. А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.
Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.
68. А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.
Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.
69. А) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.
Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.
70. А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.
Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.
71. А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.
Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.
72. А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
73. А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя.
Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.
74. А) Я намагаюся знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.
Б) Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.
75. А) Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться.
Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.
76. А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла.
Б) Добра людина чи зла – це видно одразу.
77. А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.
Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.
78. А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.
Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.
79. А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.
Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.
80. А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.
Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.
81. А) Вираз “добро має бути з кулаками” я вважаю правильним.
Б) Навряд чи правильний вираз “добро має бути з кулаками”.
82. А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.
Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.
83. А) Інколи я боюся бути самим собою.
Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.

84. А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.
 Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.
85. А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.
 Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.
86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній.
 Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.
87. А) Я намагаюся не бути “білою вороною”.
 Б) Я дозволяю собі бути “білою вороною”.
88. А) В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі.
 Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.
89. А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.
 Б) Я ніколи цього не соромлюсь.
90. А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.
 Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.
91. А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона.
 Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.
92. А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.
 Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.
93. А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.
 Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.
94. А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.
 Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.
95. А) Я впевнений в собі.
 Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.
96. А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.
 Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.
97. А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.
 Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.
98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.
 Б) Життя без кохання гірше, аніж нерозділене кохання в житті.
99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.
 Б) Зазвичай розмова не складається через неухважність співрозмовника.
100. А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.
 Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

Ключ № 1

Прагнення до самоактуалізації виявляється такими пунктами тесту:

1. Б	16. Б	31. Б	46. Б	61. А	76. А	91. А
2. А	17. Б	32. А	47. А	62. Б	77. Б	92. А
3. Б	18. А	33. Б	48. А	63. Б	78. Б	93. А
4. Б	19. Б	34. Б	49. Б	64. Б	79. Б	94. А
5. Б	20. Б	35. А	50. Б	65. Б	80. А	95. А

6. Б	21. А	36. Б	51. Б	66. Б	81. Б	96. Б
7. А	22. Б	37. Б	52. А	67. Б	82. Б	97. Б
8. Б	23. Б	38. Б	53. А	68. Б	83. Б	98. Б
9. А	24. Б	39. А	54. Б	69. А	84. А	99. А
10. А	25. А	40. Б	55. Б	70. Б	85. А	100. Б
11. А	26. Б	41. А	56. Б	71. Б	86. А	
12. Б	27. А	42. А	57. Б	72. А	87. Б	
13. А	28. А	43. Б	58. А	73. А	88. А	
14. Б	29. Б	44. А	59. А	74. Б	89. Б	
15. А	30. А	45. А	60. Б	75. А	90. А	

Оціночна шкала

Кількість збігів відповідей з ключем № 1 визначає загальний рівень самоактуалізації особи у відсотках.

Ключ № 2

Окремі шкали опитувача САМОАЛ подані в таких пунктах:

- Орієнтація в часі:* 1. Б, 11. А, 17. Б, 24. Б, 27. А, 36. Б, 54. Б, 63. Б, 73. А, 80. А.
- Цінності:* 2. А, 16. Б, 18. А, 25. А, 28. А, 37. Б, 45. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 72. А, 81. Б, 85. А, 96. Б, 98. Б.
- Погляд на природу людини:* 7. А, 15. А, 23. Б, 41. А, 50. Б, 59. А, 69. А, 76. А, 82. Б, 86. А.
- Потреба в пізнанні:* 8. Б, 24. Б, 29. Б, 33. Б, 42. А, 51. Б, 53. А, 54. Б, 60. Б, 70. Б.
- Креативність (прагнення до творчості):* 9. А, 13. А, 16. Б, 25. А, 28. А, 33. Б, 34. Б, 43. Б, 52. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 70. Б, 71. Б, 77. Б.
- Автономність:* 5. Б, 9. А, 10. А, 26. Б, 31. Б, 32. А, 37. Б, 44. А, 56. Б, 66. Б, 68. Б, 74. Б, 75. А, 87. Б, 92. А.
- Спонтанність:* 5. Б, 21. А, 31. Б, 38. Б, 39. А, 48. А, 57. Б, 67. Б, 74. Б, 83. Б, 89. Б, 91. А, 92. А, 94. А.
- Саморозуміння:* 4. Б, 13. А, 20. Б, 30. А, 31. Б, 38. Б, 47. А, 66. Б, 79. Б, 93. А.
- Аутосимпатія:* 6. Б, 14. Б, 21. А, 22. Б, 32. А, 40. Б, 49. Б, 58. А, 67. Б, 68. Б, 79. Б, 84. А, 89. Б, 95. А, 97. Б.
- Контактність:* 10. А, 29. Б, 35. А, 46. Б, 48. А, 53. А, 62. Б, 78. Б, 90. А, 92. А.
- Гнучкість в спілкуванні:* 3. Б, 10. А, 12. Б, 19. Б, 29. Б, 32. А, 46. Б, 48. А, 65. Б, 99. А.

