УДК 159.923.2:159.944.4
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.3

Кульматицький А. В.
кандидат медичних наук, доцент,
доцент кафедри невропатології та нейрохірургії
факультету післядипломної освіти
ДНТ «Львівський національний медичний університет
імені Данила Галицького»
ORCID: 0000-0003-3486-1143

Климків Р. І.
кандидат психологічних наук,
викладач кафедри фундаментальних та соціальних наук
Комунального закладу вищої освіти Львівської обласної ради
«Львівська медична академія імені Андрея Крупинського»
ORCID: 0000-0002-1747-6844

Червоношапка М. О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
викладач кафедри фізичної терапії, психічного та фізичного здоров'я
Комунального закладу вищої освіти Львівської обласної ради
«Львівська медична академія імені Андрея Крупинського»
ORCID: 0000-0001-9180-6402

ПСИХОЛОГІЧНА ГНУЧКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК МЕХАНІЗМ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY AS A MECHANISM OF ADAPTATION TO UNCERTAINTY: A THEORETICAL ANALYSIS

У статті здійснено теоретичний аналіз психологічної гнучкості особистості як механізму адаптації до умов невизначеності. Актуальність проблеми зумовлена тривалим впливом мінливих, слабко прогнозованих і стресогенних обставин, за яких ефективність адаптації визначається не лише стійкістю сформованих способів реагування, а й здатністю своєчасно змінювати їх відповідно до вимог ситуації та особистісних цінностей. Систематизовано контекстуально-поведінковий, регулятивний, когнітивний і ресурсний підходи до розуміння психологічної гнучкості. Уточнено її співвідношення з когнітивною гнучкістю, гнучкістю копінгу, регулятивною гнучкістю, толерантністю до невизначеності та резильєнтністю. Обґрунтовано, що психологічна гнучкість не зводиться до варіативності мислення або поведінки, а передбачає усвідомлений контакт із поточним досвідом, прийняття внутрішніх переживань, дистанціювання від ригідних когнітивних правил, орієнтацію на цінності та корекцію дій на основі зворотного зв'язку. Запропоновано інтегративну теоретичну модель, яка охоплює чотири взаємопов'язані рівні: уважно-усвідомлювальний, когнітивно-інтерпретаційний, емоційно-приймальний і ціннісно-поведінковий. Механізм адаптації представлено як циклічний процес розпізнавання контексту, послаблення автоматизованої реакції, формування альтернатив, вибору ціннісно узгодженої дії, оцінювання її наслідків і подальшого коригування. Показано, що результативність гнучкості визначається не кількістю доступних стратегій як такою, а точністю розпізнавання контексту, здатністю відмовлятися від неефективної відповіді та зберігати смислову послідовність поведінки. Визначено адаптивні функції психологічної гнучкості та умови, за яких гнучкість не переходить у непослідовність. Окреслено перспективи емпіричної перевірки запропонованої моделі.

Ключові слова: психологічна гнучкість, особистість, адаптація, невизначеність, саморегуляція, когнітивна гнучкість, резильєнтність, цінності.

The article presents a theoretical analysis of psychological flexibility as a mechanism of adaptation to uncertainty. The relevance of the problem is determined by prolonged exposure to changing, poorly predictable and stressful circumstances, in which effective adaptation requires not only stable response patterns but also the capacity to modify them in accordance with situational demands and personal values. Contextual-behavioural, regulatory, cognitive and resource-oriented approaches to psychological flexibility are systematised. Its relationship with cognitive flexibility, coping flexibility, regulatory flexibility, tolerance of uncertainty and resilience is clarified. Psychological flexibility is shown not to be reducible to variability in thinking or behaviour; it also involves conscious contact with present experience, acceptance of internal events, distancing from rigid cognitive rules, values-based orientation and adjustment of action through feedback. An integrative theoretical model is proposed comprising four interrelated levels: attentional-awareness, cognitive-interpretive, emotional-acceptance and value-behavioural. Adaptation is conceptualised as a cyclical process of recognising the context, weakening automatic reactions, generating alternatives, selecting value-consistent action, evaluating its consequences and making further corrections. The effectiveness of flexibility depends not on the number of available strategies as such, but on accurate context recognition, the ability to abandon ineffective responses and the preservation of meaningful behavioural coherence. The adaptive functions of psychological flexibility and the conditions under which flexibility does not turn into inconsistency are identified. Prospects for empirical testing of the proposed model are outlined.

