

Косяк В. А.

здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня
зі спеціальності С4 «Психологія»
Київського національного економічного університету
імені Вадима Гетьмана
ORCID: 0009-0007-3827-9851

Лавриненко Д. Г.

старший викладач кафедри педагогіки та психології
Київського національного економічного університету
імені Вадима Гетьмана
ORCID: 0000-0002-9306-3830

ШКАЛА ВИМІРЮВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ (PSY-FLEX): АДАПТАЦІЯ ТА ПСИХОМЕТРИЧНА ОЦІНКА

PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY MEASUREMENT SCALE (PSY-FLEX): VALIDATION AND PSYCHOMETRIC EVALUATION

Психологічна гнучкість – одне з ключових понять у сучасній психології, що відображає здатність особистості адаптуватися до змін, ефективно справлятися з труднощами та зберігати психологічний добробут в умовах невизначеності. Особливої актуальності дослідження психологічної гнучкості набувають у контексті сучасних соціальних, економічних та воєнних викликів, які переживає українське суспільство. Метою дослідження було здійснення українськомовної адаптації Шкали вимірювання психологічної гнучкості «PSY-FLEX» (Е.Т. Глостер, В.-Дж. Блок, Є. Клотше, Ж. Вільянуева та ін.) та її психометрична оцінка. Процедура адаптації включала прямий і зворотний переклад, лінгвістичне узгодження та соціокультурну адаптацію тверджень. Емпірична перевірка здійснювалася у два етапи. На першому було опитано 198 респондентів, дані яких використано для аналізу дискримінативності тверджень, внутрішньої узгодженості, факторної структури та валідності шкали. Другий етап включав 74 учасники тієї ж вибірки, які повторно проходили опитування через пів року. Це дало змогу перевірити ретестову надійність та стабільність показників у часі. Фінальна однофакторна ЕФА-модель українськомовної версії Psy-Flex із шести тверджень пояснила 52,1% дисперсії, що підтвердило домінування єдиного латентного фактора психологічної гнучкості. КФА-модель продемонструвала прийнятні індекси відповідності (CFI=0,964; TLI=0,940; SRMR=0,037; RMSEA=0,068), а показники внутрішньої узгодженості ($\alpha=0,759$; $\omega=0,762$) та ретестова кореляція ($r=0,881$; $p<0,001$) засвідчили надійність та часову стабільність інструмента. Конвергентна та дивергентна валідність підтверджені значущими зв'язками з показниками психологічної гнучкості та негнучкості за MPFI і AAQ-II, а результати на вибірці зі 198 респондентів дали змогу обґрунтувати наблизеність розподілу до нормального та побудувати параметричні тестові норми для практичного використання українськомовної версії Psy-Flex.

Ключові слова: психологічна гнучкість, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Psy-Flex, адаптація методики, психометрична оцінка, валідність, надійність, тестові норми.

Psychological flexibility is one of the key concepts in contemporary psychology, reflecting an individual's capacity to adapt to change, cope effectively with difficulties, and maintain psychological well-being under conditions of uncertainty. Research on psychological flexibility becomes particularly salient in the context of the current social, economic, and war-related challenges faced by Ukrainian society. The aim of this study was to carry out a Ukrainian-language adaptation of the PSY-FLEX psychological flexibility measure (E.T. Gloster, W.-J. Block, E. Klotsche, J. Villanueva et al.) and to examine its psychometric properties in a Ukrainian sample. The adaptation procedure included forward and back translation, linguistic harmonization, and cultural adaptation of the items. The empirical validation was conducted in two stages. At the first stage, 198 respondents were surveyed; their data were used to analyze item discrimination, internal consistency, factor structure, and the validity of the scale. The second stage involved 74 respondents from the same sample, who completed the questionnaire again six months later. This made it possible to assess test–retest reliability and the temporal stability of the scores. The final one-factor EFA model of the Ukrainian version of Psy-Flex with six items accounted for 52.1% of the variance, confirming the predominance of a single latent factor of psychological flexibility. The CFA model demonstrated acceptable fit indices (CFI=0.964; TLI=0.940; SRMR=0.037; RMSEA=0.068), while the reliability indices ($\alpha=0.759$; $\omega=0.762$) and the test–retest correlation ($r=0.881$; $p<0.001$) indicated the reliability and temporal stability of the instrument. Convergent, divergent and discriminant validity were supported by significant associations with indicators of psychological flexibility and inflexibility as measured by the MPFI and AAQ-II. The results obtained on the sample of 198 respondents also made it possible to justify the approximate normality of score distribution and to construct parametric test norms for the practical use of the Ukrainian version of Psy-Flex.

