

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНІПРОВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНІПРОВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА**

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

РУДКОВСЬКА ОКСАНА ВОЛОДИМИРІВНА

УДК 159.9

**ПСИХОСОЦІАЛЬНІ УМОВИ РОЗВИТКУ КОГНІТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ
В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Спеціальність 053 Психологія

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Подається на здобуття ступеня **доктора філософії**

Подані до захисту наукові досягнення є напрацюванням автора, а всі запозичені ідеї, наукові результати, цитати супроводжуються належними посиланнями на їх авторів та джерела опублікування

О.В. Рудковська

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент **Диса Олена Вікторівна**

Дніпро – 2026

АНОТАЦІЯ

Рудковська О. В. Психосоціальні умови розвитку когнітивної гнучкості в юнацькому віці. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. – Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Дніпро, 2026.

Дисертацію присвячено дослідженню психосоціальних умов розвитку когнітивної гнучкості в юнацькому віці. Автор розглядає когнітивну гнучкість як психологічний феномен, який виступає важливим метаресурсом особистості, що інтегрує мислення й дію в ситуаціях невизначеності, забезпечуючи своєчасну та раціональну перебудову як когнітивних процесів, так і поведінкових стратегій відповідно до умов середовища. Її значущість особливо зростає в ситуаціях невизначеності, складності та підвищеного психоемоційного навантаження, де вона виступає одним із ключових ресурсів ефективного функціонування особистості.

Особлива увага приділяється юнацькому періоду як етапу інтенсивного когнітивного дозрівання, що є найсприятливішим для цілеспрямованого тренування гнучкості мислення. У цей період когнітивна сфера активно розвивається завдяки поєднанню біологічних процесів (дозрівання мозку) та соціального досвіду (навчання, міжособистісна взаємодія). В дисертації представлено програму розвитку когнітивної гнучкості для осіб юнацького віку, ефективність якої була перевірена в експериментальному дослідженні.

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку українського суспільства позначений глибокими соціальними потрясіннями та війною, що створює ситуацію підвищеного психологічного навантаження та невизначеності. В таких умовах когнітивна гнучкість стає критично важливим ресурсом, навичкою мислення, яка допомагає людині пристосовуватись до динамічних середовищ і виявляти усвідомлену, цілеспрямовану поведінку. На Всесвітніх економічних форумах в Давосі (2020 р., 2025 р.) когнітивна гнучкість була включена до переліку найважливіших людських навичок, які стануть вирішальними у

найближчі роки в умовах швидкої автоматизації, розвитку ШІ та трансформації ринку праці. Тому вивчення та розвиток цього феномену в юнацькому віці стає пріоритетним науковим і практичним напрямом. Адже розвиваючи когнітивну гнучкість, ми допомагаємо молоді адаптувати мислення до нових ситуацій, перемикатися між стратегіями, знаходити альтернативні рішення, формувати стійкий світогляд, здатний витримати будь-які кризи.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Дисертаційна робота виконана в межах науково-дослідної роботи кафедри педагогічної та вікової психології «Особливості виявлення образу Я в контексті навчання впродовж життя» (реєстраційний номер НДР № 0119U100595 від 13.02.2019 р.) та НДР за темою «Особливості реалізації психологічного потенціалу особистості на шляху досягнення професійного успіху» (реєстраційний номер НДР № 0122 U001780 від 17.02.2022 р.)

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, експериментально дослідити та визначити психосоціальні умови, які підвищують рівень розвитку когнітивної гнучкості в юнацькому віці.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до дослідження когнітивної гнучкості, уточнити сутність, структуру та основні концептуальні засади її вивчення.
2. Розкрити психологічну специфіку розвитку когнітивної гнучкості в юнацькому віці.
3. Визначити особливості функціонування та рівні прояву когнітивної гнучкості, охарактеризувати методи її дослідження, а також визначити і обґрунтувати соціальні і психологічні умови розвитку КГ.
4. Розробити програму розвитку когнітивної гнучкості, організувати та провести експериментальне дослідження за участю осіб юнацького віку.
5. Експериментально перевірити ефективність програми розвитку когнітивної гнучкості та визначити психосоціальні умови, що сприяють підвищенню її рівня.

6. Узагальнити результати дослідження, сформулювати висновки та перспективи подальших досліджень.

Об'єкт дослідження – когнітивна гнучкість як важливий психологічний ресурс особистості.

Предмет дослідження – психосоціальні умови розвитку когнітивної гнучкості в юнацькому віці.

Методи дослідження. У дослідженні використано комплекс теоретичних, емпіричних та математико-статистичних методів. Теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення, моделювання) застосовано з метою обґрунтування моделі розвитку когнітивної гнучкості. Емпіричні методи (спостереження, анкетування, психодіагностичне тестування, експеримент) і методи математичної статистики (описова статистика, кластерний аналіз, критерії встановлення розбіжностей, критерії перевірки розподілу даних) дозволили перевірити висунуті гіпотези.

Наукова новизна отриманих результатів:

– вперше запропоновано теоретичну (концептуальну) модель дворівневої структури когнітивної гнучкості, що поєднує в собі як операційні механізми мислення (функції перемикавання), так і зовнішні прояви гнучкості мислення (особистісну флексибільність) у конкретних життєвих ситуаціях;

– вперше розроблено та верифіковано теоретичну модель розвитку когнітивної гнучкості як метаресурсу особистості з визначенням психосоціальних умов, які сприяють розвитку КГ в юнацькому віці;

– вперше застосовано комплексну діагностику когнітивної гнучкості, яка дозволила виміряти різні аспекти її прояву в осіб юнацького віку;

– розроблено і застосовано програму розвитку когнітивної гнучкості в юнацькому віці та доведено її ефективність.

Уточнено:

– психологічні характеристики осіб юнацького віку, які обумовлюють розвиток когнітивної гнучкості;

– роль соціальних умов, які сприяють розвитку КГ в юнацькому віці, зокрема, створення безпечного середовища та організація навчально-діалогічного розвивального простору.

Розширено уявлення про когнітивну гнучкість як важливу навичку мислення в ситуаціях невизначеності та психологічні умови її прояву в юнацькому віці;

Вдосконалено:

- специфіку дослідження когнітивної гнучкості;
- методи діагностики і розвитку когнітивної гнучкості.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці психодіагностичного комплексу для вивчення когнітивної гнучкості, спрямованого на дослідження різних її аспектів, який можна використовувати у психодіагностичній практиці психологів. Програма розвитку когнітивної гнучкості для осіб юнацького віку може використовуватись психологами в роботі з молоддю для розвитку психологічних ресурсів, підвищення адаптаційних можливостей, уміння справляється з багатозадачністю, швидше навчається новому, ефективніше реагувати на зміни та знаходити альтернативні рішення в різних ситуаціях.

Результати досліджень можуть використовуватись у навчальному процесі освітніх закладів при викладанні дисциплін психологічного напрямку, а також при проведенні тренінгів, практичних занять, факультативів.

Апробація результатів та публікації. Основні положення дослідження представлені на 7 міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях. За темою дисертації опубліковано 3 статті у фахових виданнях України та міжнародних базах.

Коротка характеристика змісту розділів:

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до дослідження когнітивної гнучкості, проаналізовано низку термінів, які описують даний психологічний феномен. Охарактеризовано психологічні чинники, які можуть детермінувати перехід когнітивної гнучкості до адаптивної

інтелектуальної поведінки, яка проявляється у ситуаціях невизначеності. Обґрунтовано необхідність розвитку когнітивної гнучкості в юнацькому віці. Розроблено теоретичну модель когнітивної гнучкості, яка включає два рівні функціонування: когнітивний (операціональний) і соціально-особистісний (регуляторний).

У другому розділі здійснено аналіз методів дослідження і вимірювання когнітивної гнучкості, описано результати пілотного дослідження, представлено концептуальну модель розвитку когнітивної гнучкості як метаресурсу особистості. В якості психологічних умов розвитку когнітивної гнучкості розглядаються психологічні характеристики особистості, які можуть сприяти підвищенню рівня когнітивної гнучкості. Створено та обґрунтовано психодіагностичний комплекс для проведення експериментального дослідження.

У третьому розділі наведено результати констатувального, формувального та контрольного етапів експериментального дослідження. Доведено ефективність програми розвитку когнітивної гнучкості в експериментальній групі, зафіксовано статистично значуще зростання показників почуття психологічної безпеки, імпліцитних уявлень щодо розвитку мислення; самоефективності; толерантності до невизначеності; особистісної готовності до змін; життєстійкості; креативності. Визначено ключові психологічні характеристики, які впливають на розвиток гнучкості мислення у ситуаціях невизначеності.

Ключові слова: когнітивна гнучкість (флексибільність), юнацький вік, розвиток особистості, психологічна адаптація, безпечне середовище, світогляд, життєстійкість, самоефективність, імпліцитні теорії, почуття психологічної безпеки, толерантність до невизначеності, самоефективність, креативність.

ABSTRACT

Rudkovska O. IN. Psychosocial conditions for the development of cognitive flexibility in Late Adolescence. - On the rights of a manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the specialty 053 Psychology. – Dnipro National University named after Oles Honchar, Dnipro, 2026.

The dissertation is devoted to the study of psychosocial conditions for the development of cognitive flexibility in late adolescence. The author considers cognitive flexibility as a psychological phenomenon that acts as an important meta-resource of the individual, which integrates thinking and action in situations of uncertainty, ensuring timely and rational restructuring of both cognitive processes and behavioral strategies in accordance with environmental conditions. Its importance especially increases in situations of uncertainty, complexity and increased psycho-emotional load, where it acts as one of the key resources of the effective functioning of the individual.

Special attention is paid to the late adolescence period as a stage of intense cognitive maturation, which is most favorable for purposeful training of flexibility of thinking. During this period, the cognitive sphere is actively developing thanks to a combination of biological processes (brain maturation) and social experience (learning, interpersonal interaction). The dissertation presents a program for the development of cognitive flexibility for young people, the effectiveness of which was tested in an experimental study.

Relevance of the topic. The current stage of the development of Ukrainian society is marked by deep social upheavals and war, which creates a situation of increased psychological stress and uncertainty. In such conditions, cognitive flexibility becomes a critical resource, a thinking skill that helps a person adapt to dynamic environments and exhibit conscious, purposeful behavior. At the World Economic Forums in Davos (2020, 2025), cognitive flexibility was included in the list of the most important human skills that will become crucial in the coming years in the context of rapid automation, AI development and labor market transformation. Therefore, the

study and development of this phenomenon in late adolescence becomes a priority scientific and practical direction. After all, by developing cognitive flexibility, we help young people adapt their thinking to new situations, switch between strategies, find alternative solutions, and form a stable worldview capable of withstanding any crises.

Linking work to scientific programmes. The dissertation work was carried out within the framework of the research work of the Department of Pedagogical and Age Psychology «Peculiarities of identifying the image of the Self in the context of lifelong learning» (registration number of the GDR № 0119U100595 dated 13.02.2019) and the GDR on the topic «Peculiarities of realizing the psychological potential of an individual on the way to achieving professional success» (registration number of the GDR № 0122 U001780 dated 17.02.2022)

Research objectives:

1. To carry out a theoretical and methodological analysis of scientific approaches to the study of cognitive flexibility, to clarify the essence, structure and main conceptual foundations of its study.
2. To reveal the psychological specificity of the development of cognitive flexibility in late adolescence.
3. Determine the peculiarities of functioning and the level of manifestation of cognitive flexibility, characterize the methods of its research, as well as determine and justify the social and psychological conditions of the development of CG.
4. Develop a program for the development of cognitive flexibility, organize and conduct an experimental study with the participation of young people.
5. Experimentally check the effectiveness of the program for the development of cognitive flexibility and determine the psychosocial conditions that contribute to increasing its level.
6. Summarize the results of the research, formulate conclusions and prospects for further research.

The object of study is – cognitive flexibility as an important psychological resource of the individual.

The subject of the study is – psychosocial conditions for the development of cognitive flexibility in late adolescence.

Research methods. The study used a complex of theoretical, empirical and mathematical-statistical methods. Theoretical methods (analysis, synthesis, generalization, modeling) were applied in order to substantiate the model of the development of cognitive flexibility. Empirical methods (observation, questionnaires, psychodiagnostic testing, experiment) and methods of mathematical statistics (descriptive statistics, cluster analysis, criteria for establishing discrepancies, criteria for checking data distribution) made it possible to test the hypotheses put forward.

Scientific novelty of the obtained results:

- for the first time, a theoretical (conceptual) model of a two-level structure of cognitive flexibility was proposed, which combines both operational mechanisms of thinking (switching functions) and external manifestations of thinking flexibility (personal inflexibility) in specific life situations;

- for the first time, a theoretical model of the development of cognitive flexibility as a meta-resource of the individual with the definition of psychosocial conditions that contribute to the development of KG in late adolescence was developed and verified;

- for the first time, a comprehensive diagnosis of cognitive flexibility was applied, which made it possible to measure various aspects of its manifestation in young people;

- a program for the development of cognitive flexibility in late adolescence has been developed and applied and its effectiveness has been proven.

Clarified:

- psychological characteristics of young people, which determine the development of cognitive flexibility;

- the role of social conditions that contribute to the development of KG in late adolescence, in particular, the creation of a safe environment and the organization of an educational and dialogical development space.

The idea of cognitive flexibility as an important thinking skill in situations of uncertainty and the psychological conditions of its manifestation in late adolescence has been expanded;

Improved:

- the specifics of cognitive flexibility research;
- methods of diagnosis and development of cognitive flexibility.

The practical significance of the obtained results lies in the development of a psychodiagnostic complex for the study of cognitive flexibility, aimed at researching its various aspects, which can be used in the psychodiagnostic practice of psychologists. The program for the development of cognitive flexibility for young people can be used by psychologists in working with young people to develop psychological resources, increase adaptive capabilities, the ability to cope with multitasking, learn new things faster, respond more effectively to changes and find alternative solutions in various situations.

The results of research can be used in the educational process of educational institutions when teaching psychological disciplines, as well as when conducting trainings, practical classes, electives.

Approbation of results and publications. The main provisions of the study are presented at 7 international and all-Ukrainian scientific and practical conferences. On the topic of the dissertation, 3 articles were published in specialized publications of Ukraine and international databases.

Summary of the contents of the sections:

In the first chapter, a theoretical analysis of scientific approaches to the study of cognitive flexibility is carried out, a number of terms describing this psychological phenomenon are analyzed. Psychological factors that can determine the transition of cognitive flexibility to adaptive intellectual behavior, which manifests itself in situations of uncertainty, are characterized. The need to develop cognitive flexibility in late adolescence is substantiated. A theoretical model of cognitive flexibility has been developed, which includes two levels of functioning: cognitive (operational) and socio-personal (regulatory).

In the second chapter, an analysis of research methods and measurement of cognitive flexibility is carried out, the results of the pilot study are described, and a conceptual model of the development of cognitive flexibility as a meta-resource of the individual is presented. As psychological conditions for the development of cognitive flexibility, psychological characteristics of the individual are considered, which can contribute to increasing the level of cognitive flexibility. A psychodiagnostic complex for conducting experimental research was created and substantiated.

The third section presents the results of the ascertaining, forming and control stages of the experimental study. The effectiveness of the program for the development of cognitive flexibility in the experimental group has been proven, a statistically significant increase in indicators of a sense of psychological safety, implicit ideas about the development of thinking has been recorded; self-efficacy; tolerance to uncertainty; personal readiness for change; vitality; creativity. The key psychological characteristics that affect the development of flexibility of thinking in situations of uncertainty are determined.

Key words: cognitive flexibility (flexibility), late adolescence, personality development, psychological adaptation, safe environment, worldview, vitality, self-efficacy, implicit theories, sense of psychological safety, tolerance to uncertainty, self-efficacy, creativity.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Основні положення дисертаційного дослідження висвітлено у наукових публікаціях

1. Диса О., Рудковська О. Особливості прояву креативного потенціалу студентів у навчальній діяльності. *Journal of Psychology Research*. 2022. Vol. 28, № 11. С. 38-53. URL: <https://www.psyresearches.dp.ua/index.php/journal/article/view/5>
DOI: <https://doi.org/10.15421/102203>.

Диса О.В. – обґрунтувала теоретико-методологічні засади дослідження, здійснила глибокий аналіз сучасної наукової літератури щодо сутності та структури креативного потенціалу особистості, сформулювала ключову гіпотезу та наукову новизну праці, а також підготувала текстову частину теоретичного розділу статті.

Рудковська О.В. – розробила комплексний діагностичний інструментарій та методику емпіричного дослідження, організувала та провела практичне тестування серед студентської молоді, здійснила якісний та кількісний аналіз отриманих даних за допомогою методів математичної статистики, а також сформулювала фінальні висновки та практичні рекомендації.

2. Рудковська О. В. Наукові концепції дослідження когнітивної гнучкості: теоретичний аналіз. *Габітус*. 2025. Вип. 76. С. 129–134. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2025/76-2025/22.pdf> DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.20>.

3. Рудковська О. В. Особливості прояву когнітивної та особистісної гнучкості в психодіагностичному вимірі. *Психологія та соціальна робота*. 2026. № 1(63). С. 166-176. URL: <https://journals.onu.in.ua/index.php/psy/article/view/343>
DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2026.1.15>.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Рудковська О. В. Особливості розвитку творчих здібностей музикантів в умовах дистанційного навчання. Психолого-педагогічні передумови успішності функціонування особистості в інформаційному просторі : матеріали міжнар.

наук.-практ. конф. (Дніпро, 25–26 листопада 2022 р.). Дніпро : ДНУ ім. О. Гончара, 2022. С. 168–170. URL: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ah>.

2. Рудковська О. В. Шляхи збереження психологічного здоров'я дітей в умовах воєнного стану. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф. (Львів, 28 жовтня 2022 р.) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 299–303. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/5051/1/28_10_2022.pdf.

3. Діса О. В., Рудковська О. В. Творча діяльність як спосіб подолання кризових ситуацій. Психологічні проблеми творчості : матеріали XXII міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 23 липня 2022 р.). Київ, 2022. С. 85–88. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732852/1/Матеріали%20XXII%20Міжнародної%20науково-практичної%20конференції%202023.07.2022.pdf>.

4. Рудковська О. В. Особливості формування та зміни образу «Я» протягом життя. Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі : матеріали VIII міжнар. наук.-практ. конф. (Кам'янець-Подільський, 15 лютого 2023 р.). Кам'янець-Подільський : К-ПНУ, 2023. С. 110–112. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/7633/Aktualni-problemy-psykholohii-osobystosti-na-yevropeiskomu-prostori-15-02-2023.pdf>.

5. Рудковська О. В. Розвиток гнучкості мислення шляхом ігропрактик. У колі однодумців : матеріали Всеукраїнського форуму аспірантів спеціальності 053 Психологія (12 листопада 2025 р.). Рівне : РДГУ, 2025. С. 80–82. URL: https://psuhologia.rshu.edu.ua/images/nauk_diyal/konf_sem/2025/11/uko_12112025.pdf.

6. Рудковська О. В. Когнітивна гнучкість як ключовий фактор успішності студента творчих спеціальностей в умовах невизначеності. Культурологія та соціальні комунікації: інноваційні стратегії розвитку : матеріали міжнар. наук. конф. (Харків, 20–21 листопада 2025 р.). Харків : ХДАК, 2025. С. 160–162. URL: <http://rio-khsac.in.ua/konfer.html>.

7. Рудковська О. В., Диса О. В. Поняття психологічної безпеки в сучасному вимірі. Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: клієнт-центрований підхід : матеріали XVII міжнар. наук.-практ. конф. (Луцьк, 16–29 березня 2025 р.). Луцьк, 2025. С. 161–165. URL: <https://dspace.vnmu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/9830/Відновлення%20після%20випробовувань%20психологічні%20ресурси%20на%20шляху%20адаптації.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	18
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
КОГНІТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ В СТРУКТУРІ МЕНТАЛЬНИХ	
ЗДІБНОСТЕЙ.....	
	29
1.1. Наукові підходи до дослідження когнітивної гнучкості	
особистості.....	29
1.2. Нейропсихологічний аналіз і психологічні предиктори когнітивної	
гнучкості.....	47
1.3. Рівнева структура когнітивної гнучкості.....	61
1.4. Особливості розвитку когнітивної гнучкості в юнацькому віці.....	71
Висновки до першого розділу.....	80
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ	
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ	
УМОВ РОЗВИТКУ КОГНІТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ	
В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	
	85
2.1. Методи дослідження когнітивної гнучкості і результати пілотного	
дослідження.....	85
2.2. Модель розвитку когнітивної гнучкості та обґрунтування соціальних	
умов її розвитку.....	99
2.3. Обґрунтування психологічних умов розвитку когнітивної гнучкості та	
їх операціоналізація.....	110
2.4. Психодіагностичний комплекс експериментального	
дослідження.....	134
2.5. Програма розвитку когнітивної гнучкості	146
Висновки до другого розділу.....	150

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ КОГНІТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ.....	154
3.1. Організація і проведення констатувального та формувального етапів експериментального дослідження	154
3.2. Психологічний аналіз емпіричних та математико-статистичних показників після формувального етапу експерименту	165
3.3. Регресійний аналіз: виокремлення психологічних умов розвитку когнітивної гнучкості.....	189
Висновки до третього розділу.....	200
ВИСНОВКИ.....	203
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	209
ДОДАТКИ.....	244

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

КГ – когнітивна гнучкість

ПГ – психологічна гнучкість

ТН – толерантність до невизначеності

ІТН – інтолерантність до невизначеності

РМ – ригідність мислення

ВСТУП

Сучасний етап розвитку українського суспільства позначений глибокими соціальними потрясіннями, що супроводжуються тривалими стресогенними впливами, невизначеністю майбутнього та необхідністю адаптації до принципово нових умов життя. Військові події, економічні труднощі, вимушені зміни у способі існування та соціальних ролях створюють для людини ситуацію підвищеного психологічного навантаження, що потребує мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Водночас такі обставини не є однозначно деструктивними. З одного боку, тривалий вплив стресу, відчуття нестабільності та втрати контролю можуть призводити до виснаження ресурсів особистості, зниження рівня психічного благополуччя та формування дезадаптивних форм поведінки. З іншого боку, такі умови можуть сприяти активізації адаптаційних механізмів, розвитку психологічної стійкості, формуванню нових способів подолання труднощів і переосмисленню життєвих цінностей. Дивно, що одних складні обставини життя накривають тривогою та проблемами зі здоров'ям. А інші знаходять у собі сили, мотивацію й енергію, навіть розквітають у кризових умовах. Що їх відрізняє? Справа не лише у волі чи характері. Усе вирішує біохімія мозку і те, як нервова система реагує на стрес.

Таким чином, сучасні реалії актуалізують необхідність наукового осмислення того, які психологічні механізми та ресурси допомагають особистості долати складні життєві умови, зберігати емоційну рівновагу, а також формувати нові ресурси для повноцінного функціонування.

Сучасна криза в українському суспільстві, пов'язана з воєнним станом, створює умови невизначеності щодо сьогодення та майбутнього. Погіршення умов проживання, зниження соціального статусу, необхідність адаптації до нових умов – це лише деякі з реальностей, з якими стикаються українці. У таких обставинах, для подолання багатьох викликів і труднощів стає необхідною когнітивна гнучкість – здатність адаптувати мислення до нових ситуацій,

переключатись між завданнями, що надзвичайно цінне в умовах швидкої зміни подій, ринків і технологій. У загальному розумінні вона включає в себе гнучкість у мисленні, діяльності та відносинах, здатність швидко впроваджувати нові ідеї, пристосовувати свої дії до обставин, що змінюються та реагувати на виклики з відкритістю та толерантністю. Особливого значення когнітивна гнучкість набуває в ситуаціях зміни та невизначеності, оскільки вона дозволяє людям добре адаптуватися до різних умов, ефективно долати труднощі та мати позитивні результати.

На останніх трьох Всесвітніх економічних форумах в Давосі (2016 р., 2020 р., 2025 р.) когнітивна гнучкість була включена до переліку найважливіших людських навичок, які стануть вирішальними у найближчі роки в умовах швидкої автоматизації, розвитку ШІ та трансформації ринку праці. Це обґрунтовується у звіті Future of Jobs Report 2025 та було зазначено в окремих панельних дискусіях [289].

Також, поряд з когнітивною гнучкістю, виходять на перший план такі навички як критичне мислення, емоційний інтелект, комунікативні навички, креативність, інноваційність, адаптивність, здатність до міждисциплінарного мислення та уміння навчатися впродовж життя.

З психологічної точки зору, когнітивна гнучкість тісно пов'язана з усіма переліченими навичками і ці зв'язки можуть розширювати поле досліджень в галузі психології особистості та когнітивної психології. Віднайдення соціально-психологічних детермінант розвитку найважливіших психологічних якостей сучасної людини дозволить інтегрувати стратегії розвитку особистості в освітній процес. Розвиток основних затребуваних навичок формує основу індивідуальної адаптивності та добробуту, сприяючи всебічному розвитку молоді. І це вимагає переходу до більш персоналізованих і стійких освітніх практик, які стимулюють розвиток конкурентноспроможної особистості. Такі підходи забезпечують молодь необхідними інструментами для орієнтації та успішної діяльності в складному і багатоаспектному середовищі XXI століття [293].

Базуючись на аналізі різних галузей знань, вчені розглядають когнітивну гнучкість як одну з ключових здібностей метапізнавальної регуляції та важливу складову виконавчих функцій високорівневих когнітивних систем, що керують процесом мислення людини. До психічних процесів, з якими пов'язана когнітивна гнучкість, належать робоча пам'ять, планування, здатність до інгібіції, а також емоційна збалансованість. Ці елементи відіграють значну роль у формуванні особистості, забезпеченні успіхів у навчанні, професійній діяльності та загальному життєвому шляху. На їхньому ґрунті індивід визначає цілі, організовує свою діяльність і здійснює контроль, корекцію та адаптацію у відповідь на зміну обставин. Усе це сприяє втіленню запланованого і досягненню поставлених результатів.

У нашому оточенні завжди є люди, які довго не можуть змінити роботу, яка їм не подобається; місце проживання, яке розташовано у небезпечній зоні; болісно реагують на зміни у професійній діяльності, оскільки звикли робити все за старими схемами. Згодом у таких людей розвивається невдоволення життям, емоційне виснаження, депресія. І все тому, що вчасно не змогли відірватися від попереднього досвіду життя, від звичок і переконань. Часто причиною такого життєвого «залипання» стає ригідність мислення, його негнучкість.

У повсякденному житті і особливо у часи військової агресії люди вимушені адаптуватися до нових ситуацій, знаходити рішення проблем, адекватно реагувати на нові виклики і бути мобільними. Зарубіжні дослідники визначають когнітивну гнучкість як важливу життєву навичку, яка дозволяє адаптуватися до нових умов життєдіяльності, перемикатися між думками і вирішувати проблеми універсальними стратегіями.

Когнітивна гнучкість також визначається як здібність людини адаптуватися до нових, іноді несподіваних ситуацій, перемикатися між різноплановими задачами і оцінювати різні перспективи. Її пов'язують з умінням творчо вирішувати проблеми, розпізнавати доступні варіанти, сміливо їх застосовувати.

Відомі розробники шкали когнітивної гнучкості Дж. Деніс і Дж. Вандер Вал описали когнітивну гнучкість як тенденцію сприймати складні ситуації як контрольовані, здібність розглядувати декілька альтернатив поведінки у життєвих ситуаціях, генерувати альтернативні рішення. Нейрофізіологи стверджують, що для сучасної людини багатозадачність стала буденною формою мозкової та соціальної активності. Цей процес стає все більш помітним через використання таких продуктів життєдіяльності, як мобільні телефони, соціальні мережі, різноманітні способи передачі інформації тощо. Тому, враховуючи великий спектр інформації і проблем, з якими стикається сучасна людина в повсякденному житті, здатність вирішувати численні завдання стає однією з ключових можливостей людського мозку. Отже, когнітивна гнучкість є важливою навичкою мислення, яка впливає на здібність людини пристосовуватись до динамічних середовищ і виявляти усвідомлену, цілеспрямовану поведінку.

Актуальність дослідження когнітивної гнучкості зумовлена не тільки сучасними викликами розвитку українського суспільства, але й узгоджується з державними пріоритетами у сфері психічного здоров'я, визначеними у Законі України «Про систему охорони психічного здоров'я» [290], Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні до 2030 року [291], Всеукраїнській програмі ментального здоров'я «Ти як?» [292] та іншими стратегічними документами, де наголошується на необхідності підвищення адаптаційних можливостей особистості та формування психологічної стійкості населення. Отже, питання розвитку когнітивної гнучкості як найважливішого психологічного ресурсу, відповідає державним завданням у сфері психічного здоров'я, психологічної підтримки населення та реабілітації.

У зв'язку з цим, вивчення та розвиток цього феномену в юнацькому віці стає пріоритетним науковим напрямом. Адже розвиваючи когнітивну гнучкість, ми допомагаємо молоді адаптувати мислення до нових ситуацій, перемикатися між стратегіями, знаходити альтернативні рішення, формувати стійкий світогляд, здатний витримати будь-які кризи.

Життя доводить, що потенціал когнітивної гнучкості у деяких людей обмежений, проте він може суттєво підвищитися завдяки цілеспрямованим вправам і тренуванням. Особливої уваги у плані розвитку когнітивної гнучкості потребують особи юнацького віку. Розвиток когнітивної гнучкості у юнацькому віці є психологічно обґрунтованою необхідністю, оскільки цей період характеризується інтенсивним нейрокогнітивним дозріванням, формуванням ідентичності та життєвих стратегій. Саме в цей час підвищується ефективність перебудови мисленнєвих стратегій, здатність переходити від одного способу розв'язання задачі до іншого, ефективно діяти за нестачі інформації. Когнітивна гнучкість дозволяє розглядати альтернативні життєві сценарії, переосмислювати власні переконання, забезпечує генерацію раціональних ідей. Розвинена когнітивна гнучкість виступає ресурсом адаптації, професійного самовизначення та психологічної стійкості особистості, сприяє формуванню конструктивних копінг-стратегій та зменшує ризик дезадаптації.

Об'єкт дослідження – когнітивна гнучкість як важливий психологічний ресурс особистості.

Предмет – психосоціальні умови розвитку когнітивної гнучкості в юнацькому віці

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, експериментально дослідити і визначити психосоціальні умови, які можуть підвищувати рівень розвитку і прояву когнітивної гнучкості в юнацькому віці.

Мета роботи розкривається в реалізації наступних завдань:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до дослідження когнітивної гнучкості, уточнити сутність, структуру та основні концептуальні засади її вивчення.

2. Розкрити психологічну специфіку розвитку когнітивної гнучкості в юнацькому віці.

3. Визначити особливості функціонування та рівні прояву когнітивної гнучкості, охарактеризувати методи її дослідження, а також визначити і обґрунтувати соціальні і психологічні умови розвитку КГ.

4. Розробити програму розвитку когнітивної гнучкості, організувати та провести експериментальне дослідження за участю осіб юнацького віку.

5. Експериментально перевірити ефективність програми розвитку когнітивної гнучкості та визначити психосоціальні умови, що сприяють підвищенню її рівня.

6. Узагальнити результати дослідження, сформулювати висновки та перспективи подальших досліджень.

Концептуальна гіпотеза. Розвиток когнітивної гнучкості в юнацькому віці не є стихійним процесом, а можливий за умови безпосереднього психологічного впливу на психоемоційну сферу та систему імпліцитних/експліцитних уявлень особистості про власні можливості і здібності у вирішенні проблем в ситуаціях невизначеності; існують психосоціальні умови, які обумовлюють розвиток і прояв когнітивної гнучкості в осіб юнацького віку.

Гіпотеза 1. Очікується, що після застосування програми розвитку когнітивної гнучкості досліджувані з експериментальної групи будуть демонструвати зміну психоемоційного стану, імпліцитних уявлень та підвищення рівня самоефективності на відміну від початкових результатів.

Гіпотеза 2. Очікується, що після застосування програми розвитку когнітивної гнучкості досліджувані з експериментальної групи у порівнянні з початковими показниками демонструватимуть вищі показники особистісної готовності до змін, толерантності до невизначеності, життєстійкості і креативного мислення.

Гіпотеза 3. Очікується, що після застосування програми розвитку когнітивної гнучкості її показники в експериментальній групі будуть вищими на відміну від початкових.

Методи дослідження. У дослідженні використано комплекс теоретичних, емпіричних та математико-статистичних методів. Теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення, моделювання) застосовано з метою обґрунтування моделі розвитку когнітивної гнучкості. Емпіричні методи (спостереження, анкетування,

психодіагностичне тестування, експеримент) забезпечили отримання первинних даних. Для обробки результатів використано методи математичної статистики (описова статистика, кластерний аналіз, критерії встановлення розбіжностей, критерії перевірки розподілу даних), що дало змогу перевірити висунуті гіпотези.

Психодіагностичний інструментарій:

1. Вісконсинський тест сортування карток (Wisconsin Card Sorting Test);
2. Опитувальник когнітивної флексibilityності CFI (Dennis J. P., Vander Wal J., український переклад);
3. Опитувальник світоглядної пластичності особистості (К. Грузинова);
4. Опитувальник прийняття та дії AAQ-II (адаптація Широкої А. О., Миколайчук М. І.);
5. Шкала загальної самоєфективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (адаптація українською мовою І. Галецької);
6. Коротка версія тесту життєстійкості (В. Олефір, М. Кузнецов, А. Павлова);
7. Тест «Словесні тріади» (В. Меде і К. Піорковський);
8. Методика «Особистісна готовність до змін» Personal Change-Readiness Survey, PCRS (A. Rolnick, S. Heather, M. Gold, C. Hall; адаптація Н. Бажанової і Г. Бардієр);
9. Шкала нейроцепції психологічної безпеки Neuroception of Psychological Safety Scale (NPSS) (адаптація С. Литвина, К. Малишевої, Д. Романовської);
10. Опитувальника імпліцитних інтенцій навчання і мислення зростання К. Двек (The Growth Mindset) (адаптація Я. Швень).

Теоретико-методологічну основу дисертаційного дослідження становлять фундаментальні положення про психологічні механізми розвитку особистості, життєву активність людини, її психічний розвиток, функціонування когнітивних процесів і готовність до змін (Ж. Вірна, С. Максименко, О. Балл, В. Рибалка, Г. Костюк, Т. Титаренко, Н. Назаренко, К. Терещенко та ін.).

Концептуальну основу дослідження становлять сучасні наукові підходи до вивчення когнітивної гнучкості Р. Сапіро, С. Хейса, М. Мартіна, Р. Рубіна, Т. Іонеску, К. Хохл, С. Долкоса; положення нейропсихології про виконавчі функції мозку і механізми перемикання між когнітивними стратегіями у відповідь на зміну контекстуальних вимог (А. Даймонд, Л. Юдін, К. Малишева, М. Акіра, Х. Каньяс, М. Циняк-Цецюра, Ж. Піаже). Когнітивна гнучкість розглядається як важливий компонент психологічної адаптації, здатності особистості ефективно діяти в умовах невизначеності, змін та інформаційної складності (Л. Балецька, К. Грузинова, О. Діса, І. Ніколаєва, Б. Савчук, Р. Котенко, О. Санніков, Л. Смаліус, Я. Швень, А. Широка, М. Миколайчук та ін.);

В основу роботи покладено фундаментальні положення вікової психології про специфіку когнітивного розвитку та механізми навчання в юнацькому віці (І. Булах, О. Зазимко, О. Куліш, А. Колі-Шамне, Ю. Машбиць, Н. Моргун, В. Острова, В. Пісоцький, А. Горянська, М. Савчин, М. Смульсон, О. Чебикін, V-L. Stéphan та ін.); психодіагностичні засади вимірювання когнітивної гнучкості в роботах Е. Берга, Ф. Бонда, С. Гейза, Дж. Вандер Вала, Д. Гранта, Дж. Денніса, К. Грузинової, Р. Рогге К. Уилсона и Дж. Рольфса, А. Широкої та М. Миколайчук.

Методологічне підґрунтя дослідження також становлять наукові положення щодо почуття психологічної безпеки (Н. Куравська, О. Лазорко, В. Оверчук, В. Папуша, М. Пустовойт, Д. Романовська, С. Литвин, О. Савченко, А. Фокін, К. Хорні, Р. Янов-Булман та ін), результати досліджень про роль імпліцитних уявлень в житті особистості (О. Блинова, Т. Гальцева, В. Горбунова, М. Салюк, К. Двек та ін); самоефективності як основи віри у власні здібності (І. Галецька, Т. Гальцева, І. Брунова-Калісецька, О. Креденцер та ін); толерантності до невизначеності (Г. Гура, А. Ю. Гусєв, П. Лушин, С. Кузікова, Д. Дернер та ін.); життєстійкості (А. Кононенко, О. Кононенко, Н. Назарчук, В. Олефір, М. Кузнєцов, Є. Степура, Т. Титаренко, О. Чиханцова та ін) і креативності (Дж. Гілфорд, П. Торренс), які розглядаються як взаємопов'язані психологічні умови розвитку когнітивної гнучкості.

Наукова новизна та теоретична значущість дослідження полягає в тому, що:

- *вперше* запропоновано теоретичну (концептуальну) модель дворівневої структури когнітивної гнучкості, що поєднує в собі як операційні механізми мислення (функції перемикання), так і зовнішні прояви гнучкості мислення (особистісну флексибільність) у конкретних життєвих ситуаціях;
- *вперше* розроблено та верифіковано теоретичну модель розвитку когнітивної гнучкості як метаресурсу особистості з визначенням психосоціальних умов, які сприяють розвитку КГ в юнацькому віці;
- *вперше* застосовано комплексну діагностику когнітивної гнучкості, яка дозволила виміряти різні аспекти її прояву в осіб юнацького віку;
- *розроблено і застосовано* програму розвитку когнітивної гнучкості в юнацькому віці та доведено її ефективність.

Уточнено:

- психологічні характеристики осіб юнацького віку, які обумовлюють розвиток когнітивної гнучкості;
- роль соціальних умов, які сприяють розвитку КГ в юнацькому віці, зокрема, створення безпечного середовища та організація навчально-діалогічного розвивального простору.

Розширено уявлення про когнітивну гнучкість як важливу навичку мислення в ситуаціях невизначеності та психологічні умови її прояву в юнацькому віці;

Вдосконалено:

- специфіку дослідження когнітивної гнучкості;
- методи діагностики і розвитку когнітивної гнучкості.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці психодіагностичного комплексу для вивчення когнітивної гнучкості, спрямованого на дослідження різних її аспектів, який можна використовувати у психодіагностичній практиці психологів. Програма розвитку когнітивної гнучкості для осіб юнацького віку може використовуватись психологами в

роботі з молоддю для розвитку психологічних ресурсів, підвищення адаптаційних можливостей, уміння справляється з багатозадачністю, швидше навчається новому, ефективніше реагувати на зміни та знаходити альтернативні рішення в різних ситуаціях.

Результати досліджень можуть використовуватись у навчальному процесі освітніх закладів при викладанні дисциплін психологічного напрямку, а також при проведенні тренінгів, практичних занять, факультативів.

Особистий внесок здобувача. Дисертація є самостійною, завершеною науковою працею. Сформульовані в ній положення, узагальнення, висновки обґрунтовано на підставі самостійно проведених досліджень.

Дисертаційна робота виконана в межах науково-дослідної роботи кафедри педагогічної та вікової психології «Особливості виявлення образу Я в контексті навчання впродовж життя» (реєстраційний номер НДР № 0119U100595 від 13.02.2019 р.) та НДР за темою «Особливості реалізації психологічного потенціалу особистості на шляху досягнення професійного успіху» (реєстраційний номер НДР № 0122 U001780 від 17.02.2022 р.).

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

Основні положення, висновки й рекомендації дисертації оприлюднено на шести науково-практичних заходах: Психолого-педагогічні передумови успішності функціонування особистості в інформаційному просторі : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Дніпро, 25–26 листопада 2022 р.; Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф. (Львів, 28 жовтня 2022 р.); Психологічні проблеми творчості : матеріали XXII міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 23 липня 2022 р.); Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі : матеріали VIII міжнар. наук.-практ. конф. (Кам'янець-Подільський, 15 лютого 2023 р.). У колі однодумців : матеріали Всеукраїнського форуму аспірантів спеціальності 053 Психологія (12 листопада 2025 р.). м. Рівне; Культурологія та соціальні комунікації: інноваційні стратегії розвитку : матеріали міжнар. наук. конф. (Харків, 20–21 листопада 2025 р.). м. Харків; Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та

самореалізації особистості: клієнт-центрований підхід : матеріали XVII міжнар. наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 16–29 березня 2025 р.).

Публікації: Основні положення роботи знайшли відображення у 10 наукових роботах, з них 3 опубліковані у виданнях, що визнані як фахові з психологічних наук, а також 7 тезах доповідей на наукових конференціях.

Структура та обсяг дисертаційної роботи. Наукова робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 293 найменування (на 34 сторінках) та 12 додатків на 48 сторінках. Загальний обсяг дисертації становить 292 сторінки, із них основного тексту – 190 сторінок. Робота містить 19 рисунків, 18 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ В СТРУКТУРІ МЕНТАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

1.1. Наукові підходи до дослідження когнітивної гнучкості

Проблема когнітивної гнучкості почала активно приваблювати увагу дослідників в останні роки у зв'язку з включенням її у список основних людських навичок XXI століття (Результати економічного форуму в Давосі). Сучасне розуміння гнучкості частіше пов'язується з особливостями мислення і виявляється у доцільному варіюванні способів дій, у легкості перебудови вже наявних знань, у легкості переходу від однієї дії до іншої, подоланні інерції попередньої дії, у формуванні зворотніх зв'язків, у свободі перебудови створюваних образів і гіпотез відповідно до умов завдання [4].

Закордонні дослідники визначають когнітивну гнучкість (*cognitive flexibility*) як розумову здатність переключатися з однієї думки на іншу, а також обмірковувати кілька речей одночасно [261]; як специфічну здібність особистості організовувати свою пізнавальну діяльність та інтелектуальну поведінку в залежності від зміни умов [179].

Дослідження когнітивної гнучкості із застосуванням магнітно-резонансної томографії показали, що при вирішенні задач на гнучкість мислення у мозкових структурах відбуваються зміни. Через це було зроблено важливі висновки: когнітивна гнучкість – це здатність людини перемикатися між стилями мислення і одночасно думати про кілька речей, що дозволяє людині швидше робити вибір, краще навчатися та адаптуватися до нових умов.

В українській психології когнітивну гнучкість почали активно досліджувати в останні роки, навіть створено психологічні методики щодо її вимірювання. На наш погляд це пов'язано з умовами життя, в яких опинилися українці. Військові дії, переселення в інші регіони, еміграція, адаптація до іншої

культури – все це створило умови, в яких почала активно проявлятися психологічна гнучкість окремих особистостей. Особливо це стало помітно через спостереження за внутрішньо переміщеними особами та емігрантами, які вимушені робити вибір, переключатися на нові обставини, приймати важливі рішення.

Кризові ситуації, раптові зміни, адаптація до нових умов життєдіяльності завжди пов'язані з невизначеністю. В таких ситуаціях люди по різному приймають рішення, від якого може залежати усе подальше життя. Психологічна робота з переселенцями показує, що частина людей, незважаючи на складні умови, в яких вони опинилися, все ж таки успішно адаптуються: починають з нуля і за три роки будують бізнес, знаходять нову роботу, переміщуються в інші регіони. Але не всі так можуть. Певна категорія людей, опинившись у складних умовах, тривалий час не можуть переключитися на нову реальність, прийняти конкретного рішення, знайти роботу, що негативно впливає не тільки на матеріальне становище, але й значно погіршує їх психологічний стан. У результаті відбувається заглиблення у минуле, у власні проблеми і невдачі, що призводить до тривожних розладів, депресій, значного погіршення психічного здоров'я.

Безумовно, на поведінку людини у ситуаціях невизначеності впливає безліч чинників, але, на наш погляд, психологічна гнучкість – це ключова навичка, яка допомагає не тільки вчасно переключатися, добре адаптуватися, навчатися, але й вижити в екстремальній і небезпечній ситуації. Когнітивна гнучкість лежить в основі ефективного реагування на зовнішні фактори (їх охоплення, оцінювання, співставлення) і віднайдення правильного варіанту дій в ситуації невизначеності, коли ніхто, окрім тебе, не може прийняти рішення. Далі ми маємо намір проаналізувати наукові публікації українських і закордонних авторів стосовно дослідження психологічної гнучкості.

Перші наукові праці стосовно гнучкості мислення були опубліковані наприкінці XIX століття [213]. У середині XX століття психологи почали активно досліджувати феномен гнучкості. Це відбулося після публікації наукової

роботи А. Лачінса [207], в який він розкрив особливості вирішення пізнавальних задач через ефект налаштування – «ефект установки» (Einstellung effect) або «ефект фіксації функцій» (functional fixedness). Лачінс провів експериментально-психологічне дослідження, яке стало класичним прикладом у вивченні когнітивної ригідності та проблемного мислення [208]. Методика, яку використовував А. Лачінс – це серія задач на переливання, яка стала класичним інструментом у дослідженнях когнітивної гнучкості, мислення, навчання та ригідності. Учасникам пропонували серії задач, де потрібно було налити певну кількість води, використовуючи три глечики з різними об'ємами. Після ряду задач, що вирішувалися за допомогою одного й того ж алгоритму, учасникам давали задачу, яка могла бути розв'язана простішим способом. У результаті більшість учасників продовжували використовувати стару, складнішу стратегію, навіть коли існувало простіше рішення. Саме це явище і назвали *ефектом установки* – схильність дотримуватися набутих способів вирішення, незважаючи на зміну умов.

Отримані А. Лачінсом результати досліджень і його наукові висновки мали важливе теоретичне і практичне значення. По-перше, вони підтверджували наявність когнітивної установки, яка може заважати гнучкому мисленню; по-друге, це вплинуло на розробку уявлень про когнітивну ригідність, навчання, евристики, психологію мислення. Сьогодні це наукове відкриття застосовується в нейропсихології, дослідженнях мислення, навчанні та штучному інтелекті.

У подальшому психолого-експериментальні дослідження когнітивної гнучкості були проведені В. Скоттом у 1962 році. Вони спрямовувалися на з'ясування того, як гнучкість пізнавальних здібностей забезпечує розв'язання множинних «когнітивно складних» завдань [220].

Вагомий внесок у дослідження когнітивної гнучкості зробила психологія освіти. Науковцями R.Spiro і J. Jehng була розроблена теорія когнітивної флексибільності як основа сучасного життя індивіда і його навчання. Під когнітивною флексибільністю автори розуміють здатність людини до спонтанної реструктуризації власних знань, яка здебільшого проявляється як

приспосувальна (адаптивна) реакція на суттєві зміни, що відбуваються у зовнішньому середовищі [264; 265].

Питання когнітивної гнучкості доволі часто досліджуються українськими науковцями у взаємозв'язку з різними психологічними процесами, віком, освітою, когнітивними стилями, рішимістю, креативністю, стресостійкістю, фізичною активністю тощо. Особливе місце займають роботи, присвячені дослідженню психічної ригідності.

Д. Шаріпова вважає ригідність характеристикою поведінки та особистості загалом. Вона може проявлятися у різних сферах: когнітивній, перцептивній, емоційній, мотиваційній. Ця риса є формально-змістовим аспектом індивідуальності й може бути притаманною як психічно здоровій особистості, так і патологічній. Водночас дослідниця акцентує увагу на тому, що часто недооцінюється сам факт ригідної поведінки. Основний прояв ригідності полягає у невмінні чи неспроможності особистості адаптувати або скоригувати заплановані дії, побудувати «програму власної діяльності відповідно до вимог ситуації» [97].

С. Аносенкова і З. Кіреєва підкреслюють, що ригідність часто сприймають як перешкоду для своєчасного переходу до нової діяльності, адже людина з такою рисою використовує шаблонні моделі поведінки, які не завжди відповідають актуальній ситуації. Вона некритично наслідує знайомі способи дій та часто має труднощі із зміною обраної стратегії, навіть якщо вона виявляється неконструктивною. У протилежність цьому, флексибільність є проявом здатності особистості адаптувати як окремі елементи, так і всю програму поведінки до змін зовнішніх обставин. Така властивість відображає психічне здоров'я, уміння об'єктивно оцінювати себе та, за потреби, повністю перелаштовуватися на виконання нових завдань [2].

У своїх дослідженнях Л. П'янківська [70] робить теоретичний аналіз досліджень з проблеми психічної ригідності. На думку авторки ригідність має не тільки негативні характеристики, але й позитивні: стійкість перед труднощами, вірність, сумлінність, прагнення до досконалості, надійність і самоконтроль.

Психічна ригідність характерна для педантичного, психастенічного, епілептоїдного, сенситивного і астеноневротичного типів акцентуацій характеру особистості. Зазначається, що ригідність пов'язана з фобіями та фрустрацією. Цікавим є висновок про те, психологічний захист є першопричиною ригідності та сприяє її формуванню.

Пов'язуючи психічну ригідність із стереотипністю мислення, І. Ніколаєва відмічає, що ригідна особистість характеризується проявами шаблонної поведінки і пізнавальними установками [56]. У подальшому, досліджуючи когнітивну гнучкість у осіб середньої дорослості, І. Ніколаєва аналізує фізіологічні механізми когнітивної гнучкості і за результатами діагностики констатує, що ригідний когнітивний пізнавальний контроль свідчить про трудність переходу від вербальних функцій до сенсорно-перцептивних у зв'язку з низьким ступенем їх автоматизації [57].

Л. Балецька розглядає когнітивну гнучкість як рухомий інтелект і наводить ключові фактори його розвитку. У роботі авторка аналізує особливості прояву когнітивної гнучкості через призму наукового і методологічного бачення, виходячи з такого розуміння когнітивної гнучкості: це вміння особистості перемикає мисленнєві процеси, незалежно від того, чи викликане воно спеціальною зміною правил або необхідністю у перегляді колишніх установок, думок в умовах нової ситуації. Когнітивна гнучкість пов'язана з процесами гальмування, планування і робочої пам'яті. Пригальмовуючи малозначущі параметри стимулу, людина фокусується на більш важливих параметрах, що дозволяє їй краще проявляти себе у новій ситуації через застосування певних стратегій, здійснення вибору, планування, організацію, прийняття рішення [4]. Також авторка охарактеризувала певні методи вимірювання когнітивної гнучкості: тест Струпа і Вісконсинський тест сортування карток (Wisconsin Card Sorting Test).

Н. Михальчук разом із колегами встановили, що флексибільність, на відміну від ригідності, позитивно впливає на перебіг освітнього процесу, оскільки сприяє засвоєнню нових знань. Гнучкі пізнавальні установки та

особливості когнітивної сфери людини дають змогу ефективно взаємодіяти в освітньому середовищі, що стає важливим фундаментом для успішного навчання і «продуктивного засвоєння необхідної інформації» [1, с. 4].

Б. Савчук, Р. Котенко і Пантюк М., застосовуючи компетентнісний підхід, зазначають, що когнітивна гнучкість має міждисциплінарний характер і визначають її як «складний багаторівневий суспільний феномен, який охоплює різні сфери суспільного життя, зокрема, має надважливе значення для професійного та особистісного становлення майбутніх фахівців у сфері освіти» [77, с. 134]. Автори розглядають підходи і можливості використання когнітивної теорії гнучкості в системі професійної освіти України, пропонують формувати когнітивну компетентність через безперервну освіту і саморозвиток особистості.

І. Мазоха акцентує увагу на тому, що флексибільність проявляється у здатності суб'єкта змінювати свої пізнавальні установки у відповідь на зміну умов завдання, зовнішнього середовища або життєвих обставин. Ця якість дозволяє особистості радикально перебудовувати існуючу концептуальну модель світу, зокрема в ситуаціях, коли нова інформація спричиняє когнітивний дисонанс. Авторка зазначає, що перешкодами для адаптивності є шаблонне мислення, неспроможність знаходити нестандартні рішення, а також стереотипність накопиченого досвіду — властивості, характерні для ригідного типу мислення і мовлення з його схильністю до стереотипів [46, с. 42].

О. Санніков ґрунтовно досліджує флексибільність в системі властивостей особистості професіонала і включає її в основні характеристики рішимості. Рішимість автор визначає як інтегральну характеристику особистості, від якої залежить здатність сміливо та незалежно приймати зрілі рішення, вибірково використовуючи при цьому особистісні ресурси [79, с. 102]. Співставляючи показники розсудливості і флексибільності за рівнем їх вираженості, автор зазначає, що флексибільність у процесі прийняття рішень реалізує не тільки функцію енергетичного джерела рішимості, але й забезпечує оптимізацію часу прийняття рішень, підвищує її продуктивність за рахунок активації когнітивних характеристик особистості. В роботі показано, що навіть середній рівень

флексибільності дає можливість особистості розмірковувати без поспіху, в зручному для неї темпі, обдумувати варіанти вирішення проблеми та їх реалізації. А також флексибільність виконує функцію охорони, захисту компонентів рішимості при зміні умов вибору [80].

В. Пісоцький і А. Горянська, досліджуючи психологічні особливості флексибільності майбутніх педагогів, провели теоретичний аналіз поняття флексибільності-ригідності і пов'язаних з ними процесів розвитку особистості. За результатами дослідження виявлено значущі кореляційні опосередковані зв'язки флексибільності з особистісними властивостями майбутніх педагогів: адаптивністю, бажанням до саморозвитку та самоактуалізацією. Автори звертають увагу на важливість розвитку когнітивної гнучкості у процесі професійної підготовки майбутніх педагогів і пропонують вважати когнітивну гнучкість у якості однієї з важливих рис особистості [65].

Питання навчання впродовж життя розвивала Н. Курмишева. Дослідниця наголошує на тому, що когнітивна гнучкість визначає якість пізнавальних процесів, концентрує увагу на досягненні поставленої мети. Тому для педагогічних працівників необхідною умовою розвитку когнітивної гнучкості є організація навчання впродовж життя, що є основою їх професійного зростання [42].

В монографії Г. Батраченка і А. Плошинської досліджуються когнітивні чинники фізичної активності особистості. В роботі обґрунтовуються концептуальні засади дослідження когнітивних чинників фізичної активності особистості, а також, за результатами емпіричного дослідження розкривається психологічний зміст когнітивних чинників рухової активності: особистісних конструктів, імпліцитних концепцій та наративів фізичної активності [5].

У дослідженні Д. Мілютіної і К. Березняк когнітивна гнучкість виступає фактором стресостійкості. Вибір стратегії подолання стресу багато в чому залежить від когнітивної гнучкості. Якщо людина оцінює проблему раціонально, то вона її всебічно аналізує і шукає альтернативні шляхи виходу. Використовуючи в якості діагностичного інструменту для вимірювання КГ тест

Струпа (Д. Рідлі), авторами встановлено прямі кореляційні зв'язки когнітивної гнучкості з адаптивністю до стресу. Це свідчить про те, що особи з високим рівнем когнітивної гнучкості, як правило, швидше за інших оцінюють стрес-фактори і знаходять шляхи пристосування до ситуацій у вигляді адаптивних поведінкових стратегій [52].

Доволі цікавим і цінним, на наш погляд, є розробка Опитувальника світоглядної пластичності особистості К. Грузиною. Авторка у дисертаційному дослідженні «Світогляд особистості як чинник її психологічного благополуччя» досліджує світоглядну пластичність і розуміє її як готовність змінювати або раціонально і критично коригувати власні світоглядні уявлення на основі отримання нового життєвого досвіду задля кращої адаптації. К. Грузинова визначає світоглядну пластичність як особистісну інтенцію до планомірної і гармонійної зміни світоглядних орієнтирів протягом життя, розвитку і самоактуалізації. Особи з високим рівнем світоглядної пластичності (гнучкість) активно розвиваються і залишаються відкритими до взаємодії з оточуючим середовищем. Протилежність світоглядній пластичності становить ригідність світогляду, яка проявляється у небажанні або неспроможності трансформувати свої переконання під впливом нового досвіду чи вимог, які висуває навколишній світ до особистості. Ригідність світогляду авторка порівнює з когнітивною ригідністю, що відображає нездатність особи переглядати власні уявлення в світлі нової інформації, особливо якщо вона суперечить вже сформованій картині світу у свідомості [18].

У дисертаційному дослідженні А. Прядко «Психологічні особливості подолання професійних стереотипів вихователів в умовах реформування дошкільної освіти» авторка звертається до когнітивної ригідності як до чинника, який закріплює старі стереотипи і заважає ефективно реагувати на зміни і реформи освіти. Доведено, що когнітивна гнучкість є психологічним чинником подолання професійних стереотипів вихователів дошкільних установ [67].

О. Діса пропонує інтегративний підхід до діагностики психологічної гнучкості як важливого психологічного ресурсу особистості, який виступає

основою оволодіння навичками двадцять першого століття. Авторка наголошує на суперечливому розумінні поняття «когнітивна гнучкість» і, відповідно, вибору методів вимірювання цього психологічного феномену. На думку авторки, доцільно застосовувати термін «психологічна гнучкість», який є синонімом загальної флексибільності. Зазначено, що психологічна гнучкість має два рівні функціонування: когнітивний (як властивість мислення) і особистісний (здібність, яка проявляється у поведінці в залежності від емоційного стану та особистісних характеристик). Ці два рівні тісно пов'язані між собою, але авторка робить спробу розвести поняття «когнітивна гнучкість» і «поведінкова флексибільність», вважаючи це важливим для психологічної діагностики і розуміння феномену психологічної гнучкості [22].

Сучасні дослідження когнітивної гнучкості закордонних психологів торкаються різних галузей наукового знання: психології освіти, когнітивної нейронауки, досліджуються зв'язки КГ з креативністю, комунікативними здібностями, ефективністю роботи менеджерів тощо.

У 2022 році J. Martins і J. Gonçalves» [213]. здійснили огляд наукової літератури і проаналізували публікації в основних базах даних (Web of Science, Scopus, Literatura Latino-Americana, Наукової електронної бібліотеки онлайн (SciELO) і наукової платформи Карибського басейну з медичних наук - Caribe em Ciências da Saúde), які стосувалися дослідження когнітивної гнучкості в останні роки. Аналіз 24 статей дозволив отримати уявлення про наукові досягнення з цієї теми. Результат аналізу показав, що найстаріше дослідження було опубліковано у 1998 році (Hilgert, 1998). Більшість досліджень було проведено у 2018-2019 роках. Жоден з журналів конкретно не зосереджувався на публікаціях з цієї теми. Дві статті містили огляд літератури, 22 – емпіричні дослідження з використанням доволі різних інструментів для вимірювання когнітивної гнучкості (нейропсихологічні тести, опитувальники, симуляційні методики, власні інструменти тощо). У статтях не має одностайного підходу до визначення КГ, але три статті приймають визначення M. Martin і R. Rubin [212], які вважають, що КГ базується на трьох характеристиках: усвідомленні того, що

завжди існують альтернативні способи поведінки; бажання бути гнучким; впевненість в тому, що треба бути гнучким. Когнітивну гнучкість розглядають як компетенцію і як виконавчу функцію, яка включає набір здібностей для адаптації, навчання, креативності, планування, прийняття рішень, вирішення проблем.

Отже, проведений J Martins і J Gonçalves аналіз наукових публікацій дозволив дійти висновку: інтерес до теми когнітивної гнучкості є порівняно нещодавнім; дослідження, присвячені медичним працівникам, військовослужбовцям та професійним спортсменам, були виявлені найчастіше; найбільш популярним інструментом була Шкала когнітивної гнучкості, хоча не завжди вона мала адаптацію до культурного середовища тих країн, де проводилось дослідження. На основі аналізу найбільш прийнятих концепцій та визначень було встановлено таке розуміння когнітивної гнучкості: усвідомлення та здатність людини обирати поведінку та способи мислення на основі аналізу альтернатив, які їй пропонує дана ситуація. Дослідження показують, що КГ «як метакомпетентність безпосередньо пов'язана з іншими компетенціями, такими як креативність, адаптивність, здатність до планування, прийняття рішень та вирішення проблем» [213, с. 15].

За останні п'ять років увага закордонних науковців до дослідження когнітивної гнучкості значно посилилася. У світі, де інформація змінюється щогодини, а її обсяги невпинно зростають, когнітивна гнучкість стає однією з ключових навичок виживання, самореалізації й успішного функціонування особистості. Вона допомагає не тільки адаптуватися до нових викликів, а й бути активним учасником змін. Не дивно, що на економічних форумах в Давосі (2016, 2020, 2025) когнітивна гнучкість третій рік поспіль стоїть у списку важливих навичок XXI століття. Сучасна людина живе в умовах великої кількості інформації, тому важливість когнітивної гнучкості зростає з кількох ключових причин:

- людина щодня стикається з надлишком даних – інтернет, соціальні мережі, медіа, робочі повідомлення. КГ дозволяє відрізнити головне від

другорядного, аналізувати джерела інформації, швидко змінювати точку зору в разі появи нових аргументів чи доказів;

– інформаційне середовище постійно оновлюється: те, що було актуальним учора, сьогодні вже застаріло. Гнучке мислення допомагає швидко перебудувати знання, змінювати стратегії дій і залишатися ефективним у мінливому світі.

В умовах інформаційного шуму зростає ризик ментального вигорання. Люди з розвинутою когнітивною гнучкістю краще справляються з невизначеністю, стресом і можуть регулювати власні пізнавальні процеси.

Сучасне суспільство вимагає постійного навчання. Когнітивна гнучкість дозволяє легко змінювати стилі навчання, швидко освоювати нові навички й інтегрувати різноманітну інформацію в єдину систему знань.