Key words: psychological flexibility, personality, adaptation, uncertainty, self-regulation, cognitive flexibility, resilience, values.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Умови невизначеності посилюють вимоги до адаптації особистості: попередньо ефективні способи реагування можуть швидко втрачати функціональність, а рішення доводиться ухвалювати за неповної інформації. Тому адаптивність визначається не лише стійкістю, а й здатністю змінювати когнітивні оцінки, емоційне ставлення та поведінку без втрати смислової спрямованості. Така здатність описується поняттям психологічної гнучкості.

У науковій літературі гнучкість розглядають як переключення способів мислення, варіативність копінгу, контекстуально доцільну регуляцію емоцій і готовність діяти відповідно до цінностей. Когнітивна гнучкість забезпечує зміну перспективи й подолання шаблонності [1; 4], тоді як психологічна гнучкість охоплює також ставлення до внутрішнього досвіду та поведінкову реалізацію вибору. У контекстуально-поведінковому підході вона визначається як здатність контактувати з поточним моментом і змінювати або продовжувати дію відповідно до ситуації та обраних цінностей [12].

Проблемою залишається неоднозначність конструкту: ним позначають рису, навичку, ситуативний стан і метапроцес саморегуляції. Окремі методики вимірюють переважно негнучкість або дистрес, тому низькі показники можуть помилково ототожнюватися з інтенсивністю негативних переживань [10]. Українська адаптація Psy-Flex підтвердила можливість компактного оцінювання гнучкості, але не усунула потреби в поясненні її внутрішньої структури [2].

Мета статті – уточнити зміст психологічної гнучкості, розмежувати її із суміжними поняттями та обґрунтувати інтегративну модель її функціонування як механізму адаптації до невизначеності. Використано теоретичний аналіз, порівняння, систематизацію, узагальнення й концептуальне моделювання.

Виклад основного матеріалу. Психологічну гнучкість доцільно розуміти як метарегулятивну здатність узгоджувати внутрішні процеси й поведінку з контекстом та значущими цілями. Її критерієм є не частота змін, а функціональність відповіді: в одних умовах адаптивним є переключення стратегії, в інших – продовження обраної дії попри дискомфорт. Отже, протилежністю гнучкості виступає не сталість, а ригідне повторення реакції без урахування наслідків [13].

Контекстуально-поведінкова модель пов'язує негнучкість із когнітивним злиттям і досвідним уникненням. У першому випадку думки та прогнози сприймаються як безумовні факти; у другому поведінка підпорядковується прагненню негайно усунути небажані переживання. Прийняття не означає пасивності: це готовність витримувати внутрішній дискомфорт настільки, наскільки необхідно для ціннісно важливої дії [12]. Сучасні узагальнення підтверджують, що зміни прийняття, дефузії, контакту з цінностями та відданої дії пов'язані зі зменшенням дистресу [14].

Визначено відмінності психологічної гнучкості від суміжних конструктів (табл. 1). Регулятивна гнучкість підкреслює чутливість до контексту, репертуар стратегій і використання зворотного зв'язку [7]; гнучкість копінгу – відповідність способу подолання контрольованості ситуації [9]; толерантність до невизначеності – здатність витримувати неоднозначність без передчасного завершення пошуку [8]; резильєнтність – збереження або відновлення функціонування після труднощів. Психологічна гнучкість інтегрує ці можливості, додаючи прийняття внутрішнього досвіду й ціннісний критерій дії.

Еволюція поняття психологічної гнучкості відображає перехід від уявлення про адаптацію як пристосування до уявлення про неї як про активне регулювання взаємодії із середовищем. У когнітивній традиції основна увага приділялася зміні схем і способів опрацювання інформації; у дослідженнях копінгу – варіюванню стратегій відповідно до контрольованості стресора; у контекстуально-поведінковій психології – функції поведінки та її зв'язку з цінностями. Інтеграція цих підходів дає підстави розглядати гнучкість не як окрему рису, а як організаційний принцип саморегуляції, який визначає, наскільки особистість здатна оновлювати спосіб дії після зміни умов [10].

Важливим є розмежування диспозиційного та ситуативного аспектів гнучкості. Відносно стійкий рівень відображає сформованість навичок усвідомлення, прийняття, переоцінювання та ціннісного вибору. Ситуативний прояв залежить від інтенсивності загрози, виснаження, попереднього

Таблиця 1

Співвідношення психологічної гнучкості із суміжними конструктами

Конструкт	Спільна ознака	Відмінність
Когнітивна гнучкість	Зміна перспективи й способу розв'язання	Не обов'язково включає прийняття емоцій і ціннісну дію
Гнучкість копінгу	Варіювання стратегій відповідно до ситуації	Зосереджена переважно на подоланні стресора
Регулятивна гнучкість	Контекст, репертуар, зворотний зв'язок	Може не передбачати ціннісного критерію
Толерантність до невизначеності	Витримування неоднозначності	Характеризує ставлення, але не весь цикл дії
Резильєнтність	Адаптивне функціонування за труднощів	Описує переважно результат або траєкторію адаптації

Джерело: складено авторами на основі узагальнення наукових підходів [7–10; 13].