Key words: psychological flexibility, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Psy-Flex, measure adaptation, psychometric properties, validity, reliability, test norms.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми. Психологічна гнучкість є одним із центральних конструктів сучасної поведінкової науки і терапії прийняття та відповідальності (ACT, Acceptance and Commitment Therapy). Її розуміють як здатність людини зали-

шатися в контакт з поточним досвідом – включно з неприємними думками, емоціями й тілесними відчуттями – та водночас діяти відповідно до власних цінностей і довгострокових цілей. В умовах хронічного стресу, невизначеності та воєнних подій, саме психологічна гнучкість розглядається як важливий ресурс підтримання психічного здоров'я, адаптації та суб'єктивного добробуту. Попри зростання інтересу до АСТ в Україні, брак надійних українськомовних інструментів вимірювання психологічної гнучкості істотно обмежує можливості досліджень і практичної діагностики. Це зумовлює актуальність адаптації сучасних зарубіжних методик, зокрема шкали Psy-Flex.

У межах АСТ, психологічна гнучкість описується через шість взаємопов'язаних процесів («hexaflex») [7]: прийняття, когнітивну дефузію, присутність у теперішньому моменті, контекстуальне «Я», цінності та проактивність. Дослідження показують, що вищий рівень психологічної гнучкості пов'язаний із меншим вираженням тривоги й депресії, нижчим рівнем вигорання та кращою якістю життя, тоді як психологічна негнучкість виступає трансдіагностичним фактором ризику [8]. Шкала Psy-Flex [5], розроблена для оцінки функціональних аспектів цих процесів, є однією з новітніх і психометрично обґрунтованих методик. Однак, її українськомовна адаптація наразі відсутня, що створює прогалину як у наукових дослідженнях, так і в клінічній та консультативній практиці, і визначає потребу в проведенні даного дослідження.

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

Psy-Flex включає 6 тверджень, що відображають шість центральних процесів АСТ-моделі: проживання моменту тут-і-зараз, відкритість до досвіду, дистанціювання від думок, контекстуальне «Я», усвідомлення власних цінностей та проактивність. Респонденти оцінюють кожне твердження за 5-бальною шкалою Лікерта, що дозволяє оперативно оцінити рівень особистісної гнучкості без надмірного навантаження на учасників дослідження.

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

Вибір цієї шкали для перекладу та адаптації зумовлений кількома чинниками. По-перше, Psy-Flex є універсальним інструментом для вимірювання

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

Мета та завдання. Мета дослідження – здійснити українськомовну адаптацію Шкали вимірювання психологічної гнучкості «Psy-Flex» (E.T. Gloster, W.-J. Block, J. Klotsche, J. Villanueva та ін.) [5] із забезпеченням її адекватної психометричної оцінки на українській вибірці.

Для досягнення цієї мети передбачалося здійснити переклад, лінгвістичне узгодження та соціокультурну адаптацію пунктів Psy-Flex українською мовою, а також дослідити внутрішню узгодженість пунктів шкали та переконатися в надійності отриманих показників. Окремим завданням було вивчення факторної структури шкали та оцінка відповідності отриманої моделі структурі, заявленій авторами оригінальної версії. Важливою складовою дослідження стало обґрунтування конвергентної, дивергентної та дискримінантної валідності шкали у співвідношенні з іншими психологічними конструктами, теоретично пов'язаними з психологічною гнучкістю, зокрема показниками психологічної негнучкості та окремими процесами психологічної гнучкості, описаними в АСТ-моделі. Крім того, передбачалося перевірити часову стабільність результатів за Psy-Flex шляхом повторного тестування та оцінити її надійність, а також на основі отриманих емпіричних даних сформувати попередні орієнтовні норми для інтерпретації результатів українськомовної версії Psy-Flex.