У науковій статті K. Nohl і S. Dolcos здійснено міні-огляд основних концептуальних підходів до оцінки когнітивної гнучкості і відмічається, що попри визнання широкого кола корисного впливу когнітивної гнучкості, вона ще недостатньо вивчена. Дана стаття є частиною теми дослідження «Нові таланти в нейробіології людини: когнітивна нейронаука 2023». Дослідниками аналізуються різноманітні інструменти вимірювання когнітивної гнучкості. Наприклад один тип вимірювання складається з нейропсихологічних завдань, які оцінюють безпосередньо перемикання у когнітивних функціях та поведінку у відповідь на зміну умов навколишнього середовища. Інший тип вимірювань складається з анкет самозвітів, які оцінюють зміни в думках та поведінці [212] або здатність генерувати альтернативи [137]. З одного боку всі ці інструменти свідчать про єдину базову конструкцію когнітивної гнучкості, з іншого – є дані, які показують незначний або відсутній зв'язок між ними [186]. Автори зауважують, що когнітивна гнучкість – складне для визначення поняття через низку чинників, включаючи відсутність єдиних операційних визначень та взаємозамінне використання термінів [174].

Посилаючись на ґрунтовний аналіз існуючих досліджень КГ, авторами робиться важливий висновок: «когнітивна» частина терміну «когнітивна

гнучкість» стосується розумової здатності перемикатися між когнітивними наборами або стратегіями у відповідь на зміну контекстуальних вимог (Ionescu, 2012); «поведінкова» частина стосується здатності адаптивно змінювати поведінку у відповідь на зміну вимог навколишнього середовища [179; 271]. Ці два поняття тісно пов'язані, і загалом вважається, що гнучкість включає як когнітивні, так і поведінкові компоненти [174].

Підходи, де когнітивну гнучкість вважають властивістю когнітивної системи, а не здатністю, розглядають гнучкість як властивість досліджуваних процесів (наприклад, гнучка мова, гнучкі емоції) або як властивість когнітивної системи в цілому (наприклад, когнітивний контроль) [180]. Підходи, що розглядають когнітивну гнучкість як рису особистості, концептуалізують гнучкість як частину «відкритості до досвіду» та визначають її як усвідомлення численних альтернатив у будь-якій ситуації, бажання бути гнучким та здатності бути гнучким [126]. Зустрічаються визначення, які розглядають КГ як важливу здатність до творчості, тобто здатність змінювати свою точку зору та створювати щось нове [190].

З висновку К. Nohl і S. Dolcos можна побачити, що через різні концептуалізації термін «когнітивна гнучкість» використовується як загальний для опису різних психологічних конструктів. Т. Ionescu пропонує розглядати ці конструкти як різні механізми загальної когнітивної гнучкості. Нейронаукові дослідження показують, що гнучка обробка інформації є результатом скоординованого функціонування різних нейронних мереж, що підтримують різні когнітивні механізми – перемикання, гальмування, робочу пам'ять, визначення пріоритетів [134; 270; 271]. Відповідно до викладених поглядів автори статті визначають когнітивну гнучкість як «властивість, яка виникає в результаті оптимальної взаємодії між кількома когнітивними та нейронними механізмами, що дозволяє гнучко адаптувати думки та поведінку до змінних вимог навколишнього середовища» [174, С. 5].

Мислення вважається фундаментальним психічним процесом та явищем, яке відрізняє людей від інших живих істот та впливає на наше життя.

Спираючись на соціальну когнітивну теорію, китайські дослідники з Університету Циндао запропонували логічну основу «мислення-поведінка-вихід» для вивчення впливу когнітивної гнучкості на продуктивність у нових підприємствах. Автори підкреслюють важливість когнітивної гнучкості у процесі реалізації інноваційних стратегій і підвищення продуктивності роботи працівників [274].

Аналіз наукових праць свідчить, що при дослідженні психологічної гнучкості авторами (як українськими, так і закордонними) використовуються різні синонімічні поняття: пізнавальна гнучкість, інтелектуальна поведінка, психологічна гнучкість, розумова гнучкість, когнітивне перемикавання, інтелектуальна гнучкість, рухомий інтелект, когнітивна пластичність та ін. У таблиці 1.1 наведено поняття, які виступають спорідненими поняттями когнітивної гнучкості у дослідженнях науковців. Це свідчить про те, що загально визнаного поняття когнітивної гнучкості немає, тому дане психологічне явище розглядається, досліджується і діагностується залежно від теоретичних поглядів і наукових парадигм дослідників. Відповідно, психологічні інструменти дослідження використовуються різні. У наступних параграфах нами буде зроблена спроба розглянути методологічні підходи до дослідження когнітивної гнучкості та обґрунтувати власний підхід до запланованого експериментального дослідження.

Також у наукових роботах немає одностайної думки про те, чим є когнітивна гнучкість: навичка, здібність, властивість мислення, особистісна характеристика? Це питання складне, тому що знов же – різні теоретичні погляди, неоднозначні трактування результатів дослідження, застосування різних психологічних інструментів. Все це свідчить про те, що проблема дослідження когнітивної гнучкості існує, вона актуальна і потребує уточнення і узагальнення.

Таблиця 1.1

Перелік понять, які застосовуються у дослідженнях, пов'язаних із гнучкістю мислення

Поняття	Автор	Психологічний зміст та контекст
Когнітивна флексибільність, розумова гнучкість(mental flexibility)	R.Spiro і J. Jehng; Dennis, J. P. та Vander Wal, J. S.	Здатність до спонтанної реструктуризації знань як адаптивна реакція на зміни в середовищі.
Пізнавальна флексибільність, інтелектуальна поведінка	T. Ionescu	Властивість, яка виникає в результаті оптимальної взаємодії між кількома когнітивними та нейронними механізмами, що дозволяє гнучко адаптувати думки та поведінку до змінних вимог навколишнього середовища.
Психологічна гнучкість	S. Hayes, F. Bond	Інтегративний конструкт (АСТ-терапія), що включає прийняття досвіду та дію відповідно до цінностей.
Когнітивне перемикання (shifting)	А. Даймонд	Виконавча функція мозку; здатність переходити від однієї когнітивної установки до іншої або змінювати стратегії мислення.
Рухомий інтелект	Л. Балецька	Авторка ототожнює когнітивну гнучкість із рухомим інтелектом, аналізуючи фактори його розвитку та методи вимірювання.
Когнітивна пластичність (нейропластичність)	L. Uddin, S. Dolcos, K. Hohl	Пов'язана з нейродинамічною варіабельністю та здатністю мозку змінювати зв'язки у відповідь на новий досвід.
Світоглядна пластичність	К. Грузинова	Готовність змінювати або раціонально і критично коригувати власні світоглядні уявлення на основі отримання нового життєвого досвіду задля кращої адаптації.

Отже, когнітивна гнучкість є важливою властивістю мислення, яка допомагає адаптуватися до змін, вирішувати складні задачі та долати життєві виклики. Розвиток когнітивної гнучкості проходить кілька важливих етапів протягом життя людини, від дитинства до старості. Цей розвиток тісно пов'язаний із дозріванням префронтальної кори та іншими нейронними системами. Досліджень стосовно вікового розвитку когнітивної гнучкості не багато, але є окремі наукові розвідки, які відображують прояв когнітивної гнучкості на різних вікових етапах.

У дошкільному віці більшість психологів відмічають вік 3-4 років, коли діти вперше демонструють здатність керувати та змінювати свої дії відповідно до чітких правил. Це важливий етап для розвитку систематичної цілеспрямованої поведінки. Вирішальний стимулюючий розвиток дошкільного віку часто характеризується як поява здатності долати поведінку, засновану на початковому правилі, для того, щоб виробляти поведінку, керовану новим правилом [139; 110]. Цей 3-4-річний зсув, який часто характеризують як перехід від персеверативного реагування до гнучкого, D. Клоо з колегами визначають як вирішальний етап когнітивного розвитку [191].

Також у дошкільному періоді діти вперше демонструють здатність керувати та змінювати свої дії відповідно до чітких правил, що є важливим кроком до розвитку систематичної цілеспрямованої поведінки. Вирішальний стимулюючий розвиток дошкільного віку часто характеризується як поява здатності долати поведінку, засновану на початковому правилі, для того, щоб виробляти поведінку, керовану новим правилом [283]. Період 3-4 років часто характеризують як перехід від персеверативного реагування до гнучкого і вважається вирішальним у розвитку когнітивних функцій [227].

Як психологія розвитку, так і нейронаука припускають, що можуть бути більш суттєві відмінності в навчанні та пластичності в різні періоди розвитку, відмінності, які можуть сприяти розвитку людського інтелекту та культури [160]. Наприклад, є дослідження, в яких доводиться, що молодші учні здатні краще вивчати нові лінгвістичні відмінності, ніж старші [277; 197], краще уявляють нові способи використання інструментів [157]. Молодші діти також краще запам'ятовують інформацію, яка знаходиться поза фокусом цілеспрямованої уваги, ніж дорослі та старші діти [242; 262], в цьому віці важлива роль робочої пам'яті, зокрема процесів обробки і зберігання як фундаментальних компонентів [139].

Нейробіологи досліджували причини як підвищеного виконавчого контролю, так і зниженої пластичності, що виникають з віком. Один із напрямків розвитку включає синаптичні зміни. У ранньому періоді розвитку утворюється

набагато більше нових синаптичних зв'язків, ніж у дорослому віці. З віком деякі з цих нейронних зв'язків зміцнюються, але інші скорочуються, перетворюючи більш гнучкий, чутливий і пластичний мозок на більш ефективний і контрольований [176; 177]. Збільшення виконавчого контролю також пов'язане з розвитком префронтальних ділянок мозку та їх посиленням зв'язку з іншими ділянками мозку.

Мозок підлітка зазнає певних змін. Спостерігається значний розвиток у префронтальних ділянках та в ділянках, які, як вважається, беруть участь у самосприйнятті та соціальному пізнанні [108], що може свідчити про підвищену пластичність. Є чимало доказів, що підлітковий вік може бути періодом підвищеної пластичності та навчання [129; 241], особливо в соціальних сферах [18; 109], частково завдяки привілейованій обробці соціальної інформації та важливості соціальних винагород у прийнятті рішень [121; 114]. Вірогідно культурні інновації (нові соціально значущі форми мови, одягу, музики) часто вперше з'являються у підлітків, і це підвищує їх мисленнєву активність у соціальній сфері. Однак є також докази того, що підлітковий вік може бути періодом обмежень та консолідації [201], що може свідчити про період меншої гнучкості.

Порівняно з дорослими, підлітки демонструють більшу активацію в ділянках мозку, пов'язаних із самосприйняттям та соціальним пізнанням [239; 240], і що підлітки часто першими сприймають соціальні зміни, стають найгнучкішими соціальними мислителями і краще долають попередні упередження перед обличчям нових доказів.

З початком навчання у школі діти поступово накопичують більше знань, і це може відігравати певну роль у зниженні когнітивної гнучкості. На це звернули увагу низка дослідників, які зазначають, що ігрове середовище, почуття захищеності може сприяти більш гнучкому, дослідницькому дитячому навчанню, і що навіть у дитинстві стресове або бідне на ресурси середовище може призвести до меншої гнучкості [156; 230].

Емпіричні дані свідчать про те, що діти іноді можуть бути більш гнучкішими, ніж дорослі. Таку ідею перевіряла група американських дослідників з метою точніше охарактеризувати та пояснити ці відмінності в розвитку. Дослідники вивчали когнітивну гнучкість у періоди розвитку дошкільного, середнього дитинства та підліткового віку, як у фізичній, так і в соціальній сфері. У дослідженні брали участь діти віком від 6 до 7 років, від 9 до 11 років та від 12 до 14 років [160]. Дослідники стверджують, що старші учні набувають більше досвіду і стають менш чутливими до доказів та більше покладаються на свої попередні переконання. Діти шкільного віку менш гнучкі, ніж дошкільнята. Автори припускають, що учні на різних етапах розвитку можуть бути більш-менш схильні використовувати різні стратегії. Зокрема, більш захищені та більш відверті у поведінці молодші учні можуть краще сприймати нові гіпотези, ніж старші учні.

Отже, за результатами дослідження автори дійшли висновку: у міру дорослішання учні стають менш гнучкими, вони важко сприймають незнайому гіпотезу, яка узгоджується з новими доказами. Натомість учні віддають перевагу знайомій гіпотезі, яка менш узгоджується з доказами. У соціальній сфері як дошкільнята, так і підлітки насправді є найгнучкішими учнями, легше сприймаючи незвичайні гіпотези, ніж 6-річні діти чи дорослі. На початку середнього дитинства та в підлітковому віці можуть відбуватися важливі зміни у гнучкості, які відрізняються залежно від впливу соціального середовища і пізнавальних інтересів [160].

Досліджень прояву когнітивної гнучкості у дорослих людей достатньо у науковій літературі, але вони більше спрямовані на певні категорії (професійні: керівники, підлеглі, педагогічні працівники, студенти тощо. І у наступних параграфах ми будемо до них звертатися. Але є роботи, які присвячені безпосередньо дослідженню прояву когнітивної гнучкості у певних вікових періодах: у віці середньої дорослості [57].

А. Рекер і F. Çukadar досліджували зв'язок між сприйнятою когнітивною гнучкістю та відчуттям неадекватності у людей старшого та середнього віку з

їхнім ставленням до використання соціальних мереж та технологій. Згідно з результатами дослідження, люди старшого та середнього віку відрізнялися за відчуттям неадекватності та здатністю до когнітивної гнучкості [238].

Таким чином, проведений огляд існуючих підходів до вивчення когнітивної гнучкості показав, що, незважаючи на активне дослідження цього конструкту, спостерігається різноплановість підходів через відсутність системного погляду на його операційне визначення. Головним чином спостерігається дефіцит в інтегративному підході, який дозволив би вивчати конструкт «психологічна гнучкість» у системі його основних визначень, а саме як властивість мислення, яка може виявлятися на різних рівнях, в залежності від задач, які потрібно розв'язати, або ситуації, де треба прийняти рішення.

Когнітивна гнучкість – це не лише основа ефективного мислення, а й показник роботи виконавчих функцій мозку. Нейропсихологічні дослідження дозволяють глибше зрозуміти, як саме мозок підтримує здатність до гнучкого, адаптивного, продуктивного мислення. Це відкриває шляхи до діагностики, тренування та покращення інтелектуального функціонування.

Когнітивна гнучкість, хоча і не завжди перебуває у центрі досліджень психологів, але має значний вплив на наше повсякденне життя. Розуміння та розвиток цієї властивості мислення дозволяє не тільки вдосконалювати навички вирішення складних завдань, але й забезпечує психологічну стабільність і благополуччя особистості. У світлі швидких змін і зростаючої непередбачуваності нашого життя, когнітивна гнучкість набуває особливого значення як важливий психологічний ресурс сучасної особистості. Завдяки прогресу досліджень і практичним підходам ми маємо можливість активно використовувати її потенціал, забезпечуючи готовність до будь-яких викликів, які може принести майбутнє.

1.2. Нейропсихологічний аналіз і психологічні предиктори когнітивної гнучкості

Вважаючи когнітивну гнучкість важливим психологічним ресурсом особистості, особливо у складних і непередбачуваних ситуаціях, надзвичайно важливо розуміти процес її розвитку і прояву в осіб, які волею долі опинилися у ситуаціях невизначеності. Для покращення когнітивної гнучкості необхідно знати нейропсихологічну основу та її психологічні предиктори. А також, які інші аспекти особистості слід розвивати, покращуючи їхню когнітивну гнучкість?

У когнітивній нейронауці дослідження когнітивної гнучкості здійснюється у взаємозв'язку з вивченням вищих психічних функцій та їх проявів у галузях головного мозку, а саме у лобових частках [268], базальних гангліях, передній поясній та префронтальній корі, потиличній та тім'яній корі [202]. Фокус уваги дослідників спрямований на процес активізації конкретних мозкових структур у рамках виконання певної діяльності з умовами, що змінюються. На рівні змістовного аналізу цього явища в поведінці індивіда запропоновані такі його визначення, як адаптивна здатність індивіда, пов'язана з набуттям досвіду, освоєнням стратегій пізнання та модифікацією традиційного способу вирішення завдання; здатність індивіда змінювати думки та перебіг дій у своїй поведінці у відповідь на зміну ситуації [118; 204]; здатність адаптуватися у змінених умовах навколишнього середовища та генерувати нові ідеї [106]. КГ вважається одним із маркерів адаптивної поведінки, що виявляється в умінні ставити перед собою нові цілі відповідно до змін зовнішніх умов та діяти відповідно до них [280].

Протилежністю до когнітивної гнучкості виступає когнітивна ригідність, яка розглядається як недолік або порушення когнітивної гнучкості, що проявляється у неспроможності змінювати власні переконання та поведінку. Когнітивна ригідність призводить до низької ефективності діяльності, уповільнює досягнення цілей та створює почуття або стан, при якому людина відчуває себе ніби «застряглою» у певній ситуації, що унеможлиблює (або ускладнює) пошук виходу з неї.

Когнітивна ригідність виникає через особливості людського мозку, який прагне зменшити рівень невизначеності, створюючи відчуття стабільності. Вона обумовлена бажанням уникати змін і нових обставин, щоб зберегти усталені способи мислення та моделі поведінки. Втім, такий підхід до адаптації в умовах навколишнього середовища виявляється малоефективним. Одним із характерних проявів когнітивної ригідності є персеверація – постійне повторення дій або операцій, які раніше були результативними або давали успіх у схожих ситуаціях, але тепер не підходять, заважають досягненню нових цілей й ускладнюють розвиток.

На думку групи закордонних дослідників, режимами розумового функціонування для досягнення поставлених цілей супроводжується тимчасовими змінами активності мозку. Ці зміни вищий рівень когнітивної гнучкості пов'язаний із узгодженістю функціональних сигналів мозку та анатомічних мереж. Процес перемикання між різними відбуваються на рівні коркових і підкоркових зон мозку, які взаємопов'язані через білу речовину [217].

У праці L. Uddin описуються механізми мозкової діяльності, які забезпечують прояв гнучкості. Використовуючи методи неінвазивної нейровізуалізації та поведінкові підходи у людських дослідженнях, а також фармакологічний аналіз і вивчення уражень у тварин, було виявлено багаторівневі функціональні мережі мозку, що підтримують когнітивну гнучкість протягом життя. Автор доходить висновку, що когнітивна гнучкість є вродженою властивістю мозку, розвиток якої через тренування може бути обмеженим [271].

Нейрофізіологічна основа когнітивної гнучкості полягає у функціонуванні певних структур мозку, нейронних мереж і нейромедіаторних систем. Когнітивна гнучкість тісно пов'язана з нейропластичністю – здатністю мозку змінювати свої структури та зв'язки у відповідь на новий досвід, навчання або середовище. За всім цим стоїть складна взаємодія нейронних мереж мозку, особливо префронтальної кори, яка відповідає за планування складної поведінки, прийняття рішень, модулювання соціальної взаємодії та управління

особистісними проявами. Ця область мозку, по суті, керує думками й діями, співвідносить їх із внутрішніми цілями. Сучасні дослідження намагаються визначити набір ділянок у префронтальній корі (ПК), які служать спільними, об'єднуючими рушійними силами динаміки мозку під час виконання завдань, тобто досліджуються більш конкретні відділи префронтальної кори, які є ключовими для нашої когнітивної та поведінкової гнучкості [223].

Зрозуміло, що кожна людина має свій рівень розвитку когнітивної гнучкості. Її недостатня розвиненість може бути причиною утруднень прийняття рішень, затримки у виборі потрібної стратегії, дезадаптації у нових умовах життєдіяльності. Нав'язливі шаблони негативного мислення або неможливість позбутися шкідливих звичок, стереотипи можуть заважати прояву когнітивної гнучкості, особливо в емоційно напружених ситуаціях. У результаті – депресія, тривожність чи obsесивно-компульсивний розлад – усе це наслідки зниження рівня цієї важливої здатності мозку.

Як вже було зазначено, префронтальна кора відповідає за планування, гнучке мислення, самоконтроль і зміну стратегій. Ця ділянка мозку активізується при вирішенні задач, що потребують перемикання уваги чи зміни правил [49]. Також важливою мозковою структурою, яка відповідає за когнітивну гнучкість є передня поясна кора. Вона забезпечує виявлення конфліктів між різними варіантами дій і допомагає коригувати поведінку на основі помилок або нових умов. Базальні ганглії залучені для оцінки наслідків дій і перемиканні між діями, тісно пов'язані з префронтальною корою у контролі над переключенням уваги та дій. Важливою виявилася роль префронтальних и тем'яних відділів, які підтримують підготовчий контроль під час виконання задач [111; 187].

Багато задач потребують гнучкої зміни сприйняття і поведінки на основі поставленої мети. Дослідники Корнельського університету підкреслюють важливість цілеспрямованого префронтального контролю над епізодичною пам'яттю гіпокама для прийняття рішень у нових ситуаціях і пропонують обчислювальні механізми, за допомогою яких забезпечується гнучка поведінка.

Це підкреслює роль гіпокаму у гнучкому контролі мислення через оновлення епізодичної пам'яті [287].

Є низка публікацій, в яких досліджуються фактори, які знижують роботу мозкових структур і, відповідно, когнітивної гнучкості. E. Zawadzka і Ł. Domańska досліджували когнітивну гнучкість в осіб з алкогольною залежністю і дійшли висновку, що незалежно від віку та освіти, алкогольна залежність значно знижує спонтанну та реактивну гнучкість у чоловіків. Поганий контроль та недостатнє планування когнітивної діяльності призводять до збільшення стереотипних та персеверативних реакцій. Ці дефіцити, у поєднанні зі слабкою наполегливістю, ускладнюють ефективне виконання складних завдань і можуть мати наслідки для ефективності лікування [282].

Окрім ключових мозкових структур, які відповідають за когнітивну гнучкість, важливу роль відіграє нейромедіаторна система: дофамін, норадреналін і серотонін. Дофамін є ключовим нейромедіатором для когнітивної гнучкості, він регулює мотивацію, підкріплення і гнучке оновлення поведінкових стратегій. Вважається, що недостатній рівень дофаміну пов'язаний з ригідністю мислення [218].

Норадреналін і серотонін забезпечують модулювання адаптивних реакцій, особливо у стресових ситуаціях. Зокрема, серотонін покращує гнучкість за рахунок підсилення синаптичної пластичності [178]. Довгострокове зберігання контекстуальних уявлень реалізується синаптичними змінами, які тривають від десятків хвилин до років і включають збільшення щільності рецепторів, синтез білка та структурні зміни в синаптичному місці [259].

Нейропсихологічне розуміння когнітивної гнучкості дає змогу розробляти методики корекції мислення (наприклад, у реабілітації після ЧМТ чи інсульту), оцінювати мисленнєву ефективність у різних вікових групах (дитинство, старість) використовувати когнітивні тренінги для покращення гнучкості мислення, прийняття рішень тощо.

Зв'язок КГ з темпераментом

Незважаючи на те, що зв'язок психологічної гнучкості з різними психологічними змінами був достатньо вивчений (Doorley et al., 2020), лише кілька досліджень були зосереджені на взаємозв'язку між психологічною гнучкістю і темпераментом. Наукових праць стосовно зв'язку темпераменту і когнітивної гнучкості небагато. Але ті дослідження, які нами проаналізовані, дають можливість припустити, що люди з більш високим рівнем швидкості, пластичності або рухливості можуть бути більш психологічно гнучкими, оскільки вони легше адаптуються до змінних обставин.

Спираючись на теорію темпераменту І. Павлова, така властивість нервової системи як рухливість, напряду пов'язана з легкістю переключення і може виступати фізіологічною основою когнітивної гнучкості. Рухливість нервової системи визначає швидкість переключення між процесами збудження і гальмування.

Виходячи з класичних характеристик темпераменту, можна припустити, що кожному типу буде відповідати певний прояв когнітивної гнучкості (див. табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Зв'язок характеристик темпераменту з когнітивною гнучкістю

Тип темпераменту	Особливості	Зв'язок з когнітивною гнучкістю
Сангвінік	Висока активність, рухливість, стабільний емоційний фон	Високий рівень когнітивної гнучкості
Холерик	Висока емоційність, імпульсивність, енергійність	Гнучкість можлива, але може порушуватись через емоційну нестриманість
Флегматик	Повільність, стабільність, інертність	Низька гнучкість, труднощі з переключенням
Меланхолік	Висока чутливість, тривожність	Низька гнучкість, схильність до застрягання на проблемі

Люди з рухливою нервовою системою швидко пристосовуються до змін, легко переключаються з одного виду діяльності на інший. На це неодноразово звертали увагу дослідники. J. Strelau и багато інших вчених стверджували, люди мають відмінності з точки зору дій, яким вони надають перевагу, і що ці переваги пов'язані з їх темпераментом [267].

D. Derryberry і M. Rothbart показали, що особливості темпераменту (наприклад, увага, контроль імпульсів) впливають на саморегуляцію, що пов'язана з когнітивною гнучкістю [138].

P. Zelazo з дослідниками вказують, що розвиток виконавчих функцій (зокрема когнітивної гнучкості) залежить від властивостей нервової системи, яка є основою здатності до емоційної регуляції [284].

M. Cyniak-Cieciura у своєму дослідженні спиралася на сім ознак темпераменту [132]: високий темп діяльності (жвавість), ритмічність, наполегливість, активність, емоційна реактивність, витривалість і сенсорна чутливість. На основі отриманих результатів автор стверджує, що психологічна гнучкість певною мірою визначається темпераментними рисами [133]. Для вимірювання психологічної гнучкості був застосований Опитувальник прийняття і дій AAQ-II (автори Ф. Бонд, С. Гейз, Б. Рут та ін., 2011) – це найбільш часто використовуваний інструмент для вимірювання психологічної гнучкості (польська адаптація Kleszcz et al., 2018). Було виявлено, що психологічна гнучкість пов'язана з двома рисами, що визначають здатність до обробки стимуляції: емоційною реактивністю (схильність інтенсивно реагувати на стимули, що викликають емоції) та витривалістю (здатність підтримувати адекватні реакції в ситуаціях, що вимагають тривалої та високостимулюючої активності), а також двома рисами, які відповідають за високу мобільність – наполегливість (схильність продовжувати та/або повторювати поведінку після припинення стимуляторів, що викликали цю поведінку) та жвавість (схильність швидко реагувати та підтримувати високий темп виконуваної діяльності).

Враховуючи теоретичні визначення вимірів темпераменту, авторка припустила, що перші дві риси відповідають за аспект більшої чи меншої

чутливості до стимулів, що викликають емоції, а дві останні риси – за аспект гнучкості. А саме, емоційна реактивність та наполегливість були значними предикторами психологічної гнучкості. Таким чином, психологічна гнучкість пов'язана з інтенсивністю та тривалістю емоційних та фізіологічних станів, викликаних зовнішньою стимуляцією [133, с. 311].

У. Li, А. Grabell і S. Perlman, досліджуючи емоційну сферу і поведінку дітей 3-7 років, довели, роздратованість і когнітивна гнучкість можуть бути тісно пов'язані на рівні нервових зв'язків у ранньому дитинстві [205].

У зв'язку з тим, що існують різні погляди на темперамент і його фізіологічну основу, дослідники спираються на різні теорії темпераменту. Незважаючи на це, можна зробити висновок, темперамент не визначає когнітивну гнучкість жорстко, але створює фундаментальні умови для її розвитку або обмеження. Риса, пов'язана з рухливістю нервових процесів, регуляцією емоцій та уваги, є критично важливими для підтримки або перешкоджання гнучкому мисленню. Напевно подальші дослідження когнітивної гнучкості і темпераменту треба досліджувати більш детально і додатково перевіряти можливі зв'язки та інші психологічні ефекти.

Психологічні предиктори когнітивної гнучкості

А. Çuhadaroğlu у своїй науковій роботі шукає відповіді на питання, які стосуються пошуку чинників для покращення когнітивної гнучкості. У цьому дослідженні змінними, які вважаються предикторами когнітивної гнучкості, виступали: *подолання стресу, критичне мислення та творче мислення* [131]. Інструменти, що використовувалися для збору даних: тест Віконський тест сортування карток, шкала подолання стресу, тест критичного мислення Ватсона-Гласера, тест Торренса на креативне мислення. Результати регресійного аналізу показали, що невербальна креативність суттєво прогнозує когнітивну гнучкість, але такі змінні, як навички критичного мислення, навички подолання стресу (SCS), рівень уникнення подолання проблем (LAP), рівень проблемно-орієнтованого подолання (LPOC) та рівень пошуку соціальної підтримки, не є значущими предикторами когнітивної гнучкості. Також було встановлено

зв'язок когнітивної гнучкості та наполегливості, що загалом узгоджуються з існуючою літературою. Найважливішим висновком цього дослідження є те, що жодна зі змінних, які були включені в регресійну модель, окрім невербальної креативності, суттєво не прогнозує когнітивну гнучкість. Автором висловлюється думка, що на когнітивну гнучкість можуть впливати інші соціальні та особистісні фактори. Наприклад, толерантність до невизначеності, вважається більш пов'язаною з когнітивною гнучкістю, ніж з іншими когнітивними змінними.

Когнітивний контроль та гнучкість відіграють фундаментальну роль у здатності адаптуватися до постійно мінливого середовища та пов'язані з різними цілеспрямованими поведінковими моделями, включаючи креативність, вирішення проблем, багатозадачність та прийняття рішень. У дослідженнях S. Logue і T. Gould приділено увагу визначенню факторів, що сприяють когнітивному контролю та гнучкості [206], та тому, як порушення цих здібностей можуть бути пов'язані з депресивним захворюваннями. Оскільки когнітивна дисфункція часто пов'язана з депресивним захворюванням, докладаються посилені зусилля для розуміння того, як різні типи стресорів впливають на когнітивне функціонування [209]. Не дивно, що більшість досліджень, які оцінювали вплив стресорів на когнітивний контроль та гнучкість, робили це за допомогою нейропсихологічних або поведінкових вимірювань [127]. Ці дослідження дали уявлення про те, як стресори впливають на фундаментальні когнітивні процеси (наприклад, робочу пам'ять, гальмування, перемикання установок) та нейробіологічні системи, що опосередковують ці ефекти [243; 159].

Когнітивний контроль та (когнітивна) гнучкість відіграють важливу роль у здатності людини адаптуватися до постійно мінливого середовища. З цією метою R. Gabrys з групою дослідників було розроблено короткий (18-пунктовий) метод самооцінки – Опитувальник когнітивного контролю та гнучкості (CCFQ). Результати діагностики показали зв'язок між нижчими балами CCFQ та посиленням депресивних симптомів. У дослідженні жінок нижчі бали за

компонентом когнітивного контролю над емоціями за шкалою CCFQ передбачали підвищений негативний афект та загострену кортизолову реакцію після гострого психосоціального стресового фактору. У цьому дослідженні показано, що зниження когнітивної гнучкості може супроводжуватися посиленням симптомів депресії [154].

Ş. Oğakсі вивчав взаємозв'язки між когнітивною гнучкістю, автономією учня та рефлексивним мисленням, а також посередницьку роль когнітивної гнучкості у цьому процесі. За результатами було виявлено, що рефлексивне мислення є позитивним значущим предиктором когнітивної гнучкості [235].

Втома є поширеною проблемою у здорових людей, але її вплив на когнітивні функції ще недостатньо вивчено. В експериментальному дослідженні нідерландських дослідників вивчався зв'язок між втомою та когнітивною гнучкістю [244]. Експериментальна група здійснювала інтелектуальну роботу, що викликала втому, на відміну від контрольної групи, яка отримала легкі когнітивні завдання. Обидві групи виконували завдання з перемиканням між двома правилами завдань нерівної складності. Результати свідчать про те, що втома негативно впливає на когнітивну гнучкість у студентів університетів.

A. Yazgan вивчав рівень впливу культурного інтелекту на когнітивну гнучкість майбутніх вчителів, які навчаються на факультеті освіти. Згідно з результатами дослідження показники культурного інтелекту та мотивації майбутніх вчителів позитивно впливають на рівень когнітивної гнучкості. Автори стверджують, що загальні бали культурного інтелекту майбутніх вчителів можуть суттєво прогнозувати рівень їхньої когнітивної гнучкості [102].

Сукупний вплив стресових та травматичних подій може призвести до психічного погіршення, що часто призводить до непереборних почуттів страху, загрози та безпорадності. Дослідження ізраїльських вчених показують, що когнітивна гнучкість відіграє значну роль у зв'язку між впливом травми та негативними емоційними наслідками [233]. Результати проведених досліджень підкреслюють важливість психологічного навчання першої допомоги для зменшення негативних почуттів, покращення когнітивної гнучкості та її

використання як захисного фактору проти шкідливого впливу кумулятивного впливу травми. На думку авторів, когнітивна гнучкість пом'якшувала зв'язок між травматичним впливом та почуттям загрози, діючи як захисний фактор, що пом'якшує цей ефект. Інші дослідники також вказують на результативність тренінгів щодо розвитку когнітивної гнучкості [203].

Зв'язок когнітивної гнучкості з психологічними характеристиками особистості

Більшість закордонних наукових статей присвячено зв'язку когнітивної гнучкості з іншими психологічними характеристиками особистості: навичками планування, здатністю вирішувати проблеми, раціонально мислити та приймати стратегічні рішення, продуктивністю у вирішенні задач, адаптивністю тощо. Когнітивна гнучкість виступала як незалежною змінною (наприклад, як фактор успішності студентів), так і в якості залежної змінної. Аналіз публікацій дозволяє визначити дуже широкий спектр психологічних явищ, з якими було встановлено від'ємні кореляційні зв'язки: психологічними симптомами стресу, пов'язаного з роботою (Fernández-Sánchez et al., 2018; Sung et al., 2019), синдромом вигорання (Fernández-Sánchez et al., 2018); імпульсивністю (Rincón-Campos et al., 2019); схильністю до конформізму, оскільки когнітивно гнучкі люди схильні до інноваційної та девіантної поведінки (Déprez et al., 2019); віком працівників (Gajewski et al., 2010); вербальною агресивністю (Swanson, 2015). Ми не включаємо у список використаних джерел роботи зазначених авторів, оскільки їх перелік має інформативний характер.

Психологи з Туреччини вивчали посередницьку роль когнітивної гнучкості і критичного мислення у взаємозв'язку між академічною мотивацією і страхом негативної оцінки [269]. Результати досліджень показали, що страх негативного оцінювання учнів може впливати на їхню академічну мотивацію. Незважаючи на деякі обмеження, автори надають часткові докази посередницького ефекту когнітивної гнучкості та критичного мислення між академічною мотивацією та страхом негативного оцінювання і вважають, що для уточнення потрібні додаткові дослідження.

В. Üzümcü, и Е. Müezzín, досліджуючи рівень задоволеності роботою вчителів, було виявлено позитивний та значний зв'язок між рівнем когнітивної гнучкості вчителів та їхньою задоволеністю роботою [272].

Досліджуючи зв'язок між когнітивною гнучкістю підлітків та їх академічною успішністю в різних соціокультурних контекстах W. Zheng з групою вчених провели багаторівневий аналіз підлітків з 57 країн. Результати показали, що когнітивна гнучкість підлітків позитивно пов'язана з академічною успішністю в глобальному контексті, тобто сприяє успішності. А також встановлено, що когнітивна гнучкість підлітків має значно більший вплив на академічну успішність в більш гнучких суспільствах. Ці результати розкривають роль індивідуальних факторів у навчальній успішності підлітків та підкреслюють важливість взаємодії між індивідуальними та соціокультурними факторами [286].

Подібні результати отримали X. Feng і G. Perceval з колегами. У своєму дослідженні автори встановили зв'язок між швидкістю перемикання між завданнями або наборами стимулів та академічними успіхами учнів, їхніми когнітивними здібностями і креативністю. Дослідники продемонстрували результативність діагностичного інструмента, і виявили, що школярі з вищим рівнем когнітивної гнучкості краще опановують правила і досягають більшого успіху у виконанні завдань із ймовірнісним характером [148].

На думку іранських дослідників когнітивна гнучкість є важливою конструкцією, яка сприяє формуванню думок, поведінки і почуттів для досягнення своїх цілей, тому відіграє важливу роль в освітніх досягненнях студентів. Дослідження показало, що когнітивна гнучкість має позитивний вплив на резил'єнтність, а також посередницьку роль між саморегуляцією і резил'єнтністю [229].

Група зарубіжних науковців, досліджуючи когнітивні особливості осіб з розладами аутистичного спектра (РАС), приділили увагу відмінностям у виконанні завдань, які потребують гнучкого мислення, залежно від рівня їхньої прогнозованості (низька, помірна та висока прогнозованість). У дослідницькій

вибірці були залучені дорослі з аутизмом, а також особи без відповідних порушень. Отримані результати свідчать, що зі збільшенням рівня прогнозованості завдань ефективність їх виконання демонструє стійке покращення [200]. Таким чином, поняття прогнозованості можна частково порівнювати з визначеністю. Це дозволяє припустити, що у ситуаціях невизначеності, коли рівень прогнозованості є низьким, вияв когнітивної гнучкості у осіб з РАС може значно знижуватися.

Зв'язок КГ з імпліцитними уявленнями

У повсякденному житті ми постійно стикаємося з соціально конфліктними ситуаціями, проблемами у навчанні, і когнітивна гнучкість є важливим чинником для адаптивного подолання таких труднощів. Гнучкий вибір та прагнення до цілей не є виключно свідомими, і тому когнітивна гнучкість включає як явні, так і неявні форми обробки інформації [153; 281]. Аналіз публікацій дозволяє переконатися у наявності тісного зв'язку між імпліцитними уявленнями і когнітивною гнучкістю.

У сучасних дослідженнях розглядаються основні підходи до імпліцитного соціального пізнання, включаючи неявні переконання та установки, і їх змінність. Наводяться приклади моделей, які пояснюють, як імпліцитні установки можуть трансформуватися та впливати на адаптивне мислення і гнучкість реакцій [211].

Більшість дослідників визначають імпліцитні установки як автоматичні оцінки особи, групи чи концепції, на відміну від експліцитних ставлень, які передбачають навмисну інтроспекцію та контрольоване оціночне судження [128; 155; 163].

Наукові дослідження L. Kray і M. Haselhuhn демонструють вплив імпліцитних теорій самосприйняття (наприклад, віри у гнучкість умінь – incremental vs entity belief) на поведінкову гнучкість у переговорних ситуаціях: люди з incremental implicit beliefs досягали кращих результатів у переговорах. Виявлено, що імпліцитні переконання є стабільною індивідуальною здатністю, незалежною від IQ та робочої пам'яті, і що вони можуть впливати на гнучкість

мислення в довготривалому контексті. Автори стверджують, що імпліцитні переконання про здатність до гнучкості впливають на результати в діадичних переговорах. Провівши низку досліджень, автори дійшли висновку, що імпліцитні переконання впливають на цілі досягнення, яких прагнуть досягти переговорники та загальну результативність навіть через 15 тижнів. Отже, імпліцитні уявлення є важливими психологічними детермінантами успішних переговорників [195].

Досліджуючи особливості расової упередженості двомовних дітей, визначено, що неявна упередженість проти расових груп обумовлювалася когнітивною гнучкістю, незалежно від варіацій гальмівного контролю, словникового запасу другої мови, сприйняття різних перспектив та батьківської освіти. Результати дослідження свідчать про те, що підвищена когнітивна гнучкість, яку часто вважають наслідком двомовного досвіду, може бути пов'язана зі зменшенням неявної упередженості [260].

Дослідники Y-R. Ku і C. Stager вивчали багатовимірність мислення, спрямованого на зростання, в умовах пандемії COVID-19. Отримані результати показали, що діагностичні показники установки на зростання можуть покращити академічну успішність недостатньо адаптованих студентів та сприяти формуванню інших психологічних конструктів. Автори стверджують, що незважаючи на те, що установка на зростання була визначена як єдине поняття, вона складається з кількох взаємозалежних навичок, таких як самоконтроль, самоефективність та самооцінка [196]. А також вона пов'язана з саморегуляцією та самосвідомістю [255].

Однією з переваг установки на зростання є те, що люди, орієнтовані на зростання, схильні розглядати помилки як можливості для навчання й вдосконалення. Когнітивна нейронаука показала, що люди, орієнтовані на зростання, демонструють вищу точність після помилок та знижену нейронну активність емоційного стресу, спричиненого помилками, допущеними під час виконання завдання [244]. Розуміння психологічних детермінант установки на зростання може сприяти успішному її розвитку.

Існує низка публікацій стосовно зв'язку когнітивної гнучкості з емоційними станами особистості. Дослідження, проведене Betzel, R. F. і Satterthwaite разом із колегами, показує, що позитивний настрій сприяє підвищенню гнучкості мозкових мереж, а також покращує процеси навчання та адаптації. Результати їхнього лонгітюдного дослідження підтверджують існування взаємозв'язку між гнучкістю мозкових мереж і емоційним станом, зокрема демонструється, що гнучкість має позитивну кореляцію з настроєм [107].

Досить цікаві висновки подали Cai, Z. та Qi, B., які досліджували взаємозв'язок між когнітивною гнучкістю та емпатією у студентів. Вони зазначили, що когнітивна гнучкість може виступати захисним психологічним чинником, зменшуючи емоційні навантаження особистості. Дослідження виявило від'ємний зв'язок між деякими компонентами когнітивної гнучкості та рівнем емпатії, що дозволило зробити висновок про її здатність сприяти регулюванню емоцій. Автори підкреслюють, що суперечливість результатів подібних досліджень часто зумовлена різними методами визначення та оцінювання когнітивної гнучкості [117].

Емпіричне дослідження L. Schäfer і W. Rief стосувалося впливу ефекту «плацебо» на когнітивну гнучкість в контексті емоційної регуляції: досліджувався вплив на гнучкість мислення через емоційні реакції. Як показали результати, не спостерігалось жодного модулюючого впливу симптомів депресії та рис особистості на когнітивну гнучкість. Короткочасна експериментальна маніпуляція настроєм не викликала сильних почуттів сорому, тому потенційно приховувала моделюючий ефект різних стратегій регуляції. Авторам здається можливим, що учасники обох груп добре усвідомлювали тимчасовий та штучний аспект експериментально індукованого сорому [256]. У той же час, результати показали, що детальний автобіографічне спогад про минулий досвід, пов'язаний з почуттям сорому та недостатності, може не тільки викликати сором, але й процеси румінації (фіксація на колишніх негативних спогадах).

У дослідженнях Musslick S. та Bizyaeva A. когнітивна стабільність і гнучкість розглядаються як взаємопов'язані елементи цілеспрямованої поведінки. Виходячи з актуальних досягнень у сфері теорії динамічних систем, автори аргументують, що різні прояви когнітивної гнучкості й стабільності можна інтерпретувати через математичні закони низьковимірних систем. Ці закони підкреслюють важливість досягнення оптимального балансу між стабільністю та здатністю когнітивних процесів до адаптації [228].

Когнітивна гнучкість визначається як здатність адаптуватися до мінливих умов та розробляти стратегії вирішення проблем у складних ситуаціях, а також передбачає адаптацію стратегій когнітивної сфери. Високий рівень когнітивної гнучкості може проявлятися в умовах невизначеності, і це досить поширене явище. Оскільки когнітивна гнучкість – це адаптація до непередбачених ситуацій та розробка відповідних стратегій вирішення проблем, то зворотна ситуація – це наполегливість у використанні вже існуючих стратегій.

Узагальнюючи погляди науковців на проблему дослідження когнітивної гнучкості, варто зазначити, що кожна з теорій важлива і робить вагомий внесок у повноцінне розуміння даного психологічного феномену.

1.3. Рівнева структура когнітивної гнучкості

Попередній теоретичний аналіз підтверджує тісний зв'язок між когнітивною гнучкістю та іншими психологічними якостями, зокрема критичним мисленням, здатністю вирішувати проблеми, креативністю, імпліцитними уявленнями, емоційними станами тощо. У психології цей конструкт розглядається як механізм, що дає змогу людині не лише успішно адаптуватися до змін, але й ефективно опрацьовувати інформацію в невизначених ситуаціях.

Згідно з класичними працями (J. Cañas, J. Quesada, A. Antolí, I. Fajardo), когнітивну гнучкість можна визначити як здатність змінювати стратегії мислення для вирішення нових і несподіваних завдань у нетипових умовах.

Однак навіть високий рівень цієї навички не гарантує уникнення помилок у складних ситуаціях. Зарубіжні дослідники зазначають, що такі помилки часто виникають через труднощі адаптації до несподіваних змін середовища. У ході дослідження робиться висновок: продуктивність людини залежить від взаємодії когнітивних механізмів і зовнішніх умов.

Аналіз наукової літератури та існуючих підходів до вивчення когнітивної гнучкості дозволяє побачити специфіку її дослідження. Огляд наукових робіт, присвячених цій тематиці, показує наявність різних підходів до трактування її психологічного змісту, структури та функціональних аспектів. У структурі когнітивної гнучкості, яка розглядається як багаторівнева властивість особистості, дослідники виділяють кілька компонентів: когнітивний, емоційний, ціннісно-змістовний, інтелектуальний і поведінковий [4; 82; 79].

Fujino J з групою дослідників розрізняють імпліцитну та експліцитну гнучкість. Імпліцитна (неусвідомлена) гнучкість пов'язана з активністю мозку і здатністю автоматично адаптуватися і перемикає увагу при виконанні складних завдань [153]. Імпліцитну гнучкість часто вимірюють за допомогою комплексу тестів (когнітивні проби) і пов'язують з активністю мозку: вища спонтанна активність у мозку корелює з *implicit flexibility*. Дослідники вважають, імпліцитна гнучкість може не залежати від експліцитної (усвідомленої або самозвітної) гнучкості. Різні аспекти когнітивної гнучкості вимірювали за допомогою Шкали когнітивної гнучкості CFI та Тесту неусвідомлених асоціацій (імпліцитних уявлень). Рівень неусвідомленої гнучкості корелював з активністю у правій півкулі, рівень усвідомленої гнучкості корелював з показниками у лівій латеральній префронтальній корі. Ці результати доповнюють розуміння нейронних механізмів, що лежать в основі гнучкого прийняття рішень для вирішення соціальних конфліктів, а також корисні для кращого розуміння у виборі методів дослідження КГ.

З точки зору О. Дисси, треба розмежовувати поняття «особистісна гнучкість» і «когнітивна гнучкість». Незважаючи на те, що слово *flexibility* перекладається як «гнучкість», у сучасній українській психологічній

термінології поступово закріплюються два окремих терміни - «гнучкість» і «флексибільність». Когнітивна гнучкість, на думку авторки, більше пов'язана з процесами мислення та опрацювання інформації. Це здатність ефективно перемикатися між різними концептами чи стратегічними підходами в мисленні. Вона дає можливість оцінювати ситуацію з різних перспектив, змінювати шляхи вирішення задачі або адаптуватися до нових умов чи вимог. Така здібність є одною із ключових елементів виконавчих функцій (executive functions), поряд із самоконтролем та робочою пам'яттю. Когнітивну гнучкість також розглядають як стратегії мислення, протилежним полюсом яких є ригідність мислення [22].

На відміну від когнітивної гнучкості, особистісна гнучкість здебільшого стосується поведінки та загальної здатності до адаптації. Вона допомагає людині ефективно пристосовуватися до змін, оперативно реагувати на нові умови та коригувати свою поведінку або стратегії залежно від складності життєвих ситуацій. У психологічному і поведінковому контексті особистісна гнучкість розглядається як важлива характеристика, яка сприяє успішному функціонуванню як у соціальній, так і в професійній сферах життя. У сучасних реаліях, особливо в умовах криз, військових конфліктів чи стрімкого розвитку технологій, ця риса стає ще більш вагомим, як для професійного зростання, так і для особистого благополуччя [22].

У межах психічних сфер когнітивна гнучкість охоплює здатність до адаптивного мислення й швидкості обробки інформації, тоді як особистісна флексибільність спрямована на поведінкові особливості та вміння пристосовуватися до змін. У складних умовах когнітивна гнучкість дозволяє ефективно змінювати стратегії вирішення задач, тоді як особистісна флексибільність сприяє коригуванню моделей поведінки, відповідаючи на нові виклики. Залежно від типу змін, які потребують пристосування, когнітивна гнучкість фокусується на оцінці правил, ідей, задач і підходів до мислення. Натомість особистісна флексибільність стає ключовою під час адаптації до змін у життєвих обставинах, міжособистісних стосунках чи професійній діяльності.

Якщо розглядати зв'язок з інтелектом, когнітивна гнучкість має доволі тісний зв'язок з інтелектуальними здібностями. Особистісна флексибільність натомість більшою мірою визначається емоційною зрілістю, накопиченим досвідом та психоемоційним станом людини.

У попередніх параграфах ми зазначали, що особистісна флексибільність тісно пов'язана з такими якостями, як асертивність, незалежність, схильність до ризику, а також рисами волі на кшталт рішучості, наполегливості й здатності до концентрації. Професіонали, що демонструють високу гнучкість, можуть оперативно адаптуватися до умов невизначеності, схильні приймати зважені ризики та ухвалювати рішення за умов обмеженого часу. Гнучкість у процесі прийняття рішень постає як стійка характеристика стилю й водночас когнітивна стратегія в ситуаціях невизначеності [79].

Особистісна флексибільність виступає психологічним ресурсом, що сприяє застосуванню різноманітних підходів до аналізу ситуацій, виявленню нових характеристик та зв'язків між явищами завдяки когнітивним навичкам, а також дозволяє адаптуватися до змін відповідно до конкретних обставин [271]. На думку Fuchs, H., Benkova, E. та їхніх колег, інтегративний підхід до взаємозв'язку когнітивної та психологічної (у даному контексті мається на увазі особистісна) гнучкості формує основоположну базу для засвоєння ключових навичок XXI століття. У своїй роботі дослідники наголошують на синергетичному впливі вказаних аспектів гнучкості на розвиток життєво важливих компетентностей у контексті динамічних змін сучасного світу [152].

Протилежністю до психологічної гнучкості є когнітивна ригідність, яка базується на особливостях функціонування людського мозку та виражається у прагненні до стабільності й униканні невизначеності. Люди з ригідним мисленням зазвичай схильні уникати змін і нових підходів, віддаючи перевагу збереженню усталених моделей поведінки. Це нерідко призводить до повторення неефективних дій або використання застарілих стратегій, що вже не відповідають сучасним умовам [220].

Когнітивна нейробіологія розглядає когнітивну гнучкість як психофізіологічну основу, що сприяє формуванню особистісної адаптивності. В умовах сучасного життя здатність ефективно переключатися між різними завданнями та обробляти значні обсяги інформації набуває важливого значення. Вона стає ключовим елементом мета пізнання та виконавчих функцій високорівневої когнітивної системи, яка керує складними процесами людського мислення [79].

Відомо, що у ситуаціях невизначеності чи стресу процес прийняття рішень стає значно складнішим. Це постійний пошук різних варіантів, які змінюють один одного доти, доки не буде знайдено найоптимальніший. О. Санніков характеризує прийняття рішень як особливу, життєву важливу форму активності особистості, яка дозволяє обрати найвідповідніший варіант або той, що суб'єктивно здається прийнятним для вирішення поставленої ситуації. Автор підкреслює, що в процесі прийняття ефективних рішень значну роль відіграють особистісні властивості, а не лише когнітивні компоненти. Саме гнучкість сприяє високому рівню розсудливості та інтелектуальної активності [79, с. 195].

Процес ухвалення рішень є складним інтелектуальним явищем, на яке впливає безліч факторів, і визначити головний із них доволі складно. У цьому процесі беруть участь різноманітні когнітивні аспекти, такі як стиль мислення, креативність, особиста сміливість, самоконтроль, стресостійкість тощо. Очевидно, що гнучкість стимулює ефективність мислення завдяки активації когнітивних характеристик індивіда. Водночас вона виконує захисну функцію, особливо в умовах швидких змін обставин, сприяючи адаптації до нових умов вибору та ухвалення рішень.

Nohl K. і Dolcos S. наголошують, що когнітивна гнучкість є невід'ємною складовою динамічних процесів адаптації мислення та поведінки, що виникають у відповідь на зміни, нові виклики та сучасні життєві вимоги. У своїх дослідженнях вони підкреслюють недостатність існуючих напрацювань у цій галузі, акцентуючи на потребі гармонізації визначень поняття когнітивної гнучкості та підходів до її вимірювання. Серед методів, які на сьогодні

застосовуються для дослідження цього феномена, розглядаються нейропсихологічні завдання, самозвіти і методики, засновані на нейронаукових дослідженнях. Водночас автори пропонують оригінальну інтегративну модель оцінки, що базується на взаємозв'язку трьох компонентів: поведінки, функціонування мозку та контексту, яка може суттєво сприяти поглибленню розуміння механізмів когнітивної гнучкості [174].

Аналіз наукових праць демонструє існування різних підходів до трактування поняття психологічної гнучкості, а також методів її оцінювання. Через брак операціонального визначення когнітивної гнучкості вибір діагностичних інструментів здебільшого залежить від теоретичних установок дослідників, а також цілей і завдань конкретного дослідження. У цьому контексті ми погоджуємося з позицією Т. Іонеску: вивчення феноменів, що стосуються когнітивної гнучкості, дійсно базується на численних різноформатних підходах. Водночас поки не сформовано єдиної концепції, яка б повною мірою пояснювала це складне явище [179]. У своїй теоретичній моделі когнітивної гнучкості Т. Іонеску акцентує увагу на динамічному характері цього конструкту як властивості когнітивної системи. Аналізуючи зарубіжні дослідження протягом останніх ста років, авторка виділяє два рівні розгляду когнітивної гнучкості: когнітивний та особистісний. На когнітивному рівні цей конструкт розглядається як результат взаємодії різних механізмів пізнання, що забезпечують здатність адаптуватися до вимог довкілля і приймати гнучкі рішення. До таких механізмів належать виконавчі функції, увага, формування та використання репрезентацій, сприйняття, узгодження завдань із цілями, моніторинг конфліктів і минулого досвіду. На особистісному рівні когнітивна гнучкість формується через взаємодію сенсомоторних механізмів із когнітивними процесами і визначається умовами індивідуального розвитку конкретної людини.

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що психологічна гнучкість являє собою багатовимірний психологічний феномен, що функціонує на двох рівнях: когнітивному та поведінковому. У процесі ухвалення рішень психологічна гнучкість відіграє ключову роль, оскільки сприяє подоланню

стереотипних дій, адаптації до змінюваних умов і завдань, ідентифікації нових властивостей і зв'язків між об'єктами в нетипових ситуаціях, ефективному виконанню кількох завдань одночасно та пошуку альтернативних рішень. Це своєрідний ментальний механізм стабілізації, що дає змогу більш глибоко усвідомити контекст ситуації, перейти на новий рівень мислення, адаптувати стратегії поведінки та знайти оптимальні шляхи виходу зі складних обставин.

Ретельний аналіз наукової літератури з проблематики психологічної гнучкості дозволив дійти висновку про її багато вимірність та існування двох основних рівнів прояву: як когнітивної властивості мислення та як індивідуальної характеристики особистості. У таблиці 1.3 наведено аналіз відмінностей між цими рівнями.

Таблиця 1.3

Відмінності когнітивної гнучкості та особистісної флексибільності

Параметри	Когнітивна гнучкість	Особистісна флексибільність
Сфера психіки	Мислення, сприйняття та обробка інформації	Поведінка, емоції, загальна адаптація
Фокус спрямування	Ментальні процеси: увага, планування, аналіз,	Соціальні та емоційні реакції, дії
Тип змін, до яких пристосовується	Правила, ідеї, моделі мислення	Умови життя, стосунки, робочі ситуації
Зв'язок з інтелектом	Тісно пов'язана з інтелектуальним розвитком	Більше залежить від особистісних якостей та досвіду
Приклади	Зміна стратегії при розв'язанні задачі	Зміна способу поведінки на роботі через кризу

Комплексний аналіз концептуальних підходів до вивчення когнітивної гнучкості та сучасної психологічної літератури дозволив дійти висновку, що існує деяка розмитість у визначеннях когнітивної гнучкості, що ускладнює її дослідження та розвиток. В науковій літературі спостерігаються розбіжності у розумінні понять «когнітивна гнучкість» і «особистісна флексибільність». Результати аналізу свідчать, що когнітивна гнучкість є базовим процесом мислення, тісно пов'язаним з когнітивними функціями, тоді як особистісна

флексибільність є більш широким особистісним конструктом, її прояв залежить від психологічних якостей та досвіду.

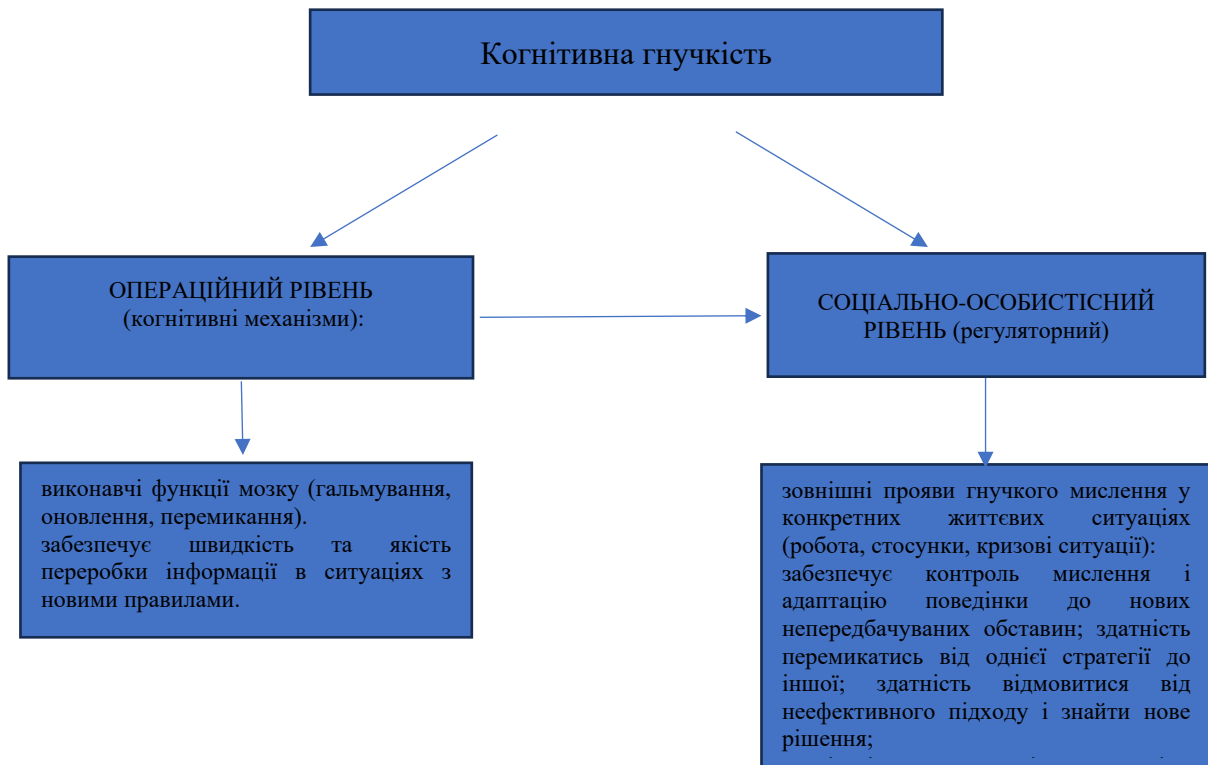


Рис. 1.1. Теоретична модель когнітивної гнучкості

Запропонована концептуальна модель розглядає психологічну гнучкість як ієрархічну структуру, де когнітивний рівень є фундаментом для реалізації гнучкої поведінки у соціальному середовищі (рис 1.1).

Отже, когнітивна гнучкість має дворівневу структуру. На операційному рівні КГ виявляється як виконавча функція мозку, забезпечує технічну сторону виконання завдань і є важливим регулятором когнітивної поведінки, пов'язаної з переключенням когнітивних процесів між правилами, умовами задачі та розумовими стратегіями. Операційний рівень включає:

- виконавчі функції (гальмування, оновлення, перемикання);
- забезпечує швидкість та якість переробки інформації в ситуаціях з новими правилами.

На соціально-особистісному рівні КГ виступає регулятором поведінки особистості, пов'язаної з адаптацією людини до нових, іноді несподіваних

ситуацій, умінням перемикатися між різноплановими задачами і оцінювати різні перспективи. Соціально-особистісний рівень (регуляторний) передбачає:

- зовнішні прояви гнучкого мислення у конкретних життєвих ситуаціях (робота, стосунки, кризові ситуації);
- забезпечує контроль мислення і адаптацію поведінки до нових непередбачуваних обставин;
- забезпечує здатність перемикатись від однієї стратегії до іншої; здатність відмовитися від неефективного підходу і знайти нове рішення;
- реалізацію готовності до зміни смислових позицій залежно від ситуації.

Поняття «психологічна гнучкість» включає як когнітивний, так і соціально-особистісний рівні функціонування і прояву даного психологічного феномену. Зниження психологічної гнучкості призводить до ригідності (фіксованості) мислення.