Оціночна шкала

Результат 0-5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5-10 балів – середній рівень розвитку, 10-15 балів – високий рівень самоактуалізації.

Примітка. Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15. Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими шкалами слід помножити на 1,5. Можна одержати результат у відсотках: 15 балів (максимум за кожною шкалою) – 100%, а число набраних балів – X%.

Методика діагностики оцінки ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ЗАХОДИ ВИРАЖЕНОСТІ ВЛАСТИВОСТІ РЕФЛЕКСИВНОСТІ

Інструкція. Вам належить дати відповіді на кілька тверджень опитувальника. У бланку відповідей навпроти номера питання проставте, будь ласка, цифру, відповідну варіанту вашої відповіді: 1 - абсолютно невірно; 2 - невірно; 3 - скоріше так; 4 - не знаю; 5 - скоріше вірно; 6 - вірно; 7 - абсолютно вірно. Не хвилюйтесь підлягає над відповідями. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей в даному випадку бути не може.

Текст опитувальника

1. Прочитавши хорошу книгу, я завжди потім довго думаю про неї; хочеться її з ким-небудь обговорити.
2. Коли мене раптом несподівано про щось запитують, я можу відповісти перше, що спало на думку.
3. Перш ніж зняти трубку телефону, щоб подзвонити по справі, я зазвичай подумки планую майбутню розмову.
4. Зробивши якийсь промах, я довго потім не можуть відволіктися від думок про нього.
5. Коли я розмірковую над чимось або розмовляю з іншою людиною, мені буває цікаво раптом згадати, що послужило початком ланцюжка думок.
6. Приступаючи до важкого завдання, я намагаюся не думати про майбутні труднощі.
7. Головне для мене - уявити кінцеву мету своєї діяльності, а деталі мають другорядне значення.
8. Буває, що я не можу зрозуміти, чому будь-хто незадоволений мною.
9. Я часто ставлю себе на місце іншої людини.
10. Для мене важливо в деталях уявляти собі хід майбутньої роботи.
11. Мені було б важко написати серйозне лист, якби я заздалегідь не склав план.
12. Я віддаю перевагу діяти, а не розмірковувати над причинами своїх невдач.
13. Я досить легко приймаю рішення щодо дорогої покупки.
14. Як правило, щось задумав, я прокручую в голові свої задуми, уточнюючи деталі, розглядаючи всі варіанти.
15. Я турбуюся про своє майбутнє.
16. Думаю, що в безлічі ситуацій треба діяти швидко, керуючись першою прийшла в голову думкою.
17. Часом я приймаю необдумані рішення.
18. Закінчивши розмову, я, буває, продовжую вести його подумки, наводячи все нові і нові аргументи на захист своєї точки зору.
19. Якщо відбувається конфлікт, то, розмірковуючи над тим, хто в ньому винен, я в першу чергу починаю з себе.

20. Перш ніж прийняти рішення, я завжди намагаюся все ретельно обміркувати і зважити.
21. У мене бувають конфлікти від того, що я часом не можу передбачити, якої поведінки чекають від мене оточуючі.
22. Буває, що, обмірковуючи розмову з іншою людиною, я як би подумки веду з ним діалог.
23. Я намагаюся не замислюватися над тим, які думки і почуття викликають у інших людей мої слова і вчинки.
24. Перш ніж зробити зауваження іншій людині, я обов'язково подумаю, якими словами це краще зробити, щоб його не образити.
25. Вирішуючи важке завдання, я думаю над нею навіть тоді, коли займаюся іншими справами.
26. Якщо я з кимось сварюся, то в більшості випадків не вважаю себе винним.
27. Рідко буває так, що я шкодую про сказане.