досвіду, доступної підтримки й значущості конкретної сфери. Тому одна людина може демонструвати достатню гнучкість у професійних завданнях і водночас ригідність у міжособистісних конфліктах. Такий підхід запобігає спрощеному поділу на «гнучких» і «негнучких» та орієнтує на аналіз профілю процесів у певному контексті [11].

Проблема вимірювання пов'язана з тим, що показник відсутності негнучкості не є повним еквівалентом наявності гнучкості. Людина може рідко уникати переживань, але не мати чітких ціннісних орієнтирів; усвідомлювати емоції, проте не переходити до дії; активно діяти, залишаючись підпорядкованою жорстким правилам. Отже, методично доцільно поєднувати загальний індекс із оцінюванням окремих процесів та їх ситуативної мінливості. Саме таку логіку реалізують контекстуально чутлива шкала Psy-Flex і багатовимірний інвентар MPFI [11; 15].

В умовах невизначеності психологічна гнучкість виконує особливу функцію, оскільки повна перевірка прогнозів часто неможлива. Непереносимість невідомого посилює пошук абсолютних гарантій, румінацію, відкладання рішень або передчасний вибір звичної відповіді [8]. Гнучкість не усуває об'єктивної невизначеності, але змінює спосіб взаємодії з нею: особистість розрізняє доступні й недоступні для контролю компоненти, допускає множинність сценаріїв, обирає достатньо обґрунтовану дію та зберігає готовність переглянути її після надходження нової інформації.

Уважно-усвідомлювальний рівень є вихідною умовою гнучкого реагування. Він включає довільне спрямування уваги на актуальні ознаки ситуації, помічання тілесних і емоційних реакцій та розрізнення події й оцінки події. Без цього поведінка визначається найбільш доступним автоматичним сценарієм. Усвідомлення створює часовий і смисловий проміжок між стимулом та відповіддю, у якому стає можливим вибір. Водночас саме спостереження не гарантує адаптації: воно має поєднуватися з переоцінюванням інформації й готовністю діяти.

Когнітивно-інтерпретаційний рівень забезпечує перевірку правил, прогнозів і категоричних суджень, а також побудову кількох можливих пояснень ситуації. Його завданням є не обов'язково замінити негативну думку позитивною, а зменшити її безумовний контроль над поведінкою. Емоційно-приймальний рівень підтримує контакт із переживаннями без їх придушення та без автоматичного підпорядкування їм. У поєднанні ці рівні дозволяють визнати тривогу як значущу інформацію, але не надавати їй статусу остаточного рішення.

Ціннісно-поведінковий рівень перетворює внутрішню варіативність на спрямовану активність. Цінності виконують функцію відносно стабільного орієнтира, тоді як конкретні цілі й способи їх досягнення можуть змінюватися. Саме ця відмінність пояснює сумісність гнучкості з послідовністю: особистість може відмовитися від неефективного плану, не відмовляючись від значущого напряму. Поведінковий компонент передбачає малу перевірювану дію, оцінювання її результатів та подальше уточнення стратегії, а не очікування повної впевненості.

Запропонована інтегративна модель охоплює чотири взаємопов'язані рівні. Уважно-усвідомлювальний рівень забезпечує контакт із поточним досвідом і розрізнення фактів, інтерпретацій та емоційних реакцій. Когнітивно-інтерпретаційний рівень відповідає за дистанціювання від жорстких правил, формування альтернатив і перегляд прогнозів. Емоційно-приймальний рівень дає змогу не перетворювати тривогу чи сумнів на автоматичну заборону дії. Ціннісно-поведінковий рівень визначає напрям вибору та переводить його у конкретну дію.

За невизначеності ці рівні утворюють цикл: розпізнавання контексту → усвідомлення внутрішньої реакції → послаблення автоматизованої відповіді → формування альтернатив → вибір ціннісно узгодженої дії → оцінювання наслідків → корекція. Зворотний зв'язок є принциповим, оскільки стратегія залишається гнучкою лише доти, доки співвідноситься з новими даними. Вимірювання ситуативних проявів Psy-Flex і багатовимірних профілів MPFI підтверджує доцільність поєднання загального й процесуального рівнів аналізу [11; 15].