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

Другий етап, у листопаді 2025 року, був присвячений оцінці часової стабільності шкали, тобто частина учасників першого дослідження повторно опрацювала шкалу у межах ретестового вимірювання. Це дало змогу перевірити ретестову надійність інструменту та зробити висновки щодо стійкості отриманих результатів у часовій динаміці.

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

Опитування проводилося в онлайн-форматі засобами «Google Forms», де було представлено набір психодіагностичних інструментів, включаючи українськомовну версію Шкали психологічної гнучкості «Psy-Flex» та інші інструменти, що дозволили підтвердити її валідність:

Опитувальник прийняття та дії (AAQ-II) в адаптації Миколайчук М.І. та Широкої А.О. [1];

Багатофакторний опитувальник для вимірювання психологічної гнучкості (MPFI, коротка форма) в адаптації Лавриненка Д.Г. [2].

Результати дослідження. Статистичний аналіз результатів здійснювався засобами jamovi 2.4.8.

Пакет SEM 1.2.5 використовувався для проведення конфірматорного факторного аналізу (КФА) та визначення інваріантності вимірювань.

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

Для перевірки внутрішньої структури українськомовної версії шкали Psy-Flex було послідовно застосовано експлораторний (ЕФА) та конфірматорний (КФА) факторний аналізи. Перед виділенням фактору було перевірено придатність емпіричних даних до факторизації. Тест сферичності Бартлетта виявився статистично значущим ($\chi^2=243$; $df=15$; $p<0,001$), що свідчить про відмінність кореляційної матриці від одиничної та наявність достатніх кореляцій між змінними для виділення латентного фактору. Додатково було розраховано показники адекватності вибірки за Кайзером-Мейером-Олкіним. Загальне значення КМО склало 0,804, а індивідуальні індекси для окремих пунктів перебували у діапазоні 0,777–0,859, що відповідає високому та достатньому рівню адекватності вибірки для факторного аналізу.

На наступному етапі проведено експлораторний факторний аналіз. Результати ЕФА показали формально двофакторне рішення із сумарно поясненою дисперсією 52,1% (табл. 1). При цьому, всі пункти демонструють достатні факторні навантаження на першому факторі ($\geq 0,50$), а четвертий пункт має подвійне навантаження (0,630 на фактор 1 і 0,774 на фактор 2). Аналіз альтернативних моделей показав, що виключення пункту 4 призводить до зниження частки поясненої дисперсії нижче умовно прийнятної межі 50% та погіршує цілісність концептуального змісту шкали. Тому всі шість тверджень були збережені у подальшому аналізі, а внутрішню структуру інтерпретовано як переважно одномірну

Таблиця 1

Результати ЕФА українськомовної версії Psy-Flex

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

з домінуванням загального фактора психологічної гнучкості.

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

Графічне подання результуючої моделі наведене на рис. 1, усі шість змінних мають навантаження на єдиний латентний фактор «Психологічна гнучкість», що візуально підтверджує одновимірну структуру інструмента. Сукупність результатів ЕФА та КФА дає підстави вважати, що українськомовна версія шкали Psy-Flex має статистично обґрунтовану та теоретично узгоджену однофакторну структуру.

Наступним кроком було оцінювання внутрішньої узгодженості українськомовної версії шкали Psy-Flex, тобто ступеня однорідності її пунктів як індикаторів єдиної латентної змінної – психологічної гнучкості. Для цього були розраховані два показники надійності: коефіцієнт α -Кронбаха та ω -Макдональда. Результати подано в табл. 3.