Оскільки психологічна гнучкість поєднує в собі як когнітивні, так і особистісні рівні функціонування, варто застосовувати інтегративний підхід до її діагностики. Цей підхід включатиме розробку комплексного психодіагностичного інструментарію, спрямованого на оцінювання різних аспектів зазначеного феномену. Варто зазначити, що ці аспекти можуть проявлятися по-різному залежно від обставин. Наприклад, у контексті невизначеності, навіть при високому рівні когнітивної гнучкості (здатність до перенесення уваги, швидкість виконання різнотипових завдань тощо), у стресових або емоційно напружених ситуаціях реалізація цієї гнучкості може обмежуватися страхом, тривогою, нерішучістю. В цілому, когнітивна гнучкість розглядається нами як системна відповідь особистості на виклики середовища. У зв'язку з цим особливу увагу варто звернути на ті ситуації, які сприяють або перешкоджають прояву когнітивної гнучкості. Можливо, ця навичка активується лише за певних психосоціальних умов.

Отже, спираючись на теоретичний аналіз досліджуваної проблеми, психологічна гнучкість постає як складний багаторівневий психологічний феномен, що охоплює взаємопов'язані когнітивний та особистісний рівні

функціонування. На когнітивному рівні вона репрезентується як одна з ключових виконавчих функцій мозку. Водночас на особистісному рівні психологічна гнучкість відображає здатність модифікувати поведінкові програми відповідно до динаміки зовнішнього середовища, зберігаючи при цьому внутрішню цілісність та цілеспрямованість діяльності.

Принципово важливим є взаємозв'язок між зазначеними рівнями: когнітивні механізми виступають базисом для формування та реалізації соціально-особистісного рівня гнучкості. З огляду на це, використання узагальненого терміну «психологічна гнучкість» є методологічно виправданим, оскільки він дозволяє інтегрувати різні підходи до розуміння даного феномена, а також, може розглядатися як результат узгодженої взаємодії когнітивних процесів, нейрофізіологічних механізмів та індивідуально-особистісних характеристик. Поняття «психологічна гнучкість» має більш узагальнений, інтегративний характер і охоплює широкий спектр проявів. Така широта змісту, з одного боку, відображає цілісність психічного функціонування, однак, з іншого – ускладнює чітку операціоналізацію цього конструкту та його однозначну інтерпретацію в емпіричних дослідженнях.

У той же час поняття «когнітивна гнучкість» має вищий рівень наукової визначеності та концептуальної чіткості порівняно з поняттям «психологічна гнучкість». Воно ґрунтується на розробленій у межах когнітивної психології та нейропсихології традиції вивчення виконавчих функцій і описує конкретні механізми психічної діяльності, які забезпечують своєчасну та раціональну перебудову як когнітивних процесів, так і поведінкових стратегій відповідно до змінних умов середовища. Її значущість особливо зростає в ситуаціях невизначеності, складності та підвищеного психоемоційного навантаження, де вона виступає одним із ключових ресурсів ефективного функціонування особистості. Крім того, використання терміну «когнітивна гнучкість» у науковому дискурсі забезпечує більшу термінологічну узгодженість із сучасними емпіричними дослідженнями, у яких саме цей конструкт є операційною одиницею аналізу.

Отже, поняття «когнітивна гнучкість» є більш точним, операціоналізованим і методологічно придатним для використання у наукових дослідженнях. Водночас, з огляду на його функціональну роль як базису адаптивної поведінки, воно може застосовуватися як синонім поняття «психологічна гнучкість» у тих випадках, коли останнє не потребує розширеного, багаторівневого трактування, а фокус дослідження зосереджений на когнітивних механізмах адаптації.

Треба зазначити, що когнітивна гнучкість є багатограним ресурсом особистості, який не обмежується лише швидкістю мислення. Розроблена концептуальна модель демонструє, що психологічна гнучкість за умов узгодженості когнітивних та регуляторних (особистісних) механізмів дозволяє особистості успішно адаптувати поведінку до нових непередбачуваних обставин і бути ефективним у складних життєвих ситуаціях.

Когнітивна гнучкість виступає важливим ресурсом особистості, що добре розвивається у юнацькому віці й визначає здатність адаптуватися до змін. У зв'язку з цим наступний параграф присвячено особливостям розвитку когнітивної гнучкості в юнацькому віці.

1.4. Особливості розвитку когнітивної гнучкості в юнацькому віці

Період юності відзначається активним розвитком самосвідомості, зростанням інтелектуальних здібностей, пошуком можливостей для самоствердження та визначенням майбутньої професійної траєкторії. У психологічній літературі хронологічні межі цього етапу варіюються залежно від підходів. Найчастіше виокремлюють ранню юність (14-15 до 17-18 років) і пізню юність (від 18 до 23-25 років). Одним із ключових новоутворень цього вікового періоду є формування абстрактного і логічного мислення. У порівнянні з минулими життєвими етапами, мислення юнаків стає більш структурованим, аргументованим і критичним. Для цього віку особливо характерне використання епітетів, що відображають продуктивність мислення: проникливість, критичність, швидкість тощо. Юнаки та дівчата мають можливість оволодівати

науковими способами пізнання, високим рівнем узагальнення, абстрагування, здобувають тенденцію до причино-наслідкового пояснення явищ, уміння доводити свої погляди, аргументувати власні думки. Пізнавальні інтереси стають більш диференційованими, широкими і довільними. Специфіка інтелектуальної зрілості особистості полягає в тому, що знання й розуміння про всі об'єктивні явища та властивості предметів переломлюються крізь призму індивідуальних, особистісних вражень, призму індивідуально-пізнавального досвіду [28].

Саме у юнацькому віці відбувається активний розвиток когнітивних функцій, тому експериментальне дослідження когнітивної гнучкості нами планується проводити саме з досліджуваними цього віку. У соціально-психологічному та педагогічному аспекті вік від 18 до 23-25 років у науковій літературі називають по різному: пізня юність [28]; зріла юність [76]; студентська юність [81]; студентський вік [40; 26]; студентство [24]; студентська молодь [61; 90]; студентська юність [81].

У цьому віковому періоді формується абстрактно-логічне мислення, підвищується рівень концентрації уваги, удосконалюється пам'ять і здатність самостійно розв'язувати складні питання. Зростає прагнення до самостійності та оригінальності, яке нерідко може супроводжуватися ігноруванням порад старших.

У період юності відбувається інтенсивне формування особистісних конструктів, які інтегруються в загальну когнітивно-сміслову систему. Ця система дозволяє людині взаємодіяти з об'єктивною реальністю, орієнтуючись переважно на майбутнє, проте ґрунтуючись на аналізі попереднього досвіду. Особистісні конструкти, сформовані в юнацькому віці, створюють у свідомості юнаків своєрідну фіксовану картину світу, базовану на ідеалах, переконаннях та уявленнях. Саме завдяки цим конструкціям індивід вибудовує власну когнітивну модель реальності, в якій мислення і мовлення взаємодіють у межах унікального семантичного простору.

За періодизацію розвитку зрілої особистості, яку розробили В. Ф. Моргун і Н. Ю. Ткачов юність (18–23 роки) – це поріг дорослого життя, коли

відбуваються пошуки свого місця у суспільстві, особистісне і професійне самовизначення, почуття відповідальності за своє майбутнє тощо [64].

Функціонування і розвиток мислення та окремих інтелектуальних функцій у ранньому дорослому віці мають різну динаміку і залежать від пізнавальної активності особистості, інтелектуальних здібностей та характеру її навчальної чи професійної діяльності. У юнаків і дівчат, які обирають трудову діяльність після закінчення школи, активно розвивається практичне мислення, яке спрямоване на вирішення конкретних життєвих або професійних завдань, пов'язано з динамічністю, конкретністю, реалістичністю і орієнтацією на безпосередні дії.

Соціальну ситуацію розвитку юнаків і дівчат, які обрали навчання у закладах вищої освіти, можна розглядати як окрему складову загального розвитку в цьому віковому періоді: початок дорослого життя, найвідповідальніший етап становлення особистості та спрямованість на перспективу. Вступ до вищого навчального закладу є визначальним етапом у процесі професійного розвитку, стартом професійного самовизначення. Студент першого курсу проходить адаптацію до умов навчання у вищій школі, її вимог і специфіки. Випускник школи має суттєво перебудувати свої уявлення про освітній процес, переглянути звички та поведінку, а також забезпечити ефективну самоорганізацію на основі нових принципів. У процесі навчання відбувається розвиток професійної ідентичності, коли студент «примірює» професійну ролі через засвоєння певної системи знань, норм, цінностей та розвиток відповідних навичок.

Студентський вік – це період пізньої юності або ранньої дорослості, що характеризується завершенням фізичного дозрівання, формуванням особистості, розвитком мислення та професійних здібностей, а також початком економічної активності та включенням у дорослі соціальні ролі. Цей вік також є сенситивним для розвитку моральних, естетичних почуттів та стабілізації характеру. Особливості розвитку мислення студентів полягають у чутливості до всього нового, критичності і самокритичності, прийнятті власних рішень,

формуванні когнітивних стилів, в цілому спостерігається пік інтелектуальних і пізнавальних можливостей [81].

З соціально-психологічної точки зору студентство порівняно з іншими групами населення вирізняється найвищим рівнем освіти, активним культурним життям і значною пізнавальною мотивацією. Водночас ця соціальна група демонструє максимальну соціальну активність і гармонійне поєднання інтелектуальної та соціальної зрілості [27].

М. Савчин і Л. Василенко [76] зрілу юність характеризують як період, коли завершуються процеси біологічного дозрівання. У цей час особистість починає приділяти особливу увагу інтелектуальному розвитку, зростає її емоційна стабільність, а спілкування з ровесниками, особливо з представниками протилежної статі, набуває ключового значення. Водночас продовжуються процеси саморозвитку і самовдосконалення. Цей етап супроводжується суттєвими змінами в особистості, які зумовлюються трансформацією соціальної ситуації розвитку. Такими змінами можуть бути вступ до університету, початок професійної діяльності чи інші вагомні життєві кроки. Людина змушена самотійно приймати важливі рішення, формувати життєві плани та вибудовувати власну траєкторію життя. Юнацький період стає часом переходу від пізнання світу до його активного перетворення. Самоствердження у професійній діяльності також починає відігравати важливу роль. У зрілій юності гостро постає проблема незалежного життя. Для її вирішення необхідні навички організації власної діяльності, прийняття відповідальних рішень та їх реалізації. Це вимагає певних психологічних передумов, серед яких особливе місце займає цілісність Я – внутрішнє ядро особистості, що базується на досвіді глибоких екзистенційних переживань і виборів між буттям і небуттям, добром і злом.

У цьому життєвому етапі процес розвитку самосвідомості триває досить активно, хоча й менш стрімко, ніж у період ранньої юності. Рівень амбіцій поступово стабілізується, а самооцінка набуває більшої незалежності від зовнішніх оцінок. Формування ідентичності тісно переплітається з рефлексією, яку визначають передусім когнітивні зміни, нові соціальні взаємозв'язки та

необхідність розв'язання внутрішніх протиріч. Завдяки цій рефлексії реалізується потреба в усвідомленні себе, яка виникає через суперечності між попередніми уявленнями про себе, сформованими в юності, прагненням до самоствердження і незалежності, а також пошуком реалістичного сприйняття себе і навколишнього світу. У цьому віці завершується біологічне дозрівання, досягається емоційна стабільність, посилюється потреба в інтелектуальному розвитку, а рівень амбіцій і самооцінки набувають стабільного характеру. Процес становлення ідентичності нерозривно пов'язаний із особистісною рефлексією. Наприкінці етапу зрілої юності у молодій людині вже сформовані ключові особистісні структури, такі як самосвідомість, мотиваційна та емоційно-вольова сфери. Також відбувається розвиток загальних рис особистості, зокрема характеру, здібностей, індивідуальності та інтелекту. Юнаки й дівчата досягають високого рівня соціального становлення, що проявляється в їхній активній участі в різноманітних аспектах суспільного життя [76].

І. Булах, досліджуючи розвиток моральної свідомості особистості, аналізує моральні цінності і визначає їх як психологічні детермінанти морального вибору особистості юнацького віку. Авторка підкреслює, що юнацький вік є сензитивним для опанування етапів морального вибору під впливом різних психологічних детермінант [9].

На початку раннього дорослого віку, приблизно у 25 років, людина досягає найвищого рівня розвитку розумових функцій. У цьому віковому періоді часто спостерігається компенсування розумових резервів завдяки накопиченню соціального та професійного досвіду. Впродовж раннього дорослого віку мислення особистості набуває комплексного характеру розумових операцій та високого рівня інтеграції різних видів мислення. Так, результати роботи теоретичного мислення перевіряються практикою. В свою чергу, практичне мислення відштовхується від понять теоретичного, і цим вони взаємно збагачуються [266].

Мислення людини раннього дорослого віку характеризується значною гнучкістю – здатністю використовувати попередній життєвий досвід у нових

незнайомих ситуаціях. Саме критичність і гнучкість мислення дозволяє людині даного віку будувати адекватні смислові системи, які містять прийнятні життєві цінності [168].

Завдяки високій реалізації пізнавальних функцій у процесі дорослішання людини зростає її здатність до навчання. У ранньому дорослому віці досягнення нових, більш високих рівнів функціонального розвитку стає можливим за умови оптимального навантаження на психічні функції, підвищеної мотивації та операційних трансформацій.

Після досягнення 25-річного віку стабільність і збереження психофізіологічних функцій людини зумовлюються особливостями роботи вищих психічних процесів. Вони впливають на наявність пікових моментів різних форм чутливості, нерівномірність розвитку та періоди найвищого піднесення. Один із таких піків когнітивного розвитку, що супроводжується наближенням (конвергенцією) сенсорних функцій, спостерігається у віці від 18 до 25 років, а інший може проявитися пізніше, у період загальної стабілізації функцій. Розвиток психофізіологічних функцій має певну закономірність: до 23–25 років більшість із них досягають свого максимального рівня, що пов'язано з активною роботою мозкових структур (лобових долей) і підвищується роль виконавчих функцій [220].

У період пізньої юності відбувається формування системи психічних утворень, а також пов'язаних із ними психічних і інтелектуальних станів, які забезпечують здатність дорослої людини до пізнання світу та визначають особливості її інтелектуальної діяльності. Інтелектуальні здібності стають основою для збереження, упорядкування, трансформації та відтворення інформації, яку сприймають студенти, а також для регулювання процесів їхньої інтелектуальної активності. Завдяки накопиченому когнітивному досвіду розвиваються способи кодування інформації, утворюються когнітивні схеми, індивідуальні семантичні та понятійні структури.

У цей віковий період формується система психічних утворень, в результаті чого у молодих людей активно розвиваються психічні процеси, які забезпечують

можливість пізнання світу та впливають на особливості їхньої інтелектуальної діяльності. Інтелектуальні здібності допомагають студентам зберігати, упорядковувати, перетворювати і відтворювати отриману інформацію, а також ефективно регулювати свою інтелектуальну активність. Завдяки когнітивному досвіду відбувається формування способів кодування даних, когнітивних схем, а також індивідуальних семантичних і понятійних структур [226].

Способи кодування інформації дозволяють особистості відображати навколишній світ через власний досвід, організувати цей досвід і реалізувати його у своїй поведінці. Когнітивні схеми представляють узагальнену форму зберігання попереднього досвіду, пов'язаного з об'єктами, ситуаціями чи послідовністю подій, забезпечуючи процеси сприйняття та трансформації інформації. Ці процеси здійснюються завдяки багаторівневим когнітивним структурам, серед яких варто згадати просторові образи об'єктів; комбінації когнітивних схем, що вказують на доступний рівень інтелектуальних здібностей особистості; а також структури, які сприяють уявному моделюванню очікуваних послідовностей подій. Таким чином, когнітивні схеми, сформовані в юнацький період, відіграють важливу роль у сприйнятті, обробці та збереженні інформації [76].

Когнітивні стилі проявляються в індивідуальних підходах до обробки інформації, таких як сприйняття, аналіз, класифікація та оцінювання. Основними критеріями для визначення когнітивних стилів є рівень інтерпретації подій, темп і точність ухвалення рішень, здатність помічати відмінності або схожості, а також ступінь сприйняття вражень, які суперечать власним уявленням [63].

У дослідженні Н. Коструби і Ю. Гошовської проведено аналіз взаємозв'язку когнітивних стилів з комунікативними компетенціями студентів і зазначено, що когнітивні стилі є найкращими показниками індивідуального успіху, прийняття рішень та міжособистісної комунікації [194].

Однією з ключових особливостей мислення у період ранньої дорослості є здатність до складних мисленевих операцій із високим рівнем інтеграції різних типів мислення. Наприклад, результати теоретичного мислення, яке спрямоване

на відкриття законів і властивостей об'єктів, перевіряються практичною діяльністю, що, у свою чергу, збагачує його. Водночас практичне мислення, пов'язане з формуванням цілей, складанням планів і проєктів, у багатьох випадках спирається на поняття і висновки теоретичного мислення. У цей період активно розвивається просторове мислення. За даними досліджень, просторові навички студентів корелюють з їхніми успіхами у навчанні [323].

Особливості розвитку мислення у ранньому дорослому віці тісно пов'язані з активністю та діяльністю людини. У студентів, наприклад, мисленнєва діяльність проходить кілька важливих етапів: спочатку вони дотримуються дуалістичного світогляду, потім починають толерантно ставитися до різних суперечливих точок зору, і, на завершення, формують власну чітку позицію. Це є характерним прикладом інтелектуального дозрівання у період ранньої дорослості.

Протягом віку від 20 до 40 років триває активний розвиток мовлення, яке збагачується лексично, включає складніші синтаксичні конструкції та стає більш граматично витонченим. Це свідчить про постійний прогрес мовленнєво-мисленнєвих здібностей особистості. Особливо помітний розвиток вербальних функцій інтелекту, які проявляються в ефективному використанні слів та глибшому усвідомленні їх значень. Ймовірно, з вдосконаленням цих функцій одночасно прогресує і словесно-логічне мислення [168].

У юнацькому віці активно формується здатність до адаптації, самостійного вибору й ефективного вирішення складних життєвих завдань. У цей період відбувається інтенсивний розвиток префронтальної кори мозку, а також завершується дозрівання структур, що відповідають за планування, контроль поведінки, переключення між завданнями. Юнаки вже здатні оперувати не лише конкретними образами, а й гіпотезами, ідеями, різними точками зору. Вони вчаться приймати альтернативні рішення, випробовувати різні стратегії, аналізувати наслідки, навіть якщо результат не завжди передбачуваний. Це основа розвитку гнучкого мислення.

У цей період підвищується рівень критичного мислення, що виявляється у здатності сумніватися в авторитетах, аналізувати інформацію з кількох джерел, обирати власну позицію. Юнаки усвідомлюють, що інші люди можуть мати інші погляди, і вчаться співвідносити їх зі своїми. Розвивається чутливість до новизни – готовність експериментувати з новими ідеями, стилями поведінки, соціальними ролями [266]. Формуються стратегії «переключення» – здатність швидко змінювати підхід до завдання, якщо попередній не працює. А також, юнаки починають усвідомлювати власні когнітивні стратегії й удосконалювати їх, що дуже важливо для прояву когнітивних здібностей.

Саме в цей період важливим є вплив середовища. Критичне мислення та гнучкість значно залежать від методів освіти (традиційні схеми можуть їх обмежувати, тоді як проблемно-орієнтоване навчання – розвиває). Взаємодія з однолітками, участь у дискусіях та спільних проєктах тренують здатність бачити альтернативні підходи, сприяють швидкому доступу до інформації, але можуть також перевантажувати когнітивні ресурси. У цей період важливо створювати відповідні умови для розвитку творчого мислення. У результаті значно покращується креативність, активність, самостійність мислення та інноваційні навички [140].

Соціальне середовище відіграє ключову й багатовимірну роль у розвитку когнітивної гнучкості юнаків. У цей період розвивається здатність адаптувати мислення, швидко перемикатися між завданнями, розглядати ситуацію з різних точок зору та шукати нові рішення. У юнацькому віці ці навички інтенсивно розвиваються, і саме оточення може або стимулювати, або стримувати їх формування. Різноманітність соціальних контактів дозволяє спостерігати більше моделей мислення, легше перемикатися між різними стилями взаємодії. Юнаки і дівчата активно навчаються у своїх соціальних групах. Дискусії, суперечки, спільні проєкти формують уміння аргументувати, здатність адаптувати власну позицію до соціальної ситуації, толерантність до невизначеності, навичку бачити проблему з кількох сторін. Це прямі механізми розвитку когнітивної гнучкості.

Освітнє середовище сприяє розвитку гнучкого мислення через проектну діяльність, проблемні завдання, дослідницькі методи, учать гнучко застосовувати знання в нових ситуаціях, формують навички критичного аналізу. Якщо у навчальному середовищі дозволено помилятися, вільно висловлювати власні думки, заохочується експериментування, все це створює психологічну безпеку і сприяє розвитку гнучкості мислення.

Поточні умови (війна, волонтерство, зміни в освіті, високий темп цифровізації) створюють середовище, де молоді люди змушені швидко адаптуватися, приймати рішення у ситуаціях невизначеності, мислити ширше й стратегічніше.

Отже, у юнацькому віці когнітивна гнучкість активно розвивається завдяки поєднанню біологічних процесів (дозрівання мозку) та соціального досвіду (навчання, міжособистісна взаємодія). Це період, коли здатність швидко адаптуватися й мислити варіативно розвивається найбільш інтенсивно. Зокрема, гнучкість мислення забезпечує використання особистістю усіх когнітивних здібностей, які розвинені на достатньо високому рівні в цей період. Особи з розвинутою когнітивною гнучкістю демонструють більшу варіативність кар'єрних стратегій і менший рівень фрустрації при зміні планів.

У наступному розділі основна увага буде зосереджена на розробленні психодіагностичної моделі дослідження психологічної гнучкості із застосуванням різних методів її вимірювання. Заплановане експериментальне дослідження дозволить визначити умови розвитку психологічної гнучкості в юнацькому віці та ідентифікувати осіб, які можуть потребувати її цілеспрямованого розвитку як одного з ключових ресурсів особистості.

Висновки до першого розділу

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу щодо теоретико-методологічних засад дослідження когнітивної гнучкості, встановлено, що феномен гнучкості мислення почав активно досліджуватись наприкінці XIX століття і в середині XX століття психологи почали активно його

досліджувати (А. Лачинс, В. Скотт, Р. Спіро). У ХХІ столітті когнітивна гнучкість розглядається як одна з основних компетенцій особистості для досягнення успіху та швидкої адаптації до змін.

Нейрофізіологічна основа когнітивної гнучкості полягає у функціонуванні певних структур мозку, нейронних мереж і нейромедіаторних систем. Когнітивна гнучкість тісно пов'язана з нейропластичністю – здатністю мозку змінювати свої структури та зв'язки у відповідь на новий досвід, навчання або середовище. За всім цим стоїть складна взаємодія нейронних мереж мозку, особливо префронтальної кори, яка відповідає за планування складної поведінки, прийняття рішень, модулювання соціальної взаємодії та управління особистісними проявами.

Аналіз сучасних українських і закордонних досліджень свідчить про недостатню узгодженість щодо існуючих визначень когнітивної гнучкості, тому вона розглядається, досліджується і діагностується залежно від теоретичних поглядів і наукових парадигм дослідників. Проаналізовано низку термінів, які описують даний психологічний феномен. В цілому, усвідомлення та здатність людини обирати поведінку та способи мислення на основі аналізу альтернатив, які їй пропонує дана ситуація визначають як когнітивну гнучкість.

Звернено увагу на різноплановість діагностичних інструментів для вимірювання когнітивної гнучкості. Головним чином спостерігається дефіцит в інтегративному підході, який дозволив би вивчати психологічний конструкт «психологічна гнучкість» у системі його основних визначень, а саме як навичку мислення, яка може виявлятися на різних рівнях, в залежності від задач, які потрібно розв'язати, або ситуації, де треба прийняти рішення.

Зроблено спробу узагальнити термінологію і окремо виділити два рівні функціонування психологічної гнучкості: когнітивний (пізнавальний) і особистісний (поведінковий), що дозволило обґрунтувати методологічні підходи до дослідження психологічної гнучкості.

Наголошується на проблемі прояву когнітивної гнучкості у поведінці людини в умовах невизначеності. Маючи високий рівень гнучкості як

властивості мислення, людина не завжди може її проявити у відповідь на змінні умови її життєдіяльності. Охарактеризовано психологічні чинники, які можуть детермінувати перехід когнітивної гнучкості до адаптивної інтелектуальної поведінки, яка проявляється у ситуаціях невизначеності.

Психологічним механізмом флексибільної (гнучкої) поведінки людини є динамічна активізація і перетворення когнітивних процесів у відповідь на зовнішні зміни умов. Таке перетворення дозволяє індивіду по іншому сприймати ситуацію, виробляти альтернативні способи реагування на неї, переключатися між різними класами знань і знижувати рівень стереотипних (звичних) реагувань на користь альтернативних рішень [186]. Все це дає можливість людині реалістично пояснювати складні життєві події, швидко переключатися на нову реальність, оцінювати різні варіанти дій, приймати адекватні рішення. Зниження когнітивної гнучкості призводить до ригідності (фіксованості) мислення.

Посилаючись на ґрунтовний аналіз існуючих досліджень, зроблено важливий висновок: «когнітивна» частина терміну «когнітивна гнучкість» стосується розумової здатності перемикатися між когнітивними наборами або стратегіями у відповідь на зміну контекстуальних вимог; «поведінкова» частина стосується здатності адаптивно змінювати поведінку у відповідь на зміну вимог навколишнього середовища. Ці два поняття тісно пов'язані, і загалом вважається, що психологічна гнучкість включає як когнітивні, так і поведінкові компоненти. Когнітивні механізми виступають базисом для формування та реалізації соціально-особистісного рівня гнучкості.

У контексті теоретичного дослідження з'ясовано, що поняття «психологічна гнучкість» має більш узагальнений, інтегративний характер і охоплює широкий спектр проявів. У той же час поняття «когнітивна гнучкість» має вищий рівень наукової визначеності та концептуальної чіткості порівняно з поняттям «психологічна гнучкість». Завдяки цьому когнітивна гнучкість піддається емпіричному вимірюванню через існуючі психодіагностичні методики, що підвищує її науковий потенціал у наукових дослідженнях. Крім того, використання терміну «когнітивна гнучкість» у науковому дискурсі

забезпечує більшу термінологічну узгодженість із сучасними емпіричними дослідженнями, у яких саме цей конструкт є операційною одиницею аналізу.

Когнітивна гнучкість це психологічний феномен, який виступає важливим метаресурсом особистості, що інтегрує мислення й дію в ситуаціях невизначеності, забезпечуючи своєчасну та раціональну перебудову як когнітивних процесів, так і поведінкових стратегій відповідно до умов середовища. Іншими словами – це здатність змінювати стратегії мислення для вирішення нових і несподіваних завдань у нетипових умовах. Її значущість особливо зростає в ситуаціях невизначеності, складності та підвищеного психоемоційного навантаження, де вона виступає одним із ключових ресурсів ефективного функціонування особистості.

У період юності відбувається інтенсивне формування особистісних конструктів, які інтегруються в загальну когнітивно-смыслову систему. Ця система дозволяє людині взаємодіяти з об'єктивною реальністю, орієнтуючись переважно на майбутнє, проте ґрунтуючись на аналізі попереднього досвіду. Особистісні конструкти, сформовані в юнацькому віці, створюють у свідомості юнаків своєрідну фіксовану картину світу, базовану на ідеалах, переконаннях та уявленнях. Саме завдяки цим конструкціям індивід вибудовує власну когнітивну модель реальності, в якій мислення і мовлення взаємодіють у межах унікального семантичного простору. Юність (18–23 роки) – це поріг дорослого життя, коли відбуваються пошуки свого місця у суспільстві, особистісне і професійне самовизначення, почуття відповідальності за своє майбутнє. У цей період розвивається здатність адаптувати мислення, швидко перемикатися між завданнями, розглядати ситуацію з різних точок зору та шукати нові рішення. У юнацькому віці ці навички інтенсивно розвиваються, і саме соціальне середовище може або стимулювати, або стримувати їх формування.

У наукових публікаціях існують суперечливі дані щодо детермінант когнітивної гнучкості. Проте, низка дослідження демонструють результати, де обґрунтовується вплив імпліцитних теорій, психоемоційних станів та соціальних

чинників на прояв когнітивної гнучкості у ситуаціях навчання, спілкування, прийняття рішень тощо.

Узагальнюючи погляди науковців на проблему дослідження когнітивної гнучкості, варто зазначити, що кожна з теорій важлива і робить вагомий внесок у повноцінне розуміння даного психологічного феномену.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ УМОВ РОЗВИТКУ КОГНІТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

2.1. Методи дослідження когнітивної гнучкості і результати пілотного дослідження

Дослідження пізнавальної діяльності в психології пов'язано з різними дефініціями. Гнучкість мислення пов'язують з такими ознаками: пластичність, рухливість, перемикання, пристосування, генерування ідей. Саме через ці ознаки описують когнітивні процеси та поведінку людини, які дозволяють організувати інтелектуальну поведінку в залежності від умов, які змінюються. Незважаючи на існування різних визначень поняття «флексибільність», воно не часто зустрічається у наукових публікаціях [181]. Можна припустити, що існують деякі методологічні труднощі, з якими стикаються дослідники у розумінні поняття «флексибільність особистості». Т. Іонеску у теоретичному огляді психологічних досліджень когнітивної флексибільності виділила когнітивний і особистісний рівень вивчення цього феномену. На когнітивному рівні взаємодіють виконавчі функції, увага, сприймання, узгодження параметрів задачі тощо. На особистісному рівні – взаємодіють сенсомоторні механізми з процесами пізнання і умовами розвитку конкретного індивіда [179]. Авторка розглядає когнітивну гнучкість не просто як навичку, а як властивість когнітивної системи, як результат взаємодії різних механізмів. У подальших дослідженнях пропонує розгляд гнучкості у порівнянні із стабільністю і варіабельністю [180]. У сучасних публікаціях дослідниця звертає увагу на різні підходи до гнучкості: як переключення уваги і як здатність адаптуватись до змін [182] і, відповідно, вказує на різні рівні дослідження флексибільності: когнітивний і особистісний.

Попри значну кількість досліджень КГ у нейропсихології, залишається недостатньо вивченим питання комплексної взаємодії когнітивного та особистісного рівнів психологічної гнучкості в умовах хронічного травматичного стресу. Розуміння цієї взаємодії є ключовим для розробки ефективних програм психологічної підтримки та підвищення соціальної компетентності, особливо серед молоді та осіб, які безпосередньо залучені до відновлювальних процесів.

У психології існують різні психологічні інструменти, до яких звертаються психологи для вимірювання гнучкості мислення. Але через відсутність загальноприйнятого операціонального визначення даного конструкта вибір методів залежить від мети і задач дослідження. Психологічна гнучкість – це здатність людини ефективно адаптуватися до змінних обставин, залишаючись відкритою до досвіду та діючи відповідно до власних цінностей навіть у складних ситуаціях. Існує кілька методів дослідження психологічної гнучкості: психодіагностичні опитувальники, експериментальні методи та якісні підходи.

Експериментальні методи використовуються переважно у наукових дослідженнях для вивчення поведінкових проявів гнучкості. Наприклад, досліджуваним пропонуються задачі на переключення уваги та когнітивну гнучкість, які допомагають виявити, як швидко людина може змінювати стратегії мислення. Також проводяться лабораторні експерименти з емоційною регуляцією, де досліджують здатність приймати неприємні емоції без уникання та вимірюють готовність людини стикатися зі страхом або стресом (наприклад, наближення до неприємного стимулу).

У дослідженнях психологічної гнучкості застосовують якісні та змішані методи. Прикладом може бути напівструктуровані інтерв'ю, у процесі якого аналізуються життєві історії щодо того, як люди долають труднощі, залишаючись вірними своїм цінностям. Контент-аналіз щоденників або наративів також дозволяє дослідити, як людина описує власну гнучкість у поведінці та мисленні. А також спостереження в терапевтичному процесі дозволяє оцінити зміни у поведінкових паттернах і реакціях особистості.

Вибір методу вимірювання когнітивної гнучкості залежить від цілей і задач дослідження. У психодіагностиці виділяють дві групи методик вимірювання КГ: когнітивні проби і самозвіти. Перша група методик побудована на задачному принципі, коли рівень КГ визначається кількістю і швидкістю розв'язання пропонованих задач, які передбачають наявність «когнітивного конфлікту». Індивід працює у штучно створених умовах, де є задача, яку треба швидко вирішити, враховуючи зміну умов її виконання. І рівень КГ у даному випадку залежить від регуляторної функції мозку визначається через конструкт «перемикання», який пояснює здібність індивіда швидко орієнтуватися при розв'язанні пропонованих задач. Особливий інтерес до когнітивного рівня прояву гнучкості мислення виявляють дослідники інтелектуальних здібностей, креативності, особливостей організації когнітивної сфери.

Існує низка методик, які можна віднести до когнітивних проб. Наприклад, тест Струпа (Stroop Color and Word Test) був запропонований американцем Д. Рідлі в 1935 році. Даний тест ґрунтується на відмінностях між зоровим і логічним сприйняттям кольорів, протиставляючи реальний колір і його назву. З часом Струп-тест став визнаним стандартом у психології. Його суть полягає в наступному: пропонується набір слів, які позначають основні кольори. При цьому колір тексту може частково збігатися зі значенням слова, а може й ні. Завдання для учасників експерименту – читати слова подумки, одночасно вголос називаючи колір шрифту. Наприклад, якщо слово «синій» написано червоним, потрібно сказати «червоний».

Пізніше 1948 році Е. Берг і Д. Грантом був створений Вісконсинський тест сортування карток (Wisconsin Card Sorting Test). Даний інструмент дозволяє через аналіз мисленнєвих функцій оцінити здібність індивіда до виділення абстрактних категорій, концентрації й перемикання уваги в умовах зміни підкріплення [158].

Для дослідження когнітивної гнучкості у дітей використовують інший методи діагностики. Наприклад, Тест сортування карток із зміною виміру (Dimensional Change Card Sorting Task, DCCS). Дітям пропонують сортувати

картки за певним критерієм (наприклад, за кольором), а потім змінити стратегію і проводити сортування за новим принципом (наприклад, за формою). Зазвичай трирічні діти успішно виконують першу частину завдання, але зазнають труднощів із другою. Однак дослідження показують, що до п'яти років діти вже здатні змінювати підхід до сортування і повністю виконують усі пропоновані задачі [4].

Цікавою методикою вивчення когнітивної гнучкості у дітей є діагностична задача «А-не-В» (Multiple Classification Card Sorting Task). Суть методу полягає у наступному: дитині показують предмет, наприклад, іграшку, яку ховають у певному місці А (наприклад, у шафі) неподалік від неї. Потім просять відшукати цей предмет, що дитина без проблем виконує. Таку дію повторюють кілька разів. Далі іграшку переміщують до іншого місця, В, яке також знаходиться в полі досяжності дитини. Як правило, малюки до одного року продовжують шукати предмет у початковому місці А. Натомість старші за рік діти зазвичай можуть адаптуватися і змінити свою стратегію, визнавши, що предмет знаходиться у новій позиції В. Науковці сходяться на думці, що цей тест є ефективним інструментом для визначення початкових етапів розвитку когнітивної гнучкості у ранньому віці [30].

Тест на асоціацію слів (Word Associations Test) - це психологічна методика, яка використовується для дослідження особливостей мислення, емоцій, пам'яті та підсвідомих асоціацій людини. Існує два варіанти тесту – Вільний асоціативний тест (Free Word Association Test), в якому відповіді можуть бути будь-які і Керований (Directed Word Association Test). У другому варіанті задається певна інструкція, наприклад: “Назвіть слова, які починаються на літеру «К»”; “Назвіть слова, що належать до категорії «тварини»”; “Скажіть слово, яке протилежне за значенням” тощо [150]. Залежно від мети, він може застосовуватися у дослідженнях когнітивної психології (вивчення мовлення, пам'яті, асоціативних мереж), психолінгвістиці та рекламі, щоб зрозуміти, які асоціації викликає певне слово або бренд.

У клінічній практиці для моніторингу когнітивних функцій використовується Адденбрукська когнітивна шкала (Addenbrooke's Cognitive Examination (ACE), або її оновлена версія ACE-R / ACE-III), яка застосовується переважно в неврології, психіатрії. Тест охоплює п'ять основних когнітивних здібностей: увага та орієнтація, пам'ять, вербальна плинність (мовлення), мовні функції, візуально-просторові здібності [219].

До когнітивних проб, за допомогою яких вимірюється гнучкість мислення, відносять тест інтелектуальної лабільності (автор методики Козлова В.Т., модифікація С.Н. Костромін), який вимірює здатність блискавичного перемикавання уваги, а також швидкого переходу від вирішення одного завдання до іншого без допущення помилки. Інтелектуальна лабільність залежить від нейрофізіологічних особливостей будови кори головного мозку. Це біологічний детермінований процес, на який навчання і практика ніяк не впливають.

Інтелектуальна лабільність визначається як швидкість «вмикання» і «вимикання» нервових процесів у корі головного мозку у відповідь на зовнішні подразники. Лабільність-інертність проявляється у швидкісних і темпових характеристиках виконання різних видів діяльності. Це може включати динаміку мовного вираження думок, швидкість актуалізації знань, реагування на зовнішні стимули, ефективність роботи в умовах обмеженого часу, легкість адаптації до нових завдань тощо.

На рівень інтелектуальної лабільності впливає швидкість збудження і гальмування в нейронах, ступінь врівноваженості даних процесів. Методика «Інтелектуальна лабільність» відноситься до проєктивних, тому вона не потребує адаптації, у дослідженнях використовується переклад завдань [84].

У 2000-х роках психологи помітили, що традиційні методики оцінки когнітивної гнучкості (наприклад, нейропсихологічні тести на перемикавання завдань або «Wisconsin Card Sorting Test») більше відображають виконавчі функції, але не суб'єктивне відчуття людиною власної гнучкості у повсякденному житті. Це створило потребу у само звітному опитувальнику, який би оцінював когнітивну флексибільність у когнітивно-поведінковому ключі,

тобто як здатність бачити ситуації з різних перспектив, створювати альтернативні пояснення подій, знаходити варіативні шляхи поведінки. Відповіддю на цю потребу стала робота Dennis, J. P. та Vander Wal, J. S. (2010), які розробили Cognitive Flexibility Inventory (CFI). Дослідники вважають, що для практичних цілей самовіт є найбільш зручним інструментом у порівнянні з когнітивними пробами, оскільки він менш трудомісткий і зручний у використанні. Опитувальник когнітивної флексибільності (CFI) став класичним інструментом, який активно використовується дослідниками для діагностики психологічної гнучкості у багатьох закордонних дослідженнях.

У своїй роботі автори описали створення, факторну структуру та психометричні властивості CFI. Вони підтвердили надійність та валідність інструменту, виділивши дві основні шкали: а) альтернативи (Alternatives) – здатність бачити кілька способів інтерпретації ситуацій і вирішення проблем; б) контроль (Control) – сприйняття власної здатності впливати на ситуацію [137].

Опитувальник когнітивного контролю та гнучкості (CFQ) призначений для оцінки здатності людини керувати нав'язливими, небажаними (негативними) думками та емоціями, а також її уміння адаптивно реагувати на стресові ситуації. Цей інструмент часто використовується у дослідженнях, що стосуються стресових переживань у контексті когнітивного контролю та гнучкості, особливо при вивченні процесів емоційної регуляції та появи депресивних симптомів [154].

Ще цей інструмент має назву опитувальник когнітивного злиття (Cognitive Fusion Questionnaire, CFQ) і є методом для оцінки рівня когнітивного злиття в індивіда. Когнітивне злиття виступає однією з основних концепцій Терапії Прийняття та Відповідальності (АСТ). Воно описує процес, у якому людина сприймає свої внутрішні переживання – думки, емоції, відчуття тощо – як абсолютну істину, що визначає її поведінку і наступні емоційні реакції. За таких умов людина втрачає здатність відокремлювати свої думки від реальності, надаючи перевагу внутрішнім процесам. Наприклад, якщо вона сприймає думку «Я невдаха» як незмінний факт про себе, то ця установка починає формувати її

поведінку і самосприйняття, хоча така думка може виникати лише через певну ситуацію (скажімо, невдачу в азартній грі). Високий рівень когнітивного злиття зазвичай пов'язаний із психологічними труднощами, такими як тривога, депресія, нездатність ефективно долати стрес тощо.

Адаптація даного інструменту була здійснена А. Широкою та М. Миколайчук на українській вибірці і дозволяє визначити рівень гнучкості/негнучкості (ригідності) [99].

Доктор. Р. Рогге у співавторстві с доктором. К. Уилсон и Дж. Рольфс розробили Багатомірну інвентаризацію психологічної гнучкості (Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI)). Автори створили першу шкалу для всебічної оцінки 6 ключових вимірів гнучкості і 6 ключових вимірів негнучкості [252; 251].

Наступна методика – Опитувальник світоглядної пластичності особистості, створений українською дослідницею К. М. Грузиною [19]. Опитувальник складається 32 тверджень і вимірює п'ять шкал: Світоглядна пластичність (соціальна гнучкість), Світоглядна критичність, Світоглядний ідеалізм, Світоглядний песимізм, Світоглядна принциповість.

В останні роки увагу дослідників привернуло питання прояву когнітивної гнучкості. У багатьох роботах зазначається, що когнітивна гнучкість як властивість мислення не завжди проявляється у складних життєвих ситуаціях, коли людина знаходиться під впливом стресу, страху та несприятливих умов. Безумовно, людям необхідно мати певні здібності, щоб справлятися з труднощами, з якими вони можуть зіткнутися. Когнітивна гнучкість входить у сферу цих здібностей. У дослідженні Aslan Ş, Turk F. розмежовуються поняття «когнітивна гнучкість» і «психологічна гнучкість». Когнітивна гнучкість – це здатність людини усвідомлювати і позитивно сприймати різні варіанти подій, змінювати свої початкові думки, і приймати рішення або діяти відповідно до обраної альтернативи. Психологічна гнучкість заснована на шести основних компонентах (прийняття, контакт із теперішнім моментом, когнітивний поділ, «Я» як контекст, цінності та цілеспрямованість) і включає в себе прийняття своїх

почуттів, думок і минулого досвіду, життя в теперішньому моменті. Підвищення рівня психологічної гнучкості – головна мета терапії прийняття та відповідальності (АСТ). Представники даного напрямку пояснюють когнітивну гнучкість з погляду когнітивно-поведінкової терапії, а психологічну гнучкість розглядають з погляду терапії прийняття та відповідальності. Отже, когнітивна і психологічна гнучкість розглядаються з погляду їх подібних та різних аспектів [103].

У дослідженні О. Диси пропонується розглядати окремо поняття когнітивної гнучкості і особистісної флексибільності. Зазначається, що когнітивна гнучкість більше пов'язана з мисленням та обробкою інформації, це здатність людини швидко й ефективно перемикатися між різними думками, концептами або стратегіями мислення. Особистісна (поведінкова) флексибільність більше відноситься до особистісної сфери і загальної адаптації. Вона допомагає людині адаптуватися до змін, швидко реагувати на нові обставини та змінювати свою поведінку, стратегії залежно від ситуації. В особистісному контексті поведінкова флексибільність вважається важливою характеристикою для ефективного функціонування в соціальному, професійному та особистому житті. У сучасному світі, зокрема в умовах криз, війн, швидких технологічних змін поведінкова флексибільність стає особливо цінною рисою – як в особистому, так і в професійному житті [22].

Таким чином, розглянувши різні погляди і методи діагностики психологічної гнучкості, можна дійти висновку, що є два підходи до її діагностики. Перший полягає у вимірюванні рівня когнітивної гнучкості як регуляторної функції мозку, другий – у діагностиці стану психологічної гнучкості у складних ситуаціях, тобто як вона проявляється у складних умовах життя.

Результати пілотного дослідження

Проаналізувавши питання щодо методів досліджування когнітивної гнучкості (далі КГ), ми провели пілотне дослідження з метою співставлення результатів, отриманих за різними методиками вимірювання КГ. Мета

дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити рівень узгодженості результатів різних психодіагностичних методик для вимірювання когнітивної гнучкості.

Гіпотеза дослідження полягала у припущенні про те, що може існувати різниця між показниками когнітивної гнучкості, отриманими в процесі виконання когнітивних проб і рівнем особистісної гнучкості, яка вимірювалась через суб'єктивні оцінки за допомогою опитувальників (самозвітів).

Для проведення дослідження було використано Вісконсінський тест сортування карток (автори Е. Берг і Д. Грант), опитувальник когнітивної флексибільності CFI (автори Дж. Денніс і Дж. Вандер Вал) і опитувальник світоглядної пластичності (автор К. Грузинова). У дослідженні взяли участь 58 осіб віком від 22 до 25 років, які навчаються в магістратурі у закладах вищої освіти на денній формі навчання.

Як зазначалося вище, для вимірювання когнітивної гнучкості застосовуються різні методи, все залежить від контексту дослідження і розуміння автором поняття когнітивної гнучкості. Перша методика, яку ми застосували у якості когнітивної проби, був Вісконсінський тест сортування карток. Це нейропсихологічний тест, спрямований на вимірювання здібності переключатися між задачами (змінювати психологічну установку) в умовах зміни підкріплення.

Отримані результати дозволили розподілити досліджуваних за рівнем КГ (рис. 2.1). Отже, високий рівень когнітивної гнучкості як регуляторної функції мозку, продемонстрували 12 осіб (20,8%). Вищий за середній рівень показали 40 осіб (69,8%) і середній рівень – 6 осіб (9,4%). Низького рівня КГ у групі досліджуваних не виявлено. Це пояснюється тим, що в цілому когнітивна гнучкість добре функціонує у будь-якої інтелектуально розвиненої людини. У нашому дослідженні брали участь здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти, які мають достатньо високий рівень пізнавальних здібностей і навчальних навичок, тому показники доволі високі.



Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних (у %) за рівнем когнітивної гнучкості за Віконсінським тестом сортування карток.

До середнього рівня гнучкості мислення було віднесено лише 6 осіб (9,4%), результати яких були нижчі за 98,4 балів.

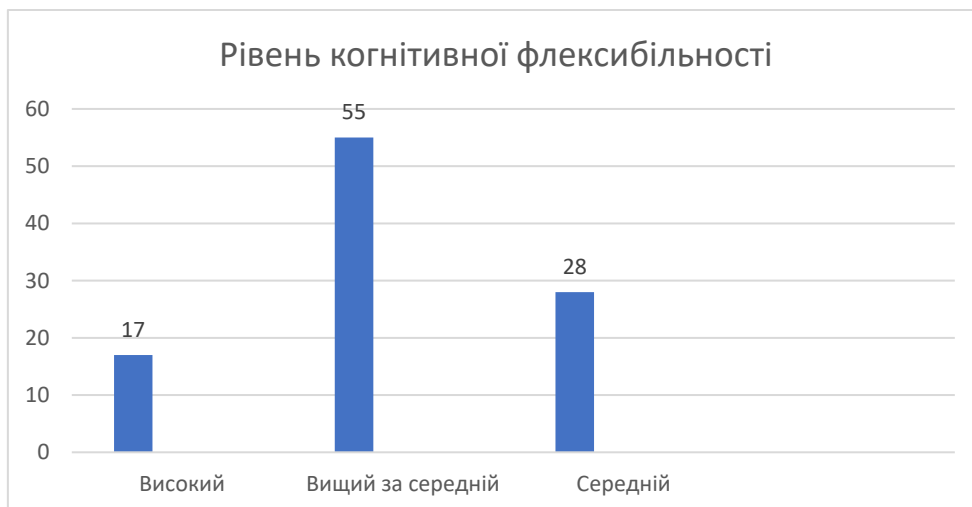


Рис. 2.2. Розподіл досліджуваних (у %) за рівнем когнітивної (особистісної) флексибільності за опитувальником когнітивної флексибільності CFI.

За опитувальником когнітивної флексибільності ми отримали дещо інші результати. Високий рівень виявили 10 осіб (17%); вищий за середній – 32 особи (55%); середній – 16 осіб (28%).

За опитувальником світоглядної пластичності високий рівень виявлено у 21 особи (36%), середній – у 23 осіб (39,6%), рівень нижчий за середній продемонстрували 14 осіб (24,4 %).

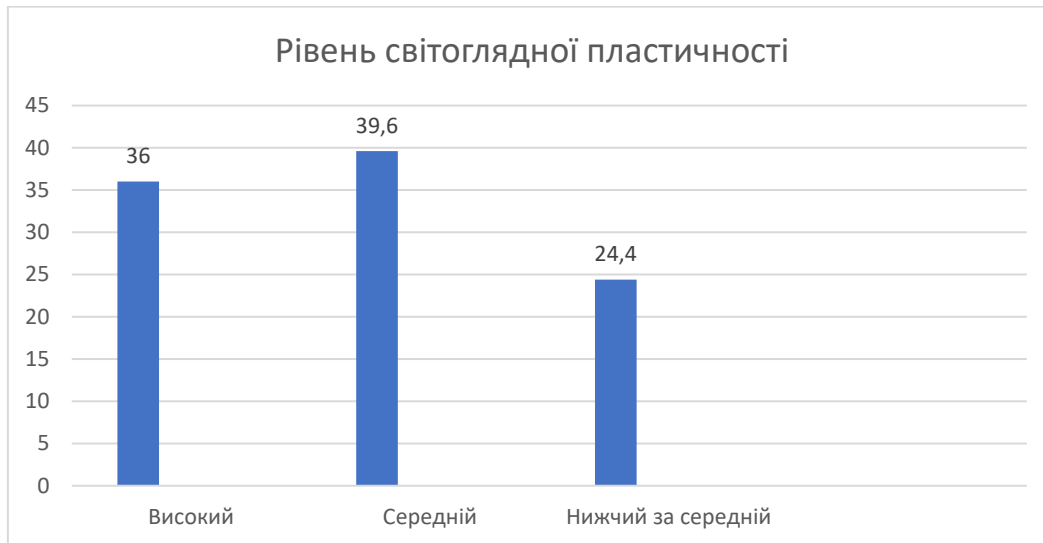


Рис. 2.3. Розподіл досліджуваних (у %) за показником власне світоглядної пластичності за опитувальником світоглядної пластичності.

Отже, результати діагностики та розподіл даних по рівнях прояву особистісної гнучкості (ОФ) та світоглядної пластичності (СП) дозволили переконатися, що не всі досліджувані можуть на достатньо високому рівні виявляти гнучкість мислення у непередбачуваних і складних обставинах. У той же час показники за Вісконсінським тестом набагато вищі.

Далі ми проаналізували результати кожної групи досліджуваних з метою співставлення результатів застосованих тестів, а саме: як співвідносяться результати когнітивних проб з показниками, отриманими за суб'єктивними оцінками досліджуваних про власну гнучкість мислення.

У групі осіб з високим рівнем КГ за Вісконсінським тестом з 12 осіб (20,8%) 3 особи мали високий рівень особистісної гнучкості; 4 особи мали рівень вищий за середній; 4 особи мали середній рівень. Отже, в цілому 9 осіб (15% від загальної чисельності вибірки) при високому рівні когнітивної гнучкості як виконавчої функції мозку, мали не достатньо високі показники особистісної гнучкості.

Аналіз групи досліджуваних з високим результатом за опитувальником когнітивної гнучкості CFI (10 осіб – 17%) показав, що переважна кількість досліджуваних має високий рівень КГ за Вісконсінським тестом. Лише 3 особи

мали рівень вищий за середній. Це підтверджує висновки досліджень про те, що реалізація особистісної флексибільності пов'язана з регуляторною функцією мозку. Практично всі досліджувані, які мають високий рівень особистісної флексибільності, мають достатньо високий рівень когнітивної гнучкості.

Аналіз співставлення показників за двома тестами у групах з рівнем вищим за середній і з середнім рівнем за показниками особистісної флексибільності не виявив помітних розходжень. Практично усі досліджувані виявили відповідність між рівнем когнітивної гнучкості з рівнем особистісної флексибільності (значної різниці у балах не спостерігалось).

Аналіз і співставлення результатів тестування за різними методиками дозволив дійти висновку: в залежності від ситуації і пропонованих задач, когнітивна гнучкість може по різному виявлятися. Можна висунути припущення, що не завжди високий рівень когнітивної гнучкості як виконавчої функції мозку гарантує ефективну та гнучку поведінку у ситуаціях, які характеризуються невизначеністю. Є категорія осіб, які добре виявляють гнучкість у вирішенні інтелектуальних задач і тестів, але у складних життєвих ситуаціях їх гнучкість мислення блокується. Спостереження за тим, як люди поводять себе у складних ситуаціях, показують, що це досить поширене явище. Можна окреслити кілька причин, чому так відбувається.

1. Психоемоційне напруження і перевантаження. У складних або загрозливих ситуаціях активується реакція «бий або тікай», що знижує доступ до префронтальної кори – зони мозку, відповідальної за гнучке мислення. Навіть люди з високим потенціалом гнучкості можуть діяти ригідно під впливом стресу. Когнітивна гнучкість вимагає енергетичних і ментальних ресурсів, тому у стані втоми, перевантаження або інформаційного шуму вона може «вимикатися». У таких умовах людина діє за інерцією, навіть якщо зазвичай мислить гнучко.

Знижене почуття психологічної безпеки породжує високу тривожність і відчуття постійної загрози. У такому випадку ситуації невизначеності сприймаються як загроза. Імпліцитне сприйняття невизначеності як небезпеки (а

не як можливості) може заважати гнучкому мисленню. Як наслідок – постійне прагнення до контролю, уникання відкритих задач, прагнення до звичних дій.

2. Домінування імпліцитних уявлень і переконань. Як зазначалося вище, неусвідомлені переконання можуть «перекривати» гнучке мислення, особливо коли ситуація викликає тривогу або загрожує самооцінці. Людина може автоматично повертатися до звичних схем, навіть якщо знає, що вони неефективні.

Імпліцитні уявлення (implicit beliefs, або неусвідомлювані установки) – це глибинні переконання, які формуються на основі досвіду, культури, виховання і часто діють автоматично, без усвідомленого контролю. Вони можуть суттєво обмежувати когнітивну гнучкість, і ось як саме:

а) фіксація мислення (fixed mindset) – переконання у тому, що здібності і мислення є незмінними. Характерні такі висловлювання: «Я не здатний до ризику», «Я не сміливий», «В мене не вийде» тощо.

б) ригідність у звичних схемах. Переконання, що «так завжди було» або «це єдиний правильний спосіб», а також негативний досвід можуть блокувати пошук альтернатив. Зниження відкритості до нових ідей породжує страх змін, низьку готовність до інноваційної діяльності і як наслідок – супротив змінам, труднощі з адаптацією.

3. Соціальні обмеження. Навіть якщо індивід має високий рівень когнітивної гнучкості, середовище (наприклад, авторитарна структура, страх покарання за помилки) може пригнічувати прояв альтернативного мислення. Людина може сумніватися у своїх ідеях або боятися осуду, навіть якщо має здатність бачити альтернативи.

Разом з тим ми не виключаємо варіант, коли на рівні виконання інтелектуальних задач когнітивна гнучкість може мати рівень нижчий, ніж показники соціально-особистісної флексибільності. Ми впевнені, що при розширенні вибірки можна виділити і таку групу досліджуваних, яка також представляє для нас інтерес і потребує детального вивчення.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз та попереднє емпіричне дослідження дозволили дійти висновку про те, що дослідження і вимірювання когнітивної гнучкості залежить від контексту розуміння даного феномену і психодіагностичного інструментарію, який застосовується. Скоріше за все, прояв особистісної гнучкості залежить від багатьох психологічних і соціальних чинників, які можуть як посилювати її, так і блокувати.

Спираючись на теоретичні погляди щодо розвитку і прояву психологічної гнучкості, ми дійшли висновку, що гнучкість може проявлятися на двох рівнях: на когнітивному і соціально-особистісному. Тому вимірювати цей феномен необхідно двома видами психологічного інструментарію: для вимірювання когнітивної гнучкості як виконавчої функції мозку, як правило, застосовують когнітивні проби; для вимірювання соціально-особистісної флексибільності застосовують опитувальники. До когнітивних проб відносять безпосередньо тести, спрямовані на діагностику швидкості перемикання між задачами, в умовах зміни задач. За допомогою опитувальників діагностується соціально-особистісна флексибільність, яка вимірюється через суб'єктивні звіти досліджуваних стосовно їхньої поведінки у складних життєвих обставинах і ситуаціях невизначеності. Гнучкість (як інтелектуальна властивість) у поєднанні з соціально-особистісною гнучкістю утворює важливу особистісну конструкцію, що зумовлює адекватність та ефективність діяльності особистості у складних непередбачуваних ситуаціях. Як зазначалося у першому розділі, для більш загального визначення можна застосовувати поняття «психологічна гнучкість», яке поєднує в собі когнітивну і соціально-особистісну складову.

Перспективи подальших досліджень полягають в експериментальному дослідженні соціально-особистісної гнучкості та створенню умов, які сприяють її розвитку.

2.2. Модель розвитку когнітивної гнучкості та обґрунтування соціальних умов її розвитку

Для проведення експериментального дослідження необхідно вирішити такі завдання:

1. Розробити теоретичну модель розвитку когнітивної гнучкості як метаресурсу особистості.
2. Операціоналізувати висунуті припущення для перевірки моделі в експериментальному дослідженні на вибірці осіб юнацького віку.
3. Розробити програму розвитку когнітивної гнучкості.

У студентські роки люди проходять важливий період, який формує їх життєві погляди, переконання, рішення. У цей період академічні та соціальні відносини доволі інтенсивні і студенти можуть стикатися з різними проблемами: від адаптації до нових умов життєдіяльності до управління міжособистісними відносинами. Тому вкрай важливо використовувати ефективні стратегії і підтримувати позитивне ставлення до альтернативних рішень. У студентські роки активно розвиваються навички критичного мислення і когнітивної гнучкості, що дозволяє здобувачам легко генерувати альтернативні варіанти розв'язання проблем і легко адаптуватися до змін. Проведення експериментального дослідження щодо розвитку когнітивної гнучкості у осіб юнацького віку може надати цінну інформацію для дослідників та зацікавлених сторін в галузі вищої освіти.

Пілотне дослідження показало, що здібність переключати увагу при виконанні інтелектуальних задач на достатньому рівні розвинене у кожного здобувача освіти. Натомість у складних життєвих ситуаціях, коли треба приймати важливі рішення та необхідно адаптуватися до змін, не кожна людина може проявити здатність швидко переключатися, не втрачати самоконтроль, співпрацювати й позитивно сприймати нові ідеї. У зв'язку з цим, ми припустили, що існують психологічні бар'єри, які можуть блокувати прояв психологічної гнучкості у життєвих обставинах, які характеризуються невизначеністю. При

створенні відповідних умов такі бар'єри можна долати. Отже, ми вважаємо, що когнітивна гнучкість може ефективно розвиватися в юнацькому віці за умов створення психологічно безпечного середовища, впровадження спеціально розробленої програми, спрямованої на зміну, розвиток й посилення психологічних властивостей і якостей особистості, які сприяють розвитку і прояву когнітивної гнучкості в ситуаціях невизначеності.

Для проведення експериментального дослідження на основі теоретичного аналізу та пілотного дослідження нами розроблена теоретична модель розвитку КГ як метаресурсу особистості.

Розроблена модель містить соціальні умови розвитку КГ, серед яких: безпечне навчально-комунікативне середовище, проблемно-орієнтоване навчання і діалогічний простір. Соціальні умови розвитку КГ передбачають створення емоційно безпечного, підтримувального і гнучкого середовища, де людина може вільно висловлюватися, робити спроби, помилятися, навчатися й змінюватися.

Психологічні умови розвитку КГ включають такі компоненти:

- стабільний психоемоційний стан;
- переконання, що здібності можуть розвиватися завдяки зусиллям і навчанню;
- віра у власні сили та готовність докладати зусиль;
- здатність спокійно та ефективно діяти в ситуаціях невизначеності, де бракує інформації;
- уміння бачити в невідомому не загрозу, а можливість для розвитку;
- готовність до подолання життєвих труднощів;
- креативний підхід, альтернативність мислення.