Обробка. З цих 27 тверджень 15 є прямими (номера питань: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25). Решта 12 - зворотні твердження, що необхідно враховувати при обробці результатів, коли для отримання підсумкового бала підсумовуються в прямих питаннях цифри, відповідні відповідей випробовуваних, а в зворотних - значення, замінені на ті, що виходять при інверсії шкали відповідей.

Переведення тестових балів в Стени

стени	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
бали від	80	81	101	108	114	123	131	140	148	157	172
і до	і нижче	100	107	113	122	130	139	147	156	171	вище

При інтерпретації результатів доцільно виходити з диференціації індивідів на три основні категорії: Результати методики, рівні або більші ніж 7 Стен, свідчать про високорозвинену рефлексивність. Результати в діапазоні від 4 до 7 Стен - індикатори середнього рівня рефлексивності. Нарешті, показники, менші чотирьох Стен, - свідоцтво низького рівня розвитку рефлексивності.

Методика кількісного виміру самооцінки (С.А. Будассі) (юнацький вік)

Мета: виявити кількісне вираження рівня самооцінки досліджуваного методом ранжування.

Необхідний матеріал: 50 слів, що характеризують окремі якості особистості, бланк чи аркуш паперу, ручка.

Список якостей

Акуратність, безпечність, вдумливість, запальність, гордість, грубість, життєрадісність, дбайливість, чарівність, заздрість, соромливість, злопам'ятність, щирість, привітність, вишуканість, примхливість, легковірність, повільність, ніжність, мрійливість, недовірливість, мстивість, наполегливість, невимушеність, сприйнятливість, нерішучість, нестриманість, образливість, обережність, чуйність, педантичність, наполегливість, рухливість, підозрілість, принциповість, поетичність, презирливість, розважливість, розв'язність, рішучість, самозабуття, стриманість, співчуття, незворушність, терпимість, боягузтво, захоплюваність, поступливість, холодність, ентузіазм.

(Список якостей С.А.Будассі складали вході дослідження студенти (до експерименту) на основі вибору слів із наймодалішими значеннями. Автор припускає, що особи іншого віку, з інших груп, можливо, дали б інші риси)

Хід проведення.

Досліджуваний уважно проглядає список слів, що характеризують окремі якості особистості. На основі запропонованого списку респондент виписує в другу колонку таблиці 20 значущих властивостей особистості, з яких 10 описують ідеальну з точки зору досліджуваного людину (ідеал), а інші 10 - негативні, тобто ті, які ні в якому випадку не повинні бути у ідеалі (антиідеал). Після того, як заповнена друга колонка таблиці, досліджуваний починає заповнювати першу колонку Х1, працюючи зі словами з другої колонки. Він повинен описати себе так, щоб на першому місці колонки №1 стояла та якість, яка йому властива найбільше, на другому місці - властива, але менше, ніж та якість, яка записана під №1 і т.д. Під номером 20 повинна стояти та якість, яка досліджуваному властива найменше. Черговість позитивних і негативних якостей в даному випадку не враховується. Головне - максимально достовірно описати себе.

Після того, як виконаний цей етап роботи, респондент заповнює третю колонку Х2. В ній він повинен описати свій ідеал людини, поставивши на перше місце в

колонці ту якість, яка, на його думку, повинна бути виражена у ідеальній людині якнайбільше, на другому - виражена, але менше, ніж перше і т.д. Під № 20 повинна стояти та якість, якої в ідеалі практично не повинно бути. Для заповнення цієї колонки таблиці досліджуваний повинен працювати тільки зі словами з колонки №2. (Колонку №1 з описом себе досліджуваний повинен закрити листом паперу на час заповнення колонки X1). Порядкові номери цих властивостей в обох рядах приймаються за їх ранги. Різниця номерів (рангів), яка визначає місце тієї чи іншої властивості, в кожному випадку дає можливість порахувати коефіцієнт кореляції.