За окремими твердженнями значення α -Кронбаха коливалися в межах 0,699–0,749, а ω -Макдональда –

у дуже близькому діапазоні (0,703–0,751), що свідчить про порівняно рівномірний внесок кожного пункту в загальний показник. Сукупні індекси надійності для всієї шкали склали $\alpha=0,759$ та $\omega=0,762$, що перевищує орієнтовний поріг 0,70 і може розглядатися як достатній рівень внутрішньої узгодженості для дослідницьких цілей. Також було проаналізовано зміни коефіцієнтів при гіпотетичному виключенні кожного з пунктів. В усіх випадках вилучення будь-якого твердження призводило до зниження як α -Кронбаха, так і ω -Макдональда, тобто жоден пункт не погіршує узгодженість шкали й усі вони роблять суттєвий внесок у її надійність. У підсумку, отримані значення (α та $\omega \approx 0,76$) дозволяють стверджувати, що шість тверджень українськомовної версії Psy-Flex утворюють однорідний інструмент, який надійно вимірює єдиний конструкт психологічної гнучкості.

Додатково було перевірено внутрішню узгодженість шкали за даними повторного вимірювання (ретестової вибірки). Загальні показники надійності за результатами ретесту наведено в табл. 4: коефіцієнт α -Кронбаха становив 0,719, а ω -Макдональда – 0,722. З огляду на те, що ретестова вибірка є меншою за основну, такі значення все одно перевищують орієнтовний поріг 0,70 і свідчать про збереження прийнятної рівня внутрішньої узгодженості шкали у повторному вимірюванні.

Для перевірки валідності українськомовної версії шкали Psy-Flex було здійснено кореляційний аналіз її зв'язків із теоретично спорідненими та про-

Таблиця 2

Результати КФА українськомовної версії Psy-Flex

Кількість тверджень	Chi-sq. X2 (df), p	CFI	TLI	SRMR	RMSEA	RMSEA 90% CI	
						Lower	Upper
6	17,4 (9), 0,043	0,964	0,940	0,0370	0,0685	0,0115	0,117