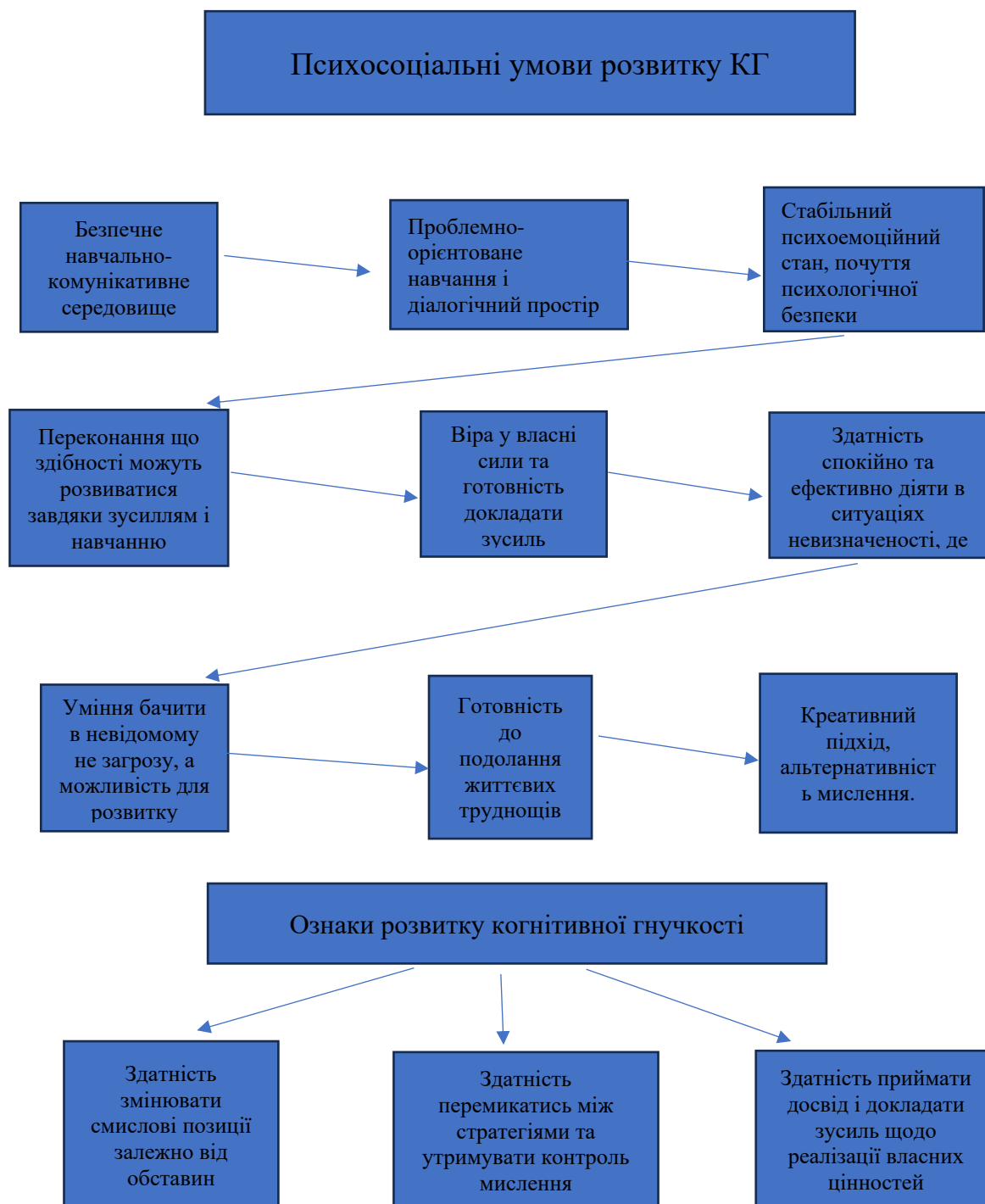


Рис. 2.4. Теоретична модель розвитку когнітивної гнучкості як метаресурсу особистості.

Ознаками розвитку когнітивної гнучкості виступають:

- здатність змінювати смислові позиції залежно від обставин;
- здатність перемикається від однієї стратегії до іншої та утримувати контроль мислення;

– здатність приймати досвід і докладати зусиль щодо реалізації власних цінностей.

Психосоціальні умови розвитку когнітивної гнучкості – це активні процеси взаємодії соціуму (зовнішніх умов) і якісних змін особистості (внутрішні психологічні процеси), які безпосередньо формують здатність людини приймати новий досвід і змінювати поведінку відповідно до обставин.

Треба зазначити, що теоретична модель розвитку КГ передбачає послідовність формування психологічних якостей і станів, що відображено у програмі розвитку когнітивної гнучкості, яка буде застосована на формувальному етапі експериментального дослідження.

Концептуальна гіпотеза експериментального дослідження полягала у припущенні про те, що розвиток когнітивної гнучкості в юнацькому віці не є стихійним процесом, а можливий за умови безпосереднього психологічного впливу на психоемоційну сферу та систему імпліцитних/експліцитних уявлень особистості про власні можливості і здібності у вирішенні проблем в ситуаціях невизначеності; існують психосоціальні умови, які обумовлюють розвиток і прояв когнітивної гнучкості в осіб юнацького віку.

Програмою експериментального дослідження було передбачено штучне створення ситуацій *невизначеності* як основи для тренування гнучкості мислення. У зв'язку з цим, вважаємо за необхідне розкрити сутність поняття «невизначеність».

Невизначеність є постійною складовою життя людини, а в умовах війни вона різко посилюється, охоплюючи питання безпеки, майбутнього та повсякденного існування. Людина часто не має достатньої інформації, не може передбачити події або чітко спланувати свої дії наперед. На наш погляд, уміння адекватно реагувати на ситуації невизначеності значно підвищують прояв когнітивної гнучкості. Саме від того, наскільки ефективно людина здатна приймати рішення за відсутності чіткої інформації та прогнозованості, залежить її здатність робити вибір, адаптуватися до змін і зберігати психологічну стійкість у складних життєвих обставинах.

Категорія невизначеності ґрунтовно розглядається в когнітивній психології. D. Dörner у своїх дослідженнях, зокрема у праці «Логіка невдачі» (Die Logik des Mißlingens), розглядає невизначеність як ключовий фактор у прийнятті рішень у складних, динамічних системах. Він наголошує, що в таких умовах бракує інформації, цілі нечіткі, а зв'язки між подіями неочевидні, що призводить до когнітивних помилок, коли людина намагається застосовувати лінійне мислення до нелінійних проблем [142].

Невизначеність можна розглядати на різних рівнях. На екзистенційному рівні вона пов'язана з вибором людини і відповідальністю за цей вибір, навіть коли зовнішні обставини нестабільні. Сенс і внутрішня позиція часто формуються не через ідеальну ясність, а через переживання, рішення і дію. На внутрішньо-психічному рівні невизначеність підтримується тим, що частина мотивів і причин поведінки може бути неусвідомленою, тому людина не завжди до кінця розуміє себе – і це теж нормальна частина психічного життя. На когнітивному рівні невизначеність означає постійні зміни та неповноту даних. Ефективність дій більше залежить від гнучкості мислення, здатності адаптуватися і спиратися на власні смисли та цінності, ніж від повної визначеності.

Емоційна невизначеність частіше викликає тривогу, бо загроза нечітка і майбутня, а не конкретна тут і зараз. Водночас люди суттєво відрізняються за чутливістю до невизначеності: для одних вона переносима, для інших стає джерелом сильного дискомфорту.

Українські науковці розглядають невизначеність не лише як дефіцит інформації або складність вибору, а як багатовимірний психологічний стан, що пронизує смислотворення, емоційне переживання та регуляцію життєвих рішень особистості в мінливому соціальному контексті. Є. Степура звертає увагу на подвійний характер невизначеності: з одного боку, вона може проявлятися як необхідність вибору між вже наявними альтернативами, а з іншого – як ситуація, в якій самі альтернативи ще не визначені. У першому випадку особистість співвідносить можливі варіанти з власною ціннісно-смісловою сферою та

обирає найбільш значущі для себе. У другому – людина змушена насамперед осмислити саму ситуацію й сформуванати власне ціннісне ставлення до неї. Обидва типи невизначеності вимагають розвиненої рефлексії, усвідомлення власних потреб і життєвих орієнтирів [85].

В українській психології категорія невизначеності досліджується переважно через конструкт «толерантність до невизначеності». Найбільш відомі дослідники цього напрямку: Г. Громова, Г. Гура, С. Кузікова, П. Лушин, С. Максименко, Р. Попелюшко, Є. Степура, І. Федоришин, С. Хілько та ін. Дані роботи розкривають невизначеність як психологічну умову діяльності та особистісний виклик, що пов'язаний із адаптацією, прийняттям рішень, стресостійкістю та професійною компетентністю [20; 66].

С. Максименко розглядає невизначеність як особливий психологічний стан або процес, який виникає тоді, коли одночасно змінюються або поєднуються кілька психологічних явищ. У таких умовах людині складно чітко зрозуміти ситуацію та визначити, як діяти далі, що впливає на її емоційний стан і поведінку [48].

П. Лушин вважає, що ситуації невизначеності пов'язані з новими, незвичними та неструктурованими обставинами, які можуть викликати сильні емоційні переживання. На його думку, невизначеність не обов'язково є загрозою, адже людина може сприймати її як виклик і можливість для розвитку. Автор підкреслює, що переживання невизначеності є суб'єктивним і здатне впливати на психоемоційний стан особистості незалежно від часу події [45].

Дослідження показують, що сприйняття невизначеності по-різному впливає на емоційні реакції людини. Страх зазвичай виникає у відповідь на чітку й безпосередню небезпеку, тоді як тривога пов'язана з невизначеною або майбутньою загрозою. За даними J. Rosen і J. Schulkin [254], страх є адаптивною реакцією, яка допомагає швидко реагувати на зрозумілу небезпеку, тоді як тривога формується в ситуаціях, де загроза нечітка або не має ясних ознак. У таких умовах людина стає надмірно пильною й емоційно напруженою, що

пояснює, чому невизначені ситуації часто викликають саме тривогу і не дають можливості виявляти гнучкість мислення.

Дослідження J. Morriss із співавторами показують, що невизначеність є важливим емоційним чинником, який впливає на переживання людини. встановлено, що різні форми невизначеності можуть викликати як негативні, так і позитивні емоції, водночас посилюючи негативні переживання та послаблюючи позитивні [221]. Подальші дослідження дозволили переконатися, що ключову роль у цьому процесі відіграє слабка толерантність до невизначеності: особи з низьким її рівнем сильніше реагують на невизначені ситуації, частіше переживають негативні емоції та рідше – позитивні [222]. Таким чином, невизначеність виступає самостійним психологічним стресором, а інтолерантність до невизначеності пояснює підвищену емоційну реактивність у неоднозначних ситуаціях.

За підходом R. Carleton, невизначеність переживається як стан сумніву та нестабільності, коли людині бракує відчуття контролю й можливості чітко передбачити подальший розвиток подій. У такій ситуації людина не впевнена в тому, що відбувається зараз, і не може з певністю прогнозувати майбутні наслідки своїх дій. Важливу роль у цьому процесі відіграє індивідуальна чутливість до браку інформації. Саме схильність переживати напруження та тривогу через відсутність чіткої інформації, як під час усвідомлення ситуації, так і під час її осмислення, автор визначає як інтолерантність до невизначеності [122].

На думку відомого дослідника проблеми невизначеності Н. Талеба, невизначеність є невід'ємною частиною життя, до якої потрібно не просто пристосовуватися, а вчитися отримувати з неї користь, розвиваючи здатність ставати сильнішими під впливом несподіваних подій [86].

Отже, ситуації з обмеженим обсягом інформації, або коли інформації занадто багато чи вона постійно змінюється, породжують стан невизначеності, на який люди по різному реагують. Невизначеність у психологічному сенсі – це не лише проблема інформації, а стан, у якому людині складно передбачати події,

відчувати контроль і будувати чіткі плани. У таких умовах складно приймати ефективні рішення, бо зростає напруга, активується потреба швидко закрити невідоме або, навпаки, з'являється схильність відкладати вибір. Коли людина довгий час перебуває у стані невизначеності, це може призводити до виникнення негативного психоемоційного стану і загрожувати її психічному здоров'ю. За даними І. Мельничук і С. Мельничук «тривала невизначеність, спричинена війною, вимушеною міграцією, соціально-економічною нестабільністю та кризовими суспільними змінами, виступає потужним психотравмувальним чинником, який значно підвищує ризики виникнення тривожних розладів особистості» [51, с. 59]. У зв'язку з цим, розвиток здатності спокійно та ефективно діяти в ситуаціях невизначеності дозволяє особам юнацького віку сприймати суперечливу або неповну інформацію без надмірного психологічного дискомфорту. Це не означає спрощення ситуації або зведення її до одного пояснення, це дозволяє утримувати в полі мислення кілька можливих інтерпретацій. Це створює умови для переключення між різними когнітивними схемами, що є основою гнучкого мислення.

Обґрунтування соціальних умов розвитку КГ.

До соціальних умов розвитку когнітивної гнучкості ми віднесли такі умови: безпечне навчально-комунікативне середовище, організація проблемно-орієнтованого навчання і створення діалогічного простору.

Соціальні умови розвитку когнітивної гнучкості охоплюють систему соціальних взаємодій та комунікативних процесів, які безпосередньо сприяють формуванню здатності особистості ефективно змінювати способи мислення, прийняття рішень і поведінкові стратегії відповідно до нових вимог середовища. У сприятливому соціально-психологічному середовищі індивід отримує можливість спостерігати різні моделі адаптивної поведінки, порівнювати їх, засвоювати ефективні когнітивні стратегії та формувати внутрішню готовність до змін.

В українській психології механізм розвитку психологічних якостей особистості пояснюється через діалектичну взаємодію внутрішніх і зовнішніх

умов, діяльності, активності суб'єкта та процесів саморозвитку. Найбільш розроблені підходи належать школі Г. С. Костюка [35], а також розвиваються у працях С. Максименка, В. Рибалки [71], М. Смульсон [83], Ю. Машбиця [50].

Програма розвитку когнітивної гнучкості перш за все передбачала створення безпечного підтримувального середовища. З цією метою припускалося, що створення атмосфери довіри і взаємоповаги, середовища, де люди відкрито обговорюють проблеми і не бояться висловлювати власні думки, значно активізує процес розвитку необхідних психологічних якостей, значно активізує саморозвиток осіб юнацького віку. Атмосфера, коли кожного учасника приймають навіть у разі помилок, знижує тривожність, сприяє формуванню впевненості у власних силах і готовності експериментувати.

«На соціальному рівні потреба в безпеці стає провідною, детермінуючи мотивацію соціальної поведінки особистості, специфічним чином трансформуючи інші базові групи потреб» – зазначають Н. Волянюк і Г. Ложкін [11, с. 37]. Безпечна взаємодія, соціальне навчання, соціальна підтримка, прийняття та довіра у міжособистісних стосунках, конструктивний зворотний зв'язок, досвід рольової варіативності в групових ситуаціях – основні соціально-психологічні умови, які передбачалося створити для застосування Програми розвитку когнітивної гнучкості. Передбачалося, що саме такі умови стимулюватиме стабілізацію психоемоційного стану, розвиток відкритості до нової інформації, здатність до переосмислення власних уявлень.

Таким чином, соціальне середовище виступає активною рушійною силою розвитку когнітивної гнучкості, оскільки забезпечують не лише зовнішню підтримку, а й створюють умови для внутрішнього саморозвитку та рефлексивної перебудови мислення.

Емпіричною ознакою, яка свідчить про ефективність навчально-комунікативного середовища, є активність і відкритість представників експериментальної групи у тренінговому процесі.

До психологічних умов розвитку когнітивної гнучкості ми віднесли певні особистісні якості, формування яких сприятиме розвитку і прояву когнітивної гнучкості.

У процесі розробки програми розвитку когнітивної гнучкості ми спиралися на чотири зони розвитку, які описують багаторівневі умови для продуктивного навчання:

- когнітивні механізми, що забезпечують обробку інформації;
- психоемоційну готовність, що забезпечує залученість до процесу навчання;
- зону навчання та розвитку, де навчання зустрічається з психологічним потенціалом особистості;
- зону зростання, де консолідується нові здібності і можливості.



Рис 2.5. Зони розвитку когнітивної гнучкості.

У визначенні зон розвитку КГ ми спиралися на ідеї Л. Виготського та сучасні підходи українських дослідників щодо концепту «зона найближчого розвитку», зокрема А. Коллі-Шамне, О. Чебикіна, М. Смульсон. [31; 32; 83].

Зона когнітивних механізмів включає сукупність психологічних процесів, що забезпечують пізнавальну діяльність і саморегуляцію під час навчання. Орієнтаційні та виконавчі механізми є функціональною основою, що організовують когнітивну регуляцію навчання

Зона психоемоційної готовності виводить на перший план емоційні та мотиваційні стани, які дозволяють ефективно займатися складними навчальними завданнями; емоційна регуляція забезпечує передумови для продуктивної навчальної діяльності [93]. Акцентування уваги на цій зоні пояснює, чому порівнянні когнітивні завдання успішні лише тоді, коли афективні умови підтримують зусилля та готовність до ризику.

Індикаторами психоемоційної готовності виступає активна залученість, почуття безпеки, орієнтація на завдання, що свідчить про психоемоційну готовність та прогнозують краще засвоєння всіх етапів програми розвитку

Зона навчання та розвитку відповідає навчальному простору, де керована взаємодія дозволяє досліджуваним перетворювати потенціал на нову компетентність і можливості вищого рівня, що переформується з класичною зоною найближчого розвитку та сучасними моделями навчання і розвитку [183].

Зона навчання та розвитку – це відстань між тим, що досліджувані можуть робити самостійно, і тим, чого вони можуть досягти за допомогою відповідного посередництва Цілеспрямована підтримка, спільне регулювання та виконання завдань, що поступово підвищують когнітивні навички досліджуваних, є практичними засобами активації цієї зони. Особливу увагу було приділено індивідуальним особливостям досліджуваних, їх характеру, звичкам, стратегіям комунікації тощо [165].

Зона зростання позначає фазу консолідації після втручання, де набуті знання, уміння, стратегії, регуляторні моделі стабілізуються до вищого функціонування. М. Gupta довів, що через трансформацію мислення

відбувається розвиток гнучкості і зростання [167]. Позичування зони зростання підкреслює результати успішного психологічного втручання з метою розвитку нових навичок і стратегій.

Висунута концептуальна гіпотеза ґрунтується на ідеї про те, що розвиток когнітивної гнучкості в юнацькому віці можливий при створенні відповідних соціальних умов та психологічних інтервенцій. Сучасні дослідження вказують, що програми, спрямовані на розвиток психологічних якостей і когнітивних здібностей суттєво знижують рівень емоційної напруженості у людей, які перебувають в умовах тривалого стресу та невизначеності, спрямовують їх на вибір адаптивних стратегій поведінки. Тому передбачається, що структурована тренінгова програма, яка поєднує соціальну підтримку та розвиток психологічних якостей особистості забезпечить підвищення рівня когнітивної гнучкості.

Для перевірки концептуальної гіпотези необхідно теоретично обґрунтувати психологічні умови розвитку когнітивної гнучкості, сформулювати емпіричні гіпотези та операціоналізувати психологічні конструкти, які є компонентами теоретичної моделі розвитку когнітивної гнучкості як метаресурсу особистості.

2.3. Психологічні умови розвитку когнітивної гнучкості та їх операціоналізація

В якості психологічних умов розвитку когнітивної гнучкості ми розглядаємо психологічні якості і стани особистості, які можуть сприяти підвищенню рівня когнітивної гнучкості. Теоретична модель розвитку когнітивної гнучкості як метаресурсу особистості, окрім соціальних умов, передбачає послідовний, логічно побудований розвиток психологічних якостей осіб юнацького віку.

Концептуальна гіпотеза дослідження передбачала формулювання трьох робочих гіпотез для проведення експериментального дослідження і досягнення його мети.

Перша емпірична гіпотеза виходила із припущення про те, що нестабільний психоемоційний стан, негативні імпліцитні уявлення щодо власних здібностей формують високий рівень емоційної напруги та блокують прояв когнітивної гнучкості. Тому передбачається, що застосування програми розвитку когнітивної гнучкості дозволить стабілізувати психоемоційний стан юнаків, сформувані позитивні уявлення про власні здібності, зміцнить віру у власні сили, що позитивно вплине на розвиток когнітивної гнучкості у досліджуваних експериментальної групи.

Враховання та оцінка психоемоційного стану відіграє важливе значення в актуалізації власних потенційних можливостей, особливо у ситуаціях невизначеності, коли треба робити вибір, приймати рішення. Задоволення базової потреби у безпеці є необхідною умовою для повноцінного функціонування індивіда, яка тісно пов'язана із всіма проявами життєдіяльності.

Психологічна безпека розглядається у наукових дослідженнях з різних позицій: як процес, як стан і як властивості особистості. Також спостерігається варіативність складових компонентів моделі психологічної безпеки. Зокрема, О. Савченко розглядає психологічну безпеку особистості як комплексне особистісне утворення, що поєднує мотиваційні, когнітивні, емоційні та поведінкові складові, які забезпечують стійкість особистості до факторів середовища, оптимальний рівень її функціонування та інтегрований тип її взаємодії зі світом, іншими особами і собою [75]. Подібної точки зору дотримується В. Папуша, розглядаючи психологічну безпеку як інтегративну характеристику особистості [62]. Як стан захищеності і цілісності особистості психологічна безпека активно досліджувалась українськими вченими (Н. Волянчук, Г. Ложкін, Н. Родіна, А. Фокін, О. Лазорко, М. Пустовойт, О. Савченко, В. Папуша та ін.) У закордонних дослідженнях розглядувалась роль

психологічної безпеки у розвитку особистості і пов'язувалась з переконаннями, тривожністю, місцем проживання тощо [275; 276].

За визначенням Н. Волянюка і Г. Ложкіна «на суб'єктивному рівні стан психологічної безпеки особистість переживає як відсутність загрози значущим цінностям і психологічному комфорту в конкретних життєвих ситуаціях». Інтенсивність цих переживань визначається особливостями індивідуального осмислення дійсності [11]. Також відчуття безпеки включає захищеність свідомості від зовнішніх впливів, які всупереч волі особистості спроможні змінити її психологічний стан та поведінку [69].

Ефективність поведінки у складних ситуаціях у великому ступені залежить від переконань особистості, зокрема у власній безпеці. Авторка методики «Шкала базисних переконань» Р. Янофф-Булман зазначає, що базисні переконання особистості відповідають на питання про те, які уявлення про навколишній світ і власне Я властиві кожній особистості. Це глобальні й стійкі уявлення, які значною мірою впливають на мислення та поведінку особистості [184]. Саме базисні переконання є ознакою відчуття безпеки особистості [72]. Почуття психологічної безпеки є важливим чинником цілеспрямованої активності особистості [44], яке впливає на якість життєдіяльності особистості: на часові перспективи [23]; на рівень стресостійкості [37]; на задоволеність власним тілом [25]; на професіоналізацію особистості [43]. У період військової агресії науковцями досліджуються чинники, що впливають на відчуття психологічної безпеки особистості в умовах військового конфлікту в Україні [89; 58].

Центральними в теорії психологічної безпеки є поняття «загроза» і «психологічний захист». На думку К. Хорні, в дитячому віці для дитини характерні дві базові потреби: в задоволенні потреб і в безпеці. Все те, що у стосунках з батьками руйнує відчуття безпеки у дитини, призводить до базальної тривоги, відчуття самотності та безпорадності перед потенційним небезпечним світом. Для подолання почуття недостатньої безпеки, безпорадності та ворожості, дитина часто змушена вдаватися до різних захисних стратегій. У

дорослому житті внутрішнє почуття небезпеки може виникати навіть у безпечному середовищі, у такому випадку людині доводиться враховувати попередні стани тривоги, щоб пояснити, чому в даному конкретному випадку виникає почуття дискомфорту, напруження. Щоб зрозуміти джерела внутрішнього почуття небезпеки та його розвитку нам доводиться повертатися до дитинства. У той же час, наявність внутрішнього потенціалу дозволяє особистості вибудувати більш успішні взаємини з середовищем. Долаючи труднощі і перешкоди, особистість відновлює рівновагу, нарощуючи свій потенціал, підвищує рівень психологічної безпеки і стає більш стійкою до різних факторів середовища [92; 91].

Н. Куравська, досліджуючи проблему збереження психологічної безпеки студентів в освітньому середовищі вищого навчального закладу, дійшла висновку, що захищаючи свою психіку, більшість студентів використовує неусвідомлювані механізми психологічного захисту, внаслідок чого втрачає можливість реально й конструктивно вирішувати свої проблеми [41]. На думку дослідниці, залежно від ситуації, використання механізмів захисту не завжди має позитивні наслідки.

Переважаюча кількість дослідників зазначають, що порушення психологічної безпеки виступає передумовою порушення психоемоційного стану і дезадаптивної поведінки. Водночас, у працях Р. Янофф-Булмана показано, що подолання кризового досвіду відбувається через реконструкцію базових переконань і формування нових смислових схем, які дозволяють інтегрувати невизначені події у цілісну картину світу. Це можна розглядати як психологічне підґрунтя для більш зваженого аналізу альтернатив і може свідчити про перевагу адаптивних форм прийняття рішень у ситуаціях невизначеності та зниження схильності до дезадаптивних. У зв'язку з цим перша частина Програми розвитку когнітивної гнучкості була спрямована на стабілізацію психоемоційного стану шляхом підвищення рівня почуття психологічної безпеки. Передбачалося, що почуття психологічної безпеки підвищуватиметься через усвідомлення власних емоційних станів та аналізу переконань. Розроблений алгоритм вправ дозволить

стабілізувати психоемоційний стан досліджуваних для подальшого розвивального процесу.

Наступна психологічна умова – це переконання що здібності можуть розвиватися завдяки зусиллям і навчанню.

У сучасному світі, що характеризується швидкими соціальними, технологічними та культурними змінами, здатність особистості до гнучкого мислення набуває особливої актуальності. Проте на шляху до його прояву у життєвих ситуаціях часто стоять когнітивні бар'єри – установки, переконання та стереотипи, які формуються під впливом соціального середовища, культури та особистого досвіду. Їхній вплив на мислення і поведінку є предметом активного дослідження в сучасній психології.

Когнітивна гнучкість може не проявлятися в житті, навіть якщо вона потенційно присутня як інтелектуальна здатність. Є кілька причин, чому це може відбуватися:

- якщо людина живе або працює в середовищі, де не заохочується різноманітність думок, зміна перспектив чи адаптація до нових ситуацій, когнітивна гнучкість може залишатися «прихованою». Наприклад, у дуже жорстких ієрархічних структурах або в умовах стресу люди можуть діяти автоматично, не використовуючи гнучке мислення;

- за умов низької мотивації і втомленості. Когнітивна гнучкість вимагає ментальних зусиль. Якщо людина втомлена, демотивована або емоційно виснажена, вона може не використовувати цю здатність;

- особистісні установки мають значний вплив на прояв когнітивної гнучкості. Людина може мати фіксовані переконання або страх змін, що заважає прояву гнучкості. Наприклад, якщо хтось вважає, що «завжди треба діяти за правилами» або «мене так не вчили», він може уникати альтернативних рішень, навіть якщо здатен їх побачити.

Люди, які сумніваються у своїх судженнях, можуть уникати варіативного мислення, навіть якщо мають потенціал до гнучкості. У результаті виникає

невідповідність між потенціалом і навичками застосування гнучкості у життєвих ситуаціях. Якщо її не тренувати, вона може залишатися неактивною.

Досліджуючи когнітивні процеси, важливо не тільки розуміти вплив психологічних установок, уявлень, переконань і стереотипів на прояв психологічної гнучкості у життєвих ситуаціях, але й вивчати механізми, які сприяють або перешкоджають цьому прояву. Для кращого розуміння впливу імпліцитних уявлень на психологічну гнучкість спочатку розглянемо як формуються імпліцитні уявлення, переконання, установки і стереотипи.

До імпліцитних уявлень відносять імпліцитні теорії (внутрішні «картини світу», які ми використовуємо несвідомо); імпліцитні знання (те, що ми знаємо, але не можемо пояснити словами); імпліцитні установки (приховані упередження, симпатії, антипатії); імпліцитні спогади (емоційні сліди минулого досвіду).

Іншими словами, імпліцитні уявлення – це прихований «бекграунд» нашого мислення й поведінки, який визначає інтуїтивні рішення та реакції. Імпліцитні – «те, що ми знаємо, але не можемо пояснити». Експліцитні – «те, що ми усвідомлюємо й можемо описати словами».

Теорія імпліцитних теорій Керол Двек (часто її називають теорією установок мислення, англ. *Implicit Theories* або *Mindset Theory*) пояснює, як приховані уявлення людини про природу власних здібностей впливають на її навчання, мотивацію, поведінку і досягнення. Основна ідея полягає у виділенні двох типів мислення: фіксованого і зростаючого [143; 144; 145].

В. Горбунова розуміє імпліцитні теорії як суб'єктивні пояснювальні схеми та специфічні уявлення про себе та світ, що застосовуються для планування діяльності та її антиципації. На думку авторки, на формування імпліцитних теорій впливають різні чинники, але на першому плані – особистісний досвід [16].

З точки зору М. Салюк, психологічна робота, спрямована на зміну імпліцитних компонентів самосвідомості особистості, може стати ефективним ресурсом підвищення адаптаційного потенціалу людини. Формування

інкрементальних імпліцитних уявлень про власну особистість та інтелект може знизити ризик дезадаптивних проявів у життєдіяльності людини та значно підвищити її суб'єктивне благополуччя [78].

Отже, теорія імпліцитних теорій показує, що не стільки «рівень здібностей» визначає успіх, скільки уявлення людини про природу своїх здібностей. За визначенням Т. Гальцевої, імпліцитна теорія є системою індивідуальних і суб'єктивних переконань людини про власний інтелект і особистість, які можуть бути як стабільними, так і динамічними, залежно від підходу [14].

Будь-яке переконання формується через низку уявлень про себе, інших людей, світ. З точки зору О. Блинової, уявлення – це не тільки певні когніції, що формуються на основі процесу сприйняття, а й особистісно обумовлене, невідрефлексоване, інтегративне уявлення суб'єкта про навколишній світ, що містить у собі образи та особистісні смисли, та виражає емоційне ставлення суб'єкта до світу [6]. Переконання – це глибоко вкорінені уявлення про себе, інших і світ. На основі переконань, під впливом соціальних чинників та індивідуального досвіду формується психологічна установка – готовність реагувати певним чином на об'єкти або ситуації, що базується на попередньому досвіді. Фіксовані установки можуть обмежувати здатність до гнучкого мислення, спричиняючи стереотипні реакції. Переконання людини щодо природи знань (епістемологічні переконання) мають вирішальне значення для когнітивної гнучкості, оскільки вони стосуються того, що люди вважають дійсним і важливим. Жорсткі або ірраціональні переконання можуть обмежувати схильність людини до гнучкості, тоді як прийняття гнучкого мислення може допомогти зменшити упередження та покращити судження в різних ситуаціях.

Через низку уявлень, переконань та укорінених установок з'являються стереотипи. Більшість соціальних стереотипів не утворюються стихійно у свідомості людини. Вони або передаються соціумом у готовому виді, або формуються в результаті цілеспрямованого впливу [6].

Стереотипи часто нав'язуються через ЗМІ, не базуються на особистому досвіді, і можуть створювати міфологізовану свідомість, що може перешкоджати гнучкому мисленню. Людина сприймає лише те, що узгоджується з її установками. Це призводить до упередженості, зниження можливостей переключатися та розглядувати різні варіанти подій. Стереотипи можуть бути як конструктивними, так і деструктивними. За твердженням В. Роєнко, їх усвідомлення – перший крок до гармонійного розвитку особистості [73].

Відповідно до поглядів А. Елліса, ірраціональні установки (або психологічні стереотипи) є жорсткими когнітивно-емоційними зв'язками, які не відповідають реальності та протистоять об'єктивним умовам, що веде до дезадаптивності особистості [147]. Такі установки можуть включати переконання про недосяжність успіху, неоціненність особистості, безпідставний страх або відсутність впевненості у власних здібностях. Ірраціональні установки, що передаються через культуру та особистий досвід, можуть призводити до дезадаптивної поведінки та знижувати гнучкість мислення. Також, ірраціональні установки завдають шкоди здоров'ю особистості, в окремих випадках призводять до когнітивних та емоційних розладів [36].

Л. Шрагіна і В. Воронкова пов'язують ірраціональні установки з психологічними стереотипами, переконаннями або схильностями, які відображають неадекватне сприйняття реальності та можуть призводити до нераціональних реакцій та поведінки [101].

Стереотипи діють як швидкі, ефективні ментальні схеми для соціальної обробки. Хоча вони корисні для швидкості, вони можуть призвести до надмірно жорсткого мислення, яке суперечить новим зв'язкам, необхідним для творчого та гнучкого мислення. Стереотипи часто є продуктом спонтанної, легкої обробки, що може призвести до упереджень та обмежити здатність людини розглядати альтернативи. В результаті розвивається:

– когнітивна ригідність – нездатність змінити точку зору або поведінку у відповідь на нову інформацію;

– когнітивний дисонанс – внутрішній конфлікт між переконаннями та реальністю, який може стимулювати зміну установок.

Є низка зарубіжних досліджень, які показують, що активізація стереотипів може змінювати поведінку людини, знижуючи її гнучкість через когнітивні та мотиваційні механізми [278].

В. Zuo з групою дослідників вивчали взаємозв'язок між контр-стереотипами та креативністю, а також психологічні механізми, що лежать в основі впливу праймінгу контр-стереотипної інформації на індивідуальну креативність. Результати цього експерименту показали, що когнітивна гнучкість опосередковувала вплив контр-стереотипів на креативність. Тобто досліджувані, які мали високий рівень когнітивної гнучкості успішніше реагували на контр-стереотипи, і, відповідно краще вирішували творчі завдання. Отже, контр-стереотипи можуть підвищувати креативність через когнітивну гнучкість [288].

За результатами експериментального дослідження А. Khan, який вивчав психологічний вплив вивченої беспорядності (штучно сформованої в лабораторних умовах) на розв'язання проблем, було виявлено, що досліджувані, які мають високий рівень психологічної гнучкості (за шкалою CFI), у ситуації відчуття власної беспорядності різко знижують наполегливість у вирішенні завдання. Таким чином, можна переконатися в тому, що негативні уявлення про себе (у даному випадку сформоване почуття беспорядності), навіть тимчасові, можуть впливати на продуктивність мислення, і зокрема на прояв когнітивної гнучкості [189].

Враховуючи існуючі дослідження, можна припустити, що зміна психологічних переконань і стереотипів відносно своїх здібностей, може позитивно вплинути на розвиток когнітивної гнучкості. Але це складна справа, яка може відбутися тільки через цілеспрямоване втручання. А також, переконання можуть трансформуватися через когнітивний дисонанс, кризу ідентичності або зміну соціального контексту, що відкриває шлях до гнучкого мислення та вирішення життєвих проблем.

Домогтися довгострокової стійкої зміни установок і поведінки людей в результаті соціального впливу можна тільки в тій мірі, в якій вдасться похитнути систему вже наявних у них переконань і соціальних цінностей. І тільки на цій основі потім можуть формуватися вже нові установки.

Кардинальна зміна раніше сформованих установок засобами соціального впливу досягається досить складно. Ефективність соціального впливу залежить від цілої низки чинників, які можна розділити на: а) передумови сприйняття психологічного впливу; б) передумови засвоєння змісту психологічного впливу.

Одним із методів підвищення когнітивної гнучкості є спростування припущень. Результати дослідження L. Jia, C. Dickter та інших колег переконливо свідчать про те, що в процесах активації та застосування стереотипу задіяні різні механізми. Тому можна припустити, що на етапі активації стереотипів, за які відповідають певні мозкові структури, можна втручатися і впливати контр-стереотипами, що може позитивно впливати на розвиток і прояв гнучкості мислення [185].

Активуючи контр-стереотипи, люди знайомляться з інформацією, яка спростовує традиційні стереотипи, спонукаючи їх думати про ширший спектр можливостей. Роздуми про контр-стереотипи сприяють гнучкому мисленню, що характеризується готовністю розглядати альтернативи своїм початковим думкам і поведінці, тим самим зменшуючи упередженість і підвищуючи гнучке мислення. У дослідженні В. Zuo було показано, що праймінг контр-стереотипу покращує творчість, причому когнітивна гнучкість діє як частковий посередник, що свідчить про те, що підвищена когнітивна гнучкість дозволяє генерувати більше нових ідей [288].

Таким чином, психологічне налаштування людини впливає на його здібність розв'язувати задачі і вирішувати життєві проблеми. Позитивні установки сприяють розвитку наполегливості, креативності, гнучкості; підвищують широту мислення і мотивацію, що підштовхує людей сміливо вирішувати проблеми і розглядувати її як можливість для зростання.

У той же час жорстка або фіксована установка може призвести до формування «ментальної установки», коли людина продовжує застосовувати один і той же підхід до вирішення проблеми, котрі вже неефективні. Нестача гнучкості і занадто ригідне мислення можуть призвести до застрягання, нездатності знаходити нові варіанти рішень і позбавлятися існуючих шаблонів мислення.

На наш погляд, переконаність у незмінності особистісних якостей може перешкоджати успішній адаптації до нових умов, здібності змінювати стратегії поведінки і діяльності у складних життєвих обставинах. Тому програма розвитку когнітивної гнучкості передбачала низку вправ для усвідомлення, аналізу і часткової зміни внутрішніх установок. Передбачалося, що аналіз власного досвіду дозволить досліджуваним по іншому подивитися на уявлення, які домінують у свідомості. Імплицитні теорії складно змінювати, але у процесі тренінгу через спеціально організований досвід діяльності та рефлексію можуть з'являтися нові погляди на власні здібності і здібності інших людей.

Внутрішні установки, в основі яких лежать переконання особистості, формуються на основі досвіду, навчання та інтерпретації подій, тому вони можуть трансформуватися під впливом:

- соціальної взаємодії;
- когнітивної переоцінки власних дій;
- усвідомлення і вербалізацію переконань;
- позитивний досвід нової поведінки.

Рефлексивні обговорення допомагають інтегрувати нові установки у систему переконань особистості. У тренінговій роботі це відбувається через активні методи навчання, що створюють ситуації перегляду попередніх переконань.

Ми розуміли, що імплицитні установки змінюються повільно, оскільки не завжди усвідомлюються особистістю. Тому, головна задача тренінгової програми полягала в тому, щоб досліджувані на власному досвіді і через рефлексію усвідомлювали ефективність/неефективність власних установок.

Програма передбачала відпрацювання нових реакцій, тренування та формування нових способів реагування на ситуації невизначеності.

Аналіз наукової літератури показує, що повноцінній і результативній діяльності особистості сприяє віра у власні сили та готовність докладати зусиль для вирішення проблеми. Це не є властивістю особистості, така психологічна якість проявляється ситуативно у конкретній діяльності, але може сформуватися у сталу характеристику людини. Переконаність особистості в тому, що вона здатна здійснити певні дії, що мають значення для поліпшення її життя; відчуття того, що вона впорається із завданням, що перед нею ставиться, в психології називають відчуттям самоефективності. Також відчуття самоефективності може допомогти прийняти рішення відмовитися від виконання завдання, якщо це буде пов'язане із занадто високими та недоречними зусиллями. І після відмови від досягнення даної мети в свою чергу зберегти відчуття того, що людина здатна пережити дану невдачу. Або навіть так обробити дану інформацію, що вона не буде розумітися як невдача, а лише як певний крок у загальній діяльності [96].

На даний час проведено достатня кількість досліджень стосовно впливу самоефективності на різноманітні особистісні сфери, серед яких: кар'єрні домагання [60], самоефективність як фактор адаптації [7], самоефективність як поведінковий аспект самосвідомості [12], стосовно ролі самоефективності в формуванні психологічного здоров'я особистості [38], роль самоефективності у продуктивності діяльності [39] та навчанні дорослих [15].

А. Бандурі, представнику когнітивно-поведінкового напрямку, належить теорія реципрокного детермінізму, згідно з якою діяльність людини є результат взаємодії трьох провідних факторів. А саме: особистісного фактору, фактору навколишнього середовища і власної поведінки людини. Перераховані фактори мають перемінний вплив на поведінку людини залежно від їх сили в кожний окремий момент. У межах першого фактору – особистісного – автор особливого значення надає двом таким властивостям як самоефективність та мислення [100].

Значення даної концепції для людини полягає в тому, що навіть при загальних сприятливих факторах відсутність віри в здатність впоратися із

завданням часто призводить до реальних невдач у житті та певних психологічних проблем. А саме А. Бандура перераховує можливі наслідки відсутності відчуття самоефективності. Очікувано, що поєднання достатнього рівня самоефективності із сприятливими умовами оточуючого середовища призводить до успішного результату. Коли низький рівень самоефективності поєднується з несприятливими умовами, то це приводить до неможливості осилити завдання, що стоїть перед особою. Такий варіант розвитку подій може призводити до депресії на фоні розуміння того, що інші люди досить успішно досягають бажаного, на відміну від самої особи.

Сучасні закордонні дослідники пов'язують самоефективність з когнітивною гнучкістю [188]. Зокрема, В. Doğan-Laçın і İ. Yalçın у своєму дослідженні вивчали прогностичну роль самоефективності та стратегій подолання труднощів у прояві когнітивної гнучкості студентів університетів. Результати множинного регресійного аналізу показали, що рівень самоефективності учасників та певні стратегії подолання значною мірою прогнозують когнітивну гнучкість учасників дослідження [141].

На думку О. Шпортуна і З. Савчука, при поєднанні високого рівня самоефективності з несприятливими умовами відбувається посилення зусиль спрямованих на досягнення мети або зміну способу її досягнення та пошук більш сприятливих умов. Низький рівень самоефективності та сприятливі умови формують у людини відчуття апатії, безпомічності, нерішучості і у підсумку до неможливості досягти хоч якогось успіху у досягненні мети [100].

На основі теоретичного аналізу та відповідно до теоретичної моделі розвитку когнітивної гнучкості як метаресурсу особистості нами висунута перша емпірична гіпотеза: очікується, що після застосування програми розвитку когнітивної гнучкості особи з експериментальної групи будуть демонструвати зміну психоемоційного стану, імпліцитних уявлень та підвищення рівня самоефективності на відміну від початкових результатів.

Друга емпірична гіпотеза полягала у припущенні про те, що почуття безпеки, досвід власної ефективності та установки на розвиток створить основу

для розширення психологічного ресурсу особистості. Якщо перший етап програми буде ефективним, то на другому етапі очікується підвищення здатності ефективно діяти в ситуаціях невизначеності, уміння бачити в невідомому не загрозу, а можливість для розвитку; підвищення стійкості до психологічного навантаження та розвиток креативного мислення.

На основі теоретичного аналізу, зробленого у попередніх розділах, ми дійшли висновку про те, що важливою психологічною умовою для розвитку когнітивної гнучкості є здатність спокійно та ефективно діяти в ситуаціях невизначеності, де бракує інформації, а також уміння бачити у невідомому не загрозу, а можливість для розвитку. В психології це визначається як толерантність до невизначеності, яка є складовим компонентом особистісної готовності до змін.

У сучасному світі, де зміни відбуваються швидко, толерантність до невизначеності стає ключовою якістю, яка дозволяє справлятися зі складними життєвими викликами, бути гнучкою, креативною та зберігати внутрішню рівновагу, незважаючи на зовнішні обставини. У зв'язку з цим програма розвитку когнітивної гнучкості містила низку вправ на розвиток толерантності до невизначеності.

У сучасній психології толерантність до невизначеності розглядається в кількох основних вимірах. По-перше, як особистісна риса, що визначає здатність людини витримувати невизначені ситуації без дезорганізації поведінки [45]. По-друге, як когнітивний стиль, пов'язаний із готовністю приймати новий, навіть суперечливий досвід. По-третє, як соціально-психологічна установка, що включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Окремі автори підкреслюють ціннісно-екзистенційний вимір толерантності до невизначеності, розглядаючи її як здатність витримувати невизначеність власних смислових опор у процесі змін ідентичності. У цьому контексті толерантність до невизначеності пов'язується з психологічною зрілістю та психічним здоров'ям. А. Гусєв виділяє чотири основні етапи у вивченні толерантності до невизначеності як психологічного конструкту [21].

Важливим методологічним питанням є співвідношення толерантності та інтолерантності до невизначеності. У сучасній психології вони не завжди розглядаються як протилежні полюси одного континууму. Певні дослідники вважають ці конструкти ортогональними, тобто такими, що можуть співіснувати в різних поєднаннях в одному індивідуальному профілі. А також, ці обидва конструкти можуть мати як адаптивний, так і ризиковий потенціал залежно від ситуації [250; 112]. Це означає, що люди можуть одночасно демонструвати здатність ефективно діяти в умовах невизначеності та водночас переживати напруження або тривогу щодо окремих її аспектів. Такий підхід дозволяє більш гнучко пояснювати індивідуальні відмінності у реагуванні на неоднозначні ситуації.

R. Carleton у своїх дослідженнях розглядає інтолерантність до невизначеності як страх перед невідомим. Наводячи слова Лавкрафта, автор зазначає, що «найдавнішою і найсильнішою емоцією людства є страх, а найстарішим і найсильнішим видом страху є страх перед невідомим». Страх перед невідомим – це схильність людини відчувати страх, викликаний передбачуваною відсутністю інформації на будь-якому рівні свідомості [122].

M. Robichaud з колегами визначає інтолерантність до невизначеності як диспозиційну схильність негативно реагувати на невідоме, незалежно від реальної ймовірності загрози [192]. вона відіграє ключову роль у формуванні тривожних і депресивних розладів і розглядається як фактор вразливості. Підвищене сприйняття загрози є одним із ключових механізмів, через який інтолерантність підтримує тривожність, обмежує адаптивність і сприяє формуванню стійких дезадаптивних емоційних та поведінкових реакцій [164]. В умовах невизначеності у таких осіб активується система поведінкового гальмування, що призводить до затримки рішень і зниження когнітивної гнучкості [161].

Сучасні дослідження 2020-х років показують, що інтолерантність до невизначеності є ключовим психологічним чинником, який ускладнює прийняття рішень, знижує когнітивну гнучкість і впевненість у виборі, підсилює

уникання та прокрастинацію і водночас пов'язаний із менш ефективною емоційною регуляцією в умовах тривалої невизначеності.

У наукових публікаціях підкреслюється роль недостатньої толерантності до невизначеності у формуванні труднощів професійного вибору, та зазначається, що таким людям складніше шукати інформацію, порівнювати варіанти та будувати реалістичні професійні плани [119]. У ситуаціях ризику інтолерантність може проявлятися як у схильності до уникання, так і в імпульсивних рішеннях, спрямованих на швидке зменшення невизначеності, що суттєво ускладнює прийняття рішень [250; 255].

У певних дослідженнях демонструється зв'язок толерантності до невизначеності і когнітивної гнучкості. Зокрема, дослідження S. Окаґаґа показало, що підлітки, які відчували більшу непереносимість невизначеності, мали нижчу психологічну гнучкість порівняно з дорослими та літніми людьми [234].

Нейропсихологічні дослідження показують, що мозок по-різному реагує на різні типи невизначеності. Зі зростанням невизначеності активується спеціальна ділянка мозку, яка пов'язана з переживаннями і тривогою. При цьому мозок розрізняє, чи невизначеність виникає через зовнішні обставини, чи через брак знань, залучаючи різні механізми для подальшого прийняття рішень [273]. Загалом висока інтолерантність до невизначеності знижує гнучкість мислення, посилює обережність і ускладнює ефективне прийняття рішень, що може підтримувати тривожні й депресивні стани.

Окреме місце в контексті нашого дослідження займає така психологічна якість особистості як готовність до змін, яка відображає відкритість новому досвіду, готовність позитивно сприймати нову інформацію, ефективно реагувати на нові ідеї та альтернативні перспективи. У закордонних дослідженнях особистісна готовність до змін пов'язується з різними психологічними характеристиками: креативністю, інтелектуальною допитливістю, світоглядом особистості [172].

Відкритість до нового досвіду R. McCrae [216] описує як здатність до широкої та гнучкої обробки нового досвіду, що поєднує цю рису з когнітивною гнучкістю, толерантністю до невизначеності та здатністю працювати з неоднозначними ситуаціями.

На думку сучасних українських науковців вміння адаптуватися до змін і вправно їх використовувати є необхідною компетенцією сучасного фахівця, особливо якщо він працює в умовах хронічного стресу [53; 87].

Отже, у нашому дослідженні особистісна готовність до змін і толерантність до невизначеності розглядається як важливий особистісний ресурс, що сприяє ефективному функціонуванню особистості у непередбачуваних умовах, при цьому дозволяє зберігати гнучкість мислення та діяти в умовах неповної або суперечливої інформації, не втрачаючи здатності до вибору.

Наступна психологічна умова, яка виступає компонентом розвитку когнітивної гнучкості – готовність витримувати психологічне навантаження та долати життєві труднощі.

Здібність витримувати психологічне навантаження може сприяти підвищенню когнітивних здібностей через кілька взаємопов'язаних психологічних і нейропсихологічних механізмів. Коли людина витримує психологічне навантаження, вона менше витрачає когнітивні ресурси на переживання стресу. Стресостійка людина краще контролює емоції, тому зберігає когнітивні ресурси для розумових операцій. У результаті покращується швидкість і гнучкість мислення, здатність до аналізу інформації, планування.

При високому психологічному навантаженні люди зі слабкою готовністю до навантажень часто демонструють імпульсивність, когнітивну ригідність, помилки у прийнятті рішень. Натомість психологічна витривалість підтримує ефективну регуляцію діяльності префронтальної кори головного мозку, що покращує інтелектуальну продуктивність. А також, здатність витримувати напруження дозволяє людині довше залишатися в ситуації складного завдання,

не уникаючи його. Таким чином, психологічна витривалість виступає важливою умовою ефективного функціонування і розвитку когнітивних здібностей.

Здатність людини успішно долати стреси, адаптуватися до життєвих труднощів, криз чи травмуючих подій та відновлюватися після них, зберігаючи психічне здоров'я та продовжуючи саморозвиток, в психології називають життєстійкістю. Це не вроджена риса, а навичка, яку можна тренувати. Термін «hardiness» (життєстійкість) в психологічну науку ввели С. Кобейса та С. Мадді. В перекладі з англійської «hardiness» означає «сила, міцність, витривалість» і по суті знаходиться на перетині теорій екзистенціальної психології, людської креативності та психології стресу [210].

Ключові компоненти життєстійкості, що базуються на теорії С. Мадді, включають залученість, контроль і прийняття виклику [55].

У психології можна зустріти різні підходи до трактування поняття «життєстійкість». У контексті адаптації, досвіду, реалізації власного потенціалу життєстійкість розуміють як психологічний ресурс. Зокрема, А. Кононенко і О. Кононенко відносять життєстійкість до ключового ресурсу психологічного здоров'я, який допомагає виживати особистості в умовах війни [33; 34]. Також, О. Чиханцова визначає життєстійкість як необхідний ресурс, який може сприяти зміцненню фізичного і психічного здоров'я людини, самореалізації, самоствердженню і трансценденції особистості [95].

Досліджуючи проблему смислу життя, свободи вибору і цінностей, життєстійкість розглядають як екзистенцію.

У психологічних дослідженнях життєстійкість виступає як індивідуальна якість особистості, що виражає готовність до подолання особистістю життєвих труднощів. Життєстійка людина не уникає стресу, але швидше відновлюється та може ставати сильнішою завдяки пережитим випробуванням. І. Іваненко виділяє складові життєстійкості, серед яких є корисне мислення, ефективна дія, цінності, ефективна регуляція енергії та емоцій, взаємопідтримка та ефективна комунікація [29].

На думку Т. Титаренко, життєстійкість не є вродженою, а напрацьовується через життєвий досвід. Долаючи життєві кризи, приймаючи важливі рішення, людина формує свою життєстійкість, яка пізніше виявляється в усвідомлених вчинках. Серед компонентів життєстійкості авторка називає гнучкість, відкритість новому, готовність до змін; переконливість, сміливість, витримка, терпеливість, уважність, налаштованість на співрозмовника (запит на діалог); здатність осмислено і цілеспрямовано будувати саме свою траєкторію життєвого шляху (множинне ідентифікування); усталеність і самостійність, відчуття власної своєрідності (повага до унікальності кожної особистості); вибір лінгвістичних засобів для асиміляції свого досвіду та осмислення життєстійкості (лінгвістичне трактування реальності) [88].

Отже, готовність до подолання життєвих труднощів виражається через життєстійкість, як систему переконань і установок, яка може розвиватися через життєвий досвід і є важливою основою для розвитку і прояву когнітивної гнучкості.

Коли ми звертаємо увагу та помічаємо ефективну поведінку людини? Саме в ситуаціях, які не мають конкретного рішення, коли треба зіставляти різні варіанти, робити вибір або вигадувати щось нове. І саме у таких ситуаціях людина виявляє креативний підхід та альтернативне мислення.

У сучасних психологічних дослідженнях креативність розглядається як важливий ресурс адаптивної поведінки в мінливих і нестабільних умовах. Креативність дозволяє генерувати альтернативи, уникати когнітивної фіксації та гнучко перебудовувати поведінку у відповідь на зміни, що має значення для прийняття рішень у ситуаціях невизначеності [130]. У наукових працях, де досліджується творча діяльність у повсякденному житті індивіда, когнітивна гнучкість визнається важливою складовою креативності, її ядром і необхідним компонентом [105; 149; 173].

У працях Дж. Гілфорда когнітивна флексибільність розглядається як здібність розривати стійкі когнітивні патерни мислення, створюючи нові (творчі) асоціації між поняттями [166].

На перший погляд може здаватися певна схожість понять «креативність» і «когнітивна гнучкість», оскільки вимірювання креативності (наприклад у тестах творчого мислення Торренса) має показник гнучкості. Дослідження з нейровізуалізації (fMRI, EEG) демонструють, що виконання завдань на когнітивну гнучкість (наприклад, Wisconsin Card Sorting Test) активує ті ж ділянки мозку, що й дивергентне мислення. Але, незважаючи на схожі функціональні характеристики, в психології це зовсім різні психологічні конструкти, які гармонійно доповнюють один одного в ситуаціях невизначеності.

Р. Мей розглядав креативність як спосіб реагування на фундаментальну невизначеність буття. Креативність у цьому підході постає як здатність діяти без повної визначеності, не вдаючись до уникання або захисної ригідності, і як форма збереження автентичності та активної позиції суб'єкта. Такий погляд підкреслює зв'язок креативності із здатністю приймати невизначеність як частину життєвого досвіду [146].

З урахуванням наведених теоретичних положень можна припустити, що цілеспрямований розвиток креативного потенціалу дозволить розширити коло можливих альтернатив при вирішенні творчих задач і позитивно вплине на розвиток гнучкості мислення.

Отже, здатність ефективно діяти в ситуаціях невизначеності, уміння бачити в невідомому не загрозу, а можливість для розвитку; готовність до подолання життєвих труднощів та розвиток креативного мислення складають комплекс психологічних умов, які планується формувати і розвивати на другому етапі програми розвитку КГ.

Гіпотеза 2. Очікується, що після застосування програми розвитку когнітивної гнучкості досліджувані з експериментальної групи у порівнянні з початковими показниками демонструватимуть вищі показники особистісної готовності до змін, толерантності до невизначеності, життєстійкості і креативного мислення.

У сукупності толерантність до невизначеності, особистісна готовність до змін, життєстійкість і креативність утворюють взаємопов'язаний психологічний контекст, у межах якого людина може більш гнучко осмислювати невизначені події та обирати варіативні стратегії дії.

Третя емпірична гіпотеза базується на динамічному підході, відповідно до якого психосоціальні умови сприятимуть внутрішнім позитивним змінам учасників експериментальної групи. Згідно з теоретичною моделлю розвитку когнітивної гнучкості, після формувального етапу у осіб юнацького віку очікується підвищення показників когнітивної гнучкості порівняно з початковими показниками, що дозволить визначити психосоціальні умови розвитку КГ.

У першому розділі дисертаційної роботи нами здійснено глибокий аналіз поняття когнітивної гнучкості, розглянуто її детермінанти, розроблено теоретичну модель КГ з визначенням двох функціональних рівнів і їх характеристик. У даному розділі ми охарактеризуємо показники КГ, які планується вимірювати у процесі експериментального дослідження.

В соціально-особистісному контексті когнітивна флексибільність є важливою характеристикою для ефективного функціонування в соціальному, професійному та особистому житті. Здатність змінювати смислові позиції залежно від обставин відображає світоглядну пластичність особистості. За визначенням М. Koltko-Rivera світогляд людини визначає, які альтернативи вважаються можливими, припустимими та бажаними, а також яким чином людина співвідносить власні дії з очікуваними наслідками. Це дозволяє стверджувати, що здатність до перегляду та модифікації базових переконань пов'язана з ширшим репертуаром інтерпретацій і зниженням когнітивної фіксації на єдиному способі дії, що може свідчити про формування психологічних передумов для більш зваженого та адаптивного прийняття рішень, тоді як жорсткість світоглядних переконань обмежує простір альтернатив і підвищує ймовірність дезадаптивних патернів реагування [193].

Згідно з моделлю С. Park, успішна адаптація залежить від здатності особистості інтегрувати нову, суперечливу або загрозливу інформацію у власну систему глобального смислу. Авторка підкреслює, що гнучкі смислові системи здатні поглинати складну інформацію без виникнення дезінтегруючих розривів між переконаннями та досвідом, що є ключовою передумовою психологічної стійкості [236]. Натомість ригідність глобального смислу ускладнює таку інтеграцію, підтримує дистрес і пов'язана з менш адаптивними формами реагування, включно з униканням, фіксацією на загрозі та зниженням ефективності саморегуляції [237].

У дослідженнях К. Грузиної емпірично доведено, що світоглядна пластичність пов'язана з варіативністю прийняття рішень, здатністю уникати ригідних поведінкових стратегій та з підвищеною адаптивністю в умовах стресу й невизначеності. Авторка підкреслює, що пластичний світогляд дозволяє розглядати альтернативні способи дії, не фіксуватися на шаблонних реакціях і використовувати гнучкі когнітивні стратегії [18].

Світоглядна пластичність у цьому контексті розглядається як здатність гнучко переосмислювати події, допускати кілька можливих інтерпретацій і змінювати власні переконання відповідно до нових обставин. Така смислова гнучкість допомагає людині сприймати невизначені ситуації не лише як загрозу, а й як умову, з якою можна мати справу. Отже, світоглядна пластичність може бути інтерпретована як психологічна здатність до зміни смислових позицій залежно від ситуації, що забезпечує можливість гнучкої, але цілісної перебудови переконань, цілей і інтерпретаційних схем у відповідь на невизначеність.

Здатність приймати досвід і докладати зусиль щодо реалізації власних цінностей відображає психологічну гнучкість в контексті збереження психічного здоров'я і передбачає можливість відмовитися від неефективного підходу і знайти альтернативне рішення (прийняття та дії). У випадку, якщо людина сприймає свої внутрішні переживання – думки, емоції, відчуття як абсолютну істину, це визначає її поведінку і наступні емоційні реакції. За таких умов людина втрачає здатність відокремлювати свої думки від реальності, надаючи

перевагу внутрішнім процесам. С. Хейс визначає психологічну гнучкість як здатність індивіда приймати свій попередній досвід, повністю зосереджуватися на теперішньому моменті і думках, приймати свої переживання і не витісняти їх. А також, докладати зусиль щодо реалізації власних цінностей і залежно від ситуації залишатися наполегливим у досягненні власних цілей [169; 171]. Психологічна негнучкість у даному контексті виступає загальним чинником різних психопатологій та зниження якості життя [99].

Теоретичний аналіз наукової літератури, здійснений у першому розділі, дозволив переконатися, що існують різні концепції і підходи до визначення когнітивної гнучкості. Це залежить від теоретичних поглядів дослідників, контексту дослідження та його мети. Враховуючи теоретичний аналіз, нами визначено три показника когнітивної гнучкості, які за нашими припущеннями можуть значно підвищитися після формувального етапу експериментального дослідження.

Гіпотеза 3. Очікується, що після застосування програми розвитку когнітивної гнучкості її показники в експериментальній групі будуть вищими на відміну від початкових. Підставою для висунення такої гіпотези є сучасні наукові уявлення про когнітивну гнучкість як динамічну психологічну характеристику, що піддається цілеспрямованому розвитку в процесі навчання, тренінгової роботи та набуття нового досвіду.

Для перевірки висунутих гіпотез планується застосування розвивальної програми, спрямованої на усвідомлення і розвиток власних ресурсів, подолання ригідних способів мислення, розвиток відкритості до нового досвіду та формування навичок адаптивного реагування на ситуації невизначеності. З огляду на це можна припустити, що систематична участь у програмі сприятиме розширенню репертуару когнітивних стратегій учасників, підвищенню здатності до перебудови мислення та більш ефективному опрацюванню нової інформації, що, своєю чергою, зумовить зростання рівня когнітивної гнучкості після завершення програми.

Таким чином, нами здійснено методологічне обґрунтування психологічних умов розвитку когнітивної гнучкості і визначено психологічні характеристики, які можуть свідчити про рівень їх розвитку у осіб юнацького віку (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Психологічні умови розвитку когнітивної гнучкості та їх операціоналізація

	Психологічні умови розвитку КГ	Емпіричні гіпотези	Психологічна характеристики
1.	Стабільний психоемоційний стан	Гіпотеза 1	Почуття психологічної безпеки
2.	Переконання що здібності можуть розвиватися завдяки зусиллям і навчанню		мислення-зростання
3.	Віра у власні сили та готовність докласти зусиль		самоефективність
4.	Здатність спокійно та ефективно діяти в ситуаціях невизначеності, де бракує інформації	Гіпотеза 2	толерантність до невизначеності
5.	Уміння бачити в невідомому не загрозу, а можливість для розвитку		особистісна готовність до змін
6.	Готовність до подолання життєвих труднощів		життєстійкість
7.	Креативний підхід, альтернативність мислення		креативність
8.	Здатність змінювати смислові позиції залежно від обставин	Гіпотеза 3	Світоглядна пластичність
9.	Здатність перемикатись від однієї стратегії до іншої та утримувати контроль мислення		Когнітивна флексибільність (альтернатива і контроль)
10.	Здатність приймати досвід і докласти зусиль щодо реалізації власних цінностей		Психологічна гнучкість як прийняття досвіду і відповідальності

Сформульовані гіпотези мають чітке теоретичне підґрунтя та логічно впливають із сучасних підходів щодо розуміння когнітивної гнучкості та психосоціальних умов її розвитку.

2.4. Психодіагностичний комплекс експериментального дослідження

Відповідно до теоретичної моделі розвитку когнітивної гнучкості, яка представлена у п. 2.2, аналізу методів дослідження К.Г (п. 2.1) та обґрунтування висунутих гіпотез, нами обрано психодіагностичний інструментарій для експериментального дослідження, що дозволило створити діагностичну модель для вимірювання рівня розвитку когнітивної гнучкості і показників, які дозволяють стверджувати про дієвість психосоціальних умов, що обумовлюють розвиток когнітивної гнучкості в юнацькому віці.