Модель пояснює три основні адаптивні функції психологічної гнучкості. По-перше, вона розширює поведінковий репертуар і зменшує залежність від першої автоматичної реакції. По-друге, підтримує активність за наявності тривоги, сумніву чи втоми, не вимагаючи попереднього усунення цих станів. По-третє, узгоджує короткочасні рішення з довготривалими цілями, завдяки чому зміна стратегії не перетворюється на хаотичність. Українські дослідження пов'язують психологічну гнучкість із благополуччям, життєстійкістю та ресурсами адаптації [3; 5; 6].

Водночас гнучкість має межі. Вона не компенсує дефіцит безпеки, соціальної підтримки й матеріальних ресурсів; прийняття внутрішніх переживань не означає прийняття небезпечних зовнішніх умов; орієнтація на цінності не виключає їх критичного перегляду. Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що, на відміну від моделей, у яких психологічна гнучкість розглядається переважно як сукупність окремих процесів, запропонована модель відображає її як циклічний механізм адаптації до невизначеності, що послідовно охоплює уважно-усвідомлювальний, когнітивно-інтерпретаційний, емоційно-приймальний і ціннісно-поведінковий рівні. Внесок авторів полягає в обґрунтуванні взаємозв'язку цих рівнів через цикл розпізнавання контексту, послаблення автоматизованої реакції, формування альтернатив, вибору ціннісно узгодженої дії, оцінювання наслідків і корекції поведінки. Така концептуалізація пояснює, чому одна стратегія може бути адаптивною в одному контексті та ригідною в іншому.

Для відмежування адаптивної гнучкості від непослідовності доцільно застосовувати три критерії. Перший – контекстуальна обґрунтованість: зміна відповіді має спиратися на нові ознаки ситуації, а не лише на коливання настрою. Другий – ціннісна узго-

дженість: різні за формою дії повинні підтримувати значущий напрям життєдіяльності. Третій – чутливість до наслідків: людина має бути готовою визнавати неефективність обраного способу й коригувати його. За відсутності цих критеріїв варіативність може набувати форми імпульсивності, уникнення відповідальності або хаотичного переключення між цілями.

Практичне значення моделі полягає в можливості визначати не лише загальний рівень гнучкості, а й конкретну ланку, у якій порушується адаптаційний цикл. Труднощі можуть виникати через звуження уваги, когнітивне злиття, неприйняття емоцій, нечіткість цінностей, дефіцит поведінкових альтернатив або ігнорування зворотного зв'язку. Така диференціація створює підстави для точнішого добору психологічних інтервенцій і для подальшої операціоналізації запропонованої моделі в емпіричних дослідженнях.

Окремо слід ураховувати взаємодію індивідуальної гнучкості з ресурсами середовища. Навіть розвинені навички усвідомлення та ціннісного вибору не усувають об'єктивних обмежень, пов'язаних із небезпекою, браком інформації, соціальної підтримки або часу. У таких випадках адаптивною може бути не активна перебудова ситуації, а тимчасове збереження ресурсів, звернення по допомогу чи відкладення незворотного рішення. Отже, оцінювання гнучкості має враховувати не лише форму поведінки, а й реальний діапазон доступних людині можливостей.

Часовий аспект також є принциповим для розуміння адаптаційного ефекту. Окрема реакція може тимчасово знижувати напруження, але погіршувати функціонування у тривалій перспективі; навпаки, ціннісно узгоджена дія іноді супроводжується короткочасним посиленням дискомфорту. Тому психологічну гнучкість слід оцінювати за динамікою наслідків, а не лише за безпосереднім емоційним результатом. У цьому сенсі вона може розглядатися як один із процесуальних механізмів резильєнтності: гнучкість описує спосіб регулювання, тоді як резильєнтність – траєкторію збереження або відновлення функціонування.

Із запропонованої моделі випливають перевірювані припущення. По-перше, зв'язок загальної гнучкості з адаптацією має опосередковуватися здатністю використовувати зворотний зв'язок і змінювати неефективну стратегію. По-друге, ціннісна визначеність повинна зменшувати ризик переходу варіативності в непослідовність. По-третє, за високої об'єктивної загрози прийняття внутрішнього досвіду буде адаптивним лише в поєднанні з реалістичним оцінюванням небезпеки та доступних ресурсів. Перевірка цих положень потребує повторних вимірювань і аналізу гнучкості в конкретних життєвих контекстах.

Висновки. Психологічна гнучкість є комплексною метарегулятивною здатністю, що забезпечує контекстуально доцільне узгодження уваги, інтерпретацій, емоційного ставлення та поведінки з актуальними вимогами й особистісними цінностями. Її визначальною ознакою є можливість змінювати або продовжувати дію на основі функціональності, а не сили звички, прагнення негайного полегшення чи жорсткого правила.