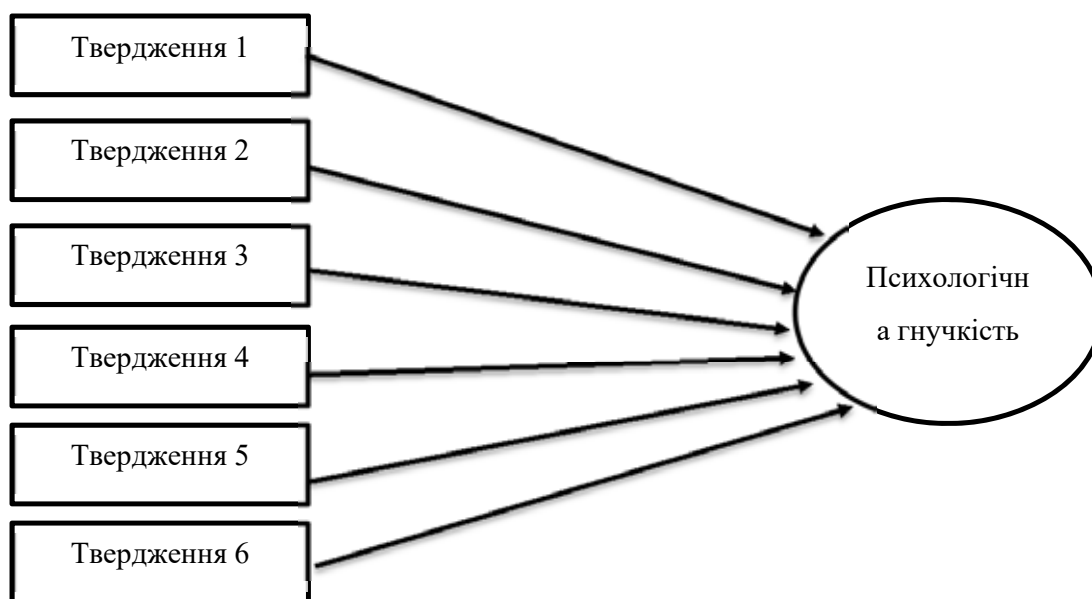


Рис. 1. Графічне зображення факторного розподілу тверджень Psy-Flex

Таблиця 3

Результати перевірки надійності Psy-Flex

№ твердження	α -Кронбаха	ω -Макдональда
1. Навіть якщо мої думки десь блукають, я можу зосередитися на тому, що відбувається під час важливих моментів	0,725	0,729
2. Якщо виникає потреба, я можу дати собі час, щоб прожити неприємні думки та почуття, не намагаючись негайно їх усунути	0,749	0,751
3. Я можу спостерігати за думками, які заважають, зі сторони, не дозволяючи їм мною керувати	0,711	0,718
4. Навіть якщо думки та переживання збивають мене з пантелику, я можу спиратися на свою внутрішню стійкість	0,718	0,723
5. Я визначаю, що для мене є важливим, і свідомо вирішую, на що хочу витратити свою енергію	0,699	0,703
6. Я активно залучаюся у справи, які є важливими, корисними або значущими для мене	0,737	0,741
Загальний показник	0,759	0,762

Таблиця 4

Результати перевірки надійності Psy-Flex (ретестова вибірка)

Назва шкали	α -Кронбаха	ω -Макдональда
Психологічна гнучкість	0,719	0,722

тилежними конструктами. Попередньо дані було перевірено на нормальність розподілу за критерієм Шапіро-Вілка – отримані показники засвідчили можливість застосування параметричних процедур.

Як конвергентний критерій було використано показник психологічної гнучкості за багатофакторним опитувальником MPFI, тоді як рівень психологічної негнучкості за AAQ-II та шкалою негнучкості MPFI розглядалися як дивергентний критерій [9]. Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона показав статистично значущі зв'язки ($p < 0,001$) між усіма інструментами (див. табл. 5). Показник гнучкості за Psy-Flex має помірний обернений зв'язок із психологічною негнучкістю за AAQ-II ($r = -0,505$). Водночас спостерігається пряма значуща кореляція із шкалою гнучкості MPFI ($r = 0,588$) та обернена – зі шкалою негнучкості MPFI ($r = -0,448$). Такий патерн зв'язків підтверджує як конвергентну, так і дивергентну валідність Psy-Flex: шкала узгоджено відображає той самий конструкт психологічної гнучкості й водночас чітко відмежовується від показників негнучкості.

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

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

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

В табл.6, представлені результати кореляційного аналізу на ретестовій вибірці. Отримане значення $r = 0,881^{***}$ свідчить, що індивідуальні відмінності респондентів у рівні психологічної гнучкості добре зберігаються в часі, а шкала демонструє високу

Таблиця 5

Результати перевірки валідності Psy-Flex

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

Примітка: *** – взаємозв'язок значущий при $p < 0,001$.

ретестову надійність і здатна відтворювати стабільні результати при повторному застосуванні.

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

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

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

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

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

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

Обговорення результатів. Метою дослідження була адаптація та психометрична перевірка українськомовної версії Шкали психологічної гнучкості

(Psy-Flex). Результати факторного аналізу засвідчили, що інструмент зберігає однофакторну структуру, передбачену авторами оригінальної версії: всі шість пунктів демонструють адекватні факторні навантаження на єдиний латентний фактор, а показники відповідності однофакторної моделі за даними КФА перебувають у прийнятних межах. Це дає підстави вважати, що українськомовна версія шкали коректно відображає цілісний конструкт психологічної гнучкості.

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

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

Нормальність розподілу результатів дозволила застосувати параметричний підхід до встановлення тестових норм та виокремити низький, середній і високий рівні психологічної гнучкості. Разом узяті, ці результати свідчать про те, що українськомовна версія Psy-Flex є структурно узгодженим, надійним і валідним інструментом, придатним як для наукових досліджень, так і для практичної психодіагностики. Водночас, слід враховувати обмеження вибірки (переважання молоді, жінок, мешканців столичного регіону) та самозвітний характер даних.

Висновки. У ході дослідження було здійснено переклад, соціокультурну адаптацію та психометричну оцінку українськомовної версії Шкали психологічної гнучкості (Psy-Flex). Підтверджено її однофакторну структуру, достатню внутрішню узгодженість, високу ретестову надійність, а також конвергентну і дивергентну валідність у співвідношенні з іншими мірами психологічної (не)гнучкості. Нормальність розподілу показників дала змогу обґрунтувати параметричні тестові норми й запропонувати три рівні інтерпретації результатів.