Існує декілька опитувальників для визначення соціально-особистісної флексибільності, і всі вони стосуються прояву гнучкості мислення у життєвих обставинах та ситуаціях, коли відбуваються зміни. Оскільки когнітивна гнучкість досліджується у різних контекстах, ми вирішили дослідити її комплексно, за допомогою трьох психодіагностичних інструментів.

Перша методика, яку ми застосували – Опитувальник когнітивної флексибільності CFI (Dennis J. P., Vander Wal J. S.) – класичний інструмент, який використовується для діагностики гнучкості у багатьох українських і закордонних дослідженнях. Автори цієї методики вважають самозвіт найзручнішим інструментарієм у порівнянні з вимірами, які ґрунтуються на проявах мислення у процесі вирішення задач. За допомогою даної методики оцінюються здібності людини розвивати альтернативні думки перед обличчям складних ситуацій, здатності перемикатися від однієї стратегії до іншої та утримувати контроль мислення. Найвищий бал, який можна отримати за цією шкалою – 200 балів, найнижчий – 20 балів. Методика Cognitive Flexibility Inventory була адаптована Я. Швень [98].

Опитувальник складається із 20 тверджень і має дві шкали: альтернатива і контроль. Шкала Альтернативи вимірює здатність охоплювати декілька альтернативних пояснень життєвих подій і людської поведінки, а також готовність генерувати різні альтернативні варіанти розв'язання складних

ситуацій. Шкала Контроль вимірює схильність усвідомлювати та утримувати під контролем складні ситуації.

Наступна методика – Опитувальник світоглядної пластичності особистості, створений українською дослідницею К. М. Грузиною [17] застосований для вимірювання здатності змінювати смислові позиції залежно від обставин. Опитувальник містить питання, які відбивають світоглядні переконання особистості. Провідною характеристикою, яка об'єднує ці питання, виступає світоглядна пластичність-ригідність або гнучкість-принциповість. К. Грузинова розуміє світоглядну пластичність як готовність швидко пристосовуватися до мінливих обставин навколишнього середовища і відбиває готовність змінювати власні світоглядні уявлення внаслідок отримання нового досвіду, відкритість до такого досвіду, здатність проявляти гнучкість, пластичність певних світоглядних уявлень. Світоглядна ригідність навпаки відображає готовність особистості залишатися вірним власним переконанням і цінностям, світоглядним уявленням.

«Світоглядну пластичність можна вважати тією особистісною характеристикою, яка дозволяє особистості залишатися відкритою системою, що знаходиться у взаємодії з навколишнім світом і постійно розвивається на основі нового життєвого досвіду» – стверджує К. Грузинова [17, с. 125].

Авторка методики світоглядну пластичність протиставляє світоглядній ригідності – стану, який характеризується небажанням або нездатністю змінювати свої уявлення про світ відповідно до нового життєвого досвіду чи актуальних вимог. Світоглядна ригідність є проявом когнітивної ригідності, коли людина не готова переглядати свої погляди, переконання чи уявлення навіть за умов отримання нової інформації, яка ставить під сумнів сформовану раніше картину світу. Це поняття важливо відрізнити від принциповості особистості. У даному контексті йдеться саме про готовність або відмову змінювати свій світогляд у процесі розвитку. Виявлення світоглядної ригідності може вказувати на тенденцію уникати складних шляхів розвитку, а також на небажання особистісного зростання. Таке ставлення може бути притаманне людям із

схильністю до конформізму і уникнення активного перегляду своїх внутрішніх переконань.

Опитувальник складається з 32 тверджень і вимірює п'ять шкал: світоглядна пластичність (соціальна гнучкість), світоглядна критичність, світоглядний ідеалізм, світоглядний песимізм, світоглядна принциповість. Як показник когнітивної гнучкості нами використовувалася тільки шкала світоглядної пластичності.

3. Опитувальник прийняття та дії AAQ-II (адаптація Широкої А. О., Миколайчук М. І.) дозволяє визначити рівень психологічної гнучкості як здатності приймати досвід і докладати зусиль щодо реалізації власних цінностей. Перша версія опитувальника AAQ-I була розроблена С. Гейзом, К. Штротсалем, К. Уілсоном та ін. в 2004 році. Опитувальник складався із 16 пунктів і спочатку мав на меті вимірювання рівня уникнення (experiential avoidance). В 2011 році була запропонована оновлена версія опитувальника – AAQ-II. Саме цю версію було адаптовано А. Широкою та М. Миколайчук [99].

Представники психотерапевтичного напрямку в психології розглядають психологічну гнучкість як фундамент психічного здоров'я та мету психотерапевтичного втручання. Дослідники зазначають, що якість життя людини пов'язана не зі змістом її думок, а з її ставленням до них [99; 170].

Теоретична основа Опитувальника прийняття та дії базується на розумінні психологічної гнучкості як умінні приймати будь-який досвід (особливо болючий і неприємний) та готовності здійснювати активні зусилля в напрямі реалізації власних життєвих цінностей [113]. Твердження методики відбивають здатність особистості контактувати з теперішнім моментом, думками і переживаннями без зайвого захисту та залежно від ситуації досягати своїх цілей, зберігаючи власні цінності [171].

Методика містить 7 тверджень, які оцінюються від 1 до 7 балів. Загальна сума балів дає уявлення про рівень психологічної негнучкості (ригідності), а тому і про схильність до уникання досвіду. Для зручності ми рахували бали у

зворотньому порядку, тому загальний показник – це рівень психологічної гнучкості і прийняття досвіду.

Отже, для вимірювання рівня розвитку когнітивної гнучкості нами використовувались три психодіагностичні методики: Опитувальник когнітивної флексибільності CFI, Опитувальник світоглядної пластичності особистості, Опитувальник прийняття та дії AAQ-II.

Для перевірки висунутих нами емпіричних гіпотез було сформовано комплекс тестових методик, які спрямовані на вимірювання психологічних характеристик, які виступають психологічними умовами розвитку КГ.

Для діагностики почуття психологічної безпеки застосовувалась Шкала нейроцепції психологічної безпеки (Neuroception of Psychological Safety Scale, NPSS, адаптація К. Малишевої, Д. Романовської, С. Литвин) для вимірювання почуття психологічної безпеки в контексті нейроцепції, а саме таких її аспектів, як соціальна залученість, співчуття, тілесні відчуття і визначення загального рівня психологічної безпеки [74].

Полівагальна теорія Стівена Порджеса вводить у психологію концепт нейроцепції – автоматичного, несвідомого зчитування сигналів небезпеки або безпеки у соціальному середовищі [245]. Нейроцепція психологічної безпеки – це підсвідомий механізм мозку, який безперервно аналізує навколишнє середовище та міжособистісні сигнали на предмет загроз або безпеки. Нейроцепція визначає наш фізіологічний стан – залучення, мобілізацію чи захист – ще до того, як ми свідомо оцінюємо ситуацію. Саме нейроцепція формує наше почуття довіри або небезпеки, що стає особливо актуальним у контексті реагування на складні ситуації. Під впливом негативного (психотравмуючого) досвіду робота цього механізму може порушуватися, через що навіть цілком безпечні умови можуть сприйматися як загроза, провокуючи захисні реакції, які не відповідають реальній ситуації. Нейроцепція відіграє ключову роль у побудові відчуття психологічної безпеки, що є необхідною умовою для збереження здоров'я та стійкості, зокрема в умовах невизначеності.

А. Макаренко зазначає, що внаслідок психічної травми значно знижується почуття психологічної безпеки і відбувається деконструкція довіри до людей і до оточуючого світу в цілому [47]. Висновки авторки ґрунтуються на поглядах Р. Янофф-Булман, яка стверджує, що психічні травми руйнують базові когнітивні структури, які дозволяють довіряти. Ці порушення створюють когнітивну дезінтеграцію: особа більше не здатна інтерпретувати соціальні сигнали, активуються схеми виживання, які інгібують довіру (Янофф-Булман).

У контексті нейроцепції психологічної безпеки привертає увагу теорія зрадницької травми (Betrayal Trauma Theory) Дж. Фрейд (не З. Фрейд), яка описує ситуації, коли джерелом травми стає не якесь уявне зло, а близька людина [151]. Теорія авторки узгоджується з висновками К. Хорні про те, що почуття безпеки і довіра руйнується тоді, коли зраджують ті, хто мав би гарантувати безпеку – батьків. Протягом життя людина може переживати різні ситуації, де вона відчує власну безпорадність, незахищеність, небезпеку. Цей досвід залишає глибокі шрами на рівні базових схем мислення та самосприйняття, і призводить до дисоціації, емоційного оніміння та стійкої міжособистісної недовіри [263].

Коли людина стикається з ситуаціями, де вона спостерігала або зазнавала дій, які суперечать її уявленням про добро і справедливість, відбувається втрата внутрішнього морального компасу. Після травмуючих подій, людина відчувається зіпсованою, недостойною любові або прощення. Такий досвід формує базову настанову, що світ є ворожим, а особа – нездатна до гідного життя в ньому [258].

Представники сучасної нейропсихології [231; 248; 115; 215] мають переконливі докази того, що втрата почуття психологічної безпеки є не лише когнітивним або емоційним явищем, а й нейропсихологічною реорганізацією.

У людей, які зазнали травми, часто порушується нейроцепція – механізм сприйняття сигналів із навколишнього середовища. У результаті навіть нейтральні або позитивні стимули можуть сприйматися як загроза. Така людина не здатна довіряти лише на основі слів, адже її нервова система не відчуває зовнішнє середовище достатньо безпечним для емоційного відкриття. Тому

спроби раціональних переконань на кшталт «заспокоїтися» чи «не боятися» зазвичай не дають результату. Повернення до стану безпеки й довіри можливе лише через побудову контрольованого середовища, яке допомагає тілу знову розпізнавати сигнали безпеки. До таких умов належать стабільна і передбачувана присутність іншої людини, м'який тембр голосу, підтримання невербального контакту, уповільнене дихання, відчуття заземленості тіла, а також організованість простору і часу. Саме ці тілесні сигнали поступово формують нове почуття безпеки, яке активує вентральну систему та відкриває шлях до відновлення здатності довіряти [135; 246; 247].

Отже, методика Шкала нейроцепції психологічної безпеки дозволить визначити рівень психологічної безпеки досліджуваних, оцінити їх психоемоційне налаштування та включеність у розвивальний процес. Методика містить 28 тверджень, які оцінюються від 1 до 5 балів.

Опитувальника імпліцитних теорій і цілей навчання (К. Двек) використовувався для визначення переконань, що здібності можуть розвиватися завдяки зусиллям і навчанню [144].

В науковій літературі ми зустрічаємо концепт «імпліцитна теорія», який означає «невиражену», «неявну», не повністю усвідомлювану систему суджень особистості. Структурною одиницею імпліцитних теорій є уявлення, передбачення, суб'єктивні знання, ідеї, образи та пояснення будь-яких явищ об'єктивної дійсності. Це сукупність поглядів, що впливають і регулюють поведінку людини. Імпліцитні теорії створюють підґрунтя для передбачення й оцінки подій у світі [279].

Для вимірювання імпліцитних уявлень особистості дослідниками було запропоновано декілька методів. Одним з найпопулярніших методів є тест на імпліцитні асоціації (ІАТ) [162]. Дослідження показали, що показники рівня вияву упереджень, установок, стереотипів можуть детермінувати важливі моделі поведінки, що виходять за межі оцінок явних установок [104; 198; 199; 249].

Опитувальник імпліцитних теорій і цілей навчання базується на теорії К. Двек про те, що переконання про розум (розум росте, а не є статичним)

впливає на мотивацію, наполегливість та успіх у навчанні та інших сферах життя. З точки зору К. Двек, імпліцитні уявлення – це психічні образи, знання чи установки, які існують у людини на неусвідомленому рівні. Вони впливають на мислення, поведінку та сприйняття світу, але людина не завжди може їх прямо усвідомити чи вербалізувати [144]. Ідея авторки полягає у виділенні двох типів мислення:

– фіксованого (fixed mindset), при якому люди вірять, що інтелект, здібності, талант – вроджені й незмінні. Люди з таким мисленням бояться помилок, уникають викликів, бо сприймають труднощі як доказ своєї «нездатності», вони часто схильні швидко здаватися перед труднощами, вважаючи себе нездатними з ними впоратися;

– зростаюче мислення, при якому люди вірять, що здібності можна розвивати через зусилля, стратегії та навчання. Люди з цим мисленням бачать помилки як можливість для росту, охоче приймають виклики, у них вища мотивація до навчання та стійкість перед труднощами [143; 145]. Опитувальника імпліцитних теорій і цілей навчання містить 10 тверджень, які оцінюються від 0 до 3 балів. П'ять тверджень відбивають схильність до зростаючого мислення, інші 5 тверджень діагностують фіксоване мислення. Різниця між двома показниками визначає до якого типу мислення схильний досліджуваний.

Віра у власні сили та готовність докладати зусиль вимірювалась за допомогою методики Шкала загальної самоефективності (Р. Шварцер і М. Єрусалем, адаптація українською мовою І. Галецької) [12]. Методика «Шкала загальної самоефективності» (General Self-Efficacy Scale, GSES), розроблена Р. Шварцер та М. Єрусалем, є одним із найпоширеніших інструментів для вимірювання рівня віри особистості у власну здатність ефективно діяти в різних життєвих ситуаціях.

Методика базується на концепції самоефективності Альберта Бандури, відповідно до якої самоефективність – це переконання людини у власній здатності досягати цілей. Самоефективність пов'язана з мотивацією, стратегіями подолання труднощів, адаптацією, поведінковими реакціями на зміни.

Твердження методики спрямовані на оцінювання загального рівня самоефективності особистості, який включає вміння долати труднощі, досягати поставлених цілей і контролювати поведінку у складних ситуаціях.

Методика складається з 10 тверджень, які оцінюються за 4-бальною шкалою. Високий рівень вказує на впевненість у власних силах, активну життєву позицію і високу мотивацію досягнення. Особи з низьким рівнем самоефективності демонструють сумніви у власних можливостях, уникання складних завдань, залежність від зовнішніх обставин.

Для оцінки вміння бачити в невідомому не загрозу, а можливість для розвитку використано методику Особистісна готовність до змін (Personal Change-Readiness Survey), розроблена канадськими вченими Джерелом, Хезером, Голдом та Халом (S. Rollnick, S. Heather, M. Gold, C. Hull). Обрана методика спрямована на комплексне вивчення індивідуальних психологічних ресурсів, що забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах невизначеності та динамічних соціальних трансформацій.

Доцільність застосування цієї методики зумовлена тим, що вона дозволяє операціоналізувати готовність до змін як багатовимірний конструкт, що включає когнітивні (толерантність до невизначеності), емоційно-мотиваційні (оптимізм, впевненість) та поведінкові (ініціативність, схильність до ризику) компоненти. Такий підхід відповідає сучасним теоретичним уявленням про психологічну гнучкість та адаптаційний потенціал особистості.

Структура методики забезпечує можливість як інтегральної оцінки, так і диференційованого аналізу окремих компонентів готовності до змін. Обраний нами діагностичний інструмент активно використовується у сучасних емпіричних дослідженнях, що забезпечує можливість порівняння отриманих результатів із даними інших авторів [9; 10; 3; 54; 87].

Опитувальник PCRS включає 35 тверджень, які об'єднані у 7 шкал:

1. Ініціативність, активність (Initiative) сприймається як енергійність, невтомність, активність у започаткуванні змін.

2. Винахідливість (resourcefulness) розглядається як уміння знаходити виходи зі складних ситуацій, звертатися до нових джерел для вирішення нових проблем.

3. Оптимізм (optimism) - це великі надії, віра у успіх, небажання орієнтуватися на гірший розвиток подій, прагнення фіксуватися не так на проблемах, але в можливостях їх вирішення.

4. Сміливість, готовність ризикувати (adventurousness) трактується як потяг до нового, невідомого, відмови від випробуваного та надійного.

5. Адаптивність (adaptability) передбачає вміння змінювати свої плани та рішення, перебудовуватися у нових ситуаціях, не наполягати на своєму, якщо цього вимагає ситуація.

6. Впевненість (confidence) заснована на вірі в себе, у свої переваги та у свої сили, у те, що все можливо, варто лише захотіти.

7. Толерантність до неоднозначності (tolerance for ambiguity) спирається на спокійне ставлення до відсутності ясних відповідей, самовладання в ситуаціях, коли не зрозуміла суть того, що відбувається, або не зрозумілий результат справи.

Один із показників даної методики – *толерантність до неоднозначності* діагностує здатність спокійно та ефективно діяти в ситуаціях невизначеності, де бракує інформації, що виступає однією з психологічних умов розвитку когнітивної гнучкості. Даний показник ми визначаємо як толерантність до невизначеності (tolerance for uncertainty).

За допомогою методики «Коротка версія тесту життестійкості», яка була розроблена В. Олефіром, М. Кузнецовим та А. Павловою [59] на основі тесту життестійкості С. Мадді, ми діагностували готовність до подолання життєвих труднощів. Тест має 15 тверджень, які оцінюються від 0 до 3 балів. Твердження охоплюють основні аспекти життестійкості: залученість, контроль і прийняття ризику і має достатньо високі психометричні показники.

У науковій літературі можна зустріти різні складові життестійкості. Наприклад, І. Іваненко виділяє такі складові життестійкості: корисне мислення,

ефективна дія, цінності, ефективна регуляція енергії та емоцій, взаємопідтримка та ефективна співдія [29]. У своїй монографії О. Чиханцова зібрала достатньо повний перелік методів діагностики життєстійкості та її складових [94].

З точки зору С. Мадді, життєстійкість – це система переконань: на залученість, на контроль за подіями; установок на прийняття виклику та ризику. Механізм дії життєстійкості полягає в її впливі на оцінку людиною ситуації і в підвищенні готовності активно діяти [59].

Н. Назарук детально описує складові життєстійкості, які діагностує застосована нами Коротка версія тесту життєстійкості. Перший показник – це включеність або залученість в процес життя, який для людини є цінним і цікавим. Така позиція стимулює людину до активної життєвої позиції, раціонального способу мислення і поведінки, вміння брати на себе відповідальність та зобов'язання. Наступний показник життєстійкості -контроль, який полягає у розумінні того, що може бути під контролем людини, це вміння утримувати увагу і рухатися до досягнення мети. Третя складова життєстійкості – це прийняття ризику, що відбивається у сміливості, вмінні діяти в ситуації невизначеності, розумінні людиною життєвих подій як виклику та випробування [55].

Як було зазначено у пункті 2.3, креативність і гнучкість мислення тісно пов'язані між собою. Для діагностики креативного та альтернативного мислення застосовано класичну методику «Словесні тріади», розроблену у 1918 році В. Меде і К. Піорковським. Виконання завдань дозволяє визначити рівень креативності мислення – вміння продукувати різні оригінальні ідеї за короткий проміжок часу. За інструкцією досліджуваним пропонується три слова. Упродовж 5 хвилин треба скласти максимальну кількість оригінальних речень, до яких входили б ці слова (наприклад: сніг, крісло, собака). Оцінюється кількість речень і їх оригінальність. На кожен тріаду відводиться 5 хвилин, всього тривалість виконання тесту – 15 хвилин.

У процесі операціоналізації психологічних конструктів, що є структурними компонентами моделі розвитку когнітивної гнучкості, було

визначено індикатори їх емпіричного прояву та здійснено добір валідних психодіагностичних методик для оцінювання індивідуально-психологічних характеристик, які зумовлюють її розвиток.

Психодіагностична модель експериментального дослідження складається з двох частин: перший блок (три методики) спрямований на діагностику рівня розвитку когнітивної гнучкості.(див. табл. 2.2); другий блок діагностує психологічні умови розвитку КГ (див. табл. 2.3)

Таблиця 2.2

Діагностика когнітивної гнучкості

Методика	Оцінювання	Показники/шкали
1. Опитувальник когнітивної флексибільності CFI (Cognitive Flexibility Inventory)	Здатність перемикається між стратегіями та утримувати контроль мислення	- Когнітивна флексибільність - альтернатива - контроль
2. Опитувальник світоглядної пластичності (автор К. Грузинова)	Здатність змінювати смислові позиції залежно від обставин	- Світоглядна пластичність (або соціальна гнучкість), - світоглядна критичність, - світоглядний ідеалізм, - світоглядний песимізм, - світоглядна принциповість.
3. Опитувальник прийняття та дії AAQ-II (адаптація Широкої А. О., Миколайчук М. І.)	Здатність приймати досвід і докладати зусиль щодо реалізації власних цінностей	Психологічна гнучкість

Після завершення етапу теоретичного аналізу проблеми, висунення та обґрунтування емпіричних припущень та операціоналізації ключових психологічних конструктів, нами створено психодіагностичний комплекс для подальшого дослідження. Добір валідних і надійних методик дозволить діагностувати як рівень розвитку когнітивної гнучкості, так і психологічні умови її розвитку. Водночас сам по собі психодіагностичний етап дослідження не забезпечує розкриття причинно-наслідкових зв'язків між досліджуваними змінними, а лише фіксує їх актуальний стан.

Таблиця 2.3

Діагностика психологічних умов розвитку когнітивної гнучкості

Психодіагностична методика	Оцінювання	Показники, які вимірюються
1. Шкала нейроцепції психологічної безпеки	Вимірювання рівня почуття психологічної безпеки	Почуття психологічної безпеки. Показники: Соціальна залученість Співчуття Тілесні відчуття
2. Опитувальник імпліцитних теорій і цілей навчання К. Двек	Переконавання що здібності можуть розвиватися завдяки зусиллям і навчанню	Тип мислення: Фіксоване мислення Мислення-зростання
3. Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (адаптація українською мовою І. Галецька)	Віра у власні сили та готовність докладати зусиль	Рівень самоефективності
4. Методика «Особистісна готовність до змін» (Personal Change-Readiness Survey, PCRS) А. Rolnick, S. Heather, M. Gold, C. Hall	Уміння бачити в невідомому не загрозу, а можливість для розвитку. Здатність спокійно та ефективно діяти в ситуаціях невизначеності, де бракує інформації	Особистісна готовність до змін за показниками: Пристрасність Винахідливість Оптимізм Сміливість Адаптивність Впевненість Толерантність до двозначності
5. Коротка версія тесту життестійкості (адаптація В. О. Олефіра, М. А. Кузнєцова, А. В. Павлової)	Готовність до подолання життєвих труднощів	Життестійкість за показниками: Залученість Контроль Прийняття ризику
6. Словесні тріади (В. Меде і К. Піорковський)	Креативний підхід, альтернативність мислення	Креативність

У зв'язку з цим виникає потреба у впровадженні експериментального дослідження, яке дозволить перевірити ефективність цілеспрямованого психологічного впливу через створення психосоціальних умов для розвитку когнітивної гнучкості у осіб юнацького віку.

Таким чином, розроблений психодіагностичний комплекс виступає інструментальною основою експериментального дослідження, забезпечуючи можливість:

- здійснення первинної (констатувальної) діагностики;
- фіксації змін у показниках у ході формувального етапу експерименту;
- проведення порівняльного аналізу результатів в контрольній та експериментальній групах.

Експеримент як провідний метод психології забезпечує перевірку гіпотез щодо детермінації та розвитку когнітивної гнучкості, а також дозволяє встановити ефективність запропонованої моделі її розвитку в умовах цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу.

2.5. Програма розвитку когнітивної гнучкості

Життя завжди динамічне, із своїми непередбачуваними поворотами та перешкодами, і саме в таких умовах когнітивна гнучкість стає незамінною. У моменти труднощів вона дозволяє переосмислювати ситуацію, аналізувати проблему з різних точок зору та допомагає знаходити нестандартні рішення. Завдяки цьому ми можемо створювати нові стратегії, усувати непрацюючі підходи і долати перешкоди — будь то конфлікт на роботі, програмування складного коду або складання меблів із незрозумілої інструкції. Вихідним підґрунтям для розуміння гнучкої поведінки людини є динамічна активізація і перетворення когнітивних процесів у відповідь на зовнішні зміни умов [136].

Мозок, який перестає перемикатися, втрачає здатність бути гнучким. З погляду нейрофізіології, це наслідок роботи нейронних мереж. Зниження гнучкості, підвищення ригідності мислення – це втрата нейродинамічної гнучкості. Мозок втрачає здатність швидко змінювати режим роботи.

Наш мозок може працювати у двох базових станах:

1. Режим фокусування (Task-Positive Network) – концентрація, розв'язання задач, вольове зусилля.

2. Режим внутрішнього спокою (Default Mode Network, DMN) – коли ви «нічого не робите», мозок інтегрує досвід, прошиває пам'ять, оновлює зв'язки.

Здорова система постійно перемикається між цими режимами. Проблема починається тоді, коли людина застрягає або в хронічній напрузі, або в постійному розсіяному стані. І мозок втрачає вміння швидко змінювати режим роботи.

Когнітивна гнучкість, здатність адаптувати когнітивні процеси у відповідь на мінливі обставини, відіграє життєво важливу роль у підтримці когнітивних функцій та загального благополуччя у людей похилого віку. У низці досліджень показано, що віковий когнітивний спад пов'язаний не так зі структурною атрофією, як зі зниженням динамічної перебудови функціональних мереж мозку. Підвищення когнітивної гнучкості за допомогою когнітивних тренувань та розумового стимулювання фізичної активності, такої як подвійне завдання, фізичне когнітивне тренування, може пом'якшити зниження когнітивних функцій [125].

Існує низка досліджень, де автори підкреслюють, що зниження нейродинамічної варіабельності передбачає погіршення пам'яті та виконавчих функцій краще, ніж багато інших структурних показників [120; 214; 285].

Ефективність когнітивних вправ для покращення когнітивної гнучкості доведено у багатьох дослідженнях. Зокрема, показана роль когнітивних вправ у ефективному підвищенні когнітивної гнучкості та зменшенні симптомів тривоги у молодих людей [257]; доведено ефективність нейрокогнітивних тренувань для зміни когнітивної гнучкості у пацієнтів з хронічним болем [175]; підкріплено важливість впровадження когнітивних тренінгів для зниження ризику рецидиву у чоловіків, схильних до насильства з партнером [253]; підтверджено значне покращення когнітивної гнучкості, точності й швидкості реакції після тренувального періоду осіб похилого віку [124].

При розробці програми розвитку когнітивної гнучкості було враховано чотири зони розвитку осіб юнацького віку: когнітивні механізми, зона психоемоційної готовності до розвитку, зона навчання і розвитку, зона

зростання. Основою розвитку КГ перш за все були когнітивні механізми, пов'язані з виконавчими функціями мозку.

Що відбувається у ситуації стресу, небезпеки? Наша психіка починає захищатися, мозок завмирає. Знижується варіабельність нейронних мереж, погіршується нейроваскулярне регулювання, падає швидкість перемикавання між режимами. Система стає стабільною. Навіщо? Щоб не приймати поспішних рішень, щоб не помилитися, щоб відкласти важливі рішення для обмірковування. Але затяжна стабільність без динаміки – це шлях до ригідності, застрягання, зниження адаптивності. Гнучкість – це коли відбувається динамічна перебудова функціональних мереж мозку. Іншими словами, мислення стає ригідним, коли його мережі перестають швидко перемикатися.

Хронічний вплив гормонів стресу впливає на структури мозку, що беруть участь у когнітивних функціях та психічному здоров'ї. Однак специфічний вплив на мозок, поведінку та когнітивні функції залежить від часу та тривалості впливу, а деякі також залежать від взаємодії між ефектами генів та попереднім впливом несприятливих факторів навколишнього середовища. Досягнення в дослідженнях на тваринах та людях дозволили синтезувати ці результати і розробити модель, яка пояснює, чому різні розлади виникають у людей, які зазнають стресу в різні періоди свого життя [209].

Для нашого експериментального дослідження це важлива інформація, оскільки ми стоїмо на тих позиціях, що розвиток когнітивної гнучкості може досягатися активізацією мислення за рахунок зовнішніх стимулів для подолання «завмирання» як захисного механізму в ситуаціях невизначеності.

Наші спостереження показують, що багато людей у ситуації стресу і невизначеності не можуть ухвалювати рішення, намагаються зберегти психічну стабільність, «зберегти мозок» через розслаблення, самозаспокоєння, мінімум навантаження, відкладення вирішення проблеми. Іноді це теж корисно взяти паузу для перезавантаження для розуміння ситуації та планування подальших дій. Але є нюанс. Якщо система не тренує переходи – вона втрачає навичку перемикавання. Розвиток когнітивної гнучкості – це не вічний спокій. Це здатність

глибоко входити у фокус і так само легко відпустити його, без залипання. Гнучкість мислення – це розширення діапазону станів, коли мозок легко перемикається з одного режиму на інший.

Для досягнення такого перемикання потрібне тренування і створення психосоціальних умов розвитку когнітивної гнучкості. З цією метою нами розроблена Програма розвитку когнітивної гнучкості, яка складалася з трьох блоків:

1. Стабілізація психоемоційного стану (10 годин).
2. Усвідомлення і розвиток власних ресурсів. (10 годин)
3. Розвиток толерантності і варіативності мислення в ситуаціях невизначеності (10 годин).

Програма розрахована на 1 кредит (30 годин).

Мета програми – створення психосоціальних умов для розвитку когнітивної гнучкості як здатності:

- утримувати суперечливу інформацію без захисного «закриття»;
- вибірково переглядати периферійні переконання без втрати світоглядного ядра;
- інтегрувати раціональний аналіз, ціннісні орієнтири та креативні альтернативи.

Завдання програми:

1. Розвинути усвідомлення власних ресурсів та внутрішніх переконань, посилити їх роль у прийнятті рішень.
2. Зменшити ригідні та захисні реакції на невизначеність.
3. Підвищити толерантність до невизначеності без зростання дезорганізуючої тривоги.
4. Сформувати навички зваженого аналізу альтернатив.
5. Активізувати креативний та смислотворчий потенціал у процесі вибору.

Програма розвитку когнітивної гнучкості представлена в Додатку Л (див. додаток Л).

Висновки до другого розділу

Попри значну кількість досліджень КГ у нейропсихології, залишається недостатньо вивченим питання комплексної взаємодії когнітивного та особистісного рівнів психологічної гнучкості в умовах невизначеності, а подекуди й хронічного травматичного стресу. Розуміння цієї взаємодії є ключовим для розробки ефективних програм психологічної підтримки та підвищення соціальної компетентності, особливо серед молоді та осіб, які безпосередньо залучені до відновлювальних процесів.

У психології існують різні психологічні інструменти, до яких звертаються психологи для вимірювання гнучкості мислення. Але через відсутність загальноприйнятого операціонального визначення даного конструкта вибір методів залежить від мети і задач дослідження. Існує кілька методів дослідження психологічної гнучкості: психодіагностичні опитувальники, експериментальні методи та якісні підходи.

У психодіагностиці виділяють дві групи методик вимірювання КГ: когнітивні проби і самозвіти (опитувальники). Перша група методик побудована на задачному принципі, коли рівень КГ визначається кількістю і швидкістю розв'язання пропонованих задач, які передбачають наявність «когнітивного конфлікту». Індивід працює у штучно створених умовах, де є задача, яку треба швидко вирішити, враховуючи зміну умов її виконання. І рівень КГ у даному випадку залежить від регуляторної функції мозку визначається через конструкт «перемикання», який пояснює здібність індивіда швидко орієнтуватися при розв'язанні пропонованих задач. Особливий інтерес до когнітивного рівня прояву гнучкості мислення виявляють дослідники інтелектуальних здібностей, креативності, особливостей організації когнітивної сфери.

Пізніше психологи помітили, що традиційні методики оцінки когнітивної гнучкості (наприклад, нейропсихологічні тести на перемикання завдань або «Wisconsin Card Sorting Test») більше відображають виконавчі функції, але не суб'єктивне відчуття людиною власної гнучкості у повсякденному житті. Це створило потребу у самозвітному опитувальнику, який би оцінював когнітивну

флексибільність у когнітивно-поведінковому ключі, тобто як здатність бачити ситуації з різних сторін, створювати альтернативні пояснення подій, знаходити варіативні шляхи поведінки у життєвих ситуаціях.

Результати пілотного дослідження показали, що існує різниця між показниками когнітивної гнучкості, отриманими в процесі виконання когнітивних проб і рівнем особистісної гнучкості, яка вимірювалась через суб'єктивні оцінки за допомогою опитувальників (самозвітів). Аналіз та співставлення результатів тестування за різними методиками дозволили переконатися, що не завжди високий рівень когнітивної гнучкості, як виконавчої функції мозку, гарантує ефективну та гнучку поведінку у ситуаціях, які характеризуються невизначеністю. Є категорія осіб, які добре виявляють гнучкість у вирішенні інтелектуальних задач і тестів, але у складних життєвих ситуаціях їх гнучкість мислення блокується. Спостереження за тим, як люди поводять себе у складних ситуаціях, показують, що це досить поширене явище. Окреслено кілька причин, чому так відбувається.

Отже, гнучкість може проявлятися на двох рівнях: на когнітивному і соціально-особистісному. Тому вимірювати цей феномен необхідно двома видами психологічного інструментарію: для вимірювання гнучкості як виконавчої функції мозку, як правило, застосовують когнітивні проби; для вимірювання соціально-особистісної флексибільності застосовують опитувальники.

Результати теоретичного аналізу і пілотного дослідження дозволили розробити модель розвитку когнітивної гнучкості як метаресурсу особистості. Представлена у п. 2.2 модель містить соціальні умови розвитку КГ, серед яких: безпечне навчально-комунікативне середовище, проблемно-орієнтоване навчання і діалогічний простір. Соціальні умови розвитку КГ передбачають створення емоційно безпечного, підтримувального і гнучкого середовища, де людина може вільно висловлюватися, робити спроби, помилятися, навчатися й змінюватися.

Психологічні умови розвитку КГ включають такі компоненти:

- стабільний психоемоційний стан і почуття психологічної безпеки;
- переконання, що здібності можуть розвиватися завдяки зусиллям і навчанню;
- віра у власні сили та готовність докладати зусиль;
- здатність спокійно та ефективно діяти в ситуаціях невизначеності, де бракує інформації;
- уміння бачити в невідомому не загрозу, а можливість для розвитку;
- готовність до подолання життєвих труднощів;
- креативний підхід, альтернативність мислення.

Результатами розвитку КГ виступають здатності:

- змінювати смислові позиції залежно від обставин;
- перемикатись між стратегіями та утримувати контроль мислення;
- приймати досвід і докладати зусиль щодо реалізації власних цінностей.

Концептуальна гіпотеза експериментального дослідження полягала у припущенні про те, що розвиток когнітивної гнучкості в юнацькому віці не є стихійним процесом, а можливий за умови безпосереднього психологічного впливу на психоемоційну сферу та систему імпліцитних/експліцитних уявлень особистості про власні можливості і здібності у вирішенні проблем в ситуаціях невизначеності; існують психосоціальні умови, які обумовлюють розвиток і прояв когнітивної гнучкості в осіб юнацького віку.

Розкрито сутність поняття невизначеності, яке трактується не лише як дефіцит інформації або складність вибору, а як багатовимірний психологічний стан, що пронизує смислотворення, емоційне переживання та регуляцію життєвих рішень особистості в мінливому соціальному контексті.

Визначено зони розвитку когнітивної гнучкості, на які необхідно орієнтуватися у створенні розвивальної програми. Теоретично обґрунтовано емпіричні гіпотези дослідження, психологічні умови розвитку когнітивної гнучкості та здійснена їх операціоналізація.

Психодіагностичний комплекс експериментального дослідження складався з дев'яти тестових методик. Психодіагностична модель дослідження

психосоціальних умов розвитку когнітивної гнучкості в юнацькому віці представлена в таблиці 2.1 п. 2.3.

У п. 2.4 і у додатках детально представлена Програма розвитку когнітивної гнучкості.

Таким чином, на основі теоретичного аналізу та результатів пілотного дослідження окреслено задачі експериментального дослідження, розроблено модель розвитку когнітивної гнучкості як метаресурсу особистості, сформульовано концептуальну та емпіричні гіпотези дослідження, обґрунтовано психосоціальні умови розвитку когнітивної гнучкості, створено і обґрунтовано психодіагностичний комплекс та розроблено програму розвитку КГ для проведення експериментального дослідження.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ КОГНІТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ

3.1. Організація і проведення констатувального та формувального етапів експериментального дослідження

Концептуальна гіпотеза дослідження ґрунтується на ідеї про пластичність психічних процесів та можливість їх позитивної динаміки під впливом соціальної підтримки та психологічних інтервенцій. Сучасні дослідження доводять, що розвивальні програми, які спрямовані на розвиток когнітивних навичок, суттєво підвищують адаптивність, продуктивність діяльності. Тому передбачається, що розроблена нами Програма розвитку когнітивної гнучкості (далі КГ), яка ґрунтується на створенні соціальних і психологічних умов, сприятиме підвищенню рівня КГ.

Дослідницька частина виконувалась у п'ять етапів.

Перший етап – підготовчий, на якому було методологічно обґрунтовано гіпотези, методи дослідження, розроблено психодіагностичну модель дослідження. Цьому питанню присвячений другий розділ.

Другий етап - констатувальний, під час якого були визначені бази дослідження, сформована вибірка і проведено вимірювання рівня розвитку когнітивної гнучкості у студентської молоді. На даному етапі було сформовано контрольну та експериментальну групи дослідження.

Третій етап – формувальний, передбачав апробацію Програми розвитку когнітивної гнучкості. В експериментальній групі протягом 3-х місяців проводились заняття. Контрольна група не залучалась до занять.

Четвертий етап – контрольний, на якому здійснювались діагностичні заміри по всім методикам у контрольній та експериментальній групі. Застосовувався математико-статистичний аналіз для встановлення розбіжностей між показниками до введення Програми розвитку КГ і після її застосування.

П'ятий етап – підсумковий, включав аналіз та інтерпретацію отриманих результатів, оцінку ефективності Програми розвитку когнітивної гнучкості та визначення психосоціальних умов її підвищення.

Констатувальний етап

Для проведення експериментального дослідження було сформовано вибірку досліджуваних, яка налічувала 274 осіб юнацького віку. Основною базою дослідження був Комунальний заклад «Дніпропетровський обласний центр молодіжної роботи, утвердження української національної та громадянської ідентичності» Дніпропетровської обласної ради» (далі – Молодіжний центр). Даний Центр проводить активну роботу з молоддю, що дозволило залучити до науково-дослідної роботи достатню кількість осіб юнацького віку. Більшість залучених осіб були здобувачами таких закладів освіти:

- Комунальний заклад «Дніпропетровський фаховий мистецько-художній коледж культури» Дніпропетровської обласної ради»;
- Дніпровський центр професійно-технічної освіти (державний професійно-технічний навчальний заклад);
- Університет митної справи та фінансів (Дніпро);
- НТУ «Дніпровська політехніка» (Дніпро).

Першою задачею було провести тестування з метою вимірювання рівня когнітивної гнучкості. Для цього було підготовлено google-forms з інструкціями до кожної методики. Діагностика проводилась офлайн, у групах від 15 до 25 осіб. Усі учасники дослідження залучалися виключно на добровільній основі. Перед проведенням тестування учасникам було роз'яснено мету і задачі, які ставляться перед ними. Тестуванням було охоплено біля 300 осіб, проте деякі результати були відкинуті з різних причин (неповністю надано відповіді, некоректні відповіді тощо). В цілому загальна вибірка досліджуваних склала 274 особи.

Вік досліджуваних: від 19 до 23 років. В таблиці 3.1 представлено чисельність і розподіл досліджуваних за віком і статтю.

Як було зазначено, більшість учасників дослідження були студентами закладів освіти. Але була й частка працюючої молоді, яка поєднувала навчання і роботу. Таких осіб налічувалось 20 (7%).

Таблиця 3.1

Розподіл досліджуваних за віком і статтю

Вік	Кількість (%)	Стать (ч/ж)	
		Чол.	Жін.
19 років	63 (23%)	25	38
20 років	68 (25%)	21	47
21 рік	60 (22%)	26	34
22 роки	47 (17%)	29	18
23 роки	36 (13%)	16	20
Всього	274 (100%)	117 (43%)	157 (57%)

Більше половини учасників були місцевими жителями – 181 (66%), інші – 93 (34%) приїхали з інших регіонів на навчання. Розподіл за напрямками професійної підготовки:

- гуманітарний профіль 39%;
- природничо-математичний профіль 21%;
- творчі спеціальності 27%;
- професійно-технічна освіта 23%.

Рівень когнітивної гнучкості вимірювався за трьома методиками:

1. Опитувальник когнітивної флексибільності CFI (Dennis J. P., Vander Wal J., український переклад).
2. Опитувальник світоглядної пластичності особистості (К. Грузинова).
3. Опитувальник прийняття та дії AAQ-II (адаптація Широкої А. О., Миколайчук М. І.).

Даний комплекс методик дозволив визначити рівень КГ, враховуючи різні сторони її прояву. За результатами діагностики кожний учасник отримав по три числових значення, які вказували на прояв:

- когнітивної флексибільності;
- світоглідної пластичності;

– психологічної гнучкості (як протилежність ригідності).

Для проведення експериментального дослідження нами планувалося сформувавши групу осіб, які мали не високий рівень когнітивної гнучкості. На наш погляд, застосування програми розвитку КГ саме в цій групі досліджуваних мало дати позитивний результат. Оскільки було застосовано три методики, які оцінювали прояв когнітивної гнучкості у різних контекстах, треба було визначитись з методом поділу досліджуваних на групи.

У процесі аналізу даних було прийнято рішення про застосування кластерного аналізу, результати якого представлені у додатку М (див. додаток М). Даний вибір базується на комплексному підході, що поєднує методи розвідувального та підтверджувального кластерного аналізу:

Попередній аналіз продемонстрував наявність чіткої структури даних. Аналіз дендрограми та таблиці агломерації виявив суттєвий стрибок коефіцієнтів при спробі об'єднання вибірки в меншу кількість груп (з 3 до 2). Це вказало на те, що трикластерне рішення є найбільш природним для даної сукупності досліджуваних, оскільки дозволяє зберегти високу внутрішньогрупову однорідність при значній міжгруповій відмінності.

Для перевірки стійкості моделі було застосовано метод К-середніх. Отримані результати підтвердили доцільність поділу за всіма критеріями.

Дисперсійний аналіз показав, що для всіх вхідних змінних (Інтегральний показник когнітивної флексибільності CFI, психологічна гнучкість за Опитувальником прийняття та дії AAQ-II, Світоглядна пластичність) рівень значущості становить $p < 0,001$. Це свідчить про те, що кожна з обраних змінних робить статистично вагомий внесок у розрізнення груп.

Найбільш потужними факторами розділення виявилися «Інтегральний показник CFI» ($F = 321,7$) та «Психологічна гнучкість за AAQ-II» ($F = 148,8$), що дозволяє розглядати ці параметри як ключові детермінанти в ідентифікації психологічних типів досліджуваних.

Кількісний розподіл досліджуваних за кластерами виявився збалансованим та достатнім для подальшого аналізу. Перший кластер (108 осіб)

та другий кластер (130 осіб) представляють основний масив даних, демонструючи високий та середній рівні досліджуваних ознак відповідно.

Третій кластер (36 осіб), попри свою нечисленність, є критично важливим для дослідження, оскільки представляє специфічну групу з найнижчими показниками, що дозволяє виокремити категорію осіб, які потребують особливої уваги.

Таблиця 3.2

Розподіл досліджуваних по кластерах

Кластер	Чисельність	Рівень когнітивної гнучкості
1	108	високий
2	130	середній
3	36	низький

Таким чином, поділ вибірки на три групи є математично обґрунтованим та змістовно релевантним, оскільки дозволяє виявити групу досліджуваних, які мають середній і низький рівень прояву когнітивної гнучкості.

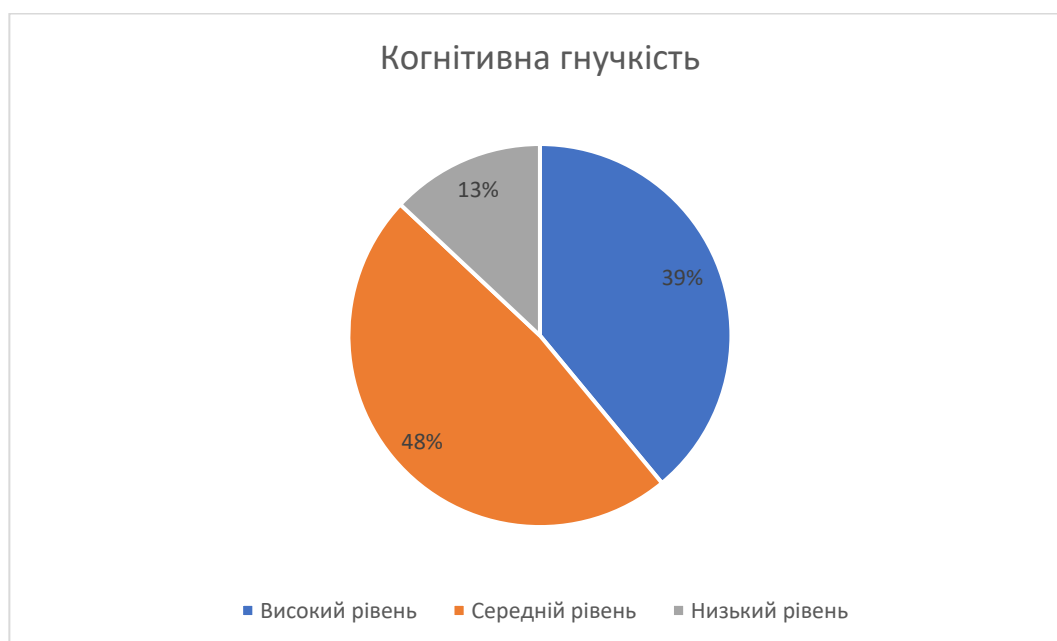


Рис. 3.1. Розподіл досліджуваних (у %) за рівнями розвитку когнітивної гнучкості на підставі кластерного аналізу.

Для проведення експериментального дослідження нами були залучені особи з другого і третього кластерів, які налічували 136 осіб. Доцільність відбору для формувального експерименту осіб із середнім і низьким рівнем когнітивної гнучкості ґрунтується на низці теоретико-методологічних і практичних положень.

По-перше, логіка нашого розвивального втручання передбачає наявність зони потенційного зростання, що детально розкрито у п. 2.2. На наш погляд, у досліджуваних із середнім і низьким рівнем КГ існує більший «резерв розвитку», що відповідає ідеї про зону найближчого розвитку: саме в цій групі вплив спеціально організованих психолого-педагогічних умов здатний спричинити статистично значущі та якісно помітні зміни. Натомість у осіб із високим рівнем креативності відповідні показники вже наближені до індивідуального максимуму, що знижує ймовірність фіксації суттєвого зрушення. Також, високі вихідні показники обмежують можливість подальшого вимірюваного зростання та оцінки ефективності програми розвитку КГ.

Програма розвитку когнітивної гнучкості спрямована на створення психосоціальних умов, які дозволять розвинути базові навички гнучкого мислення, які найбільш інтенсивно розвиваються саме у тих осіб, у яких вони недостатньо сформовані. Для осіб з достатньо високими показниками КГ запропонована нами програма розвитку може мати обмежену ефективність або потребувати принципово іншого рівня складності, індивідуалізації та змістового наповнення.

З методологічної і практичної точки зору, відбір учасників із середнім і низьким рівнем когнітивної гнучкості є методично обґрунтованим, оскільки забезпечує максимальну ефективність формувального впливу, підвищує достовірність експериментальних результатів і відповідає як теоретичним засадам нашого дослідження, так і практичним задачам запланованого експерименту.

Наступним етапом підготовки до експериментальної роботи було формування контрольної та експериментальної груп. У рандомному порядку

вибірка була поділена дві групи, які налічували по 83 особи в кожній. Також, при формуванні груп було враховано стать досліджуваних: у групах була приблизно рівна кількість хлопців і дівчат. В експериментальній групі – 51 дівчина (61%) і 32 хлопця (39%). В контрольній групі – 53 дівчини (63%) і 30 хлопців (37%).

До початку формувального етапу дослідження треба було переконатися, що експериментальна і контрольна групи не відрізняються за рівнем когнітивної гнучкості.

Необхідність попереднього порівняння контрольної та експериментальної груп і встановлення відсутності між ними статистично значущих відмінностей за рівнем когнітивної гнучкості є важливою умовою експериментального дослідження. Така процедура відповідає принципу еквівалентності груп у класичному експериментальному дизайні. Саме дотримання цього принципу дозволяє реалізувати причинно-наслідкову інтерпретацію отриманих результатів.

Якщо на початковому етапі групи є еквівалентними за ключовими показниками, то подальші відмінності, зафіксовані після формувального впливу, можна обґрунтовано інтерпретувати як результат дії саме експериментальної програми, що може ускладнюватися при початкової нерівномірності груп.

Отже, встановлення відсутності значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами на констатувальному етапі є необхідною передумовою для оцінки ефективності програми розвитку когнітивної гнучкості та забезпечує обґрунтованість висновків щодо психоціальних умов, які сприяють її розвитку.

З цією метою було проведено математико-статистичний аналіз із застосуванням критеріїв для визначення відповідності закону нормального розподілу даних та встановлення розбіжностей між групами. Для обґрунтування вибору статистичних критеріїв було проведено перевірку розподілу даних за основними показниками (світоглядна пластичність, психологічна гнучкість, інтегральний показник CFI) у кожній із груп окремо. Оскільки чисельність кожної групи менша за 100 осіб, було використано критерій Шапіро-Уїлка.

Аналіз результатів перевірки на нормальність розподілу даних (див. додаток Б) продемонстрував наступне:

За показниками «Світоглядна пластичність» та «Інтегральний показник CFI» в обох групах спостерігається значне відхилення від нормального розподілу ($p < 0,001$).

За показником «Психологічна гнучкість за AAQ-II» розподіл у контрольній групі наближений до нормального ($p = 0,109$), проте в експериментальній групі зафіксовано статистично значуще відхилення ($p = 0,018$).

Враховуючи, що більшість досліджуваних параметрів мають розподіл, який суттєво відрізняється від нормального, для порівняння груп було обрано непараметричний U-критерій Манна-Уїтні (див. додаток В).

Отже, для підтвердження відсутності розбіжностей між експериментальною і контрольною групами на констатувальному етапі було застосовано U-критерій Манна-Уїтні. Результати порівняння представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати порівняння середніх показників КГ експериментальної і контрольної груп за U-критерій Манна-Уїтні

Показники КГ	Експериментальна група	Контрольна група	U Манна-Уїтні	Значущість (p)
Світоглядна пластичність	80,17	77,83	297,5	0,126
Психологічна гнучкість за AAQ-II	79,04	81,96	307,5	0,232
Інтегральний показник CFI	84,73	82,27	334,2	0,740

Аналіз даних свідчить про те, що за всіма досліджуваними параметрами рівень значущості перевищує порогове значення ($p > 0,05$). Зокрема, за інтегральним показником CFI спостерігається висока ступінь ідентичності груп

($p = 0,740$). Таким чином, статистично доведено, що на початок експерименту експериментальна та контрольна групи є однорідними та рівноцінними за рівнем розвитку когнітивної гнучкості, що дозволяє інтерпретувати будь-які подальші зміни в показниках експериментальної групи після впровадження експериментальної програми.

Після того, як ми сформували дві однорідні групи, було реалізовано другий блок психодіагностичного комплексу, який призначений для діагностики індивідуально-психологічних властивостей осіб юнацького віку.

Для експериментальної перевірки першої емпіричної гіпотези про те, що після застосування програми розвитку когнітивної гнучкості особи з експериментальної групи будуть демонструвати зміну психоемоційного стану, імпліцитних уявлень та підвищення рівня самоефективності на відміну від початкових результатів, нами проведено вимірювання:

- почуття психологічної безпеки за методикою «Шкала нейроцепції психологічної безпеки» (Neuroception of Psychological Safety Scale, NPSS);
- уявлення щодо зростання мислення за методикою «Опитувальника імпліцитних теорій і цілей навчання» К. Двек;
- загальної самоефективності за методикою Р. Шварцер і М. Єрусалем.

Для експериментальної перевірки другої гіпотези про те, що після застосування програми розвитку когнітивної гнучкості досліджувані з експериментальної групи у порівнянні з початковими показниками демонструватимуть вищі показники толерантності до невизначеності, особистісної готовності до змін, життестійкості і креативного мислення, нами здійснено вимірювання:

- особистісної готовності до змін за методикою «Особистісна готовність до змін (Personal Change-Readiness Survey)» (S. Rollnick, S. Heather, M. Gold, C. Hull).
- толерантності до невизначеності – показник методики «Особистісна готовність до змін (Personal Change-Readiness Survey)»;

– життєстійкості за методикою «Коротка версія тесту життєстійкості» (на основі тесту життєстійкості С. Мадді);

– креативності за методикою «Словесні тріади».

Для перевірки третьої гіпотези про те, що після застосування програми розвитку когнітивної гнучкості її показники в експериментальній групі будуть вищими на відміну від початкових, нами аналізувалися отримані показники когнітивної гнучкості по трьох методиках, які зазначені вище.

Тестування за вищезазначеними методиками проводилось у двох групах: експериментальній та контрольній. Порівняння результатів між групами за кожним показником не проводилось, оскільки в контексті класичного експерименту передбачалося проаналізувати певні зрушення після формувального етапу, що дозволить встановити причинно-наслідкові зв'язки.

Таким чином, на констатувальному етапі експериментального дослідження було сформовано вибірку, представлену двома групами – експериментальною та контрольною, що є методологічно необхідним для забезпечення подальшого порівняльного аналізу ефективності формувального впливу. У межах цього етапу здійснено первинну психодіагностику рівня креативності учасників, а також виміряно показники психологічних якостей і станів, які розглядалися як потенційні психологічні умови її розвитку.

Отримані емпіричні дані дозволили зафіксувати вихідний рівень досліджуваних показників та забезпечили можливість подальшого відстеження їх динаміки. Водночас було здійснено повну організаційно-методичну підготовку до реалізації формувального етапу експерименту, що включала уточнення процедур впливу, добір відповідних засобів і методів, а також забезпечення умов для його проведення.

Формувальний етап експериментального дослідження.

З вересня по грудень 2025 року для досліджуваних з експериментальної групи було організовано навчання за програмою розвитку когнітивної гнучкості, яка розрахована на 30 академічних годин. Кожний блок програми розрахований на 10 годин. Заняття проходили раз на тиждень (2 години). У зв'язку з тим, що

експериментальна група налічувала 83 особи, довелося розділити досліджуваних на декілька груп:

1 група – 22 особи;

2 група – 20 осіб;

3 група – 22 особи;

4 група – 19 осіб.

Перш за все, ми створили низку зовнішніх умов для здійснення експерименту. Усі заняття проводились у спеціальному приміщенні, яке дозволяло учасникам програми бути вільними і мобільними, сприяло груповій взаємодії, підвищувало відкритості учасників і динаміку навчального процесу.

У приміщенні було достатньо простору, щоб усі учасники могли вільно розміститися у колі – це базова форма організації інтерактивних занять, яка забезпечує рівність, відкритість і візуальний контакт. Наявність вільного простору в центрі або можливість легко змінювати розташування стільців було суттєвим, адже програма передбачала елементи тренінгу: рухливі вправи, роботу в підгрупах або рольові ігри. Гнучкість простору (можливість швидко змінювати його під різні види діяльності) значно підвищувало розвиток когнітивної гнучкості.

Окрему роль ми приділили забезпеченню конфіденційності. Приміщення було достатньо ізольованим від сторонніх осіб, щоб учасники могли вільно висловлюватися, без страху бути почутими або оціненими зовні. Це є ключовою умовою формування довіри у групі і забезпечення безпеки досліджуваних. Крім того, приміщення було оснащено фліпчартом, маркерами, матеріалами для письма і виконання вправ. Під час повітряних тривоги група переміщувалась в укриття.

Отже, ми намагалися створити простір, який поєднує фізичний комфорт, психологічну безпеку, функціональність і сприятливу атмосферу для відкритої групової взаємодії.

3.2. Психологічний аналіз емпіричних та математико-статистичних показників після формувального етапу експерименту

Концептуальна гіпотеза експериментального дослідження полягала у припущенні про те, що розвиток когнітивної гнучкості в юнацькому віці не є стихійним процесом, а можливий за умови безпосереднього психологічного впливу на психоемоційну сферу та систему імпліцитних/експліцитних уявлень особистості про власні можливості і здібності у вирішенні проблем в ситуаціях невизначеності; існують психосоціальні умови, які обумовлюють розвиток і прояв когнітивної гнучкості в осіб юнацького віку.

З метою підтвердження висунутої концептуальної гіпотези з вересня по грудень 2025 року було застосовано програму розвитку когнітивної гнучкості для досліджуваних експериментальної групи. Наприкінці грудня 2025 року по завершенні занять було проведено контрольне тестування з метою вимірювання усіх показників застосованих методик і порівняння їх з первинними даними.

Контрольний етап експериментального дослідження

Перший блок програми розвитку когнітивної гнучкості був спрямований на стабілізацію психоемоційного стану шляхом підвищення почуття психологічної безпеки, усвідомлення захисних механізмів, власних страхів, аналізу емоційного стану, причин його порушення.

Для перевірки першої гіпотези було порівняно результати до і після застосування програми розвитку в експериментальній і контрольній групах. Проаналізуємо отримані результати в експериментальній групі.

Аналіз середніх значень за методикою «Шкала нейроцепції психологічної безпеки» (Neuroception of Psychological Safety Scale, NPSS) показав, що за кожним показником спостерігається підвищення. Отримані значення були перевірені на відповідність закону нормального розподілу даних за критерієм Шапіро-Уїлка. Встановлено, що переважна більшість показників мають розподіл, які суттєво відрізняються від нормального ($p < 0,05$). Зокрема, високий рівень асиметрії спостерігається у показниках «Співчуття», «Тілесні відчуття» і

«Загальний показник нейроцепції психологічної безпеки» ($p < 0,001$). «Соціальна залученість» - це єдиний показник, де розподіл даних був нормальним ($p = 0,082$).

Для порівняння результатів до і після формувального етапу експерименту ми обрали непараметричний критерій Вілкоксона (Wilcoxon Signed-Ranks Test), який є стійким до відхилень від нормальності та дозволяє отримати достовірні висновки для даної вибірки. Даний метод дозволяє достовірно оцінити напрямок та інтенсивність змін у пов'язаних вибірках.

Згідно з отриманими даними (див. додаток Г), було встановлено статистично значуще зростання за всіма досліджуваними параметрами ($p < 0,001$). За показником «Соціальна залученість» виявлено зростання рівня інтегрованості досліджуваних у соціальну взаємодію ($Z = -7,44$; $p < 0,001$). За показником «Співчуття» встановлено статистично достовірне посилення емпатійних здібностей учасників ($Z = -7,29$; $p < 0,001$). Значуща позитивна динаміка спостерігалася за показником «Тілесна усвідомленість» ($Z = -7,58$; $p < 0,001$). Загальний показник впевнено продемонстрував зростання почуття психологічної безпеки після застосування програми розвитку когнітивної гнучкості ($Z = -7,77$; $p < 0,001$).

Таблиця 3.4

Визначення зрушень показників почуття психологічної безпеки до і після формувального етапу дослідження

Показники почуття психологічної безпеки	До експерименту	Після експерименту	Значення критерію Вілкоксона Z
Соціальна залученість	3,67	4,0	-7,44**
Співчуття	4,0	4,38	-5,29**
Тілесні відчуття	3,74	4,42	-7,58**
Загальний показник	11,4	12,85	-7,77**

Примітка ** статистично значущі зміни на рівні $p < 0,001$

Таким чином, використання непараметричної статистики підтвердило наявність вираженого позитивного ефекту. Оскільки розрахунок проводився на основі від'ємних рангів (примітка «b» в додатку Г), це математично

підтверджує, що в абсолютній більшості випадків бали представників експериментальної групи «після» дослідження були вищими за бали «до».

Високі значення критерію Вілкоксона (понад 7 за модулем) при вибірці у 83 особи вказують на достатньо потужний ефект зрушення. Найбільш виражені зміни відбулися за загальним показником почуття безпеки ($Z = -7,774$) і тілесними відчуттями ($Z = -7,582$), що може свідчити про високу трансформацію емоційного та психосоматичного рівня учасників. Можемо стверджувати, що підвищення почуття психологічної безпеки створило психоемоційне підґрунтя для подальшої роботи.

Проведене тестування у контрольній групі досліджуваних показало, за загальним показником психологічної безпеки статистично значущих змін не відбулося, що вказує на фактичну стабільність показника. Але, якщо порівняти середні показники до і після формувального етапу, то можна побачити тенденцію до зниження: до експерименту – 11,71, після – 11,68. Хоча ці зміни незначні.

За критерієм Шапіро-Уїллка було перевірено відповідність закону нормального розподілу даних і встановлено, що значення критерію (до $p = 0,068$ і після $p = 0,080$) перевищує рівень значущості 0,05. Дані за шкалою психологічної безпеки загалом відповідають нормальному розподілу, тому для подальших розрахунків застосовано параметричний t-критерій Стьюдента. Отримане значення ($t = 1,932$; $p = 0,057$) показало, що рівень значущості перевищує 0,05, тому результат не є статистично значущим. Отже, в контрольній групі змін не виявлено. Порівняння емпіричних показників до і після експериментального етапу представлено на рисунку 3.2.