Обґрунтована модель включає уважно-усвідомлювальний, когнітивно-інтерпретаційний, емоційно-приймальний і ціннісно-поведінковий рівні. Їх взаємодія формує цикл розпізнавання контексту, послаблення автоматизованої реакції, створення альтернатив, вибору, дії, зворотного зв'язку та корекції. Психологічна гнучкість інтегрує окремі елементи когнітивної, копінгової та регулятивної гнучкості, толерантності до невизначеності й резильєнтності, але відрізняється включенням прийняття внутрішнього досвіду та ціннісного критерію поведінки.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричній перевірці чотирирівневої структури, визначенні внеску її компонентів у адаптацію та психологічне благополуччя, а також у поєднанні загальних і контекстуально чутливих методик. Окремого вивчення потребують умови, за яких варіативність переходить у непослідовність, а наполегливість – у ригідність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Диса О. Специфіка дослідження когнітивної гнучкості як важливого психологічного ресурсу особистості. *Вісник* Львівського університету. Серія психологічні науки. 2025. Вип. 25. С. 34–43. DOI: 10.30970/PS.2025.25.4

2. Косяк В. А., Лавриненко Д. Г. Шкала вимірювання психологічної гнучкості (Psy-Flex): адаптація та психометрична оцінка. *Науковий* вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. № 4. С. 30–37. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2025.4.4

3. Купрєєва О. І. Психологічні ресурси стійкості молоді в умовах війни. *Науковий* вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. № 3. С. 31–37. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2025.3.5

4. Рудковська О. В. *Наукові* концепції дослідження когнітивної гнучкості: теоретичний аналіз. Габітус. 2025. Вип. 76. С. 129–134. DOI: 10.32782/hbts.76.20

5. Савченко О. В., Лавриненко Д. Г., Кононенко Т. В. Психологічна гнучкість як чинник психологічного благополуччя персоналу організації. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 3(27). С. 118–129. DOI: 10.31108/2.2022.3.27.12

6. Свідерська О., Піхович І. Психологічна гнучкість та життєстійкість студентської молоді. *Вісник* Національного університету оборони України. 2024. № 5(81). С. 143–150. DOI: 10.33099/2617-6858-2024-81-5-143-150

7. Bonanno G. A., Burton C. L. Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. Perspectives on Psychological Science. 2013. Vol. 8, No. 6. P. 591–612. DOI: 10.1177/1745691613504116

8. Carleton R. N. Fear of the unknown: One fear to rule them all? Journal of Anxiety Disorders. 2016. Vol. 41. P. 5–21. DOI: 10.1016/j.janxdis.2016.03.011

9. Cheng C., Lau H.-P. B., Chan M.-P. S. Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. Psychological Bulletin. 2014. Vol. 140, No. 6. P. 1582–1607. DOI: 10.1037/a0037913

10. Cherry K. M., Vander Hoeven E., Patterson T. S., Lumley M. N. Defining and measuring "psychological flexibility": A narrative scoping review of diverse flexibility and rigidity constructs and perspectives. Clinical Psychology Review. 2021. Vol. 84. Article 101973. DOI: 10.1016/j.cpr.2021.101973

11. Gloster A. T., Block V. J., Klotsche J., Villanueva J., Rinner M. T. B., Benoy C., Walter M., Karekla M., Bader K. Psy-Flex: A contextually sensitive measure of psychological flexibility. Journal of Contextual Behavioral Science. 2021. Vol. 22. P. 13–23. DOI: 10.1016/j.jcbs.2021.09.001

12. Hayes S. C., Luoma J. B., Bond F. W., Masuda A., Lillis J. Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy. 2006. Vol. 44, No. 1. P. 1–25. DOI: 10.1016/j.brat.2005.06.006

13. Kashdan T. B., Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. Clinical Psychology Review. 2010. Vol. 30, No. 7. P. 865–878. DOI: 10.1016/j.cpr.2010.03.001

14. Macri J. A., Rogge R. D. Examining domains of psychological flexibility and inflexibility as treatment mechanisms in acceptance and commitment therapy: A comprehensive systematic and meta-analytic review. Clinical Psychology Review. 2024. Vol. 110. Article 102432. DOI: 10.1016/j.cpr.2024.102432

15. Rolffs J. L., Rogge R. D., Wilson K. G. Disentangling components of flexibility via the Hexaflex model: Development and validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). Assessment. 2018. Vol. 25, No. 4. P. 458–482. DOI: 10.1177/1073191116645905

Дата першого надходження статті до видання: 12.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026