У колонці №4 респондент повинен підрахувати різницю рангів (номерів) за кожною виписаною якістю. Наприклад: така властивість як «акуратності» в першій колонці стоїть на 1 ранговому місці, а в третій - на 7. d буде дорівнювати: $1-7=-6$; така якість як «чуйність» і в першій, і в третій колонці стоїть на 3 ранговому місці. В цьому випадку d буде дорівнювати: $3-3=0$; така якість як «заздрість» в першій колонці стоїть на 20 ранговому місці, а в третій - на 9. В цьому випадку d буде дорівнювати: $20-9=11$ і т.д.

У колонці № 5 потрібно підрахувати d^2 (піднесення до квадрату) за кожною якістю. У колонці № 6 підраховується сума d^2 , тобто $\sum d^2 = d1^2 + d2^2 + d3^2 + \dots + d20^2$.

X1	Якості	X2	$d=X1-X2$	d^2	$\sum d^2$
1	1				
2	2				
...	...				
20	20				

Діагностика психологічного благополуччя особистості

(за К.Ріфф)

Хід роботи

Обладнання: бланк методики і відповідей досліджуваного; протокол дослідження; папір; ручка.

Для виконання завдання магістрантам пропонується поділитись на групи, що складаються з двох чоловік (експериментатор – досліджуваний).

Експериментатор пропонує досліджуваному відповісти на питання, заповнює протокол. Досліджуваний відповідає на питання опитувальника і заповнює листок відповідей досліджуваного.

Інструкція досліджуваному: “Запропоновані Вам твердження стосуються того, як Ви ставитеся до себе і свого життя. Ми пропонуємо Вам погодитися або не погодитися з кожним із запропонованих тверджень. Обведіть цифру, яка краще всього відображає ступінь Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням. Пам'ятайте, що правильних або не правильних відповідей не існує”.

Бланк методики і відповідей досліджуваного

№ п/п	Обведіть цифру, яка краще всього відображає ступінь Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням	Абсолютно не згоден	Не згоден	Скоріше, не згоден	Скоріше, згоден	Згоден	Абсолютно згоден
1	Більшість людей вважають мене люблячою і відданою людиною	1	2	3	4	5	6
2	Деколи я змінюю свою поведінку чи мислення щоб не виділятися	1	2	3	4	5	6
3	Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.	1	2	3	4	5	6
4	Мене не цікавлять заняття, які не принесуть результат в віддаленому майбутньому.	1	2	3	4	5	6
5	Мені приємно думати про те, що я зробив в минулому і сподіваюсь зробити в майбутньому	1	2	3	4	5	6
6	Коли я обертаюсь назад, мені подобається, як склалось моє життя.	1	2	3	4	5	6

7	Підтримання близьких стосунків було з'язано для мене з труднощами і розчаруваннями.	1	2	3	4	5	6
8	Я не боюсь висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості	1	2	3	4	5	6
9	Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене	1	2	3	4	5	6
10	В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе все більше і більше.	1	2	3	4	5	6
11	Я живу сьогоднішнім днем і не особливо задумуюся про майбутнє	1	2	3	4	5	6
12	В цілому я впевнений в собі.	1	2	3	4	5	6
13	Мені часто буває самотньо через те що у мене мало друзів, з ким я можу поділитися своїми проблемами.	1	2	3	4	5	6
14	На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші	1	2	3	4	5	6
15	Я не дуже вписуюся в спільноту людей, які мене оточують.	1	2	3	4	5	6
16	Я відношусь до тих людей, яким подобається пробувати все нове.	1	2	3	4	5	6
17	Я стараюся зосередитися на теперішньому, тому що майбутнє завжди приносить якісь проблеми.	1	2	3	4	5	6
18	Мені здається, що багато з моїх знайомих досягли кращого за мене успіху в житті	1	2	3	4	5	6
19	Я люблю душевні бесіди з рідними та друзями.	1	2	3	4	5	6
20	Мене турбує те, що думають про мене інші.	1	2	3	4	5	6
21	Я повністю справляюся з своїми повсякденними турботами.	1	2	3	4	5	6
22	Я не хочу пробувати нові види діяльності — моє життя і так мене влаштовує.	1	2	3	4	5	6
23	Моє життя має сенс.	1	2	3	4	5	6
24	Якби у мене була така можливість, я би багато в собі змінив.	1	2	3	4	5	6
25	Мені здається важливим бути хорошим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.	1	2	3	4	5	6
26	Для мене важливіше бути в згоді з самим собою, чим очікувати схвалення оточуючих.	1	2	3	4	5	6