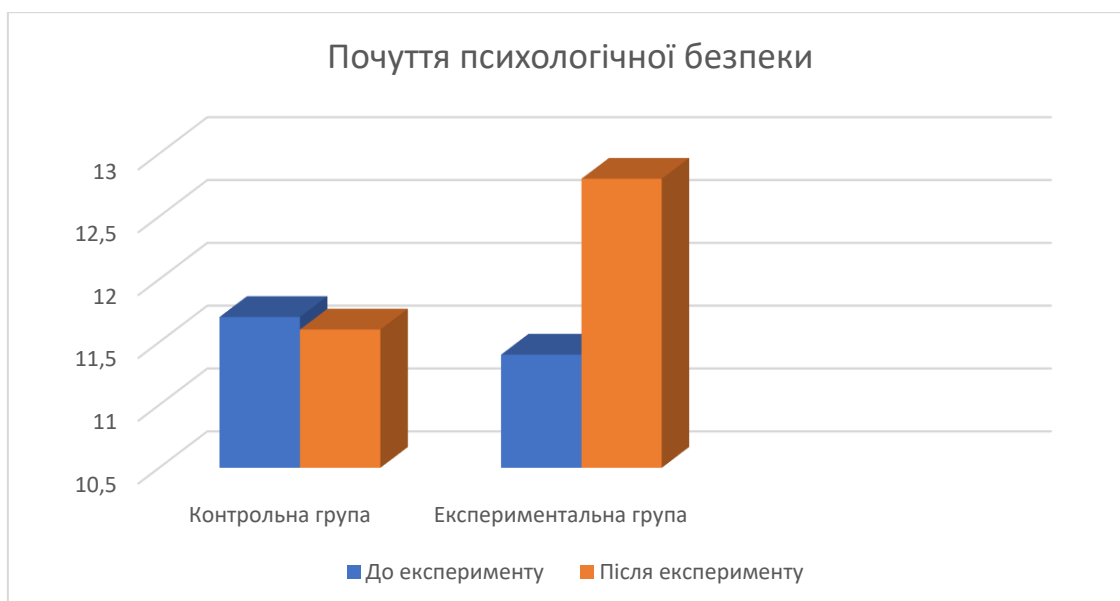


Рис. 3.2. Рівень почуття психологічної безпеки в контрольній та експериментальній групі до і після застосування програми розвитку КГ.

Отже, показники імпліцитних уявлень щодо власного мислення ми отримали у шкалі інтервалів. Мінімальна різниця дорівнювала (-5 балів), максимальна – 10 балів. Для зручності підрахунків нами були переведені бали із шкали інтервалів у шкалу відносин:

-5 – 1 бал, -4 – 2 бали; -3 – 3 бали; -2 – 4 бали; -1 – 5 балів; 0 – 6 балів; 1 – 7 балів; 2 – 8 балів; 3 – 9 балів; 4 – 10 балів; 5 – 11 балів; 6 – 12 балів; 7 – 13 балів; 8 – 14 балів; 9 – 15 балів; 10 – 16 балів.

Таким чином, найвищий бал 16, вказував на максимальне домінування мислення-зростання, у той час як мінімальний бал 1, вказував на домінування фіксованого мислення.

Аналіз середніх значень в експериментальній групі до і після впровадження програми розвитку КГ показав, що у досліджуваних значно підвищився рівень імпліцитних уявлень щодо власних можливостей, зокрема спостерігається переконання в тому, мислення може розвиватися і в житті багато чому можна вчитися. За середніми значеннями показник установки на «фіксоване мислення» знизився з 8,88 балів до 7,66. Це вказує на те, що представники експериментальної групи стали менше покладатися на переконання, що «здібності є незмінною вродженою характеристикою».

Показник установки на «мислення-зростання» підвищився з 10,75 до 11,88 балів. Це означає, що учасники програми розвитку КГ почали сприймати помилки як частину навчання, а зусилля – як шлях до розвитку і майстерності. Головний показник «Рівень зросту» підвищився з 8,17 до 10,10. При цьому стандартне відхилення суттєво зменшилося (з 4,46 до 2,39), що свідчить про стабілізацію групи та вирівнювання результатів у бік вищого рівня.

Математико-статичний аналіз даних ми почали з перевірки на відповідність закону нормального розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка. Результати аналізу показали, що змінні, які описують типи мислення, мають статистично значущі відхилення. Зокрема, для шкали мислення-зростання та загального рівня зросту зафіксовано рівень значущості $p < 0,05$, що вказує на ненормальний розподіл даних у вибірці.

Враховуючи специфіку розподілу, подальша статистична обробка та порівняння результатів «до» та «після» формувального етапу експерименту здійснювалась за допомогою непараметричного критерію Вілкоксона для залежних вибірок (*див. додаток Д*).

Результати аналізу за показниками методики «Опитувальника імпліцитних теорій і цілей навчання» К. Двек засвідчили значущий вплив першого блоку програми розвитку КГ на імпліцитні установки досліджуваних. Використання критерію Вілкоксона дозволило встановити статистично достовірне зростання установки на мислення-зростання (-6,46, $p < 0,01$), зниження фіксованого мислення (-5,58, $p < 0,01$), значне зрушення за основним показником «Рівень зросту» (-6,72, $p < 0,01$).

Таблиця 3.5

Визначення зрушень показників імпліцитних уявлень щодо власного мислення до і після формувального етапу дослідження

Показники	До експерименту	Після експерименту	Значення критерію Вілкоксона Z
Фіксоване мислення	8,88	7,66	-5,58**
Мислення-зростання	10,75	11,88	-6,46**
Рівень домінування мислення-зростання	8,17	10,10	-6,72**

Примітка ** статистично значущі зміни на рівні $p < 0,001$

Така динаміка вказує на якісну переорієнтацію особистості зі стратегії «уникнення розвитку» на стратегію «пошуку можливостей для розвитку». Загальний рівень зросту підтвердив цю тенденцію і продемонстрував значне зміщення середніх балів у бік позитивного полюса при підвищенні однорідності групи.

Порівняння показників імпліцитних уявлень в контрольній групі досліджуваних, які не брали участь у програмі розвитку когнітивної гнучкості, показали, що показником рівня домінування мислення-зростання статистично значущих змін не відбулося. До експерименту середнє значення складало 8,40 бали, після – 8,35. За критерієм Шапіро-Уїллка встановлено, що дані за показником домінування мислення-зростання не відповідають закону нормального розподілу ($p=0,006$; $p=0,024$). Значення менші за 0,05, тому для аналізу даних використано критерій Вілкоксона. Розрахунки показали, що рівень значущості більший за стандартний поріг 0,05 ($Z=-0,354$), тому результат не є статистично значущим. Отже, змін за показником домінування мислення-зростання в контрольній групі не виявлено. Порівняння емпіричних показників до і після експериментального етапу представлено на рисунку 3.3.

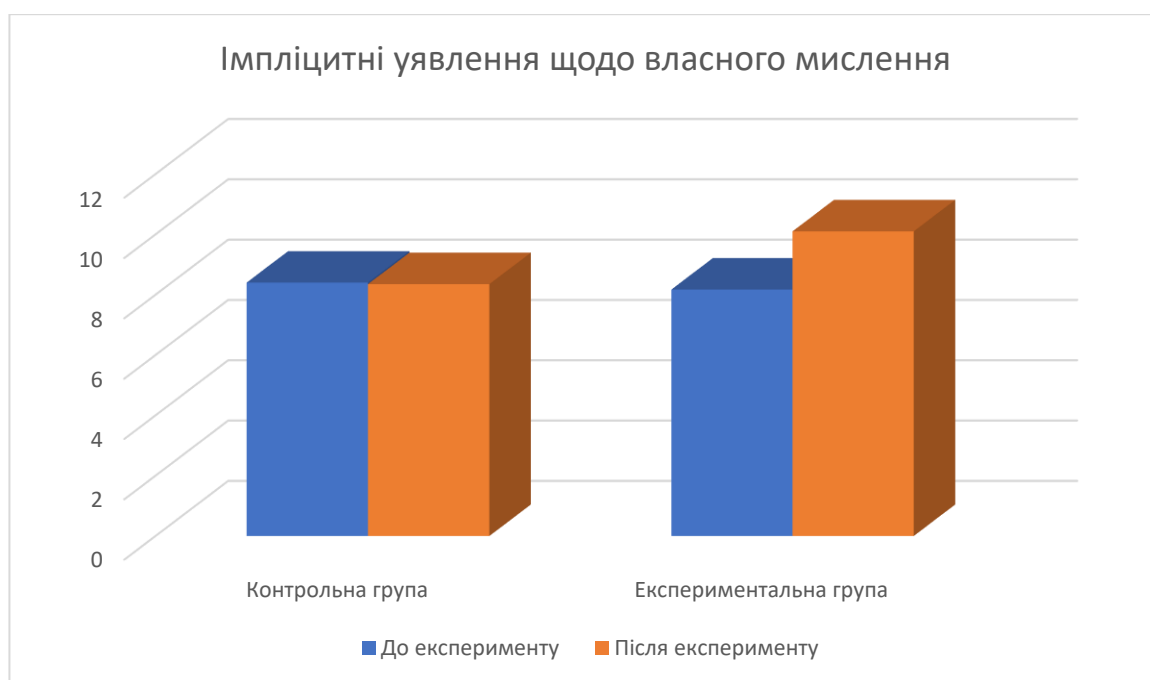


Рис. 3.3. Імпліцитні уявлення щодо власного мислення в контрольній та експериментальній групі до і після застосування програми розвитку КГ.

Загальна самоефективність вимірювалась за методикою Шкала загальної самоефективності (Р. Шварцер і М. Єрусалем). Порівняльний аналіз середніх значень в експериментальній групі до формувального етапу і після нього показав, що рівень самоефективності зріс із 26,66 до 28,83 балів. Такий результат свідчить про те, що у досліджуваних, які були залучені до програми розвитку КГ відбулося зміцнення віри у власні ресурси і здатність успішно виконувати складні завдання.

У додатку Д (див. додаток Д) наведені дані щодо перевірки отриманих значень на відповідність закону нормального розподілу за критерієм Шапіро-Уїїлка. За показником самоефективності спостерігається нормальний розподіл як «до» ($p = 0,234$), так і «після» ($p = 0,203$). Тут значення значущості впевнено перевищують 0,05, тобто відповідають нормі ($p > 0,05$), тому для встановлення розбіжностей між показниками самоефективності до і після застосування програми розвитку КГ нами обрано параметричний t-критерій Стьюдента.

Розрахунки за t-критерієм Стьюдента показали, що відбулося значне зрушення за показником самоефективності ($t = 12,85$; $p < 0,01$).

Порівняння показників самоефективності в контрольній групі досліджуваних, які не брали участь у програмі розвитку когнітивної гнучкості, показали, що первинне середнє значення 27,67 при стандартному відхиленні $SD=4,59$ свідчить про достатньо широкий діапазон індивідуальних відмінностей між учасниками. Після проведення експерименту середній показник самоефективності залишився практично незмінним (27,67), при цьому стандартне відхилення дещо зменшилося ($SD=4,55$), що може свідчити про стабільність загального рівня самоефективності у вибірці та незначне зниження розкиду індивідуальних показників.

За критерієм Шапіро-Уїлка було перевірено відповідність закону нормального розподілу даних і встановлено, що значення критерію (до $p = 0,076$ і після $p = 0,073$) перевищує рівень значущості 0,05. Дані за шкалою загальної самоефективності загалом відповідають нормальному розподілу, тому для подальших розрахунків застосовано параметричний t-критерій Стьюдента.

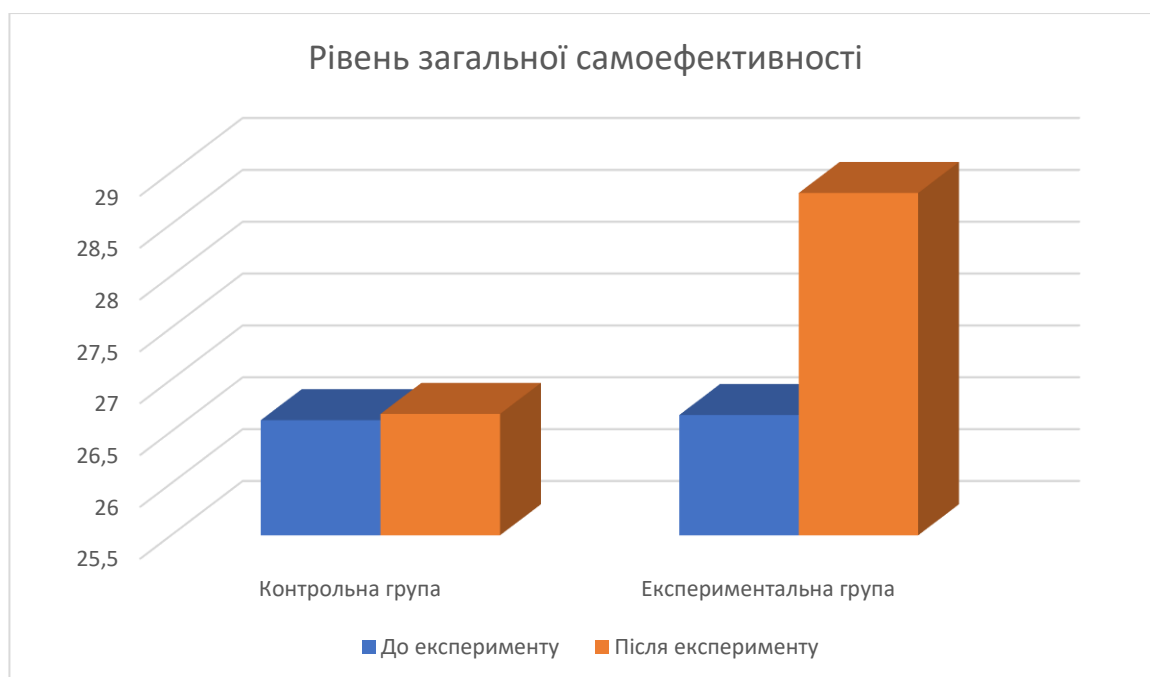


Рис. 3.4. Рівень загальної самоефективності в контрольній та експериментальній групі до і після застосування програми розвитку КГ.

Результати застосування t-критерій Стьюдента для парних вибірок свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей між показниками самоефективності до та після експериментального етапу. Середнє значення

різниці між двома вимірюваннями становить $t=0,000$, тобто середні показники є фактично однаковими. Порівняння емпіричних показників до і після експериментального етапу представлено на рисунку 3.4.

Таким чином, порівняння результатів діагностики до і після застосування програми розвитку КГ свідчить про значне зрушення у показниках психологічної безпеки, імпліцитних установок і самоефективності. Встановлені розбіжності свідчать про ефективність першого блоку програми розвитку КГ, який був спрямований на створення соціальних і психологічних умов для розвитку і прояву когнітивної гнучкості у осіб юнацького віку. Зокрема, підвищення почуття психологічної безпеки забезпечило стабільний психоемоційний стан досліджуваних; зміна імпліцитних уявлень зміцнила переконання про те, що здібності можуть розвиватися завдяки зусиллям і навчанню; підвищилася віра у власні сили та готовність докладати зусиль, на що вказує рівень самоефективності.

Отже, ми експериментально перевірили і повністю підтвердили першу емпіричну гіпотезу про те, що після застосування програми розвитку когнітивної гнучкості особи з експериментальної групи будуть демонструвати зміну психоемоційного стану, імпліцитних уявлень та підвищення рівня самоефективності на відміну від початкових результатів.

Третій блок програми розвитку когнітивної гнучкості був спрямований на розвиток психологічних якостей, які дозволять проявити гнучкість і варіативності мислення в ситуаціях невизначеності.

Уміння бачити в невідомому не загрозу, а можливість для розвитку, а також здатність спокійно та ефективно діяти в ситуаціях невизначеності, вимірювалось за допомогою методики «Особистісна готовність до змін» (Personal Change-Readiness Survey). Застосована методика має комплекс показників, які психологічно пов'язані між собою, тому підвищення одного чи двох характеристик відповідно впливає на інші показники методики, і на інтегральний показник.

Перевірка нормальності розподілу досліджуваних показників здійснювалася за допомогою критерію Шапіро–Уїллка, який є оптимальним для вибірок середнього обсягу ($n = 83$). Аналіз отриманих значень засвідчив, що половина даних не має статистично значущих відхилень від нормального розподілу ($p > 0,05$) (див. додаток E).

Зокрема, нормальний розподіл встановлено для таких показників, як винахідливість (до і після експерименту), сміливість (до і після), адаптивність (до і після), впевненість (до і після).

Водночас виявлено окремі змінні, для яких зафіксовано статистично значущі відхилення від нормального розподілу. До них належать ініціативність ($p = 0,007$), оптимізм ($p = 0,015$), толерантність до неоднозначності ($p = 0,020$) та інтегральний показник даної методики ($p = 0,050$).

Таким чином, отримані результати свідчать про змішану картину: частина емпіричних даних відповідає нормальному закону розподілу, частина – не відповідає. Це дозволяє обґрунтовано застосовувати параметричні методи статистичного аналізу (зокрема, t-критерій Стьюдента) для певної частини показників. Водночас для змінних, розподіл яких відхиляється від нормального, доцільним є використання непараметричних критеріїв.

Отже, вибір статистичних методів обробки даних здійснювався диференційовано. Зокрема, для порівняння показників до і після експерименту в межах однієї групи використовувався t-критерій Стьюдента для залежних вибірок, що дає змогу оцінити статистичну значущість зрушень, які відбулися під впливом програми розвитку КГ. Для окремих показників (зокрема, ініціативності, оптимізму, толерантності до неоднозначності та інтегрального показнику), використовувалися непараметричні методи, зокрема, критерій Вілкоксона (див. табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Визначення зрушень показників особистісної готовності до змін до і після формувального етапу дослідження

Показники	До експерименту	Після експерименту	Значення Z критерію Вілкоксона	Значення t-критерію Стьюдента
Ініціативність	18,64	19,95	-6,29**	
Винахідливість	17,69	18,92		8,93*
Оптимізм	15,66	16,96	-6,37**	
Сміливість	13,53	15,75		14,36**
Адаптивність	14,43	16,11		11,05**
Впевненість	18,90	20,51		12,38**
Толерантність до неоднозначності (невизначеності)	13,63	15,25	-7,60**	
Інтегральний показник	112,48	123,45	-7,92**	

Примітка * статистично значущі зміни на рівні $p < 0,05$;

** статистично значущі зміни на рівні $p < 0,001$.

Результати діагностики і математико-статистичний аналіз показали, що за всіма показниками встановлено статистично значущі зрушення в позитивну сторону (див. додаток E). Серед показників значно покращилися сміливість, впевненість, толерантність до двозначності і, відповідно, інтегральний показник особистісної готовності до змін. Враховуючи отримані результати, можна стверджувати про те, що після застосування програми розвитку КГ досліджувані з експериментальної групи навчилися бачити в невідомому нові можливості, впевнено діяти і виявляти сміливість в ситуаціях невизначеності, що створило умови до прояву гнучкої поведінки.

Порівняння показників особистісної готовності до змін до і після формувального етапу експерименту в контрольній групі досліджуваних дозволили зафіксувати незначну зміну інтегрального показника.

До експерименту середнє значення становило 114,71 бал при стандартному відхиленні $SD=12,22$. Це свідчить про наявність помітних індивідуальних відмінностей між учасниками дослідження. Після формувального етапу

експериментального дослідження середній показник практично не змінився і становить 114,66 бали (див. рис. 3.5). Перевірка нормальності розподілу досліджуваних показників за критерієм Шапіро–Уїллка засвідчила, що дані не мають статистично значущих відхилень від нормального розподілу ($p > 0,05$).

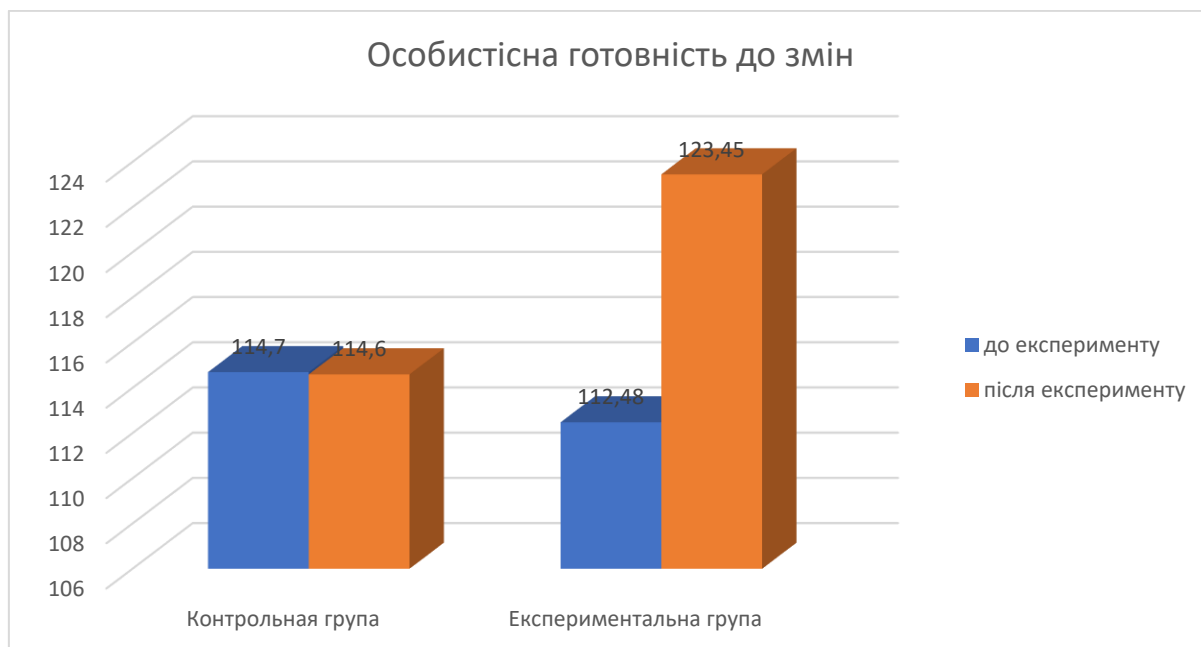


Рис. 3.5. Показники особистісної готовності до змін в контрольній та експериментальній групі до і після застосування програми розвитку КГ.

Порівняння середніх значень до та після експерименту демонструють мінімальні відмінності між показниками. Результати розрахунку за t-критерієм Стьюдента ($t=0,469$; $p>0,05$) свідчить про стабільність інтегрального показника у досліджуваній вибірці та відсутність суттєвих змін після контрольного вимірювання. На рисунку 3.4 наведено показники особистісної готовності до змін в контрольній та експериментальній групі після застосування програми розвитку КГ.

За показником «толерантність до двозначності» отримано позитивні зрушення в експериментальній групі (див. табл. 3.6). На констатуючому етапі середнє значення «толерантності до двозначності» було 13,63, після застосування програми розвитку КГ значення збільшилося до 15,25. Застосування непараметричного критерію Вілкоксона дозволило підтвердити зміни у позитивний бік ($Z=-7,60$; $p < 0,001$). Це вказує на підвищення здібності

спокійно сприймати інформацію або завдання, які не мають чіткої відповіді, містять суперечності, є новими, складними або непередбачуваними.

Повторна діагностика наприкінці експерименту показала, що в контрольній групі за рівнем толерантності до двозначності значних зрушень не відбулося. На це вказує значення критерію Вілкоксона ($Z=0,487$; $p > 0,05$) і підтверджує відсутність статистичнозначущих змін.

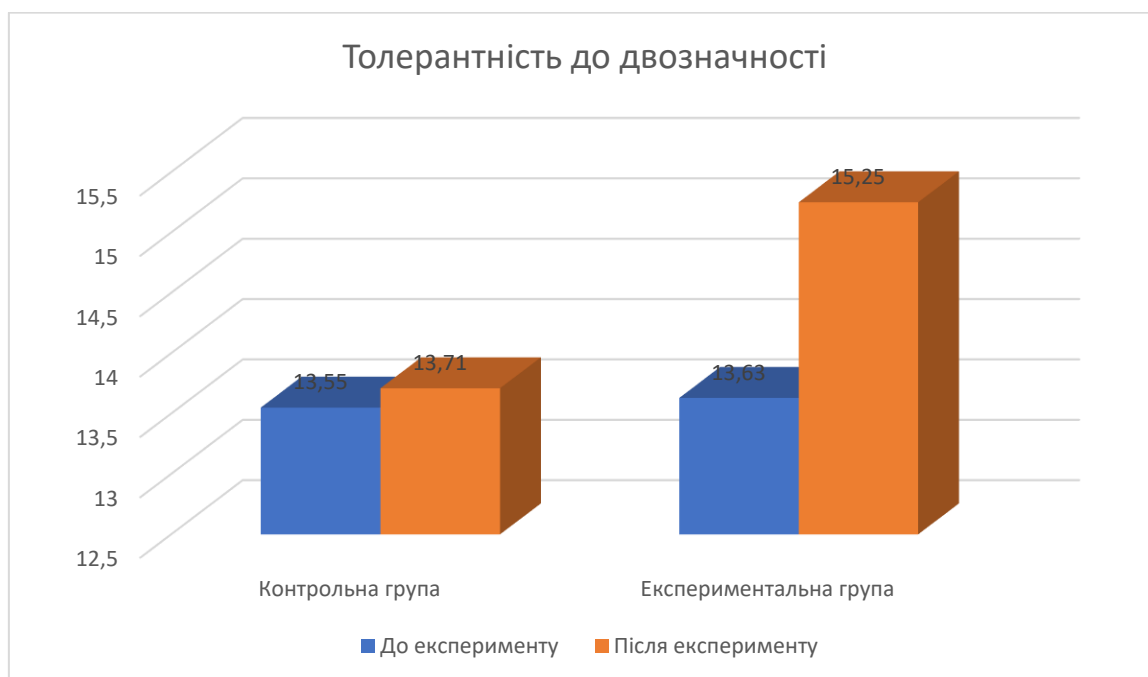


Рис. 3.6. Показник толерантності до двозначності в контрольній та експериментальній групі до і після застосування програми розвитку КГ.

На рисунку 3.6 графічно представлено динаміку зміни показника толерантності до двозначності в контрольній та експериментальній групі до і після застосування програми розвитку КГ.

Програма розвитку когнітивної гнучкості передбачала розвиток здібності долати життєві труднощі: усвідомлювати складність проблеми, розраховувати власні ресурси, ефективно реагувати на виклики. Готовність до подолання життєвих труднощів визначалася за методикою «Коротка версія тесту життєстійкості». Аналіз середніх значень до і після експерименту підтверджує суттєве зростання життєстійкості учасників за всіма параметрами.

Показник «Контроль» зріс з 7,18 до 9,80 (на 2,62 бали). Це означає що респонденти стали значно впевненішими у своїй здатності впливати на події власного життя, а не просто плисти за течією.

Аналіз показнику «Прийняття ризику» підвищився з 7,48 до 9,71 балів. Окрім зростання середнього (+2,23 бала), ми бачимо зниження стандартного відхилення з 3,03 до 2,67. Це вказує на те, що група стала більш згуртованою та однотайною у своєму прагненні до нового досвіду та розвитку.

Зростання показника «Залученість» з 7,47 до 9,58 свідчить про те, що учасники почали отримувати більше задоволення від своєї діяльності та відчувати себе частиною того, що відбувається навколо.

Відповідно, середній бал загальної життєстійкості зріс із 22,42 до 29,08. Найважливішим показником стабільності результату є мінімальне значення: після дослідження воно зросло з 7 до 16 балів, що свідчить про те, що навіть у найбільш вразливих учасників відбулися позитивні зміни у готовності до подолання труднощів.

Для показників життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику та загальний показник) було проведено перевірку на нормальність розподілу за допомогою критерію Шапіро-Уїлка (*див. Додаток Ж*). Результати аналізу продемонстрували, що більшість показників мають рівень значущості нижче за 0,05 (зокрема, прийняття ризику після дослідження $p = 0,003$, залученість до дослідження $p = 0,015$). Це вказує на те, що розподіл ознак у даній вибірці статистично значуще відрізняється від нормального. З огляду на отримані результати, для подальшого порівняння середніх показників до та після експериментального впливу було застосовано непараметричний статистичний метод – критерій Вілкоксона для залежних вибірок.

На основі результатів застосування критерію Вілкоксона можна спостерігати, що всі показники продемонстрували статистично значущі зміни на достатньо високому рівні значущості $p < 0,01$.

Виражена динаміка показника «Прийняття ризику» ($Z=-7,772$) вказує на те, що учасники стали значно відкритішими до нового досвіду та готові діяти в

ситуаціях невизначеності, сприймаючи їх як можливість для розвитку, а не як загрозу. Результати за показником «Контроль» ($Z = -7,715$) підтверджують зростання переконаності досліджуваних у тому, що їхні власні зусилля та активність впливають на результат подій, що відбуваються в їхньому житті. З показником «Залученість» ($Z = -7,172$) отримано дещо менше значення порівняно з іншими шкалами цієї методики, воно все одно свідчить про достовірне підвищення інтересу учасників до власної діяльності та відчуття значущості того, що вони роблять.

Таблиця 3.7

Визначення зрушень показників життестійкості до і після формувального етапу дослідження

Показники	До експерименту	Після експерименту	Значення Z критерію Вілкоксона
Залученість	7,47	9,58	-7,17**
Контроль	7,18	9,80	-7,71**
Прийняття ризику	7,48	9,71	-7,77**
Загальний показник життестійкості	22,42	29,08	-7,92**

Примітка ** статистично значущі зміни на рівні $p < 0,001$.

Загальний показник життестійкості має найвище значення за модулем ($Z = -7,925$). Це свідчить про те, що загальна здатність учасників витримувати стресові ситуації та зберігати внутрішню збалансованість зазнала суттєвих позитивних змін.

Аналіз результатів, отриманих за методикою «Коротка версія тесту життестійкості», виявив достовірні зміни за всіма досліджуваними шкалами на рівні значущості $p < 0,001$, яка дозволяє стверджувати, що зафіксовані зміни не є випадковими та зумовлені організованим психолого-педагогічним втручанням. Отримані результати підтверджують успішність трансформації внутрішніх установок досліджуваних у бік підвищення їхньої життестійкості та активної життєвої позиції.

Порівняння показників життєстійкості в контрольній групі досліджуваних, які не брали участь у програмі розвитку когнітивної гнучкості, показали що змін за даним показником не відбулося.

Для перевірки наявності статистично значущих розбіжностей між вимірюваннями інтегрального показника життєстійкості до та після експериментального впливу було застосовано t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

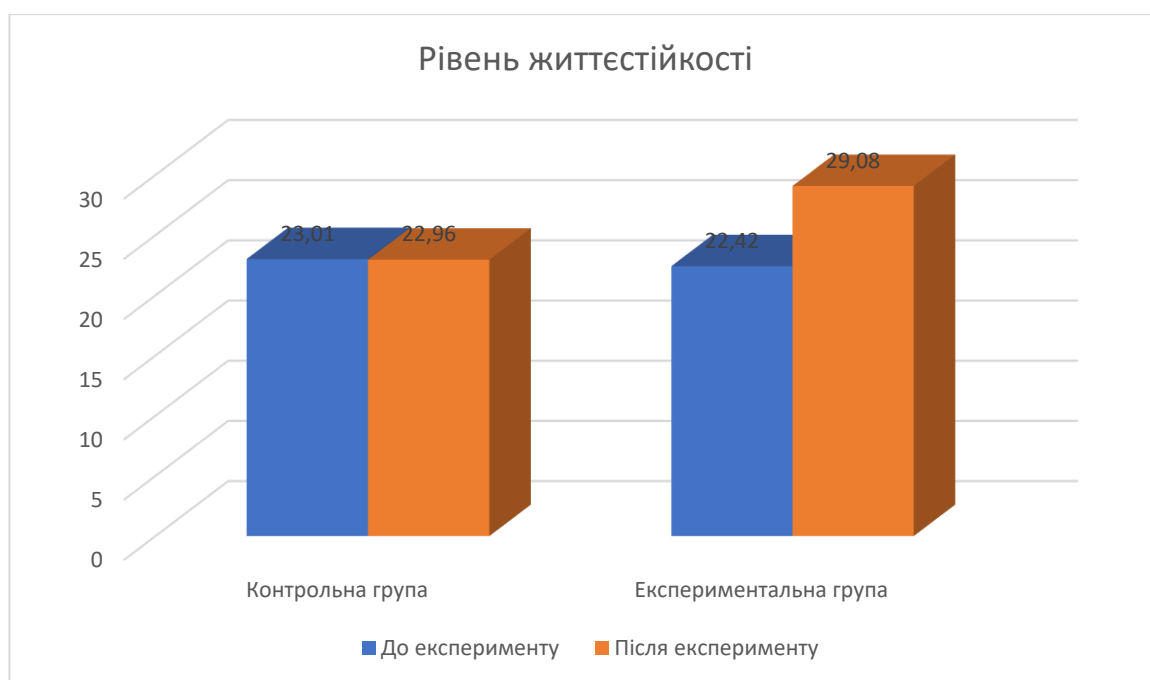


Рис. 3.7. Показники рівня життєстійкості в контрольній та експериментальній групі до і після застосування програми розвитку КГ.

Результати аналізу свідчать про відсутність статистично підтверджених змін. Статистичні параметри t-критерію Стьюдента ($t=0,316$; $p > 0,05$) дають підстави стверджувати, що в контрольній групі інтегральний показник життєстійкості після формувального етапу дослідження не зазнав статистично значущих змін порівняно з вихідним рівнем (див. рис. 3.7).

Як було зазначено у першому розділі, креативність досить тісно пов'язана з когнітивною гнучкістю, тому діагностика її певних аспектів для нас є важливою. Методика «Словесні тріади» дозволила оцінити прояв вербальної креативності: швидкість та асоціативність мислення, здатності до узагальнення, оригінальність мислення - нестандартність встановлення зв'язків між словами.

Порівняння середніх значень до і після застосування програми розвитку когнітивної гнучкості дозволило переконатися у зростанні показників з 2,59 до 3,43 (+0,84). Це свідчить про активізацію дивергентного мислення і, відповідно, підвищення рівня вербальної креативності.

З огляду на те, що перевірка на нормальність розподілу (за критерієм Шапіро-Уїллка) виявила суттєві відхилення від норми у розподілі даних показника креативності, порівняльний аналіз здійснювався знов за допомогою непараметричного критерію Вілкоксона. Згідно з отриманими даними (див. Додаток Ж), було встановлено статистично значуще зростання за за показником креативності ($Z = -7,55$; $p < 0,001$).

Таблиця 3.8

Визначення зрушень показників креативності до і після формувального етапу дослідження

Показник методики «Словесні тріади»	До експерименту	Після експерименту	Значення критерію Вілкоксона Z
Креативність	2,59	3,43	-7,55**

Примітка ** статистично значущі зміни на рівні $p < 0,001$

Порівняння показників креативності в контрольній групі досліджуваних, які не брали участь у програмі розвитку когнітивної гнучкості, показали, що показники за методикою «Словесні тріади» до втручання мають середнє значення 2,86 при діапазоні від 0,40 до 4,90. Після втручання середнє значення зросло до 2,89, при цьому мінімальне значення становить 0,50, а максимальне – 4,80. Це свідчить про дуже невелике підвищення середнього рівня показника, при практично незмінній варіативності.

Показник креативності за методикою «Словесні тріади» як до, так і після втручання не мають нормального розподілу, тому для встановлення розбіжностей застосовано непараметричний критерій Вілкоксона. За отриманими результатами ($t = 1,941$; $p = 0,052$) в контрольній групі за показником креативності розбіжностей не встановлено. На рисунку 3.8 графічно

представлено порівняння показників креативності в контрольній та експериментальній групі після застосування програми розвитку КГ.

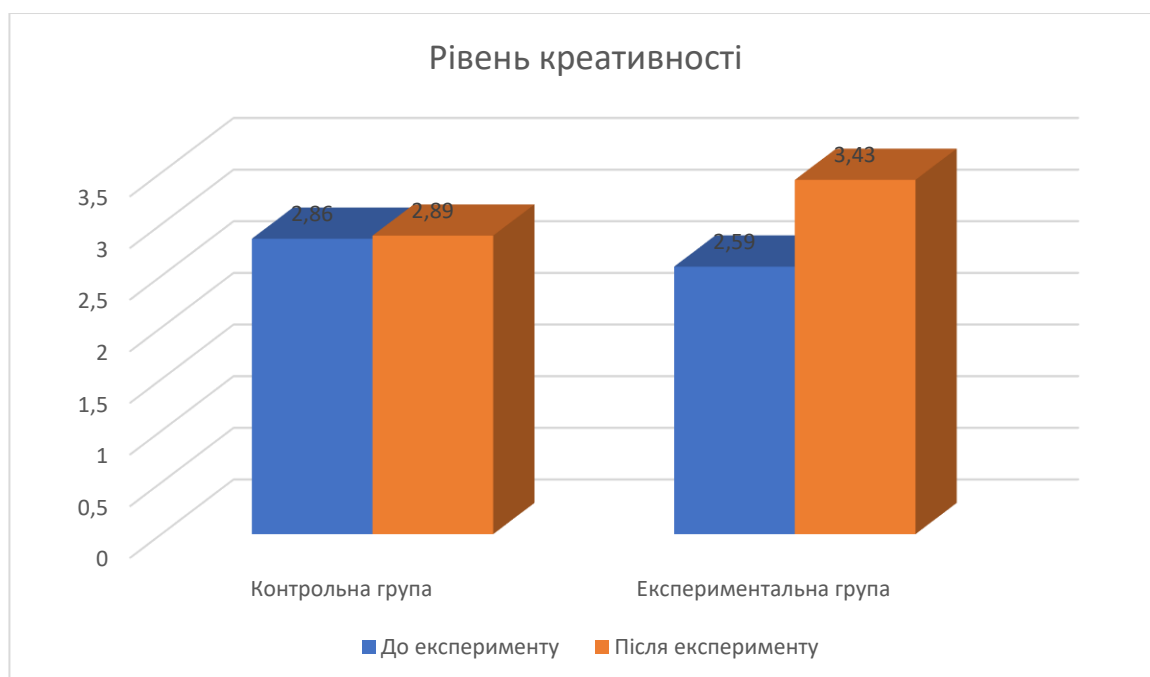


Рис. 3.8. Показники рівня креативності в контрольній та експериментальній групі до і після застосування програми розвитку КГ.

Таким чином, нам вдалося експериментально перевірити і підтвердити другу гіпотезу дослідження про те, що після застосування програми розвитку когнітивної гнучкості досліджувані з експериментальної групи у порівнянні з початковими показниками демонструватимуть вищі показники, особистісної готовності до змін, толерантності до невизначеності, життєстійкості і креативного мислення.

Усі показники демонструють позитивну динаміку після експерименту, що свідчить про ефективність програми розвитку КГ. Загалом результати підтверджують, що психолого-педагогічний вплив сприяв розвитку характеристик, які виступають психологічними умовами когнітивної гнучкості. Зафіксовані зрушення у показниках психологічної безпеки, імпліцитних уявлень, самоефективності, особистісної готовності до змін, толерантності до невизначеності, життєстійкості та креативного мислення створили умови для розвитку і прояву когнітивної гнучкості у досліджуваних з експериментальної групи.

Остання гіпотеза полягала у припущенні про те, що після застосування програми розвитку показники когнітивної гнучкості в експериментальній групі будуть вищими на відміну від початкових. Для перевірки даної гіпотези нами було проаналізовано показники КГ (когнітивна флексибільність CFI, світоглядна пластичність і психологічна гнучкість за AAQ-II) до і після формувального етапу експерименту.

Аналіз отриманих значень до і після експериментального впливу свідчить про загальну позитивну динаміку за всіма досліджуваними показниками КГ (*див. додаток 3*).

Середнє значення світоглядної пластичності зросло з 21,14 до 22,63, що вказує на підвищення здатності до гнучкого переосмислення досвіду та відкритості до нових ідей. Водночас стандартне відхилення дещо зменшилося (з 3,170 до 3,063), що свідчить про більшу однорідність результатів після експерименту.

Значно підвищився інтегральний показник когнітивної флексибільності CFI - з 93,54 до 98,36, що відображає загальне підвищення рівня гнучкості мислення у складних і непередбачуваних ситуаціях. Невелике зниження стандартного відхилення (з 12,173 до 11,991) свідчить про тенденцію до вирівнювання показників у групі.

За двома показниками когнітивної флексибільності (альтернативність мислення і контроль) також спостерігається зріст. Альтернативність мислення підвищилася з 64,05 до 66,86, що демонструє покращення здатності генерувати різні варіанти розв'язання завдань. Незначне зменшення стандартного відхилення (з 9,492 до 9,275) також свідчить про стабілізацію результатів у вибірці. Другий показник когнітивної флексибільності. Середнє значення за показником «Контроль» підвищилося з 29,49 до 31,48, що може свідчити про вищу усвідомленість у складних ситуаціях і покращення регуляторних здібностей. Одночасно зменшення стандартного відхилення (з 7,168 до 6,985) вказує на більш узгоджені результати учасників після впливу.

Середнє значення психологічної гнучкості за ААQ-II зросло з 24,70 до 26,30, що вказує на позитивне сприйняття попереднього досвіду, його переосмислення і прийняття. Водночас стандартне відхилення дещо збільшилося (з 8,724 до 8,940), що може свідчити про індивідуальні відмінності у вираженості змін.

Результати перевірки на відповідність закону нормального розподілу даних за допомогою критерію Шапіро-Уїлка встановлена неоднорідність характеру розподілу досліджуваних показників.

Встановлено, що показники світоглядної пластичності як до ($p = 0,054$), так і після ($p = 0,065$) експериментального впливу не мають статистично значущих відхилень від нормального розподілу. Аналогічно, змінні «альтернатива» до ($p = 0,081$) та після ($p = 0,194$) втручання відповідають нормальності розподілу. Показники психологічної гнучкості за ААQ-II також демонструють нормальний розподіл як до ($p = 0,362$), так і після ($p = 0,601$) впливу.

Натомість змінна «контроль» виявляє статистично значущі відхилення від нормального розподілу як до ($p = 0,026$), так і після ($p = 0,027$) експерименту. Подібна тенденція спостерігається і для інтегрального показника когнітивної флексибільності CFI, для якого зафіксовано виражене порушення нормальності розподілу як до ($p < 0,001$), так і після ($p = 0,001$) психологічного втручання.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що більшість досліджуваних змінних відповідають закону нормального розподілу, за винятком показників «контроль» та інтегрального показника когнітивної флексибільності CFI, для яких характерні статистично значущі відхилення. Виходячи з аналізу даних, було обрано параметричний t-критерій Стьюдента для показників «світоглядна пластичність», «альтернатива» і «психологічна гнучкість за ААQ-II».

Розрахунки за параметричним t-критерієм Стьюдента засвідчили наявність статистично значущих змін між показниками «до» та «після» за всіма змінними (див. табл. 3.9). За показником світоглядної пластичності виявлено статистично значуще підвищення після експериментального впливу ($t = -15,43$; $p < 0,001$).

Аналіз змін показника «альтернатива» також засвідчив статистично значущі відмінності між вимірами ($t = -13,00$; $p < 0,001$). Розрахована величина ефекту є доволі великою ($d \approx 1,43$), що вказує на виражений характер змін. Щодо показника психологічної гнучкості за ААQ-II, встановлено статистично значуще зростання після втручання ($t = -5,55$; $p < 0,001$). Тут величина ефекту є середньою ($d \approx 0,61$), що свідчить про помірну силу зрушень.

Таблиця 3.9

Визначення зрушень за показниками когнітивної гнучкості до і після формувального етапу дослідження

Показники	До експерименту	Після експерименту	Значення Z критерію Вілкоксона	Значення t-критерію Стьюдента
Світоглядна пластичність	21,14	22,63		15,43**
психологічна гнучкість за ААQ-II	24,70	26,30		5,55*
Контроль	29,49	31,48	-7,613**	
Альтернатива	64,05	66,86		13,00**
Когнітивна флексибільність CFI	93,54	98,36	-7,940**	

Примітка * статистично значущі зміни на рівні $p < 0,05$;

** статистично значущі зміни на рівні $p < 0,001$.

Для оцінки динаміки показників «Контроль» та «Інтегральний показник когнітивної флексибільності CFI» і визначення статистичної значущості відмінностей між результатами до та після впровадження експериментального впливу було використано непараметричний Z-критерій Вілкоксона для зв'язаних вибірок (див. додаток 3).

Аналіз отриманих даних за шкалою «Контроль» до і після застосування програми розвитку КГ продемонстрував наявність статистично значущих відмінностей ($Z = -7,613$; $p < 0,001$). Це дозволяє стверджувати, що зафіксовані зміни за показником «Контроль» відображають суттєву трансформацію у зберіганні контролю над ситуаціями, навіть якщо вони складні і невизначені.

Аналогічна тенденція спостерігається і за «Інтегральним показником CFI», де виявлено високу ступінь статистичної достовірності зрушень ($Z=-7,940$; $p<0,001$). Тому можна зробити висновок про стійку позитивну динаміку: показники після завершення експериментального етапу суттєво перевищують вихідні дані.

Аналіз емпіричних показників когнітивної гнучкості в контрольній групі.

Показники світоглядної пластичності в контрольній групі демонструють незначну різницю у середніх значеннях з 21,84 до 21,62. При цьому спостерігається зростання стандартного відхилення (від 3,48 до 3,61). Це свідчить про те, що на етапі контрольної діагностики відповіді респондентів стали менш однорідними, а індивідуальні відмінності у сприйнятті світоглядних установок дещо посилювалися.

Результати діагностики за інтегральним показником CFI в контрольній групі свідчать про стабільність результатів. Середній бал зріс мінімально – з 94,02 до 94,12.

У показниках психологічної гнучкості за AAQ-II зафіксовано невелику позитивну динаміку середнього значення: з 24,44 до 24,66. Також, спостерігається суттєве зменшення стандартного відхилення (з 8,78 до 8,55). Це дозволяє зробити висновок про гармонізацію показників усередині вибірки та незначне підвищення рівня психологічної гнучкості досліджуваних.

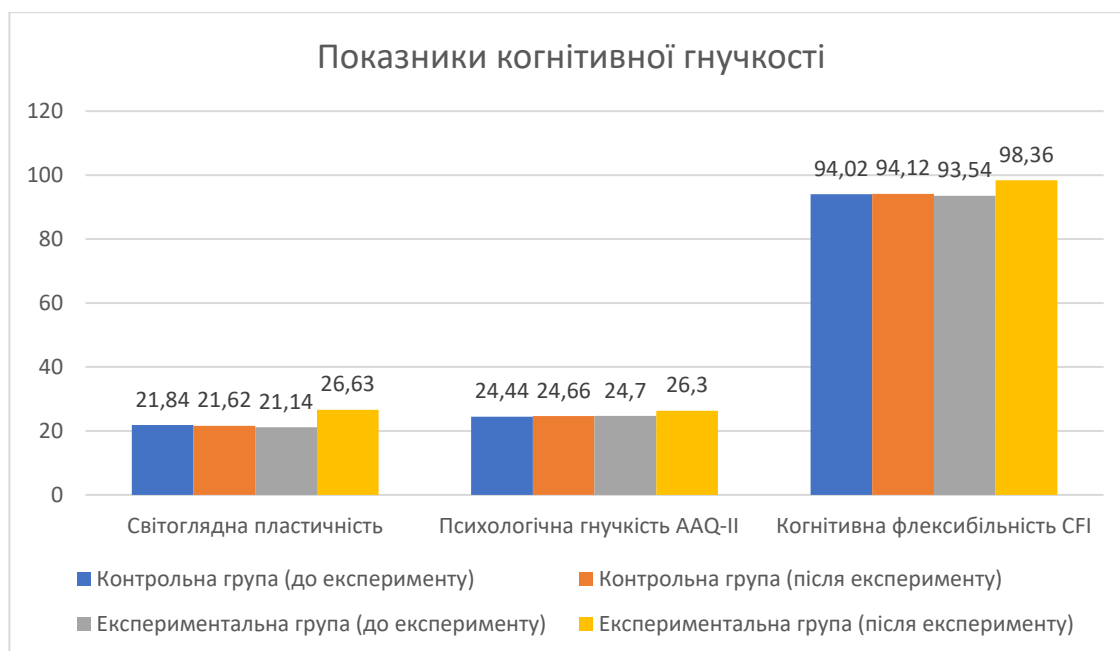


Рис. 3.9. Показники когнітивної гнучкості (світоглядна пластичність, психологічна гнучкість за AAQ-II, когнітивна флексибільність CFI) в контрольній та експериментальній групі до і після застосування програми розвитку КГ.

Встановлення розбіжностей між показниками психологічної гнучкості в контрольній групі розраховувалось за t-критерієм Стьюдента. Отримане емпіричне значення ($t = -2,529$; $p < 0,05$) вказує на незначне підвищення рівня психологічної гнучкості після часового періоду (3 місяці). У той же час виявлені зміни мають рівень значущості $p < 0,05$, тому можна констатувати, що за даним показником відбулися позитивні зміни (див. рис.3.9).

Результати психодіагностики і математико-статистичного аналізу підтверджують гіпотезу про те, що за умови безпосереднього психологічного впливу на психоемоційну сферу та систему імпліцитних уявлень осіб юнацького віку спостерігається достовірно підвищення рівня психологічної гнучкості. Виявлені зміни є стійкими та мають достатньо високий рівень значущості.

Застосування критерію знакових рангів Вілкоксона та t-критерію Стьюдента дозволило підтвердити наявність високозначущих змін ($p < 0,001$) за всіма досліджуваними параметрами. Це свідчить про те, що зафіксований прогрес не є випадковим коливанням, а відображає стійку тенденцію розвитку навичок учасників експериментального дослідження.

Результати за всіма діагностичними шкалами демонструють не лише кількісне зростання середнього балу, а й якісну стабілізацію певних показників (зниження стандартного відхилення). Також, зменшення варіативності даних за деякими шкалами у вимірюванні «після» свідчить про те, що група стала більш однорідною у своїх високих результатах.

Отримані дані підтвердили ефективність програми розвитку когнітивної гнучкості, застосування якої дозволило створити психосоціальні умови для розвитку навичок гнучкого мислення у осіб юнацького віку.

Отже, перша частина концептуальної гіпотези цілком підтверджена: розвиток когнітивної гнучкості в юнацькому віці не є стихійним процесом, а можливий за умови безпосереднього психологічного впливу на психоемоційну сферу та систему імпліцитних/експліцитних уявлень особистості про власні можливості і здібності у вирішенні проблем в ситуаціях невизначеності.

3.3. Регресійний аналіз: виокремлення психологічних умов розвитку когнітивної гнучкості

Незважаючи на те, що після застосування програми розвитку за кожним психологічним показником були визначені статистично значущі зміни, залишається питання щодо сили впливу досліджуваних особистісних характеристик на розвиток когнітивної гнучкості.

Концептуальна гіпотеза експериментального дослідження передбачала визначення психологічних умов, які обумовлюють розвиток і прояв когнітивної гнучкості в осіб юнацького віку, тому було прийнято рішення про застосування множинної лінійної регресії.

Оскільки ми не мали інтегрального показника когнітивної гнучкості, ми застосували регресійний аналіз для кожного із трьох показників КГ, які виступали залежними змінними: світоглядна пластичність, інтегральний показник когнітивної флексибільності CFI і психологічна гнучкість за

Опитувальником прийняття та дії AAQ-II. У додатку K наведено дані щодо побудови регресійних моделей для кожної залежної змінної.

Перша регресійна модель була побудована для змінної «когнітивна флексибільність CFI». Результати множинного регресійного аналізу засвідчили, що побудована модель є статистично значущою та має помірну пояснювальну здатність. Значення коефіцієнту детермінації становить $R^2 = 0,367$, що свідчить про те, що 36,7% варіації показника когнітивної флексибільності CFI пояснюється сукупним впливом включених до моделі предикторів. Скоригований коефіцієнт детермінації (Adjusted $R^2 = 0,308$) вказує на те, що після врахування кількості незалежних змінних модель пояснює 30,8% дисперсії залежної змінної. Значення F-критерію ($F = 6,211$; $p < 0,001$) підтверджує загальну статистичну значущість регресійної моделі (див. додаток K).

За результатами множинного регресійного аналізу було досліджено вплив психологічних характеристик на когнітивну флексибільність (CFI). Аналіз коефіцієнтів показав, що статистично значущим предиктором когнітивної флексибільності є показник самоефективності, який має позитивний і статистично значущий вплив на когнітивну флексибільність ($\beta = 0,484$; $t = 3,714$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня впевненості людини у власних можливостях підвищується її здатність адаптуватися до нових умов, змінювати способи мислення та знаходити альтернативні рішення. Значення стандартизованого коефіцієнта β вказує на те, що саме цей показник є найсильнішим предиктором у моделі.

Також статистично значущим предиктором змінної «когнітивна флексибільність CFI» виступив загальний показник почуття безпеки ($\beta = 0,426$; $t = 3,193$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що зі зростанням відчуття психологічної безпеки підвищується рівень когнітивної флексибільності особистості. Тобто люди, які відчуваються більш захищеними, стабільними та впевненими у своєму середовищі, демонструють більшу здатність адаптуватися до змін, переглядати власні способи мислення та знаходити альтернативні рішення в складних ситуаціях. Статистична значущість показника ($p < 0,001$) свідчить про дуже

високий рівень достовірності отриманого зв'язку, а значення t-критерію ($t = 3,193$) підтверджує вагомість внеску цього предиктора у пояснення когнітивної флексибільності.

Таблиця 3.10

Показники регресійної моделі для залежної змінної
«Когнітивна флексибільність CFI»

Незалежні змінні	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Значимість
	B	Стандартна похибка	Бета		
Психологічна безпека	1,200	0,037	0,426	3,193	0,001**
Самоефективність	1,267	0,341	0,484	3,714	0,000**

Всі інші змінні не виявили статистично значущого внеску в дану модель: толерантність до невизначеності, $p = 0,195$; особистісна готовність до змін, $p = 0,653$; життестійкість, $p = 0,676$; рівень зростання мислення, $p = 0,388$; креативність, $p = 0,640$.

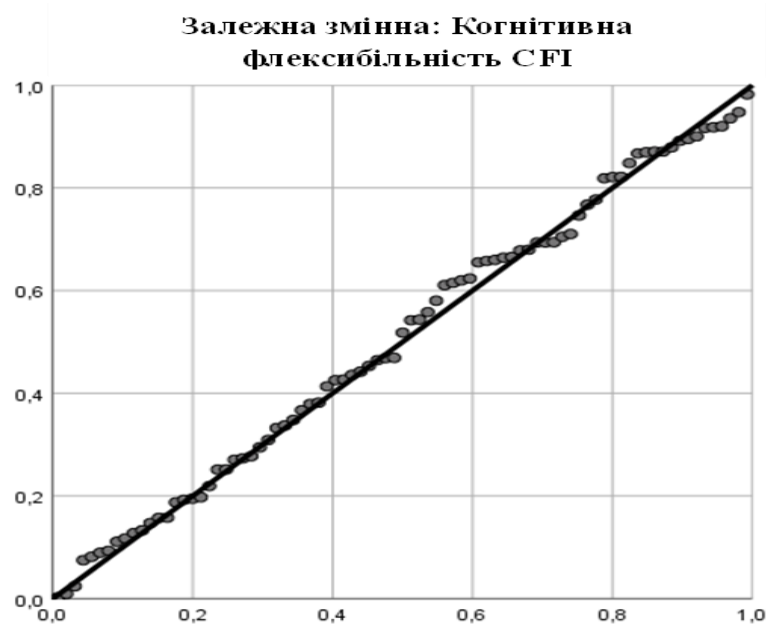


Рис. 3.10. Графік регресії для залежної змінної «Когнітивна флексибільність CFI»

На графіку точки розташовані дуже близько до діагональної лінії, що підтверджує нормальний розподіл даних і коректність результатів регресії.

Таким чином, *самоефективність* і *почуття психологічної безпеки* можна розглядати як важливі психологічні умови, які сприяють розвитку гнучкості мислення та ефективнішому пристосуванню особистості до нових умов і невизначених ситуацій.

Для залежної змінної «психологічна гнучкість AAQ-II» побудована регресійна модель, яка має достатньо високу якість. Показник R-квадрату ($R = 0,410$) свідчить про достатню прогностичну можливість даної моделі і означає, незалежні змінні разом можуть пояснювати 41% того, чому люди мають різний рівень психологічної гнучкості. Значення ANOVA ($F=7,456$; $p < 0,001$) свідчить про те, що модель є статистично значущою і зв'язки в цих даних не випадкові.

Результати регресійного аналізу засвідчили, що найбільш вагомим предиктором психологічної гнучкості AAQ-II є загальний показник життєстійкості ($\beta = 0,414$; $p = 0,001$). Оскільки рівень статистичної значущості є меншим за 0,01, можна стверджувати про наявність сильного та надійного зв'язку між змінними. Позитивне значення стандартизованого коефіцієнта регресії ($\beta = 0,414$) свідчить про те, що зі зростанням рівня життєстійкості підвищується і рівень психологічної гнучкості особистості. Отриманий позитивний зв'язок свідчить про те, що підвищення рівня життєстійкості супроводжується зростанням психологічної гнучкості особистості. Здатність ефективно долати стресові ситуації та зберігати внутрішню стійкість дозволяє швидко перемикатися між варіантами рішень, контролювати події, усвідомлювати і приймати колишній досвід.

Також статистично значущий вплив на психологічну гнучкість виявлено у показника толерантності до невизначеності ($\beta = 0,352$; $p < 0,05$). Позитивний коефіцієнт $\beta = 0,352$ свідчить про те, що особи, які більш спокійно сприймають ситуації невизначеності та неоднозначності, демонструють вищий рівень психологічної гнучкості, здатні адекватно сприймати неоднозначність і діяти в

умовах нестабільності, що є важливим психологічним ресурсом адаптивної поведінки.

Крім того, статистично значущий внесок у прогнозування психологічної гнучкості має загальний показник психологічної безпеки ($\beta = 0,343$; $p < 0,05$).

Таблиця 3.11

Показники регресійної моделі для залежної змінної
«Психологічна гнучкість AAQ-II»

Незалежні змінні	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандарт. коефіцієнт и	t	Рівень значущості
	B	Стандартна похибка	β		
Психологічна безпека	1,387	0,346	0,343	1,860	0,041*
Толерантність до невизначеності	0,651	0,225	0,352	3,262	0,039*
Загальна життєстійкість	0,594	0,174	0,414	3,417	0,001**

Позитивний характер зв'язку свідчить про те, що відчуття захищеності та емоційного комфорту сприяє розвитку психологічної гнучкості. Імовірно, почуття психологічної безпеки створює умови для відкритості до нового досвіду, готовності до змін і більш ефективного подолання труднощів.

Залежна змінна: Психологічна гнучкість AAQ-II

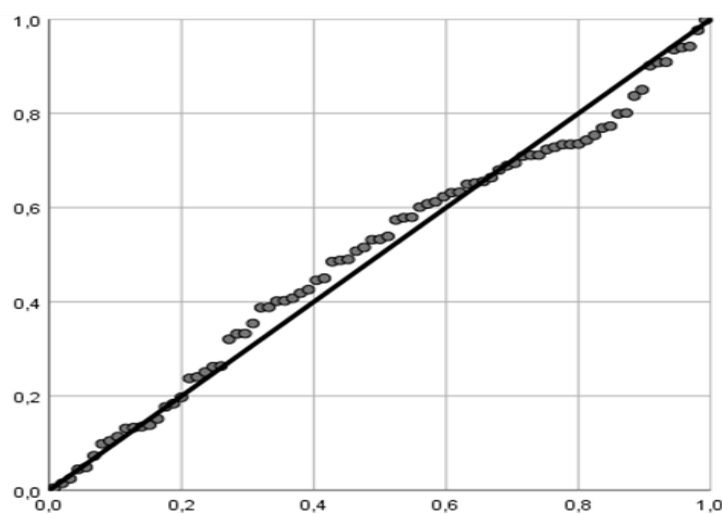


Рис. 3.11. Графік регресії для залежної змінної «Психологічна гнучкість AAQ-II»

Графік підтверджує, що суттєвих відхилень або систематичних викривлень у залишках не спостерігається; результати регресійного аналізу можна вважати статистично коректними та надійними.

Таким чином, результати регресійного аналізу дозволяють зробити висновок, що ключовими предикторами психологічної гнучкості AAQ-II є *життєстійкість, толерантність до невизначеності та психологічна безпека*, які чинять позитивний вплив на розвиток гнучкості мислення у ситуаціях невизначеності.

Наступна регресійна модель була побудована для залежної змінної «Світоглядна пластичність». Загальна якість цієї моделі характеризується помірним рівнем пояснювальної здатності. Значення коефіцієнта множинної кореляції ($R = 0,407$) свідчить про наявність помірного зв'язку між сукупністю незалежних змінних та показником світоглядної пластичності. Це означає, що включені до моделі предиктори загалом пов'язані із залежною змінною, однак сила цього зв'язку не є високою.

Коефіцієнт детермінації ($R^2 = 0,166$) показує, що модель пояснює 16,6% дисперсії світоглядної пластичності. Таким чином, модель має обмежену пояснювальну здатність. Скоригований коефіцієнт детермінації ($Adjusted R^2 = 0,088$) є суттєво нижчим за звичайний R^2 , що свідчить про можливе перевантаження моделі надмірною кількістю предикторів. Оскільки регресійний аналіз включав сім незалежних змінних, частина предикторів може не робити значущого внеску в прогнозування світоглядної пластичності. Це вказує нам на доцільність оптимізації моделі шляхом відбору найбільш інформативних змінних.