Таблиця 6

Результати кореляційного аналізу (ретестова вибірка)

Назва шкали	Коефіцієнт кореляції
Шкала вимірювання психологічної гнучкості (Psy-flex)	0.881***

Примітка: *** – взаємозв'язок значущий при $p < 0.001$.

Отримані дані дозволяють розглядати українськомовну версію Psy-Flex як валідний та надійний інструмент для вимірювання психологічної гнучкості в українському контексті. Шкала може бути використана у наукових дослідженнях, клінічній та консультувальній практиці, а також для оцінки ефек-

тивності інтервенцій, побудованих у парадигмі АСТ. Перспективними напрямками подальших досліджень є перевірка інструмента на більш різноманітних вибірках, включно з клінічними, та вивчення інваріантності шкали на різних соціально-демографічних групах.

Додаток

ШКАЛА ВИМІРЮВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ (PSY-FLEX)

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

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

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

Обмеження щодо використання. Статтю з оригінальною шкалою розміщено у вільному доступі за посиланням <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.09.001>. Адаптацію шкали та її психометричну оцінку проведено авторами виключно з науково-дослідницькою метою, що не передбачає отримання будь-якої комерційної вигоди. При використанні шкали з тією самою метою необхідно посилатися не лише на цю статтю, а й на джерело оригіналу [5]. Будь-які варіанти комерційного використання як адаптованої, так і оригінальної шкали, заборонені.

Use restrictions. The article with the original scale is freely available at <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.09.001>. The validation of the scale and its psychometric evaluation were carried out by the authors solely for scientific and research purposes, without any commercial benefit. When using the scale for the same purpose, it is necessary to refer not only to this article, but also to the original source [5]. Any commercial use of both the adapted and original scales is prohibited.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Широка А.О., Миколайчук М.І. Адаптація українськомовної версії опитувальника прийняття та дії (AAQ-II) на нормативній та субклінічній групах досліджуваних. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. № 3. С. 101–112. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-3-14>
2. Лавриненко Д. Г. Багатофакторний опитувальник для вимірювання психологічної гнучкості (MPFI): адаптація та психометрична оцінка. (Препринт).
3. Федоришин Г.М., Федоришин Н.І., Слюсарчук О.В. Вплив війни на психічне здоров'я молоді: роль резилієнсу, психологічної гнучкості та інтервенцій на засадах АСТ. *Amazona Investiga*. 2024;13(1):65–82.
4. Bond F.W., Hayes S.C., Baer R.A., Carpenter K.M., Guenole N., Orcutt H.K., Waltz T., Zettle R.D. Acceptance and Action Questionnaire-II: Development and initial validation of a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behaviour Therapy*. 2011;42(4):676–688. DOI: 10.1016/j.beth.2011.03.007.
5. Gloster A.T., Block V.J., Klotsche J., Villanueva J., & ін. Psy-Flex: A contextually sensitive measure of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2021;20:1–11. DOI: 10.1016/j.jcbs.2020.11.001.
6. Hayes S.C., Luoma J.B., Bond F.W., Masuda A., Lillis J. Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*. 2006;44(1):1–25. DOI: 10.1016/j.brat.2005.06.006.
7. Hayes S.C., Strosahl K.D., Wilson K.G. Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change. 2nd ed. New York: Guilford Press; 2012.
8. Kashdan T.B., Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*. 2010;30(7):865–878. DOI: 10.1016/j.cpr.2010.03.001.

9. Rolfs J. L., Rogge R. D., Wilson K. G. Disentangling Components of Flexibility via the Hexaflex Model: Development and Validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*. 2016. Vol. 25, no. 4. P. 458–482. URL: <https://doi.org/10.1177/1073191116645905>

10. Defining and measuring “psychological flexibility”: A narrative scoping review of diverse flexibility and rigidity constructs and perspectives / K. M. Cherry et al. *Clinical Psychology Review*. 2021. Vol. 84. P. 101973. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101973>

Дата першого надходження рукопису до видання: 12.11.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 08.12.2025

Дата публікації: 31.12.2025