27	Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.	1	2	3	4	5	6
28	Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе і про оточуючий світ дуже важливий.	1	2	3	4	5	6
29	Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними і незначними.	1	2	3	4	5	6
30	В цілому я собі подобаюсь.	1	2	3	4	5	6
31	У мене не так багато знайомих, які готові вислухати мене, коли мені потрібно виговоритись.	1	2	3	4	5	6
32	На мене здійснюють вплив сильні люди.	1	2	3	4	5	6
33	Якби я був нещасливий в житті, я застосував би ефективні міри, щоб змінити ситуацію.	1	2	3	4	5	6
34	Якби задуматись, то з роками я не став набагато кращим.	1	2	3	4	5	6
35	Я не дуже добре усвідомлюю чого я хочу досягнути в житті.	1	2	3	4	5	6
36	Я здійснював помилки, але все що не робиться на краще.	1	2	3	4	5	6
37	Я вважаю, що багато отримую від друзів	1	2	3	4	5	6
38	Людам рідко вдається вмовити уговорить мене зробити те, чого я сам не хочу.	1	2	3	4	5	6
39	Я непогано справляюсь з своїми фінансовими справами.	1	2	3	4	5	6
40	На мій погляд, людина здатна зростати та розвиватися в будь якому віці.	1	2	3	4	5	6
41	Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марною тратою часу.	1	2	3	4	5	6
42	Багато в чому я розчарований своїми досягненнями в житті.	1	2	3	4	5	6
43	Мені здається, що у більшості людей більше друзів, чим у мене.	1	2	3	4	5	6
44	Для мене важливіше пристосуватись до оточення, чим на самоті відстоювати свої принципи.	1	2	3	4	5	6
45	Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що заплановано на день.	1	2	3	4	5	6
46	З часом я став краще розумітись в житті, і це	1	2	3	4	5	6

	зробило мене більш сильним і компетентним.						
47	Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх в життя.	1	2	3	4	5	6
48	Як правило, я пишу про те, чим я живу, який я, який спосіб життя я веду.	1	2	3	4	5	6
49	Оточуючі вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.	1	2	3	4	5	6
50	Я впевнена в своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть врозріз з загально прийнятою думкою.	1	2	3	4	5	6
51	Я умію розраховувати свій час, щоб все робити вчасно.	1	2	3	4	5	6
52	У мене є відчуття, що з роками я став кращим.	1	2	3	4	5	6
53	Я активно стараюсь реалізувати плани, які складаю для себе.	1	2	3	4	5	6
54	Я заздрю способу життя багатьох людей.	1	2	3	4	5	6
55	У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.	1	2	3	4	5	6
56	Мені важко висловлювати свою думку з сторонніх питань.	1	2	3	4	5	6
57	Я зайнята людиною, але я отримую задоволення від того, що справляюсь з справами.	1	2	3	4	5	6
58	Я не люблю опинятися в нових ситуаціях, коли потрібно змінювати звичний для мене спосіб поведінки.	1	2	3	4	5	6
59	Я не належу до людей, які ідуть по життю без всякої цілі.	1	2	3	4	5	6
60	Можливо, я відношусь до себе гірше, чим більшість людей.	1	2	3	4	5	6
61	Коли справа доходить до дружби, я часто почуваю себе стороннім спостерігачем.	1	2	3	4	5	6
62	Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи родичі не погоджуються з нею.	1	2	3	4	5	6
63	Я не люблю будувати плани на день, тому що ніколи не встигаю зробити все заплановане.	1	2	3	4	5	6
64	Для мене життя — це неперервний процес пізнання і розвитку.	1	2	3	4	5	6