Результати дисперсійного аналізу (ANOVA) свідчать про граничний рівень статистичної значущості побудованої регресійної моделі. Показник рівня значущості становить $p = 0,051$, що незначно перевищує загальноприйнятий у психологічних дослідженнях критичний поріг $p \leq 0,05$. Формально це означає, що модель не досягає статистично значущого рівня та не дозволяє з достатньою

впевненістю стверджувати про наявність достовірного впливу сукупності незалежних змінних на залежну змінну.

Водночас отриманий показник знаходиться безпосередньо на межі статистичної значущості, що дає підстави говорити про наявність тенденції до значущого зв'язку. Такий результат може свідчити про потенційну перспективність моделі, однак потребує подальшої оптимізації складу предикторів.

На графіку точки лежать близько до прямої лінії. Це означає, що дані придатні для лінійної регресії, і грубих порушень математичного методу немає.

Аналіз регресійних коефіцієнтів показав, що жодна з досліджуваних особистісних характеристик окремо не досягла статистично значущого рівня впливу на світоглядну пластичність ($p > 0,05$). Водночас окремі предиктори продемонстрували тенденцію до значущого зв'язку та можуть розглядатися як потенційно важливі чинники (психологічні умови) розвитку КГ. Зокрема, показник життєстійкості продемонстрував позитивний внесок у прогнозування світоглядної пластичності ($\beta = 0,209$), що свідчить про тенденцію до підвищення світоглядної пластичності зі зростанням життєстійкості особистості. Однак цей вплив не досяг статистично значущого рівня, тому отримані результати потребують подальшої перевірки, можливо на ширшій вибірці.

Всі інші змінні не наблизилися до 0,05. Це означає, що вони не є надійними предикторами «Світоглядної пластичності» для даної групи досліджуваних: креативність ($p = 0,485$): вплив відсутній; самоефективність ($p = 0,644$): вплив відсутній; рівень зростання ($p = 0,763$): вплив відсутній; толерантність до невизначеності ($p = 0,464$): вплив відсутній; загальний показник психологічної безпеки ($p = 0,230$): вплив відсутній; загальний показник життєстійкості ($p = 0,151$): вплив відсутній (хоча цей показник ближче до значущості, ніж попередні).

Отже, за результатами регресійного аналізу не було виявлено статистично значущих факторів, які б однозначно впливали на світоглядну пластичність ($p > 0,05$).

Стосовно залежної змінної «Світоглядна пластичність» було прийнято рішення провести повторний регресійний аналіз, в якому було скорочено кількість предикторів. У якості незалежних змінних виступили лише три показника: життестійкість, особистісна готовність до змін і психологічна безпека.

Скоригований коефіцієнт детермінації становить 0,122, тобто після зменшення кількості предикторів модель пояснює приблизно 12,2% дисперсії залежної змінної. На графіку емпіричні значення розташовані дуже близько до діагональної лінії, що свідчить про те, що розподіл стандартизованих залишків є наближеним до нормального. Це означає, що результати регресійного аналізу можна вважати статистично коректними та надійними (див. рис. 3.12). Нажаль, жодний показник не виявив статистично значущого впливу на світоглядну пластичність.

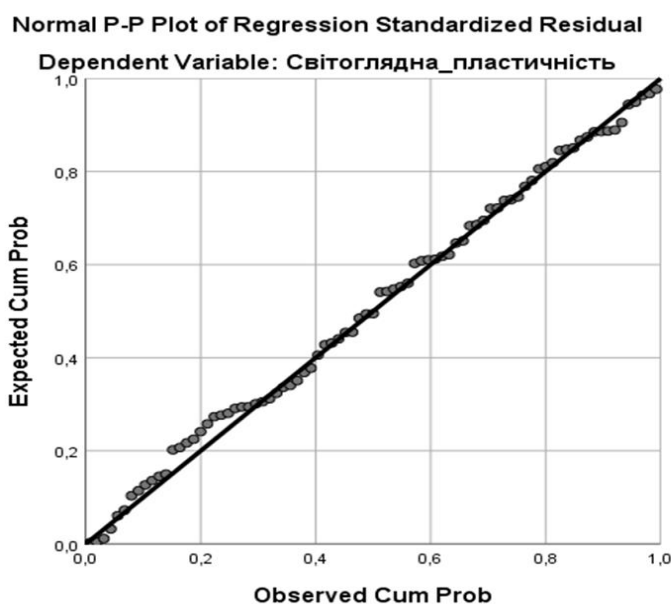


Рис. 3.12. Графік регресії для залежної змінної «Світоглядна пластичність».

Показник психологічної безпеки продемонстрував позитивний напрям зв'язку ($\beta = 0,179$; $t = 1,396$; $p = 0,167$), але отримані результати не дозволяють стверджувати про наявність достовірного впливу цього чинника. Не було виявлено статистично значущого впливу життестійкості на світоглядну

пластичність ($\beta = 0,215$; $t = 1,525$; $p = 0,131$), попри позитивний напрям зв'язку. Особистісна готовність до змін не показала позитивного напрямку.

Отже, повторний регресійний аналіз при скороченні предикторів не дав позитивного результату, який ми очікували і знов показав, що статистично значущих предикторів світоглядної пластичності не виявлено.

Отримані результати не підтвердили припущення про прямий вплив почуття безпеки, життєстійкості, толерантності до невизначеності, самоефективності, креативності, мислення-зростання на розвиток світоглядної пластичності. Це може свідчити про те, що світоглядна пластичність є відносно автономним психологічним конструктом, формування якого більшою мірою визначається іншими психологічними характеристиками особистості. Не виключено, що вплив досліджуваних ресурсних змінних має опосередкований характер або не проявляється в межах лінійних моделей регресійного аналізу.

Також, можна припустити, що деякі психологічні характеристики концептуально близькі (наприклад: толерантність до невизначеності, готовність до змін, самоефективність, життєстійкість) і їхні ефекти можуть частково перекриватися. У такому разі жодна змінна окремо не демонструє значущого внеску в регресійній моделі.

Незважаючи на те, що результати регресійного аналізу дозволили виокремити лише чотири статистично значущі предиктори розвитку когнітивної гнучкості, попередній порівняльний аналіз засвідчив наявність статистично значущих позитивних змін за всіма досліджуваними психологічними характеристиками, які розглядалися як психологічні умови її розвитку, після впровадження програми розвитку когнітивної гнучкості. Отримані результати свідчать про те, що відсутність статистично значущого внеску окремих показників у регресійній моделі не обов'язково означає відсутність їхнього зв'язку з когнітивною гнучкістю. Така ситуація може бути зумовлена як методологічними особливостями дослідження, так і специфікою психологічних механізмів, що лежать в основі розвитку цього феномена.

Зокрема, можна припустити, що окремі психологічні умови розвитку когнітивної гнучкості не здійснюють безпосереднього впливу на досліджуваний конструкт, а реалізують свій ефект через інші психологічні змінні. У такому разі їхній внесок може мати опосередкований характер і не проявлятися у вигляді статистично значущих прямих ефектів у регресійних моделях. Наприклад, готовність до змін може сприяти розвитку толерантності до невизначеності, яка, своєю чергою, виступає чинником розвитку когнітивної гнучкості. Аналогічно імпліцитні установки можуть впливати на самоефективність, що опосередковано сприяє підвищенню рівня КГ. Таким чином, відсутність значущих прямих ефектів у регресійному аналізі не виключає наявності складніших опосередкованих взаємозв'язків між досліджуваними психологічними характеристиками.

В цілому аналіз результатів регресійного аналізу для кожного показника когнітивної гнучкості дозволив визначити ключові предиктори розвитку різних її аспектів. Це дає нам підстави стверджувати, що існують психологічні умови, які обумовлюють розвиток і прояв когнітивної гнучкості в юнацькому віці (див. табл. 3.13).

Таблиця 3.13

Визначення ключових психологічних предикторів розвитку когнітивної гнучкості за результатами регресійного аналізу

Незалежні змінні	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Значимість
	B	Стандартна похибка	Бета		
Психологічна безпека (для когнітивної флексибільності CFI)	1,200	0,037	0,426	3,193	0,001**
Психологічна безпека (для психологічної гнучкості AAQ-II)	1,387	0,346	0,343	1,860	0,041*
Самоефективність (для когнітивної флексибільності CFI)	1,267	0,341	0,484	3,714	0,000**
Толерантність до невизначеності (для	0,651	0,225	0,352	3,262	0,039*

психологічної гнучкості AAQ-II)					
Загальна життєстійкість (для психологічної гнучкості AAQ-II)	0,594	0,174	0,414	3,417	0,001**

Примітка * статистично значущий зв'язок на рівні $p < 0,05$;

** статистично значущий зв'язок на рівні $p < 0,001$.

Отже, за результатами проведеного дослідження встановлено, що найбільш значущими предикторами розвитку когнітивної гнучкості виступають: *почуття психологічної безпеки*, яке є основою стабільного психоемоційного стану; *самоефективність* як показник віри у власні сили та готовність докладати зусиль для розвитку; *толерантність до невизначеності*, яка забезпечує здатність спокійно та ефективно діяти в ситуаціях невизначеності, де бракує інформації; *життєстійкість*, яка полягає у готовності до подолання життєвих труднощів.

На рисунку 3.13 схематично зображено ключові психологічні умови розвитку КГ та їхній вплив на різні аспекти її прояву.



Рис. 3.14. Ключові психологічні умови розвитку когнітивної гнучкості та їхній вплив на різні аспекти її прояву.

Експериментально вдалося підтвердити концептуальну гіпотезу дослідження: розвиток когнітивної гнучкості в юнацькому віці не є стихійним процесом, а можливий за умови безпосереднього психологічного впливу на психоемоційну сферу та систему імпліцитних/експліцитних уявлень особистості про власні можливості і здібності у вирішенні проблем в ситуаціях невизначеності; існують психосоціальні умови, які обумовлюють розвиток і прояв когнітивної гнучкості в осіб юнацького віку.

Висновки до третього розділу

Експериментальне дослідження мало на меті перевірити і підтвердити висунуту концептуальну гіпотезу: розвиток когнітивної гнучкості в юнацькому віці не є стихійним процесом, а можливий за умови безпосереднього психологічного впливу на психоемоційну сферу та систему імпліцитних/експліцитних уявлень особистості про власні можливості і здібності у вирішенні проблем в ситуаціях невизначеності; існують психосоціальні умови, які обумовлюють розвиток і прояв когнітивної гнучкості в осіб юнацького віку.

З цією метою було розроблено і застосовано програму розвитку когнітивної гнучкості для осіб юнацького віку. Для проведення експериментального дослідження була сформована вибірка із 274 юнаків і дівчат, які добровільно погодились проходити психологічне тестування. Результати психодіагностики дозволили отримати інформацію про рівень розвитку когнітивної гнучкості за різними її аспектами:

- когнітивна флексибільність CFI (здатність бачити кілька способів інтерпретації в ситуації невизначеності, здатність контролювати мислення і впливати на таку ситуацію);
- психологічна гнучкість/ригідність AAQ-II (здатність приймати свої почуття, думки, минулий досвід і життя в теперішньому моменті; а також здатність докладати зусиль щодо реалізації власних цінностей);
- світоглядна пластичність (здатність змінювати смислові позиції залежно від обставин).

Застосування кластерного аналізу дозволило визначити групи досліджуваних з високим, середнім і низьким рівнем розвитку когнітивної гнучкості. Для проведення експерименту було відібрано осіб з середнім і низьким рівнем розвитку когнітивної гнучкості. Методом рандомізації учасників було розділено на дві групи: експериментальну і контрольну, по 83 особи в кожній.

На констатуючому етапі дослідження у двох групах осіб юнацького віку проведено психодіагностику з метою визначення їх особистісних характеристик, які виступали в якості психологічних умов розвитку когнітивної гнучкості:

- почуття психологічної безпеки;
- імпліцитні уявлення щодо розвитку мислення;
- самоефективність;
- толерантність до невизначеності;
- особистісна готовність до змін;
- життестійкість;
- креативність.

Формувальний етап дослідження тривав три місяці. Протягом цього часу в експериментальній групі проводились заняття за програмою розвитку когнітивної гнучкості, яка складалася з трьох етапів:

1. Стабілізація психоемоційного стану (10 годин);
2. Усвідомлення і розвиток власних ресурсів (10 годин);
3. Розвиток толерантності і варіативності мислення в ситуаціях невизначеності.

Під час формувального етапу були створені певні соціальні умови (безпечне навчальний простір, довірливі відносини, позитивне навчальне середовище), які відігравали важливу роль у підвищенні ефективності програми розвитку КГ.

На контрольному етапі дослідження проведена повторна діагностика з метою встановлення розбіжностей між первинними показниками і тими, які ми отримали після проведення експерименту. За результатами діагностики і математико-статистичного аналізу встановлено, що в експериментальній групі за показниками психологічної гнучкості і всіма психологічними характеристиками встановлено статистично значущі розбіжності, які вказують на зміну психоемоційного стану, імпліцитних уявлень і значний розвиток психологічних ресурсів.

Аналіз результатів регресійного аналізу дозволив оцінити і визначити ключові психологічні умови (психологічні характеристики), які впливають на розвиток різних аспектів психологічної гнучкості. Зокрема, встановлено, що почуття психологічної безпеки, самоефективність, толерантність до невизначеності і життєстійкість є домінуючими предикторами, які обумовлюють розвиток когнітивної гнучкості.

Таким чином, застосована програма розвитку когнітивної гнучкості показала свою ефективність і дозволила перевірити і довести концептуальну гіпотезу експериментального дослідження.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи результати теоретико-методологічного аналізу дослідження когнітивної гнучкості, встановлено, що когнітивна гнучкість розглядається як одна з основних компетенцій особистості для досягнення успіху та швидкої адаптації до змін. Аналіз сучасних українських і закордонних досліджень свідчить про недостатню узгодженість щодо існуючих визначень когнітивної гнучкості, тому вона розглядається, досліджується і діагностується залежно від теоретичних поглядів і наукових парадигм дослідників. Психологічним механізмом флексибельної (гнучкої) поведінки людини є динамічна активізація і перетворення когнітивних процесів у відповідь на зовнішні зміни умов. Таке перетворення дозволяє індивіду по іншому сприймати ситуацію, виробляти альтернативні способи реагування на неї, переключатися між різними класами знань і знижувати рівень стереотипних (звичних) реагувань на користь альтернативних рішень. Все це дає можливість людині реалістично пояснювати складні життєві події, швидко переключатися на нову реальність, оцінювати різні варіанти дій, приймати адекватні рішення. Зниження когнітивної гнучкості призводить до ригідності (фіксованості) мислення.

Звернено увагу на різноплановість діагностичних інструментів для вимірювання когнітивної гнучкості. Головним чином спостерігається дефіцит в інтегративному підході, який дозволив би вивчати психологічний конструкт «психологічна гнучкість» у системі його основних визначень, а саме як навичку мислення, яка може виявлятися на різних рівнях, в залежності від задач, які потрібно розв'язати, або ситуації, де треба прийняти рішення.

Посилаючись на ґрунтовний аналіз існуючих досліджень, зроблено важливий висновок: «когнітивна» частина терміну «когнітивна гнучкість» стосується розумової здатності перемикатися між когнітивними наборами або стратегіями у відповідь на зміну контекстуальних вимог; «поведінкова» частина стосується здатності адаптивно змінювати поведінку у відповідь на зміну вимог навколишнього середовища. Ці два поняття тісно пов'язані, і загалом

вважається, що психологічна гнучкість включає як когнітивні, так і поведінкові компоненти. Когнітивні механізми виступають базисом для формування та реалізації соціально-особистісного рівня гнучкості.

У контексті теоретичного дослідження з'ясовано, що поняття «психологічна гнучкість» має більш узагальнений, інтегративний характер і охоплює широкий спектр проявів. У той же час поняття «когнітивна гнучкість» має вищий рівень наукової визначеності та концептуальної чіткості порівняно з поняттям «психологічна гнучкість». Завдяки цьому когнітивна гнучкість піддається емпіричному вимірюванню через існуючі психодіагностичні методики, що підвищує її науковий потенціал в експериментальних дослідженнях. Крім того, використання терміну «когнітивна гнучкість» у науковому дискурсі забезпечує більшу термінологічну узгодженість із сучасними емпіричними дослідженнями, у яких саме цей конструкт є операційною одиницею аналізу.

Когнітивна гнучкість виступає важливим ресурсом особистості, що швидко розвивається у юнацькому віці й визначає здатність адаптуватися до змін, забезпечуючи своєчасну та раціональну перебудову як когнітивних процесів, так і поведінкових стратегій відповідно до умов середовища. Її значущість особливо зростає в ситуаціях невизначеності, складності та підвищеного психоемоційного навантаження, де вона виступає одним із ключових ресурсів ефективного функціонування осіб юнацького віку.

У період юності відбувається інтенсивне формування особистісних конструктів, які інтегруються в загальну когнітивно-сміслову систему. Ця система дозволяє людині взаємодіяти з об'єктивною реальністю, орієнтуючись переважно на майбутнє, проте ґрунтуючись на аналізі попереднього досвіду. Особистісні конструкти, сформовані в юнацькому віці, створюють у свідомості юнаків своєрідну фіксовану картину світу, базовану на ідеалах, переконаннях та уявленнях. Саме завдяки цим конструкціям індивід вибудовує власну когнітивну модель реальності, в якій мислення і мовлення взаємодіють у межах унікального семантичного простору. Юність (18–23 роки) – це поріг дорослого життя, коли

відбуваються пошуки свого місця у суспільстві, особистісне і професійне самовизначення, почуття відповідальності за своє майбутнє. У цей період розвивається здатність адаптувати мислення, швидко перемикатися між завданнями, розглядати ситуацію з різних точок зору та шукати нові рішення. У юнацькому віці ці навички інтенсивно розвиваються, і саме соціальне середовище може або стимулювати, або стримувати їх формування.

У психодіагностиці виділяють дві групи методик вимірювання КГ: когнітивні проби і самозвіти. Традиційні методики оцінки когнітивної гнучкості (наприклад, нейропсихологічні тести на перемикання завдань або «Wisconsin Card Sorting Test») більше відображають виконавчі функції, але не суб'єктивне відчуття людиною власної гнучкості у повсякденному житті. Самозвітні опитувальники оцінюють когнітивну флексибільність у когнітивно-поведінковому ключі, тобто як здатність бачити ситуації з різних сторін, створювати альтернативні пояснення подій, знаходити варіативні шляхи поведінки у ситуаціях невизначеності.

Розкрито сутність поняття невизначеності, яке трактується не лише як дефіцит інформації або складність вибору, а як багатовимірний психологічний стан, що пронизує смислотворення, емоційне переживання та регуляцію життєвих рішень особистості в мінливому соціальному контексті.

Результати пілотного дослідження показали, що існує різниця між показниками когнітивної гнучкості, отриманими в процесі виконання когнітивних проб і рівнем особистісної гнучкості, яка вимірювалась через суб'єктивні оцінки за допомогою опитувальників (самозвітів). Аналіз та співставлення результатів тестування за різними методиками дозволили переконатися, що не завжди високий рівень когнітивної гнучкості, як виконавчої функції мозку, гарантує ефективну та гнучку поведінку у ситуаціях, які характеризуються невизначеністю.

Маючи високий рівень гнучкості як властивості мислення, людина не завжди може її проявити у відповідь на змінні умови її життєдіяльності. Є категорія осіб, які добре виявляють гнучкість у вирішенні інтелектуальних задач

і тестів, але у складних життєвих ситуаціях їх гнучкість мислення блокується. Спостереження за тим, як люди поводять себе у складних ситуаціях, показують, що це досить поширене явище. Окреслено кілька причин, чому так відбувається.

Отже, гнучкість може проявлятися на двох рівнях: на когнітивному і соціально-особистісному. Тому вимірювати цей феномен необхідно двома видами психологічного інструментарію: для вимірювання гнучкості як виконавчої функції мозку, як правило, застосовують когнітивні проби; для вимірювання соціально-особистісної флексибільності застосовують опитувальники.

Розроблена теоретична модель когнітивної гнучкості включає два рівні функціонування психологічної гнучкості: когнітивний (пізнавальний) і особистісний (поведінковий), що дозволило обґрунтувати методологічні підходи до дослідження психологічної гнучкості.

Результати теоретичного аналізу і пілотного дослідження дозволили розробити модель розвитку когнітивної гнучкості як метаресурсу особистості, яка ключає соціальні і психологічні умови розвитку КГ. Соціальні умови розвитку КГ передбачають створення емоційно безпечного, підтримувального і гнучкого середовища, де людина може вільно висловлюватися, робити спроби, помилятися, навчатися й змінюватися.

Психологічні умови розвитку КГ включають такі компоненти: стабільний психоемоційний стан і почуття психологічної безпеки; переконання, що здібності можуть розвиватися завдяки зусиллям і навчанню; віра у власні сили та готовність докладати зусиль; здатність спокійно та ефективно діяти в ситуаціях невизначеності, де бракує інформації; уміння бачити в невідомому не загрозу, а можливість для розвитку; готовність до подолання життєвих труднощів; креативний підхід, альтернативність мислення.

Результатами розвитку КГ виступають здатності: змінювати смислові позиції залежно від обставин; перемикались між стратегіями та утримувати контроль мислення; приймати досвід і докладати зусиль щодо реалізації власних цінностей.

На основі теоретичного аналізу та результатів пілотного дослідження окреслено задачі експериментального дослідження, висунуто концептуальну та емпіричні гіпотези дослідження, створено психодіагностичний комплекс та розроблено програму розвитку КГ для проведення експериментального дослідження. Програма розвитку когнітивної гнучкості складалася з трьох блоків: стабілізація психоемоційного стану (10 годин); усвідомлення і розвиток власних ресурсів. (10 годин); розвиток толерантності і варіативності мислення в ситуаціях невизначеності (10 годин).

Для проведення експериментального дослідження було створено дві групи осіб юнацького віку: експериментальну і контрольну. Формувальний етап дослідження тривав три місяці. Протягом цього часу в експериментальній групі проводились заняття за програмою розвитку когнітивної гнучкості. Під час формувального етапу були створені певні соціальні умови (безпечне навчальний простір, довірливі відносини, позитивне навчальне середовище), які відігравали важливу роль у підвищенні ефективності програми розвитку КГ.

На контрольному етапі дослідження проведена повторна діагностика з метою встановлення розбіжностей між первинними показниками і тими, які ми отримали після проведення експерименту. За результатами діагностики і математико-статистичного аналізу встановлено, що в експериментальній групі за показниками психологічної гнучкості і всіма психологічними характеристиками встановлено статистично значущі розбіжності, які вказують на зміну психоемоційного стану, імпліцитних уявлень і значний розвиток психологічних ресурсів.

Аналіз результатів регресійного аналізу дозволив оцінити і визначити ключові психологічні умови (психологічні характеристики), які впливають на розвиток різних аспектів психологічної гнучкості. Зокрема, встановлено, що почуття психологічної безпеки, самоєфективність, толерантність до невизначеності і життєстійкість є домінуючими предикторами, які обумовлюють розвиток когнітивної гнучкості.

Таким чином, застосована програма розвитку когнітивної гнучкості показала свою ефективність і дозволила перевірити і довести концептуальну гіпотезу експериментального дослідження.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні когнітивних здібностей осіб, які пережили стресові події під час війни і мають діагноз ПТСР, розробці програми розвитку когнітивної гнучкості для таких осіб з метою психологічної допомоги в реабілітаційному процесі і подальшої адаптації до мирного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психології розвитку і самоствердження особистості у навчальному середовищі: колективна монографія / Н. Михальчук, Н. Гончарук, І. Коваль, Н. Семенів, О. Чеканська та ін.]; за редакцією Н. Михальчук, Л. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2020. 212 с.
2. Аносенкова С., Кіреєва З. Репрезентації часу держслужбовців та їх зв'язок із видами ригідності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2019. № 8. С. 22–26.
3. Ап'юк А., Гандзілевська Г. Особистісна готовність до змін студентів залежно від метакогнітивних переконань. *UNIVERSUM*. 2025, 19, 2025. С. 188–194. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1740>.
4. Балецька Л. М., Попович Д. М. Особливості когнітивної гнучкості особистості. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Серія : Педагогіка та психологія. 2016. Вип. 1. С. 167–170. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvmdupp_2016_1_44.
5. Батраченко І. Г., Плошинська А.А. Когнітивна психологія фізичної активності особистості: моногр. Дніпро: Видавець Біла К. О. 2023. 228 с.
6. Блинова О. Є. Роль соціальних стереотипів у становленні світоглядних орієнтацій особистості. *Психологія і особистість*. 2015. № 2 (1). С. 58–70.
7. Брунова-Калісецька І. В. Психологічна самоефективність як фактор крос-культурної адаптації : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ. 2009. 196 с.
8. Вовк О. М. Самоефективність: сутність, структура та особливості розвитку в студентському віці. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2010. № 3. URL: <http://www.psyh.kiev.ua/>

9. Булах І. С., Некіз Т. Парадигма етапів морального вибору особистості в юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. 2023. № 20. С. 19–29. https://doi.org/10.35619/prap_rv.v1i20.328
10. Вірна Ж. П., Іванашко О. Є. Готовність до змін як перспективний конструкт подолання кар'єрного хаосу студентської молоді під час війни в Україні. *Габітус*. 2024. Вип. 57. С. 85–91.
11. Воляннюк Н. Ю. Ложкін Г. В. Наукові маркери психологічної безпеки особистості майбутнього фахівця технічного профілю. *Професійне становлення особистості*. 2015. № 4. С. 36–42.
12. Галецька І. І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету*. Психологія. 2003. Вип. 5. С. 433–441.
13. Галецька І. Клініко-психологічне дослідження: навч. посібник. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2015. 242 с.
14. Гальцева Т. О. Психологічні засади навчальної самоефективності дорослого. *Journal of Psychology Research*. 2024. Т. 30. № 13. С. 40–50.
15. Гальцева Т. О., Величко Р. В. Імплицитні теорії інтелекту і особистості як проблемне поле психологічних досліджень. *Психологія та соціальна робота*. 2024. Вип. 1(59). С. 63–70. URL: http://liber.onu.edu.ua/pdf/vp1_2024.pdf.
16. Горбунова В. В. Проблеми дослідження імплицитних теорій. *Соціальна психологія*. № 4 (30). 2008. С. 17–28.
17. Грузинова К. М. Світоглядні фактори благополуччя особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72). № 5. С. 1–8.
18. Грузинова К. М. Світогляд особистості як чинник її психологічного благополуччя. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія (05 Соціальні та

поведінкові науки). Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2023. 272 с.

19. Грузинова К. М. Опитувальник світоглядної пластичності особистості. *Габітус*. 2022. № 42. С. 124–131.

20. Гура Г. Н. Толерантність до невизначеності як чинник ухвалення рішень та стресової адаптації керівників бізнесу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2023. Випуск 2. С. 39–49.

21. Гусєв А. А. Толерантність до невизначеності як психологічна проблема. *Психологічний журнал*. 2007. Т. 28. № 6. С. 15–27.

22. Диса О. В. Специфіка дослідження когнітивної гнучкості як важливого психологічного ресурсу особистості. *Вісник Львівського університету. Серія Психологічні науки*. 2025. № 25. С. 34–43. URL: <http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/uk/v25-2025>.

23. Діброва В. А. Взаємозв'язок часових перспектив і базисних переконань особистості в контексті вимушеного переселення. *Габітус*. 2021. Випуск 32. С. 73–78.

24. Діхтяренко С., Ременюк Я. Соціально-психологічна характеристика студентства. *Психологічний журнал*. 2024. № 12. С. 36–45. URL: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.12.2024.306769>.

25. Дяченко В. А., Мунасіпова-Мотяш І. А., Дубініна Д. Е. Взаємозв'язок психологічної безпеки та задоволеності образом тіла у жінок. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Актуальні проблеми психології*. 2019. Том 7. Вип. 47. С. 140–152.

26. Євдокімова О. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку та їх урахування в системі психологічного супроводу. *Наука і освіта*. 2009. № 1 (2). С. 52–57.

27. Єзерницький Л. Й., Ренке С. О. Соціально-психологічна характеристика студентства періоду пізньої юності. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 10. С. 215–225.

28. Зазимко О. В. Особливості формування індивідуального досвіду юнаків. Досвід особистості: теорія і практика. Збірник матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної конференції (27-28 лютого 2020 р., м. Ніжин) / за ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 283 с. С. 73–78.

29. Іваненко І. В. Життєстійкість курсантів в умовах воєнного стану. Формування науки: стан і перспективи розвитку в умовах сьогодення : матеріали науково-практичної конференції (м. Київ, 24–25 березня 2023 р.). С. 91–93.

30. Іванова В. В. Особливості розвитку творчого мислення у перехідний період від дошкільного до молодшого шкільного віку: автореф. дис.. на здобуття ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Київ, 2011. 19 с.

31. Коллі-Шамне А. В. Поняття зони проксимального розвитку та її похідних: проблеми та перспективи сучасних інтерпретацій. *Науковий вісник Мукачевського державного університету. Серія «Педагогіка і психологія»* 2022. № 8(4). С. 81–95. URL: [https://doi.org/10.52534/msu-pp.8\(3\).2022](https://doi.org/10.52534/msu-pp.8(3).2022).

32. Коллі-Шамне А. В. Психолого-педагогічний потенціал концепту «зона найближчого розвитку» в організації професійної підготовки майбутніх фахівців у закладах освіти. *Теорія і практика підготовки конкурентноспроможного фахівця як вектор освітніх парадигм* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. 2022. С. 127–132. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27070/1/koli.pdf>.

33. Кононенко О. І., Кононенко А. О. Крошка К. І. Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я. *Наукові перспективи*. 2023. № 9(39). С. 565–575.

34. Кононенко О., Кононенко А., Базиленко К. та ін. Соціальна акомодация та життєстійкість як ресурс виживання в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 11(25). С. 677–688.

35. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / за ред. Л. М. Проколієнко; уклад. В. В. Андрієвська, Г. О. Балл, О. Т. Губко, О. В. Проскура. Київ : Рад. шк., 1989. 608 с.
36. Коширець В. В. Шкарлатюк К. І. Ірраціональні установки та їх вплив на психологічне благополуччя. *Перспективи та інновації науки*. № 8(13). 2022. С. 398–408. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-8\(13\)-398-408](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-8(13)-398-408).
37. Кравцова О. Базові переконання підлітків як чинник їх стресостійкості в умовах війни. 2022. URL: <https://mpp-journal.com/index.php/journal/article/download/25/16>.
38. Кревська О. В. Мотиваційні чинники професійної самоефективності особистості : дис. канд. психол. наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Луцьк, 2018. 218 с.
39. Креденцер О. Професійна самоефективність та її роль у забезпеченні психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах війни та повоєнного відродження: теоретичний аналіз проблеми. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. Вип. 29(2-3). С. 52–64. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2023.2.29.52023>.
40. Куліш О. В. Студентський вік як період становлення професійної ідентичності психолога у ВНЗ. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 2(1). С. 204–208. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2014_2%281%29_40.
41. Куравська Н. Прояви захищеності як чинника психологічної безпеки студентів в умовах ВНЗ. *Збірник наукових праць: психологія*. 2016. Вип. 21. С. 79–86. URL: <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/psp/article/view/3239>.
42. Курмишева Н. Організація навчання впродовж життя як необхідна умова розвитку когнітивної гнучкості педагога. *Імідж сучасного педагога*. 2019. № 5. С. 35–38. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/isp_2019_5_9.

43. Лазорко О. В. Психологія безпеки особистості як суб'єкта професіоналізації. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 30. С. 96–112.
44. Лебідь Н. К. Бреус Ю. В. Базисні переконання як індивідуальний вектор цілеспрямованої активності особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2013. Вип. 5. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2013_5_40.
45. Лушин П. В. Невизначеність і ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. *Психологічне консультування і психотерапія: науковий журнал*. Харків : Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2016. Вип. 5. Т. 1. С. 33–41.
46. Мазоха І. Комунікативна компетентність та флексибільність особистості як основа професіоналізму психолога. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи* : зб. наук. пр. за матеріалами III Всеукр. науково-практ. конф. (26 листоп. 2021 р. м. Ізмаїл). Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2021. С. 41–45.
47. Макаренко А. Деконструкція довіри внаслідок психічної травми. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2025. Випуск 24. С. 87–93. URL: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/24_2025/12.pdf.
48. Максименко С. Д. Загальна психологія. Вінниця : Нова книга, 2004. 704 с.
49. Малишева К. О. Гетерогенність функцій префронтальної кори: нейродинамічний підхід. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2011. Вип. 11. С. 455–464.
50. Машбиць Ю. І. Психологічні механізми і технологія навчання: вибрані статті. Київ: Інтерсервіс, 2019. 208 с.
51. Мельничук І. Я., Мельничук С. К. Психологічна корекція тривожних розладів особистості в ситуації невизначеності. *Наукові записки*. 2025. № 4. С. 58–63. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-4-7>.

52. Мілютіна Д., Березяк К. Психологічні особливості когнітивної гнучкості та стресостійкості курсантів. Особистість в екстремальних умовах: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції (21 травня 2021 р., м. Львів). Львів, 2021. С. 126.

53. Мітрошкіна О. В. Специфіка психологічної готовності до змін та особистісної компетентності у працівників Державної кримінально-виконавчої служби України. *Психологічний часопис*. 2018. Т. 9(19). С. 53–67. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2018.9.19>.

54. Назаренко Н.А. Особистісна готовність до змін студентів як потенціал для вибору власної життєвої позиції. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2020. № 4, С. 63–70.

55. Назарук Н. Психологічні координати дослідження життєстійкості. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2024. Випуск 22. С. 113–119.

56. Ніколаєва І. Особливості прояву ригідності у держслужбовців. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія Психологія. 2011. № 48. С. 151–154.

57. Ніколаєва І. В. Особливості когнітивної гнучкості у осіб в віці середній дорослості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2020. Випуск 236. С. 102–104.

58. Оверчук В. А. Проблема психологічної безпеки особистості в умовах військового стану. *Наукові перспективи*. 2022. С. 461–472.

59. Олефір В. О., Кузнецов М. А., Павлова А. В. Коротка версія тесту життєстійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2013. Т. 45 (2). С. 158–165.

60. Онопрієнко-Капустіна Н. В. Зміст і складові самоефективності майбутніх фахівців соціальних служб. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. № 9 (13). С. 540–549.

61. Острова В. Актуальна ідентичність сучасної студентської молоді. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 3(79). С. 445–450. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-79-445-450>.
62. Папуша В. В. Психологічна безпека як інтегративна характеристика особистості. *Габітус*. Вип. 22. 2021. С. 96–100.
63. Пилявець Н. І., Потапчук Є. М. Сучасні підходи до визначення поняття «когнітивний стиль особистості». *Габітус*. 2021. Вип. 26. С. 117–121. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/handle/123456789/10528>.
64. Пісоцький В. П., Горянська А. М. Теоретичні питання вікової психології : навчальний посібник для закладів вищої освіти; 2-е вид., випр. і доповн., 2023. 232 с.
65. Пісоцький В. П., Горянська А. М. Дослідження психологічних особливостей флексибільності-ригідності майбутніх педагогів. *Габітус*. Випуск 51. 2023. С. 173–178.
66. Попелюшко Р. Психологічне благополуччя української молоді в умовах невизначеності. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія: Психологічні науки. 2024. URL: https://nauka.gov.ua/en/works/rw.PP4YrJeH/?utm_source=chatgpt.com.
67. Прядко А. О. Психологічні особливості подолання професійних стереотипів вихователів в умовах реформування дошкільної освіти : дис. ... доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2021. 234 с.
68. Прядко А. О. Чинники впливу на процеси формування професійних стереотипів у вихователів. *Креативний простір: електрон. наук. журнал*. 2021. № 1. С. 7-8. URL: <https://www.newroute.org.ua/wpcontent/uploads/2021/01/%E2%84%96-1.pdf>.
69. Пустовойт М. В. Механізми формування психологічної безпеки особистості. *Вісник ОНУ імені І. І. Мечникова*. Психологія. 2017. Т. 22. № 3(45). С. 71–79.

70. П'янківська Л. В. Теоретичний аналіз проблеми психічної ригідності особистості. *Технології розвитку інтелекту : ел. наукометр. фах. журнал Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Т. 4. № 2(27). URL: <https://doi.org/10.31108/3.2020.4.2.1>.
71. Рибалка В. В. Григорій Костюк: психологічна теорія особистості. *Психологія і суспільство*. 2002. № 1(7). С. 10–17.
72. Родіна Н. В., Фокін А. С. Вплив базисних переконань особистості на відчуття безпеки та копінг-поведінку. *Габітус*. 2021. Вип. 29. С. 92–97.
73. Роєнко В. О. Усвідомлення соціальних стереотипів як умова гармонійного розвитку. *Вісник НТУУ "КПІ". Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2012. Вип. 1. С. 56–59. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/48a2b4e8-6e00-4557-978b-9206fda17722/content>
74. Романовська Д., Литвин С., Малишева К. Українськомовна адаптація «шкали нейроцепції психологічної безпеки» (NPSS). *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2024. № 1(19). С. 48–54. URL: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1\(19\).8](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1(19).8).
75. Савченко О. В., Свирица М. О. Модель психологічної безпеки особистості як комплексного феномена. *Психологічний журнал*. 2020. №6 (12). С. 66–79.
76. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. 6-те видання, доповнене. Київ : ВЦ Академія, 2024. 384 с.
77. Савчук Б., Котенко Р., Пантюк М. Науково-теоретичні засади когнітивної гнучкості як базової компетентності. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. Вип. 38 (3). С. 133–137.
78. Салюк М. А., Тарасюк Х.О. Роль імпліцитних уявлень юнаків про особистість у прогнозуванні їх схильності до депресії. *Молодий вчений*. 2018. № 11(2). С. 635–639. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_11%282%29_31.

79. Санніков О. І. Когнітивна сфера вибору особистості: співвідношення гнучкості й рішимості. *Габітус*. 2020. № 14. С. 193–199.
80. Санніков О. І., Полянцева О. О. Флексибільність і розсудливість в системі властивостей особистості професіонала. *Вісник післядипломної освіти : зб. наук. пр.* м. Київ. 2022. Вип. 22 (51). С. 100–120.
81. Сахно П. І., Теслик Н.М. Вікова психологія: конспект лекцій. Суми : Сумський державний університет, 2024. 190 с.
82. Смалиус Л. Н., Шавровська Н. В. Розвиток гнучкості як інтегральної характеристики особистості. *Science and Education a New Dimension*. 2016. Вип. IV (41). С. 76–79.
83. Смульсон М. Л. Психологічні механізми в концепції навчання Ю. І. Машбиця. *Технології розвитку інтелекту*. 2014. Т. 1. № 6. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/32307586.pdf>.
84. Софієва Х. Психологічні критерії оцінки професійної придатності рятувальників Служби Порятунку Особливого Ризику МНС Азербайджанської Республіки : дис. ... доктора філософії у галузі знань 05 – соціальні та поведінкові науки, спеціальність 053 Психологія. Національний університет цивільного захисту України, Харків. 2021. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0822U100539>.
85. Степура Є. В. Ціннісно-сміслові чинники прийняття рішень особистістю в умовах невизначеності : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2016. 204 с.
86. Талєб Н. Н. Чорний лебідь. Про вплив надмалоймовірних подій. Київ : Наш формат, 2015. 400 с.
87. Терещенко К., Івкін В. Ставлення до змін як ресурс суб'єктивного благополуччя персоналу організацій в умовах невизначеності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025. Вип. 37(4). С. 168–177. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2025.4.37.15>.

88. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 105 с.
89. Фокін А. С. Чинники, що впливають на відчуття психологічної безпеки особистості в умовах військового конфлікту в Україні. *Габітус*. 2023. № 48. С. 151–155.
90. Хоменко Є.Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Габітус*. 2023. Випуск 51. С. 121–125. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/51-2023/20.pdf>.
91. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. Видавництво КНТ, 2025. 248 с.
92. Хорні К. Невротична особистість нашого часу. Центр навчальної літератури, 2025. 234 с.
93. Чебикін О. Я. Емоційна регуляція пізнавальної діяльності: концепція, механізми, умови. *Психологія і суспільство*. 2017. № 3 (69). С. 86–103. URL: <https://doi.org/10.35774/PIS2017.03.086>.
94. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ : Талком, 2021 р. 319 с.
95. Чиханцова О. А. Особливості проявів компонентів життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. С. 267–273. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v6/i14/32.pdf>.
96. Чумак О. О., Богач О. В. Психологічний аналіз проявів ірраціонального мислення здобувачів вищої освіти з різним рівнем самоефективності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2024. Том 35 (74). № 4. С. 130–136.
97. Шаріпова Д. С. Проблема психічної ригідності у наукових дослідженнях. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 6(43). С. 374–378.

98. Швень Я. Л. Когнітивна гнучкість. Нейропсихологічні особливості когнітивної гнучкості як базової навички особистості нової формації. *Тематичний випуск журналу «Методист»*. 2018. № 2(74). С. 75–79.
99. Широка А. О., Миколайчук М. І. Адаптація україномовної версії опитувальника прийняття та дії (AAQ-II) на нормативній та субклінічній групах досліджуваних. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. 2021. № 3. С 101–112. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-3-14>.
100. Шпортун О. М., Савчук З. С. Психологічні особливості самоефективності осіб юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2020. № 11. С. 88–99.
101. Шрагіна Л. І., Воронкова В. Ю. Можливості впливу прислів'їв та приказок на ірраціональні установки особистості. *Ментальне здоров'я*. 2024. Вип. 2. С. 74–80. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/mzdor_2024_2_14.
102. Akan Yazgan. Öğretmen Adaylarının Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Kültürel Zeka Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2021. Cilt: 7 Sayı: 1, P. 212–231. doi:10.31592/aeusbed.803469.
103. Aslan Ş, Turk F. Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Esneklik Kavramlarının Karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. Mart 2022. Volume 14(1). P. 119–130. doi:10.18863/pgy.917360.
104. Axt J., Buttrick N., Feng R. Y. A comparative investigation of the predictive validity of four indirect measures of bias and prejudice. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2024. Volume 50. Issue 6. P. 871–888. <https://doi.org/10.1177/01461672221150229>.
105. Baghetto R., Kaufman J. Toward a broader conception of creativity: A case for “mini-c” creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2007. Issue 1. P. 73–79.
106. Barbey A. K., Colom R., Grafman J. Architecture of cognitive flexibility revealed by lesion mapping. *NeuroImage*. 2013. Volume 8. P. 547–554.

107. Betzel R. F., Satterthwaite T. D., Gold J. I., & Bassett D. S. A positive mood, a flexible brain. *BRAIN*. 2016. № 139. P. 2104–2112. URL: <https://doi.org/10.48550/arXiv.1601.07881>.
108. Blakemore S. J., Choudhury S. Development of the adolescent brain: implications for executive function and social cognition. *Journal of child psychology and psychiatry*. 2006. Volume 47(3-4). P. 296–312.
109. Blakemore S. J., Mills K. L. Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annual review of psychology*. 2014. Volume 65 (1). P. 187–207.
110. Blakey E., Visser I., Carroll D. J. Different Executive Functions Support Different Kinds of Cognitive Flexibility: Evidence From 2-, 3-, and 4-Year-Olds. *Child Development*. 2016. Volume 87. Issue 2. P. 513–526. URL: <https://doi.org/10.1111/cdev.12468>.
111. Bogousslavsky J., Boller F., Iwata M. A History of Neuropsychology. *Front Neurol Neurosci*. 2019. Vol 44. P. 192–229.
112. Bokuniewicz S. Tolerance of uncertainty and ambiguity of the situation and anxiety as a state and as a feature. *Journal of Education Culture and Society*. 2020. Volume 11 (2). P. 224–236.
113. Bond F. W., & Hayes S. C. ACT at work. *Handbook of brief cognitive behaviour therapy*. 2002. P. 117–140.
114. Braams B. R. et al. Gambling for self, friends, and antagonists: differential contributions of affective and social brain regions on adolescent reward processing. *NeuroImage*. 2014. Volume 100. P. 281–289.
115. Bremner J. D. Traumatic stress: Effects on the brain. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. 2006. Volume 8 (4). P. 445–461.
116. Byczewska-Konieczny Karolina, Kielar-Turska Maria. Syntactic abilities in old age and their relation to working memory and cognitive flexibility. *Psychologia Rozwojowa*. 2017. Issue 22(2) P. 45–53 URL: <https://www.doi.org/10.4467/20843879PR.17.009.7041>.

117. Cai Z., & Qi B. Cognitive flexibility as a protective factor for empathy. *Frontiers in psychology*. 2023. Issue 13. 1064494. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.10644948>.
118. Canas J. J., Antoli A., Fajardo I., Salmeron L. Cognitive inflexibility and the development and use of strategies for solving complex dynamic problems: Effects of different types of training. *Theoretical Issues in Ergonomics Science*. 2005. Issue 6(1). P. 95–108.
119. Canli B. B. The impact of intolerance of uncertainty on career decision-making: the mediating effect of career adaptability: Doctoral dissertation. 2024. URL: <https://repositorio.ucp.pt/entities/publication/21bc5b6b-3ef2-42d9-8f55-7a9862ebac3d>.
120. Cao B., Guo Y., Xia F., Li L., Ren Z., Lu M., Wang J., Huang R. Dynamic reconfiguration of brain functional networks in world class gymnasts: a resting-state functional MRI study. *Brain Commun*. 2025 Feb 19; Issue 7(2):fcf083. doi:10.1093/braincomms/fcaf083.
121. Cardoos S. L. et al. Social status strategy in early adolescent girls: Testosterone and value-based decision making. *Psychoneuroendocrinology*. 2017. Volume 81. P. 14–21.
122. Carleton R. N. Fear of the unknown: One fear to rule them all? *Journal of Anxiety Disorders*. 2016. Vol. 41. P. 5–21. URL: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.03.011>.
123. Carleton R. N. Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty and anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*. 2016. Vol. 39. P. 30–43. URL: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>.
124. Chaipunko S., Ammawat W., Oanmun K. et al. A pretest-posttest pilot study for augmented reality-based physical-cognitive training in community-dwelling older adults at risk of mild cognitive impairment. *Neurons and Cognition*

(q-bio.NC). Submitted on 29 Apr. 2024. URL:
<https://doi.org/10.48550/arXiv.2404.18970>.

125. Chen Y. L., Chen C.H., Huang R. R., Tseng C. H., Chao H. C. Multicomponent exercise improved cognitive flexibility and muscular fitness in community-dwelling older adults. *Sci Prog.* 2025 Apr-Jun. Issue 108(2):368504251346018.

126. Chung S. H., Su Y. F., Su S. W. The impact of cognitive flexibility on resistance to organizational change. *Soc. Behav. Pers.* 2012. Volume 40. P. 735–745.

127. Compton R. J., Hofheimer J., and Kazinka R. Stress regulation and cognitive control: Evidence relating cortisol reactivity and neural responses to errors. *Cogn. Affect. Behav. Neurosci.* 2013. Issue 13. P. 152–163. doi: 10.3758/s13415-012-0126-6.

128. Corneille O., Hütter M. Implicit? What do you mean? A comprehensive review of the delusive implicitness construct in attitude research. *Personality and Social Psychology Review.* 2020. Volume 24. Issue 3. P. 212–232.
<https://doi.org/10.1177/1088868320911325>.

129. Crone E. A., Dahl R. E. Understanding adolescence as a period of social–affective engagement and goal flexibility. *Nature reviews neuroscience.* 2012. Issue 13(9). P. 636–650.

130. Cropley D. H., Cropley A. J., Kaufman J. C., Runco M. A. *The Dark Side of Creativity*. Cambridge : Cambridge University Press. 2010. 327 p.

131. Çuhadaroğlu A. Predictors of cognitive flexibility. *Cumhuriyet International Journal of Education.* 2013. Volume 2 (1). P. 86–101.

132. Cyniak-Cieciura, Zawadzki B., Strelau J. The development of the revised version of the Formal Characteristic of Behaviour – Temperament Inventory FCB-TI(R). *Personality and Individual Differences.* 2018. Volume 127(1). P. 117–126.

133. Cyniak-Cieciura. Psychological flexibility, temperament, and perceived stress. *Current Issues in Personality Psychology*. 2021. Volume 9(4). P. 306–315. <https://czasopisma.bg.ug.edu.pl/index.php/CIiPP/article/view/6257>.
134. Dajani D. R., Uddin L. Q. Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends Neurosci*. 2015. Volume 38. P. 571–578.
135. Dana D. Polyvagal exercises for safety and connection: 50 client-centered practices. New York: W. W. Norton & Company. 2020. 224 p.
136. Deak G. O. The development of cognitive flexibility and language abilities. *Advances in Child Development and Behavior*. 2003. Volume 31. P. 271–327.
137. Dennis J. P., Vander Wal J. S. The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*. 2010. Volume 34 (3). P. 241–253. URL: <https://novopsych.com/assessments/formulation/cognitive-flexibility-inventory-cfi/>.
138. Derryberry D, Rothbart MK. Reactive and effortful processes in the organization of temperament. *Dev Psychopathol*. 1997. Volume 9(4):633-52. doi: 10.1017/s0954579497001375.
139. Dick A. S. The development of cognitive flexibility beyond the preschool period: an investigation using a modified Flexible Item Selection Task. *J Exp Child Psychol*. 2014. Issue 125. P. 13-34. doi: 10.1016/j.jecp.2014.01.021.
140. Dilekçi, A., & Karatay, H. The effects of the 21st century skills curriculum on the development of students' creative thinking skills. *Thinking skills and creativity*. 2023. Issue 47. P. 101229.
141. Doğan-Laçın B. G., Yalçın İ. Predictive Roles of Self-Efficacy and Coping Strategies in Cognitive Flexibility among University Students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (H. U. Journal of Education). 2019. Issue 34(2). P. 358-371. doi: 10.16986/HUJE.2018037424.

142. Dörner D. Die Logik des Mißlingens: strategisches denken in komplexen situationen. Rowohlt Verlag GmbH, 2011. 352 p.

143. Dweck C. S. Self-theories: Their role in motivation, personality and development. Philadelphia, PA: The Psychology Press. 1999. URL: <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781315783048/self-theories-carol-dweck>.

144. Dweck C. S. Mindset: The New Psychology of Success. New York : Ballantine Books, 2006. 283 p.

145. Dweck C. S. Can Personality Be Changed? The Role of Beliefs in Personality and Change. *Current directions in Psychological Science*. 2008. Vol. 17. Issue 62. P. 391–394.

146. Eisenman R., May R. The Courage to Create. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*. 1976. Vol. 35, no. 1. P. 90. URL: <https://doi.org/10.2307/430853>.

147. Ellis A. The revised ABC's of rational-emotive therapy. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*. 1991. Vol. 9. P. 139–172.

148. Feng X., Perceval G. J., Feng W., Feng C. High Cognitive Flexibility Learners Perform Better in Probabilistic Rule Learning. *Frontiers in psychology*. 2020. Vol. 11. P. 415. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00415>.

149. Fischer N. L., Kalaivanan K., Tong K., Uchiyama R., Fu, P., Leong V., Robbins T. W., Sahakian B. J., Seow P., Lee T., Hung D., Ellefson M. R. Cognitive Flexibility Influences Divergent Thinking in Adolescence. 2025. URL: https://doi.org/10.31234/osf.io/rvs2x_v1.

150. Fitzpatrick T., Playfoot D., Wray A., Wright M. J. Establishing the Reliability of Word Association Data for Investigating Individual and Group Differences. *Applied Linguistics*. 2015. Volume 36, Issue 1, February 2015, P. 23–50. URL: <https://doi.org/10.1093/applin/amt020>.

151. Freyd J. J. Betrayal trauma: The logic of forgetting childhood abuse. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1996. 256 p. URL: <https://www.hup.harvard.edu/books/9780674068063>.

152. Fuchs H., Benkova E., Fishbein A., Fuchs A. The Importance of Psychological and Cognitive Flexibility in Educational Processes to Prepare and Acquire the Skills Required in the Twenty-First Century. In: Kot S., Khalid B., Haque A.U. (eds) *Corporate Practices: Policies, Methodologies, and Insights in Organizational Management*. EEEU. Springer Proceedings in Business and Economics. Springer, Singapore. 2023. P. 91–117. URL: https://doi.org/10.1007/978-981-97-0996-0_6.

153. Fujino J., Tei S., Jankowski K. F., Kawada R., Murai T., Takahashi H. Role of Spontaneous Brain Activity in Explicit and Implicit Aspects of Cognitive Flexibility under Socially Conflicting Situations: A Resting-state fMRI Study using Fractional Amplitude of Low-frequency Fluctuations. *Neuroscience*. 2017. Volume 367. P. 60–71. URL: <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience>.

154. Gabrys R. L. et al. Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and flexibility questionnaire. *Frontiers in psychology*. 2018. Volume 9. P. 2219.

155. Gawronski B., De Houwer J., Sherman J. W. Twenty-five years of research using implicit measures. *Social cognition*. 2020. Volume 38. P. 1–25. URL: <https://doi.org/10.1521/soco.2020.38.supp.s1>.

156. Gee D. G. et al. Early developmental emergence of human amygdala–prefrontal connectivity after maternal deprivation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2013. Volume 110 (39). P. 15638–15643.

157. German T. P., Defeyter M. A. Immunity to functional fixedness in young children. *Psychonomic Bulletin & Review*. 2000. Volume 7(4). P. 707–712.

158. Golden Z., Golden C. J. Patterns of performance on the Stroop Color and Word Test in children with learning, attentional, and psychiatric disabilities. *Psychology in the Schools*. 2002. Volume 39(5). P. 489–495.

159. Goldfarb E. V., Froböse M. I., Cools R., Phelps E. A. Stress and cognitive flexibility: cortisol increases are associated with enhanced updating but

impaired switching. *J. Cogn. Neurosci.* 2017. Volume 29. P. 14–24. doi: 10.1162/jocn_a_01029.

160. Gopnik A., O'Grady S., Lucas C. G., Griffiths T. L., Wente A., Bridgers S., Aboody R., Fung H., Dahl R. E. Changes in cognitive flexibility and hypothesis search across human life history from childhood to adolescence to adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences.* 2017. Volume 114(30). P. 7892–7899 doi: 10.1073/pnas.1700811114.

161. Gray J. A., McNaughton N. The neuropsychology of anxiety: An enquiry into the functions of the septo-hippocampal system. 2nd ed. New York, NY: Oxford University Press, 2003. URL: https://www.academia.edu/37842471/The_Neuropsychology_of_Anxiety_An_Enquiry_into_the_Functions_of_the_Septo_Hippocampal_System_Second_Edition.

162. Greenwald A. G., McGhee D. E., Schwartz J. L. K. Measuring individual differences in implicit cognition: the implicit association test. *Journal of personality and social psychology.* 1998. Volume 74. Issue 6. P. 1464.

163. Greenwald, A. G., & Banaji, M. R. Implicit social cognition: Attitudes, self-esteem, and stereotypes. *Psychological Review.* 1995. Volume 102 Issue 1. P. 4–27. URL : <https://doi.org/10.1037/0033-295X.102.1.4>.

164. Grenier S., Barrette A. M., Ladouceur R. Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: Similarities and differences. *Personality and Individual Differences.* 2005. Vol. 39. P. 593–600. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.02.014>.

165. Guan H., Hu R., Zhang Z., Shu M., Wang Z., Wu W. Latent profile analysis and influencing factors of cognitive flexibility among Chinese high school students. *Sci Rep.* 2025 Aug 29; Volume 15(1): 31938. URL: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-16746-3>.

166. Guilford J. P. The nature of human intelligence. New York: McGraw-Hill Book Company. 1967. URL: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=932875>.

167. Gupta M. Transforming a Rigid Mindset: A Structured Roadmap Toward Flexibility and Growth. 2025. Volume 2(2). P. 9–11. URL: <https://doi.org/10.36676/jlacf.v2.i2.30>.

168. Hačatrjana L., Namsone D. Breaking Down the Concept of Students' Thinking and Reasoning Skills for Implementation in the Classroom. *Journal of Intelligence*. 2024. Volume 12(11). P. 109. URL : <https://doi.org/10.3390/jintelligence12110109>.

169. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. Guilford Press. 1999. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1999-04037-000>.

170. Hayes S. C., Wilson K. G., Gifford E. V., Follette V. M., Strosahl K. Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*. 1996. Vol. 64(6). P. 1152.

171. Hayes S. C., Luoma J. B., Bond F. W., Masuda A., Lillis J. Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*. 2006. Vol. 44(1). P. 1–25.

172. Hayes J., Schimel J., Williams T. J., Howard A. L., Webber D., Faucher E. H. Worldview Accommodation: Selectively Modifying Committed Beliefs Provides Defense Against Worldview Threat. *Self and Identity*. 2015. Volume 14(5). P. 521–548. URL: <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1036919>.

173. Hennessey B. A., Amabile T. M. Creativity. *Annual Review of Psychology*. 2010. Volume 61. P. 569–598. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19575609>.

174. Hohl K., Dolcos S. Measuring cognitive flexibility: A brief review of neuropsychological, self-report, and neuroscientific approaches. *Front Hum Neurosci*. 2024. Volume 18. P. 1–7. doi: 10.3389/fnhum.2024.1331960. C. 5.

175. Holzer K. J., Todorovic M. S., Wilson E. A., Steinberg A., Avidan M. S., Haroutounian S. Cognitive flexibility training for chronic pain: a

randomized clinical study. *Pain Rep.* 2024. Feb 12; Volume 9(2). P. 1120. doi: 10.1097/PR9.0000000000001120.

176. Huttenlocher P. R. Morphometric study of human cerebral cortex development. *Neuropsychologia.* 1990. Volume 28 (6). P. 517–527.

177. Huttenlocher P. R. Neural plasticity: The effects of environment on the development of the cerebral cortex. Harvard University Press, 2009. 284 p. URL: <https://www.hup.harvard.edu/books/9780674007437>.

178. Hyun J. H., Hannan P., Iwamoto H., Blakely R. D., Kwon H. B. Serotonin in the orbitofrontal cortex enhances cognitive flexibility. National Library of Medicine. 2023. 9:2023.03.09.531880. doi: 10.1101/2023.03.09.531880. URL: https://jnm.snmjournals.org/content/early/2025/01/30/jnumed.124.268317?utm_source=chatgpt.com.

179. Ionescu T. Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology.* 2012. Volume 30(2). P. 190–200. URL: <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2011.11.001>.

180. Ionescu T. The variability–stability–flexibility pattern: A possible key to understanding the flexibility of the human mind. *Review of General Psychology.* 2017. Volume 21(2). P. 123–131. doi:10.1037/gpr0000110.

181. Ionescu T. Concepts in psychology and the need to critically reflect on them. *Psychologia-Paedagogia.* 2022. Volume 67 (LXVII) P. 89–99.

182. Ionescu T., Goldstone R. L., Rogobete D., Taranu M. Is Cognitive Flexibility Equivalent to Shifting? Investigating Cognitive Flexibility in Multiple Domains. *Journal of cognition.* 2024. Volume 7(1). P. 73. <https://doi.org/10.5334/joc.403>.

183. Jajoo A., Deshmukh P. Exploring competency: Corporate framework, learning theories, and a cognitive development model. *Multidisciplinary Reviews.* 2024. Volume 7(8): 2024170. <https://doi.org/10.31893/multirev.2024170>.

184. Janoff-Bulman R. Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma. New York : Free Press, 1992. 256 p.

185. Jia L., Dickter C. L., Luo J., Xiao X., Yang Q., Lei M., Qiu J., Zhang Q. Different brain mechanisms between stereotype activation and application: evidence from an ERP study. *Int J Psychol.* 2012. Volume 47(1). P. 58–66. doi: 10.1080/00207594.2011.580348.

186. Johnco C., Wuthrich V. M., Rapee R. M. Reliability and validity of two self-report measures of cognitive flexibility. *Psychological Assessment American Psychological Association.* 2014. Issue 26. P. 1381–1387.

187. José A. Periañez, Raquel Viejo-Sobera, Genny Lubrini, Juan Álvarez-Linera, Elisa Rodríguez Toscano, María D. Moreno, Celso Arango, Diego Redolar-Ripoll, Elena Muñoz Marrón, Marcos Ríos-Lago. New functional dissociations between prefrontal and parietal cortex during task switching: A combined fMRI and TMS study. *Cortex.* Volume 179. 2024. P. 91–102. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2024.01.016>.

188. Kaptanbaş-Gürbüz E., Sezgin Nartgün Ş. Cognitive flexibility and self-efficacy levels of pedagogical formation program students. *The Journal of International Social Research.* 2018. Volume 11 (55). P. 629–640.

189. Khan A. Psychological influences on problem-solving following lab-induced learned helplessness, 2023. Honors Theses. 3702. URL: https://scholarworks.wmich.edu/honors_theses/3702.

190. Kleibeuker S. W., De Dreu C. K., Crone E. A. The development of creative cognition across adolescence: Distinct trajectories for insight and divergent thinking. *Dev. Sci.* 2013. Issue 16. P. 2–12.

191. Kloo D. Perner J., Aichhorn M., Schmidhuber N. Perspective taking and cognitive flexibility in the Dimensional Change Card Sorting (DCCS) task. *Cognitive Development.* 2010. Volume 25 (3). P. 208–217. DOI: 10.1016/j.cogdev.2010.06.001.

192. Koerner N., Dugas M. J. Treatment Overview. Cognitive Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder. Second edition / New York, NY: Routledge. *Revision of: Cognitive behavioral treatment for generalized anxiety disorder.* 2019. P. 76–98. URL: <https://doi.org/10.4324/9781315709741-4>.