65	Мені деколи здається, що я уже здійснила в житті все, що було можна.	1	2	3	4	5	6
66	Я часто просинаюсь з думкою про те, що жив неправильно.	1	2	3	4	5	6
67	Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.	1	2	3	4	5	6
68	Я не із тих, хто піддається тиску суспільства про те як себе вести і як думати.	1	2	3	4	5	6
69	Мені вдалось знайти собі заняття, яке підходить і потрібні мені стосунки.	1	2	3	4	5	6
70	Мені подобається спостерігати як з роками мої погляди змінилися та стали більш зрілими	1	2	3	4	5	6
71	Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, чим розчарування.	1	2	3	4	5	6
72	В моєму минулому були злети і падіння, але я не хотів би нічого змінювати.	1	2	3	4	5	6
73	Мені важко повністю відкритися в спілкуванні з людьми	1	2	3	4	5	6
74	Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю в житті	1	2	3	4	5	6
75	Мені важко влаштувати своє життя так як хотілось би.	1	2	3	4	5	6
76	Я вже давно не намагаюсь змінити чи покращити своє життя.	1	2	3	4	5	6
77	Мені приємно думати про те, чого я досягла в житті.	1	2	3	4	5	6
78	Коли я порівнюю себе з своїми друзями і знайомими, то розумію, що я багато в чому краще їх.	1	2	3	4	5	6
79	Ми з моїми друзями відносимось з співчуттям до проблем один одного.	1	2	3	4	5	6
80	Я оцінюю себе виходячи з того, що я вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.	1	2	3	4	5	6
81	Мені вдалось створити собі таке житло і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.	1	2	3	4	5	6
82	Старого пса не навчити новим трюкам.	1	2	3	4	5	6

83	Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.	1	2	3	4	5	6
84	Кожен має недоліки, але у мене їх більше, чим у інших.	1	2	3	4	5	6

Ключ до тесту

Твердження записуються в балах рівних числовому значенню відповіді в бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретуються в обернених значеннях.

Підрахунок сирих балів за основними шкалами

Варіант відповіді	В прямих значеннях	В обернених значеннях
Абсолютно не погоджуюсь	1 бал	6 балів
Не погоджуюсь	2 бала	5 балів
Скоріш не погоджуюсь	3 бала	4 бала
Скоріш погоджуюсь	4 бала	3 бала
Погоджуюсь	5 балів	2 бала
Абсолютно погоджуюсь	6 балів	1 бал

Підрахунок балів за основними шкалами

Шкала	В прямих значеннях	В обернених значеннях
Позитивне відношення	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономія	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Керування середовищем	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Особистісне зростання	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Життєві цілі	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Саморозвиток	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
Психологічне благополуччя	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53,	2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61,

	57, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 80, 81	62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84
--	---	---

Підрахунок балів за основними шкалами

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	
Позитивне відношення			
Автономія			
Керування середовищем			
Особистісне зростання			
Життєві цілі			
Саморозвиток			
Психологічне благополуччя			

Досліджується також загальний показник психологічного благополуччя, який має наступні рівні вираження:

0-323 балів – низький рівень;

324-353 балів – середній рівень;

354 і вище балів – високий рівень.

ДОДАДОК 7

Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності).

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976).

Мета роботи : визначити рівень ситуативної тривожності

Устаткування: бланк опитувальника.

Хід роботи

1. Обстежуваному пропонується - " Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану".

2. Проводиться тестування з використанням опитувального бланка.

Опитувальний бланк ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

№ п/п	Ситуація	Ні, це не так	Напевно, так	Вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я відчуваю себе напружено				
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4

12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

3. Показник ситуативної (реактивною) тривожності розраховується за формулою: $PT = \sum 1 - \sum 2 + 35$,

де $\sum 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13,14, 17,18;

$\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо РТ не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше - тривожність висока.

Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність (<12), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареактивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в "кращому світлі".

4. Результати записати у зошиті і сформулювати висновок про рівень реактивної тривожності обстеженої особи.