193. Koltko-Rivera M. E. The Psychology of Worldviews. *Review of General Psychology*. 2004. Vol. 8 (1). P. 3–58. URL: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.8.1.3>.
194. Kostruba N., Hoshovskiy Y. Cognitive Style and Communicative Competence of Students. *Psychological Prospects Journal*. 2020. Issue 35. P. 68–82. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2020-35-68-82>.
195. Kray L. J., Haselhuhn M. P. Implicit negotiation beliefs and performance: experimental and longitudinal evidence. *J Pers Soc Psychol*. 2007. Volume 93(1). P. 49–64. doi: 10.1037/0022-3514.93.1.49.
196. Ku Y-R., Stager C. Rethinking the Multidimensionality of Growth Mindset Amid the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Framework Proposal. *Front Psychol*. 2022. Volume 13. P. 572220. doi: 10.3389/fpsyg.2022.572220.
197. Kuhl P. K. Early language acquisition: cracking the speech code. *Nature reviews neuroscience*. 2004. Volume 5(11). P. 831–843.
198. Kurdi B. et al. Relationship between the Implicit Association Test and intergroup behavior: A meta-analysis. *American psychologist*. 2019. Volume 74. Issue 5. P. 569.
199. Kurdi B., Charlesworth T. E. S. A 3D framework of implicit attitude change. *Trends in Cognitive Sciences*. 2023. Volume 27. Issue 8. P. 745–758. DOI: 10.1016/j.tics.2023.05.009.
200. Lacroix A., Torija E., Logemann A., Baciú M., Cserjesi R., Dutheil F., Gomot M., Mermillod M. Cognitive flexibility in autism: How task predictability and sex influence performances. *Autism research : official journal of the International Society for Autism Research*. 2025. Volume 18(2). P. 281–294. <https://doi.org/10.1002/aur.3281>.
201. Lebel C., Beaulieu C. Longitudinal development of human brain wiring continues from childhood into adulthood. *Journal of neuroscience*. 2011. Volume 31(30). P. 10937–10947.

202. Leber A. B., Turk-Browne N. B., Chun M. M. Neural predictors of moment-to-moment fluctuations in cognitive flexibility. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. Volume. 2008. 105(36). P. 13592–13597. doi:10.1073/pnas.0805423105.

203. Lee L.Y., Healy M. P., Fischer N. L., Tong K., Chen A. S. H., Sahakian B. J., Kourtzi Z. Cognitive flexibility training for impact in real-world settings. *Current Opinion in Behavioral Sciences*. 2024. Volume 59. P. 101413. URL: <https://doi.org/10.17863/CAM.109132>.

204. Lezak M. D., Howieson D. B., Loring D. W., Hannay H. J, Fischer J. S. Neuropsychological assessment 4th ed. New York: Oxford University Press. 2004. URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/Neuropsychological-assessment%2C-4th-ed.-Lezak-Howieson/0657cfbd84c4f57bb7ffb1049f0c59f3567c0730>.

205. Li Y., Grabell A. S., Perlman S. B. Irritability Moderates the Association between Cognitive Flexibility Task Performance and Related Prefrontal Cortex Activation in Young Children. *Brain Sci*. 2023 May 31. Volume 13(6). P. 882. doi: 10.3390/brainsci13060882.

206. Logue S. F., Gould T. J. The neural and genetic basis of executive function: attention, cognitive flexibility, and response inhibition. *Pharmacol. Biochem. Behav*. 2014. Volume 123. P. 45–54. doi: 10.1016/j.pbb.2013.08.007.

207. Luchins A. S. Mechanization in problem solving. The effect of Einstellung. *Psychological Monographs*. 1942. Volume 54. P. 1–95.

208. Luchins A. S., Luchins E. H. Rigidity of behavior: A variational approach to the effect of Einstellung. Eugene, OR: University of Oregon Books, 1959. 623 p.

209. Lupien S. J. et al. Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature reviews neuroscience*. 2009. Volume 10 (6). P. 434–445.

210. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Volume 44. P. 279–298.

211. Marini M., Sabin J., O'Shea B., Vianello M. Editorial: Implicit social cognition: malleability and change. *Front Psychol.* 2024. Volume 15. P. 1475986. URL:

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1475986>.

212. Martin M. M., Rubin R. B. A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports.* 1995. Volume 76(2). P. 623–626. URL : <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>.

213. Martins J. T., Gonçalves J. Cognitive flexibility and the work context: Integrative literature review. *Psicologia: teoria e prática.* 2022. Volume 24(2). P. 1–18.

214. Mattar M. G., Betzel R. F., Bassett D. S. The flexible brain. *Brain.* 2016. Volume 139. Issue 8, Pages 2110–2112. doi: 10.1093/brain/aww151.

215. Mazza M. G., Lucchi S., Rossetti A., Clerici M., Benedetti, F. Post-traumatic stress disorder: The role of the amygdala and hippocampus. *Frontiers in Psychiatry.* 2024. Volume 15. P. 135.

216. McCrae R. R. Social consequences of experiential openness. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1996. Vol. 71(6). P. 1087–1100. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.120.3.323>.

217. Medaglia J. D., Huang W., Karuza E. A., Kelkar A., Thompson-Schill S. L., Ribeiro A., Bassett D. S. Functional Alignment with Anatomical Networks is Associated with Cognitive Flexibility. *Nature human behaviour.* 2018. Vol. 2(2), P. 156–164. URL: <https://doi.org/10.1038/s41562-017-0260-9>.

218. Miederer I., Buchholz H-G., Rademacher L., Eckart C., Kraft D., Piel M., Fiebach C-J., Schreckenberger M. Dopaminergic Mechanisms of Cognitive Flexibility: An Fallypride PET Study. *Journal of Nuclear Medicine January 2025.* Issue 124. P. 268317. DOI: <https://doi.org/10.2967/jnumed.124.268317>.

219. Mirza N., Panagioti M., Waheed M. W., Waheed W. Reporting of the translation and cultural adaptation procedures of the Addenbrooke's Cognitive

Examination version III (ACE-III) and its predecessors: a systematic review. *BMC Med Res Methodol*. 2017. Vol.17(1). P. 141. doi: 10.1186/s12874-017-0413-6.

220. Miyake A., Friedman N. P., Emerson M. J., Witzki A. H., Howerter A., Wager T. D. The Unity and Diversity of Executive Functions and Their Contributions to Complex «Frontal Lobe» Tasks: A Latent Variable Analysis. *Cognitive Psychology*. 2000. Vol. 41(1). P. 49–100. DOI:10.1006/cogp.1999.0734.

221. Morriss J., Tupitsa E., Dodd H. F., Hirsch C. R. Uncertainty makes me emotional: uncertainty as an elicitor and modulator of emotional states. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 777025. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35350739>.

222. Morriss J., Goh K., Hirsch C. R., Dodd H. F. Intolerance of uncertainty heightens negative emotional states and dampens positive emotional states. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1147970>

223. Morten L. Kringelbach, Gustavo Deco. Prefrontal cortex drives the flexibility of whole-brain orchestration of cognition. *Current Opinion in Behavioral Sciences*. Volume 57. 2024. 101394. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101394>.

224. Moser J. S., Schroder H. S., Heeter C., Moran T. P., Lee Y. Mind your errors. *Psychol*. 2011. Issue 22. P. 1484–1489. DOI:10.1177/0956797611419520.

225. Mrazek A. J., Ihm E. D., Molden D. C., Mrazek M. D., Zedelius C. M., Schooler J. W. Expanding minds: growth mindsets of self-regulation and the influences on effort and perseverance. *J. Exp. Soc. Psychol*. 2018. Issue 79. P. 164–180. DOI:10.1016/j.jesp.2018.07.003.

226. Müller W., Leyer M., Krebs K. The Role of Individual Time Experience on Cognitive Knowledge Retrieval from Memory. Conference: LWDA 2024 WorkshopsAt: Würzburg, Germany. September 2024. URL: https://www.researchgate.net/publication/388224571_The_Role_of_Individual_Time_Experience_on_Cognitive_Knowledge_Retrieval_from_Memory.

227. Munakata Y, Snyder HR, Chatham CH. Developing Cognitive Control: Three Key Transitions. *Curr Dir Psychol Sci*. 2012. Volume 21(2). P. 71–77. doi: 10.1177/0963721412436807.

228. Musslick S., Bizyaeva A. Examining cognitive flexibility and stability through the lens of dynamical systems. *Current Opinion in Behavioral Sciences*. 2024. Volume 57, 101375. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101375>.

229. Nakhostin-Khayyat M, Borjali M, Zeinali M, Fardi D, Montazeri A. The relationship between self-regulation, cognitive flexibility, and resilience among students: a structural equation modeling. *BMC Psychol*. 2024. Volume 12(1). P. 337. doi: 10.1186/s40359-024-01843-1.

230. Nettle D., Frankenhuys W. E., Rickard I. J. The evolution of predictive adaptive responses in human life history. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*. 2013. Volume 280(1766). P. 20131343.

231. Neufeld R. W. J., Schmahl C., Jetly R., Narikuzhy S., Lanius, R. A., Nicholson, A. A. Posterior cingulate cortex targeted real-time fMRI neurofeedback recalibrates functional connectivity with the amygdala, posterior insula, and default-mode network in PTSD. *Brain and Behavior*. 2023. Volume 13(3). P. 28–83.

232. Newcombe N. S. Thinking spatially in the science classroom. *Current Opinion in Behavioral Sciences*. 2016. Volume 10. P. 1–6. doi: 10.1016/j.cobeha.2016.04.010.

233. Nizri H., Catz O., Siman-Tov Y., Farchi M. Cognitive Flexibility as a Mechanism of Change: The Relationship Between Cumulative Trauma Exposure and Stress Reactions Before and After Psychological First-Aid Training. *Cognitive Therapy and Research*. 2025. Volume 49. P. 1123–1131. URL: <https://doi.org/10.1007/s10608-025-10605-1>.

234. Okayama S., Minihan S., Andrews J. L. et al. Intolerance of uncertainty and psychological flexibility as predictors of mental health from adolescence to old age. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 2024. Volume 59. P. 2361–2368. URL: <https://doi.org/10.1007/s00127-024-02724-z>.

235. Orakcı Ş. Exploring the relationships between cognitive flexibility, learner autonomy, and reflective thinking. *Thinking Skills and Creativity*. 2021. Volume 41. P. 100838.

236. Park C. L. Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*. 2010. Vol. 136. Volume 2. P. 257–301. URL: <https://doi.org/10.1037/a0018301>.

237. Park C. L., George L. S. Assessing meaning and meaning making in the context of stressful life events: Measurement tools and approaches. *The Journal of Positive Psychology*. 2013. Vol. 8(6). P. 483–504. URL: <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830762>.

238. Peker A., Çukadar F. Examination of relationship between cognitive flexibility and attitudes towards the use of social media. *Sakarya University Journal of Education*. 2016. Volume 6(2). P. 66–79.

239. Pfeifer J. H. et al. Neural correlates of direct and reflected self-appraisals in adolescents and adults: When social perspective-taking informs self-perception. *Child development*. 2009. Volume 80 (4). P. 1016–1038.

240. Pfeifer J. H., Lieberman M. D., Dapretto M. “I know you are but what am I?!”: neural bases of self-and social knowledge retrieval in children and adults. *Journal of cognitive neuroscience*. 2007. Volume 19(8). P. 1323–1337.

241. Piekarski D. J. et al. Does puberty mark a transition in sensitive periods for plasticity in the associative neocortex? *Brain research*. 2017. Volume 1654. P. 123–144.

242. Plebanek D. J., Sloutsky V. M. Costs of selective attention: When children notice what adults miss. *Psychological science*. 2017. Volume 28(6). P. 723–732.

243. Plessow F., Kiesel A., Kirschbaum C. The stressed prefrontal cortex and goal-directed behaviour: acute psychosocial stress impairs the flexible

implementation of task goals. *Exp. Brain. Res.* 2012. Volume 216. P. 397–408. doi: 10.1007/s00221-011-2943-1.

244. Plukaard S., Huizinga M., Krabbendam L., Jolles J. Cognitive flexibility in healthy students is affected by fatigue: An experimental study. *Learning and Individual Differences.* 2015. Volume 38. P. 18–25. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.01.003>.

245. Porges S. W. The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation. New York: W. W. Norton & Company, 2011. 368 p.

246. Porges S. W. The pocket guide to the polyvagal theory: The transformative power of feeling safe. New York: W. W. Norton & Company, 2017. 288 p.

247. Porges S. W., Dana D. Clinical applications of the polyvagal theory: The emergence of polyvagal-informed therapies. New York: W. W. Norton & Company, 2018. 336 p.

248. Rabellino D., Densmore M., Frewen P. A., Theberge J., McKinnon M. C., Lanius R. A. Aberrant functional connectivity of the amygdala complexes in PTSD during conscious and subconscious processing of trauma-related stimuli. *PLoS ONE.* 2016. 11 (9) e0163097. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163097>.

249. Rauf I. et al. Conscious and unconscious bias: the hidden pandemic of biases in healthcare exacerbated by COVID-19. *HCA healthcare journal of medicine.* 2022. Volume 3(3). P. 89. URL: <https://doi.org/10.36518/2689-0216.1376>.

250. Reis-Dennis S., Gerrity M. S., Geller G. Tolerance for uncertainty and professional development: a normative analysis. *Journal of General Internal Medicine.* 2021. Vol. 36(8). P. 2408–2413. URL: <https://doi.org/10.1007/s11606-020-06538-y>.

251. Rogge R. D., Lin Y. Y. Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). In: Medvedev O. N., Krägeloh C. U., Siegert R. J., Singh N. N.

(eds). *Handbook of Assessment in Mindfulness Research*. *Handbook of Assessment in Mindfulness Research*. 2024. P. 1–18. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-030-77644-2_114-1.

252. Rolffs J. L., Rogge R. D., Wilson K. G. Disentangling components of flexibility via the hexaflex model development and validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*. 2018. Vol. 25(4), P. 458–482. URL: <https://doi.org/10.1177/1073191116645905>.

253. Romero-Martínez Á., Santirso F., Lila M., Comes-Fayos J., Moya-Albiol L. Cognitive Flexibility and Reaction Time Improvements After Cognitive Training Designed for Men Perpetrators of Intimate Partner Violence: Results of a Pilot Randomized Controlled Trial. *J Fam Violence*. 2022. Vol. 37(3). P. 461–473. doi: 10.1007/s10896-021-00304-2.

254. Rosen J. B., Schulkin J. From normal fear to pathological anxiety. *Psychological Review*. 1998. Vol. 105(2). P. 325–350. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.105.2.325>.

255. Sahib A., Chen J., Cárdenas D., Calear A. L. Intolerance of uncertainty and emotion regulation: A meta-analytic and systematic review. *Clinical Psychology Review*. 2023. Vol. 101. Article 102270. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102270>.

256. Schäfer L. N., Rief W. The influence of expectations on shame, rumination and cognitive flexibility: an experimental investigation on affect-regulatory characteristics of deceptive placebos. *Front Psychol*. 2025 Volume 15. Article 1502460. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1502460.

257. Shanmugarajah M. M, Pal D., Mishra S., Goyal M., Mishra P. Impact of cognitive training exercises on cognitive flexibility and anxiety symptoms in young adults – A randomized control study. *Appl Neuropsychol Adult*. 2025. P. 1–8. doi: 10.1080/23279095.2025.2500654.

258. Shay J. *Achilles in Vietnam: Combat trauma and the undoing of character*. New York, NY: Scribner, 1995. 400 p.

259. Sheynikhovich D., Otani S., Bai J., Arleo A. Long-term memory, synaptic plasticity and dopamine in rodent medial prefrontal cortex: Role in executive functions. *Front Behav Neurosci. Front. Behav. Neurosci.* 2023 Jan 11. 16, 1068271. URL: <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.1068271>.

260. Singh L., Moh Y., Ding X., Lee K., Quinn P. C. Cognitive flexibility and parental education differentially predict implicit and explicit racial biases in bilingual children. *J Exp Child Psychol.* 2021 Volume 204:105059. doi: 10.1016/j.jecp.2020.105059.

261. Skinner E. A. Engagement as an organizational construct in the dynamics of motivational development / E.A. Skinner, T.A. Kindermann, J.P. Connell. *Handbook of motivation in school.* 2014. P. 223–245. URL: https://www.researchgate.net/publication/228484553_Engagement_and_Disaffection_as_Organizational_Constructs_in_the_Dynamics_of_Motivational_Development.

262. Sloutsky V. M., Fisher A. V. When development and learning decrease memory: Evidence against category-based induction in children. *Psychological science.* 2004. Vol. 15(8). P. 553–558.

263. Smith C. P., Freyd J. J. Institutional betrayal. *American Psychologist.* 2014. Vol. 69. P. 575–587.

264. Spiro R. J., Jehng, J. C. Cognitive flexibility and hypertext: Theory and technology for the nonlinear and multidimensional traversal of complex subject matter. In D. Nix & R. Spiro (Eds.), *Cognition, education, and multimedia: Exploring ideas in high technology.* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1990. P. 163–205.

265. Spiro R. J., Feltovich P. J., Jacobson M., Coulson R. L. Cognitive Flexibility, Constructivism, And Hypertext: Advanced Knowledge Acquisition In Ill-Structured Domains. *Educational Technology.* 1992. Vol. 31(5). P. 24–33.

266. Stéphan V-L. Fostering and assessing student critical thinking: From theory to teaching practice. *European Journal of Education.* 2023. Vol. 58(3). P. 354–368. doi: 10.1111/ejed.12569.

267. Strelau J. Temperament i typ układu nerwowego. Warsaw: Scientific, 1974. 358 c.
268. Stuss D. T., Alexander M. P. Executive functions and the frontal lobes: A conceptual view. *Psychological Research*. 2000. Vol. 63(3–4). P. 289–298.
269. Toprak E., Metin A., Ünalın D. The mediating role of cognitive flexibility and critical thinking in the relationship between academic motivation and fear of negative evaluation. *Psychology in the Schools*. 2024. Volume 61(2). P. 727–738. URL: <https://doi.org/10.1002/pits.23080>.
270. Uddin L. Q., Yeo B. T. T., Spreng R. N. Towards a universal taxonomy of Macro-scale Functional Human Brain Networks. *Brain Topogr*. 2019. Volume 32. P. 926–942.
271. Uddin L. Q. Cognitive and behavioural flexibility: neural mechanisms and clinical considerations. *Nature Reviews Neuroscience*. 2021. Volume 22(3). P. 167–179. URL: <https://doi.org/10.1038/S41583-021-00428-W>.
272. Üzümcü, B., Müezzın, E. Öğretmenlerin Bilişsel Esneklik ve Mesleki Doyum Düzeyinin İncelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*. 2018. Volume 8(1). P. 8 – 25. doi: 10.19126/sude.325679.
273. Volz K. G., Schubotz R. I., von Cramon D. Y. Variants of uncertainty in decision-making and their neural correlates. *Brain Research Bulletin*. 2005. Vol. 67(5). P. 403–412. URL: <https://doi.org/10.1016/j.brainresbull.2005.06.011>.
274. Wang Q., Shi R., Zhang K., Han C., Gao Y. The impact of entrepreneurs' cognitive flexibility on the business performance of New Ventures: an empirical study based on Chinese New Ventures. *Current Psychology*. 2023. Volume 42. P. 24668–24681. URL: https://www.researchgate.net/publication/362633772_The_impact_of_entrepreneur_s%27_cognitive_flexibility_on_the_business_performance_of_New_Ventures_an_empirical_study_based_on_Chinese_New_Ventures.
275. Wang J., Long R., Chen H., Li Q. Measuring the Psychological Security of Urban Residents: Construction and Validation of a New Scale. *Frontiers in*

Psychology. 2019. Volume 10. P. 1–15. URL:
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02423>.

276. Wanless S. B. The role of psychological safety in human development. *Research in Human Development*. 2016. Volume 13(1). P. 6–14.
<https://doi.org/10.1080/15427609.2016.1141283>.

277. Werker J. F., Hensch T. K. Critical periods in speech perception: new directions. *Annual review of psychology*. 2015. Volume 66(1), 173–196.

278. Wheeler S. C., Petty R. E. The effects of stereotype activation on behavior: a review of possible mechanisms. *Psychol Bull*. 2001. Volume 127(6). P. 797–826. doi: 10.1037/0033-2909.127.6.797.

279. Yeager D. S., Dweck C. S. Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed. *Educational Psychologist*. 2012. Volume 47 (4). P. 302–314.

280. Yehene E., Meiran N., Soroker N. Basal ganglia play a unique role in task switching within the frontal–subcortical circuits: evidence from patients with focal lesions. *Journal of Cognitive Neuroscience*. 2008. Volume 20(6). P. 1079–1093.

281. Yilmaz Y., Granena G. Implicitness and explicitness in cognitive abilities and corrective feedback: A double dissociation? *Studies in Second Language Acquisition*. Volume 43(3). 2021. P. 523–550. URL:
<https://doi.org/10.1017/S0272263120000601>.

282. Zawadzka E., Domańska Ł. Spontaneous flexibility, attentional set shifting and cognitive control in men with alcohol dependence. *Advances in Psychiatry and Neurology/Postępy Psychiatrii i Neurologii*. 2024. Volume 33 (4). P. 222–229. DOI: <https://doi.org/10.5114/ppn.2024.147099>

283. Zelazo P-D. The Dimensional Change Card Sort (DCCS): a method of assessing executive function in children. *Nat Protoc*. 2006. Volume 1(1). P. 297–301. doi: 10.1038/nprot.2006.46.

284. Zelazo P. D., Carlson S. M., Kesek A. Development of executive function in childhood. 2008. URL: https://www.researchgate.net/publication/232577543_Development_of_executive_function_in_childhood.

285. Zhang J., Cheng W., Liu Z., Zhang K., Lei X., Yao Y., Becker B., Liu Y., Kendrick K. M., Lu G., Feng J. Neural, electrophysiological and anatomical basis of brain-network variability and its characteristic changes in mental disorders. *Brain*. 2016. Volume 139(8). P. 2307–2321. doi: 10.1093/brain/aww143.

286. Zheng W., Akaliyski P., Ma C., Xu Y. Cognitive flexibility and academic performance: Individual and cross-national patterns among adolescents in 57 countries. *Personality and Individual Differences*. 2024. Volume 217. P. 112455. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112455>.

287. Zheng Y., Wolf N., Ranganath C., O'Reilly R. C., McKee K. L. Flexible Prefrontal Control over Hippocampal Episodic Memory for Goal-Directed Generalization. *Neural and Evolutionary Computing*. 2025. P. 1–12. URL: https://www.researchgate.net/publication/389581177_Flexible_Prefrontal_Control_over_Hippocampal_Episodic_Memory_for_Goal-Directed_Generalization.

288. Zuo B., Wen F., Wang M., Wang Y. The Mediating Role of Cognitive Flexibility in the Influence of Counter-Stereotypes on Creativity. *Front Psychol*. 2019. Volume 10. P. 105. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00105.

Стратегічні нормативні документи

289. Звіт про майбутнє робочих місць (07.01.2025). URL: <https://www.weforum.org/publications/the-future-of-jobs-report-2025>.

290. Про систему охорони психічного здоров'я : закон України від 15 січня 2025 р. № 4223-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-IX#Text>.

291. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року : схвалена розпорядженням Кабінету міністрів України від

27.02.2017 р. № 1018-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>.

292. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» : опублікована на Урядовому порталі Міністерством цифрової трансформації України 02 червня 2023 р. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/vseukrainska-prohrama-mentalnoho-zdorovia-ty-ia-kudy-zvertatysia-za-dopomohoiu>.

293. Національна молодіжна стратегія до 2030 року : затверджена Указом Президента України від 12 березня 2021 р. № 94/2021. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/942021-37337>.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у наукових фахових виданнях України:

1. Диса О., Рудковська О. Особливості прояву креативного потенціалу студентів у навчальній діяльності. *Journal of Psychology Research*. 2022. Vol. 28, № 11. С. 38–53. URL:

<https://www.psyresearches.dp.ua/index.php/journal/article/view/5>

DOI: <https://doi.org/10.15421/102203>.

Диса О.В. – обґрунтувала теоретико-методологічні засади дослідження, здійснила глибокий аналіз сучасної наукової літератури щодо сутності та структури креативного потенціалу особистості, сформулювала ключову гіпотезу та наукову новизну праці, а також підготувала текстову частину теоретичного розділу статті.

Рудковська О.В. – розробила комплексний діагностичний інструментарій та методику емпіричного дослідження, організувала та провела практичне тестування серед студентської молоді, здійснила якісний та кількісний аналіз отриманих даних за допомогою методів математичної статистики, а також сформулювала фінальні висновки та практичні рекомендації.

2. Рудковська О. В. Наукові концепції дослідження когнітивної гнучкості: теоретичний аналіз. *Габітус*. 2025. Вип. 76. С. 129–134. URL:

<https://habitus.od.ua/journals/2025/76-2025/22.pdf>

DOI

<https://doi.org/10.32782/hbts.76.20>.

3. Рудковська О. В. Особливості прояву когнітивної та особистісної гнучкості в психодіагностичному вимірі. *Психологія та соціальна робота*. 2026. № 1(63). С. 166–176. URL: <https://journals.onu.in.ua/index.php/psy/article/view/343>

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2026.1.15>.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Рудковська О. В. Особливості розвитку творчих здібностей музикантів в умовах дистанційного навчання. Психолого-педагогічні передумови успішності функціонування особистості в інформаційному просторі : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпро, 25–26 листопада 2022 р.). Дніпро : ДНУ ім. О. Гончара, 2022. С. 168–170. URL: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ah>.

2. Рудковська О. В. Шляхи збереження психологічного здоров'я дітей в умовах воєнного стану. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф. (Львів, 28 жовтня 2022 р.) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 299–303. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/5051/1/28_10_2022.pdf.

3. Діса О. В., Рудковська О. В. Творча діяльність як спосіб подолання кризових ситуацій. Психологічні проблеми творчості : матеріали XXII міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 23 липня 2022 р.). Київ, 2022. С. 85–88. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732852/1/Матеріали%20XXII%20Міжнародної%20науково-практичної%20конференції%202023.07.2022.pdf>.

4. Рудковська О. В. Особливості формування та зміни образу «Я» протягом життя. Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі : матеріали VIII міжнар. наук.-практ. конф. (Кам'янець-Подільський, 15 лютого 2023 р.). Кам'янець-Подільський : К-ПНУ, 2023. С. 110–112. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/7633/Aktualni-problemy-psykholohii-osobystosti-na-yevropeiskomu-prostori-15-02-2023.pdf>.

5. Рудковська О. В. Розвиток гнучкості мислення шляхом ігропрактик. У колі однодумців : матеріали Всеукраїнського форуму аспірантів спеціальності 053 Психологія (12 листопада 2025 р.). Рівне : РДГУ, 2025. С. 80–82. URL: https://psuhologia.rshu.edu.ua/images/nauk_diyal/konf_sem/2025/11/uko_12112025.pdf.

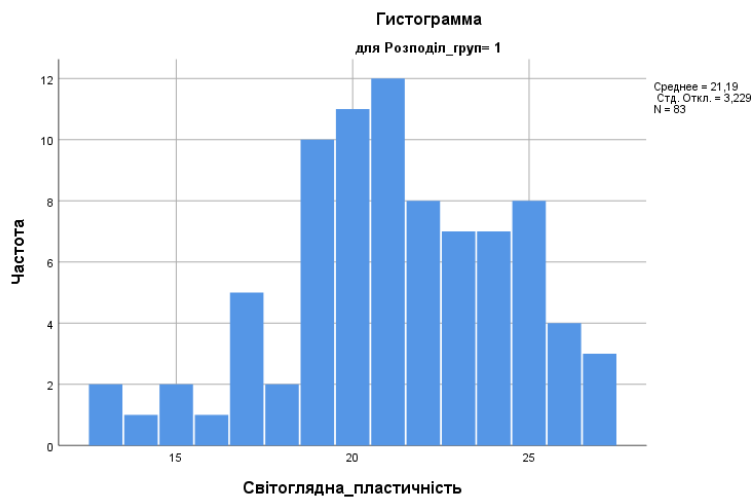
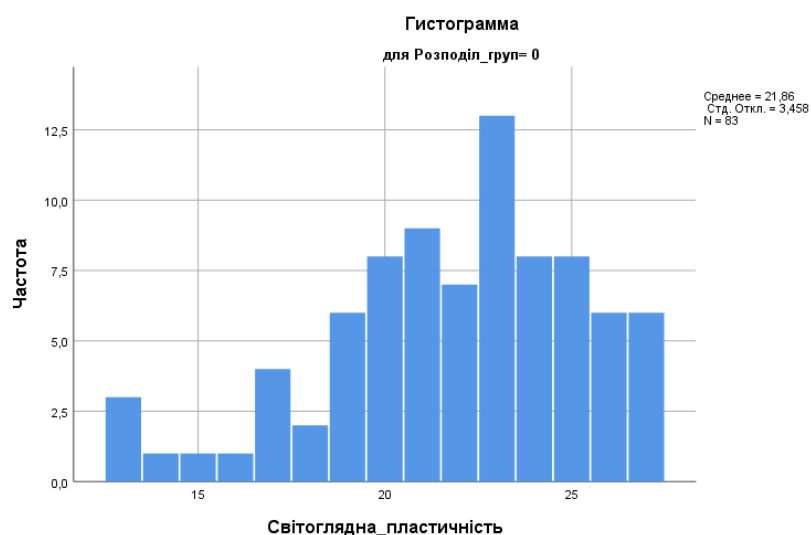
6. Рудковська О. В. Когнітивна гнучкість як ключовий фактор успішності студента творчих спеціальностей в умовах невизначеності. Культурологія та соціальні комунікації: інноваційні стратегії розвитку : матеріали міжнар. наук. конф. (Харків, 20–21 листопада 2025 р.). Харків : ХДАК, 2025. С. 160–162. URL: <http://rio-khsac.in.ua/konfer.html>.

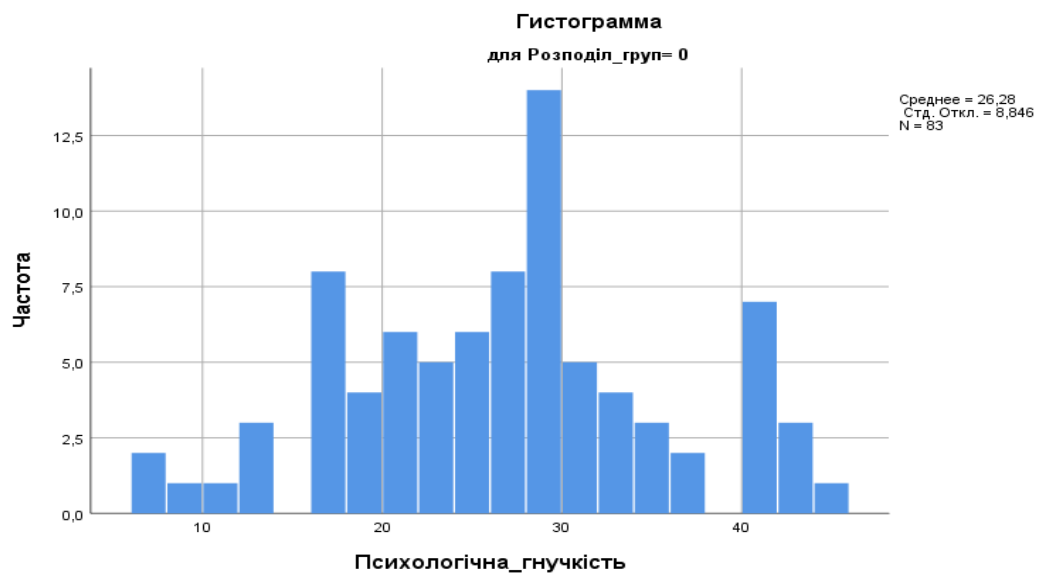
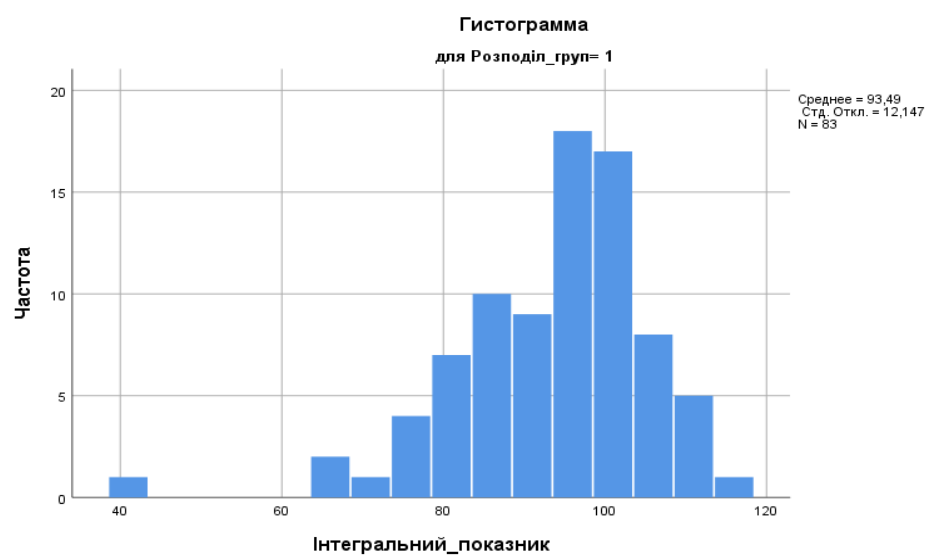
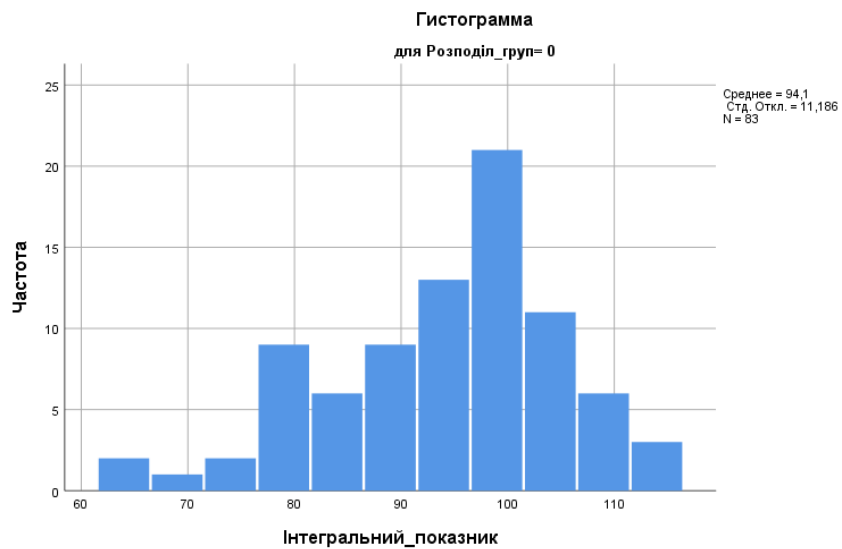
7. Рудковська О. В., Діса О. В. Поняття психологічної безпеки в сучасному вимірі. Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: клієнт-центрований підхід : матеріали XVII міжнар. наук.-практ. конф. (Луцьк, 16–29 березня 2025 р.). Луцьк, 2025. С. 161–165. URL: <https://dspace.vnmu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/9830/Відновлення%20після%20випробовувань%20психологічні%20ресурси%20на%20шляху%20адаптації.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

ДОДАТОК Б

Результати перевірки на нормальність розподілу даних в контрольній та експериментальній групах за критерієм Шапіро-Уїлка

Показник	Група	Статистика	ст.св.	Значущість (p)
Світоглядна пластичність	Експер. (n=83)	0,823	83,000	0,000
	Контрол. (n=83)	0,795	83,000	0,000
Психологічна гнучкість	Експер. (n=83)	0,964	83,000	0,018
	Контрол. (n=83)	0,976	83,000	0,109
Інтегральний показник CFI	Експер. (n=83)	0,842	83,000	0,000
	Контрол. (n=83)	0,807	83,000	0,000





ДОДАТОК В

Порівняльний аналіз груп за U-критерієм Манна-Уїтні

Показник	Експ. група (сер. ранг)	Контр. група (сер. ранг)	U Манна-Уїтні	Значущість (p)
Світоглядна пластичність	89,17	77,83	2973,5	0,126
Психологічна гнучкість	87,96	79,04	3074,5	0,232
Інтегральний показник CFI	84,73	82,27	3342	0,74

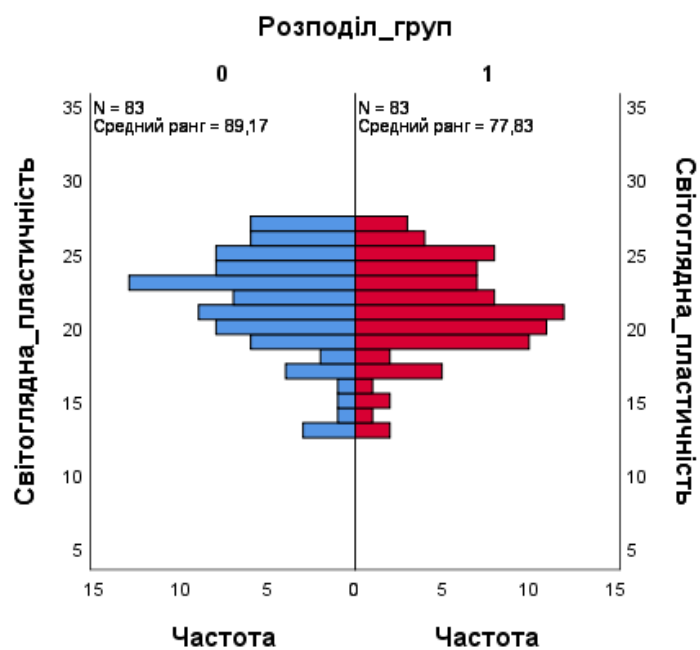
Перевірка гіпотези

	Нулева гіпотеза	Критерій	Значимість	
1	Распределение Світоглядна_пластичність является одинаковым для категорий Розподіл_груп.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,126	
2	Распределение Інтегральний_показник является одинаковым для категорий Розподіл_груп.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,740	
3	Распределение Психологічна_гнучкість является одинаковым для категорий Розподіл_груп.	Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок	,232	

U-критерій Манна-Уїтні для незалежних виборок

Всього	166
U Манна-Уитни	2973,500
W Вилкоксона	6459,500
Статистика критерия	2973,500
Стандартная ошибка	308,221
Стандартизованная статистика критерия	-1,528
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	,126

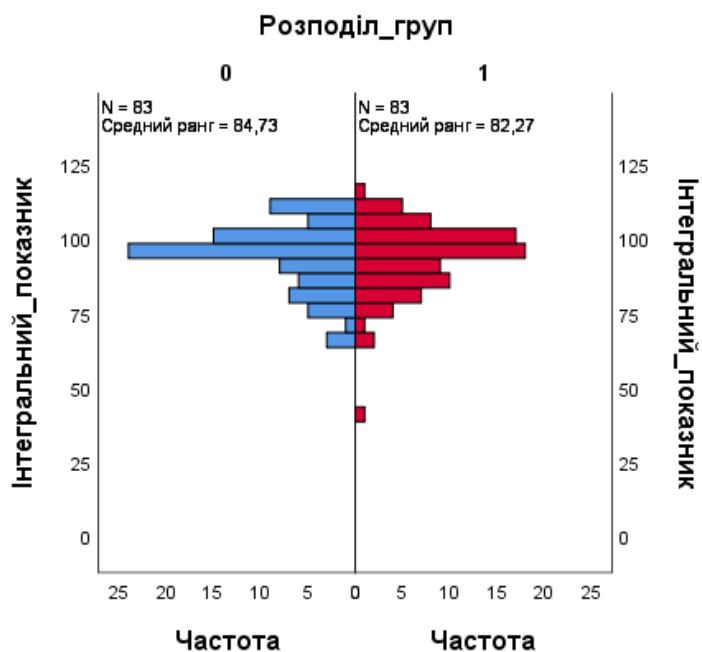
Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок



U-критерій Манна-Уїтні для незалежних виборок

Всього	166
U Манна-Уїтні	3342,000
W Вилкоксона	6828,000
Статистика критерия	3342,000
Стандартная ошибка	309,407
Стандартизованная статистика критерия	-,331
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	,740

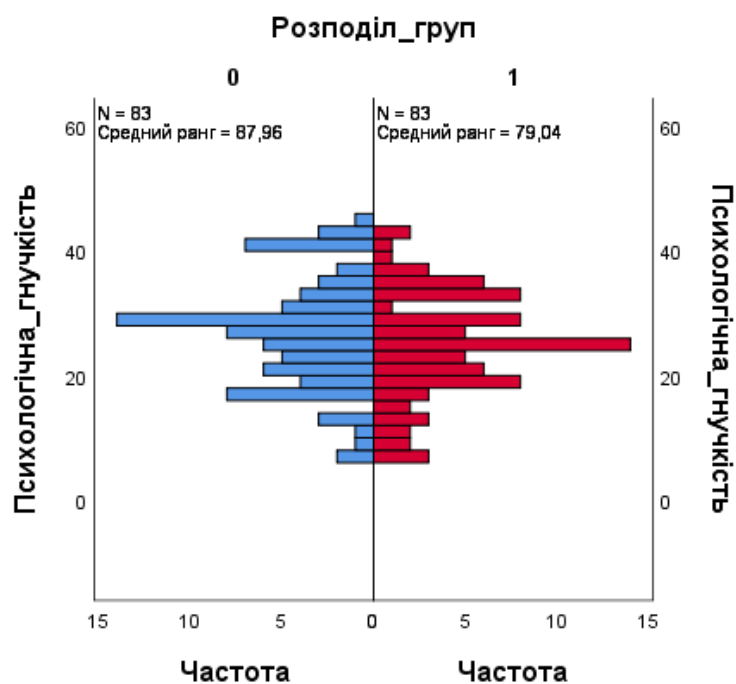
Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок



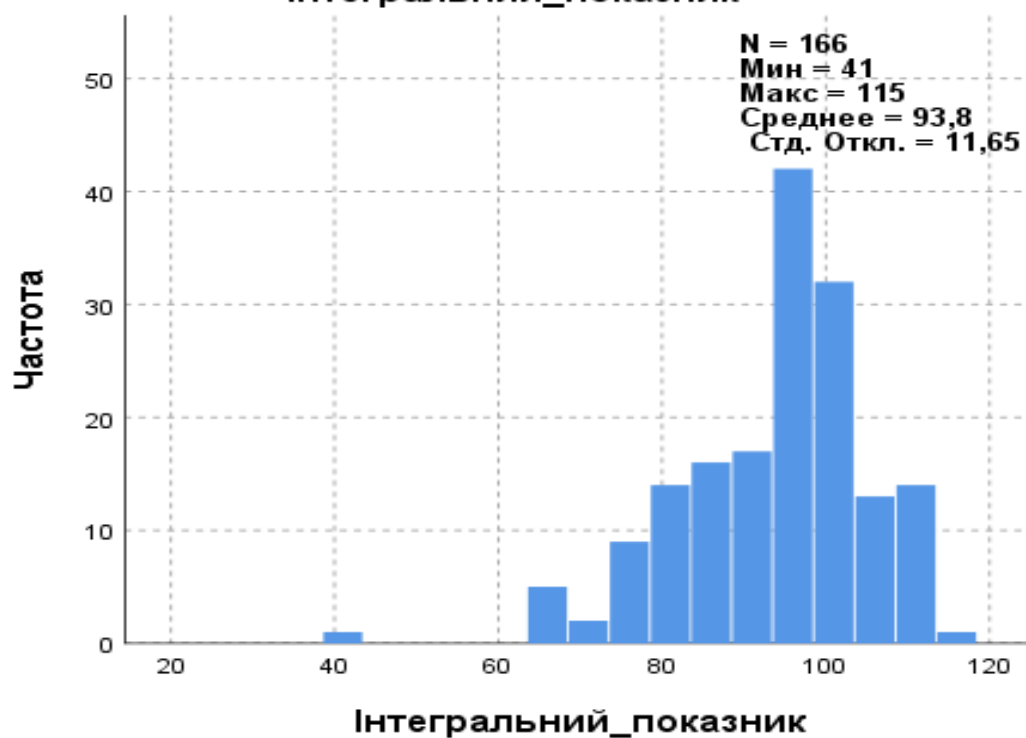
U-критерій Манна-Уїтні для незалежних виборок

Всего	166
U Манна-Уитни	3074,500
W Вилкоксона	6560,500
Статистика критерия	3074,500
Стандартная ошибка	309,289
Стандартизованная статистика критерия	-1,196
Асимптотическая значимость (2-сторонний критерий)	,232

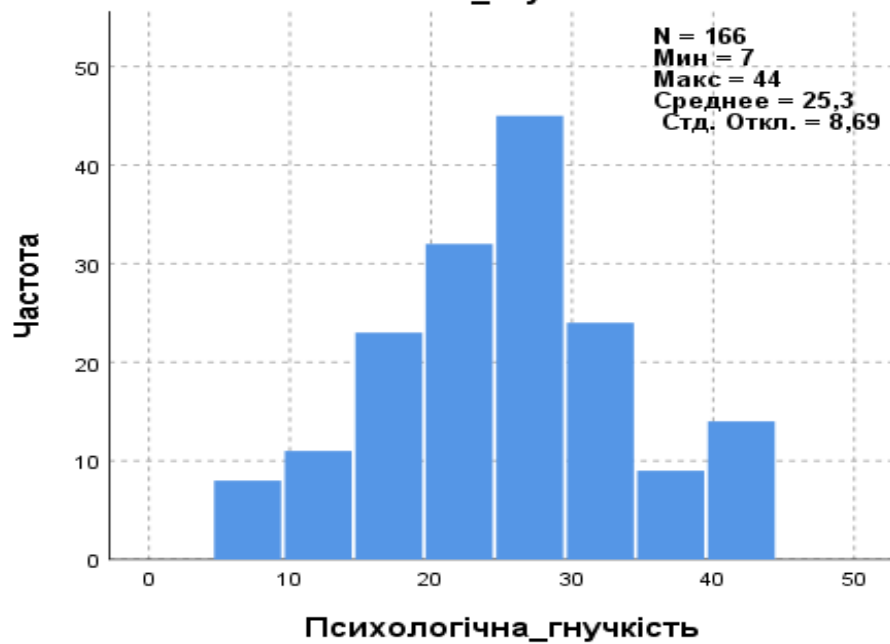
Критерий U Манна-Уитни для независимых выборок



Информация по количественным полям
Інтегральний_показник



Информация по количественным полям
Психологічна_гнучкість



ДОДАТОК Г

**Аналіз показників почуття психологічної безпеки до і після
застосування програми розвитку когнітивної гнучкості**

Критерії нормального розподілу

	Колмогорова-Смирнова ^a			Критерій Шапиро-Уилка		
	Статистика	ст.св.	знач.	Статистика	ст.св.	знач.
Соціальна_залученість_до	,118	83	,006	,973	83	,082
Соціальна_залученість_піс ля	,148	83	,000	,917	83	,000
Співчуття_до	,109	83	,017	,899	83	,000
Співчуття_після	,196	83	,000	,890	83	,000
Тілесні_відчуття_до	,112	83	,012	,953	83	,004
Тілесні_відчуття_після	,191	83	,000	,852	83	,000
Загальний_показн_до	,083	83	,200*	,946	83	,002
Загальний_показн_після	,118	83	,006	,945	83	,001

**Аналіз результатів за критерієм знакових рангів Вілкоксона
Ранги**

		N	Средний ранг	Сумма рангов
Соціальна_залученість_піс ля -	Отрицательные ранги	0 ^d	,00	,00
	Положительные ранги	73 ^e	37,00	2701,00
Соціальна_залученість_до	Совпадающие наблюдения	10 ^f		
	Всего	83		
Співчуття_після - Співчуття_до	Отрицательные ранги	0 ^g	,00	,00
	Положительные ранги	69 ^h	35,00	2415,00
	Совпадающие наблюдения	14 ⁱ		
	Всего	83		
Тілесні_відчуття_після - Тілесні_відчуття_до	Отрицательные ранги	0 ^j	,00	,00
	Положительные ранги	76 ^k	38,50	2926,00
	Совпадающие наблюдения	7 ^l		
	Всего	83		
Загальний_показн_після - Загальний_показн_до	Отрицательные ранги	0 ^m	,00	,00
	Положительные ранги	80 ⁿ	40,50	3240,00
	Совпадающие наблюдения	3 ^o		
	Всего	83		

Статистичні критерії^а

	Соціальна_з алученість_п ісля - Соціальна_з алученість_д о	Співчуття_пі сля - Співчуття_д о	Тілесні_відчу ття_після - Тілесні_відчу ття_до	Загальний показник ПБ
Z	-7,443 ^b	-5,290 ^b	-7,582 ^b	-7,776
Асимп. знач. (двухстороння)	,000	,000	,000	,000

ДОДАТОК Д

Аналіз показників імпліцитних уявлень і самоефективності до і після застосування програми розвитку когнітивної гнучкості
Критерії нормального розподілу даних

	Колмогорова-Смирнова ^a			Критерій Шапиро-Уилка		
	Статистика	ст.св.	знач.	Статистика	ст.св.	знач.
Самоефективність_до	,105	83	,025	,980	83	,234
Самоефективність_після	,117	83	,007	,979	83	,203
Фіксоване мисл_до	,120	83	,005	,974	83	,091
Фіксов_мисл_після	,134	83	,001	,961	83	,012
Зрост_мисл_до	,122	83	,004	,953	83	,004
Зрост_мисл_після	,122	83	,004	,936	83	,000
Рівень_зрост_до	,154	83	,000	,691	83	,000
Рівень_зрост_після	,117	83	,007	,960	83	,011

Описові статистики

	N	Мін	Макс	Середнє	Стандартне відхилення
Самоефективність_до	83	10	38	26,66	5,071
Самоефективність_після	83	15	38	28,83	4,579
Фіксоване мисл_до	83	1	15	8,88	2,675
Фіксов_мисл_після	83	1	12	7,66	2,114
Зрост_мисл_до	83	3	15	10,75	2,740
Зрост_мисл_після	83	5	15	11,88	2,426
Рівень_зрост_до	83	1	39	8,17	4,463
Рівень_зрост_після	83	4	14	10,10	2,397
N валидных (по списку)	83				

Ранги

		N	Середній ранг	Сума рангів
Самоефективність_після - Самоефективність_до	Отрицательные ранги	0 ^a	,00	,00
	Положительные ранги	69 ^b	35,00	2415,00
	Совпадающие наблюдения	14 ^c		
	Всего	83		
Фіксов_мисл_після - Фіксоване мисл_до	Отрицательные ранги	45 ^d	23,23	1045,50
	Положительные ранги	1 ^e	35,50	35,50
	Совпадающие наблюдения	37 ^f		
	Всего	83		
	Отрицательные ранги	0 ^g	,00	,00

Зрост_мисл_після - Зрост_мисл_до	Положительные ранги	53 ^h	27,00	1431,00
	Совпадающие наблюдения	30 ⁱ		
	Всего	83		
Рівень_зрост_після - Рівень_зрост_до	Отрицательные ранги	2 ⁱ	39,00	78,00
	Положительные ранги	66 ^k	34,36	2268,00
	Совпадающие наблюдения	15 ^l		
	Всего	83		

Статистичні критерії^a

	Самоефективні сть_після - Самоефективні сть_до	Фіксов_мисл_пі ся - Фіксоване_мис л_до	Зрост_мисл_піс ля - Зрост_мисл_до	Рівень_зрост_пі ся - Рівень_зрост_д о
Z	-7,272 ^b	-5,581 ^c	-6,466 ^b	-6,724 ^b
Асимп. знач. (двухстороння)	,000	,000	,000	,000

→ T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Самоеф_до	26,6627	83	5,07090	,55660
Самоеф_після	28,8313	83	4,57943	,50266

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Самоеф_до & Самоеф_після	83	,954	,000

Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
				Paired Differences				
Pair 1 Самоеф_до - Самоеф_після	-2,16867	1,53670	,16867	-2,50422	-1,83313	-12,857	82	,000

ДОДАТОК Е

Аналіз показників особистісної готовності до змін до і після застосування програми розвитку когнітивної гнучкості

Описова статистика

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Ініціативність_до	83	5,00	30,00	18,6386	4,14546	17,185
Ініціативність_після	83	7,00	30,00	19,9518	4,41147	19,461
Винахідливість_до	83	12,00	25,00	17,6867	2,75383	7,584
Винахідливість_після	83	12,00	26,00	18,9157	3,08499	9,517
Оптимізм_до	83	7,00	24,00	15,6627	3,76206	14,153
Оптимізм_після	83	10,00	26,00	16,9639	4,00441	16,035
Сміливість_до	83	7,00	23,00	13,5301	3,40852	11,618
Сміливість_після	83	9,00	24,00	15,7470	3,54016	12,533
Valid N (listwise)	83					

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Адаптивність_до	83	5,00	24,00	14,4337	3,62980	13,175
Адаптивність_після	83	7,00	26,00	16,1084	3,98170	15,854
Впевненість_до	83	5,00	27,00	18,9036	4,10120	16,820
Впевненість_після	83	6,00	30,00	20,5060	4,35435	18,960
Толер_до_неоднозн_до	83	6,00	21,00	13,6265	3,22986	10,432
Толеран_до_неодн_після	83	8,00	24,00	15,2530	3,46003	11,972
Інтегральний_показник_до	83	84,00	139,00	112,4819	12,09047	146,180
Інтегральний_показник_після	83	97,00	153,00	123,4458	12,01752	144,421
Valid N (listwise)	83					

Перевірка на відповідність закону нормального розподілу даних

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Ініціативність_до	,105	83	,024	,957	83	,007
Ініціативність_після	,107	83	,020	,980	83	,232
Винахідливість_до	,105	83	,024	,978	83	,160
Винахідливість_після	,119	83	,005	,974	83	,097
Оптимізм_до	,093	83	,075	,980	83	,239
Оптимізм_після	,135	83	,001	,962	83	,015
Сміливість_до	,084	83	,200*	,982	83	,283
Сміливість_після	,091	83	,085	,980	83	,231

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Адаптивність_до	,118	83	,006	,978	83	,172
Адаптивність_після	,107	83	,021	,977	83	,153
Впевненість_до	,083	83	,200*	,975	83	,103
Впевненість_після	,137	83	,001	,973	83	,079
Толер_до_неоднозн_до	,076	83	,200*	,980	83	,213
Толеран_до_неодн_після	,097	83	,050	,964	83	,020
Інтегральний_показник_до	,113	83	,011	,970	83	,050
Інтегральний_показник_після	,097	83	,053	,974	83	,088

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Встановлення розбіжностей за t-критерієм Стьюдента для показників «Винахідливість» і «Сміливість», «Адаптивність» і «Впевненість»

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Винахідливість_до	17,6867	83	2,75383	,30227
	Винахідливість_після	18,9157	83	3,08499	,33862
Pair 2	Сміливість_до	13,5301	83	3,40852	,37413
	Сміливість_після	15,7470	83	3,54016	,38858

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Винахідливість_до & Винахідливість_після	83	,914	,000
Pair 2	Сміливість_до & Сміливість_після	83	,919	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Винахідливість_до - Винахідливість_після	-1,22892	1,25256	,13749	-1,50242	-,95541	-8,938	82	,000
Pair 2	Сміливість_до - Сміливість_після	-2,21687	1,40598	,15433	-2,52387	-,190986	-14,365	82	,000

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Адаптивність_до	14,4337	83	3,62980	,39842
	Адаптивність_після	16,1084	83	3,98170	,43705
Pair 2	Впевненість_до	18,9036	83	4,10120	,45017
	Впевненість_після	20,5060	83	4,35435	,47795

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Адаптивність_до & Адаптивність_після	83	,938	,000
Pair 2	Впевненість_до & Впевненість_після	83	,963	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Адаптивність_до - Адаптивність_після	-1,67470	1,38025	,15150	-1,97608	-,137331	-11,054	82	,000
Pair 2	Впевненість_до - Впевненість_після	-1,60241	1,17846	,12935	-1,85973	-,134509	-12,388	82	,000

Встановлення розбіжностей за критерієм Вілкоксона для показниками «Ініціативність», «Оптимізм», «Толерантність до двозначності» та «Інтегральний показник»

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Ініціативність_після - Ініціативність_до	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	51 ^b	26,00	1326,00
	Ties	32 ^c		
	Total	83		
Оптимізм_після - Оптимізм_до	Negative Ranks	2 ^d	47,25	94,50
	Positive Ranks	61 ^e	31,50	1921,50
	Ties	20 ^f		
	Total	83		

a. Ініціативність_після < Ініціативність_до

b. Ініціативність_після > Ініціативність_до

c. Ініціативність_після = Ініціативність_до

d. Оптимізм_після < Оптимізм_до

e. Оптимізм_після > Оптимізм_до

f. Оптимізм_після = Оптимізм_до

Test Statistics^a

	Ініціативність _після - Ініціативність _до	Оптимізм_пі сля - Оптимізм_до
Z	-6,292 ^b	-6,370 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Толеран_до_неодн_після - Толер_до_неоднозн_до	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	74 ^b	37,50	2775,00
	Ties	9 ^c		
	Total	83		
Інтегральний_показник_після - Інтегральний_показник_до	Negative Ranks	0 ^d	,00	,00
	Positive Ranks	83 ^e	42,00	3486,00
	Ties	0 ^f		
	Total	83		

a. Толеран_до_неодн_після < Толер_до_неоднозн_до

b. Толеран_до_неодн_після > Толер_до_неоднозн_до

c. Толеран_до_неодн_після = Толер_до_неоднозн_до

d. Інтегральний_показник_після < Інтегральний_показник_до

e. Інтегральний_показник_після > Інтегральний_показник_до

f. Інтегральний_показник_після = Інтегральний_показник_до

Test Statistics^a

	Толеран_до_неодн_після - Толер_до_неоднозн_до	Інтегральний_показник_після - Інтегральний_показник_до
Z	-7,603 ^b	-7,923 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

ДОДАТОК Ж

**Аналіз показників життєстійкості до і після застосування програми розвитку
когнітивної гнучкості**

Критерії нормального розподілу даних

	Колмогорова-Смирнова ^a			Критерій Шапиро-Уилка		
	Статистика	ст.св.	знач.	Статистика	ст.св.	знач.
Залученість_до	,111	83	,013	,962	83	,015
Залученість_після	,113	83	,011	,967	83	,030
Контроль_до	,113	83	,011	,971	83	,059
Контроль_після	,134	83	,001	,968	83	,035
Прийняття_ризик_до	,134	83	,001	,963	83	,018
Прийняття_ризик_після	,158	83	,000	,949	83	,003
Загальний_показник_до	,096	83	,057	,970	83	,049
Загальний_показник_після	,114	83	,010	,968	83	,037

Ранги

		N	Середній ранг	Сума рангів
Залученість_після - Залученість_до	Отрицательные ранги	0 ^a	,00	,00
	Положительные ранги	67 ^b	34,00	2278,00
	Совпадающие наблюдения	16 ^c		
	Всего	83		
Контроль_після - Контроль_до	Отрицательные ранги	0 ^d	,00	,00
	Положительные ранги	78 ^e	39,50	3081,00
	Совпадающие наблюдения	5 ^f		
	Всего	83		
Прийняття_ризик_після - Прийняття_ризик_до	Отрицательные ранги	0 ^g	,00	,00
	Положительные ранги	78 ^h	39,50	3081,00
	Совпадающие наблюдения	5 ⁱ		
	Всего	83		
Загальний_показник_після - Загальний_показник_до	Отрицательные ранги	0 ^j	,00	,00
	Положительные ранги	83 ^k	42,00	3486,00
	Совпадающие наблюдения	0 ^l		
	Всего	83		

Статистичні критерії

	Залученість_піс ля - Залученість до	Контроль_після - Контроль до	Прийняття_риз ику_після - Прийняття_риз ику до	Загальний_пок азник_після - Загальний_пок азник до
Z	-7,172 ^b	-7,715 ^b	-7,772 ^b	-7,925 ^b
Асимп. знач. (двухстороння)	,000	,000	,000	,000

Аналіз показників креативності до і після застосування програми розвитку когнітивної гнучкості

Критерії нормального розподілу

	Колмогорова-Смирнова ^a			Критерій Шапиро-Уилка		
	Статистика	ст.св.	знач.	Статистика	ст.св.	знач.
Словесні_тріади_до	,145	83	,000	,906	83	,000
Словесні_тріади_після	,111	83	,013	,952	83	,004

Статистичні критерії

	Словесні_тріади_після - Словесні_тріади_до
Z	-7,551 ^b
Асимп. знач. (двухстороння)	,000

ДОДАТОК 3

Аналіз показників когнітивної гнучкості до і після застосування програми розвитку когнітивної гнучкості

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Світоглядна_пластичність_до	83	13	27	21,14	3,170	10,052
Світоглядна_пластичність_після	83	15	28	22,63	3,063	9,383
Альтернатива_до	83	30	83	64,05	9,492	90,095
Альтернатива_після	83	37	85	66,86	9,275	86,028
Контроль_до	83	11	43	29,49	7,168	51,375
Контроль_після	83	12	44	31,48	6,985	48,789
Інтегральний_показник_до	83	41	115	93,54	12,173	148,178
Інтегральний_показник_після	83	49	120	98,36	11,991	143,795
Психологічна_гнучкість_до	83	7	44	24,70	8,724	76,115
Психологічна_гнучкість_після	83	8	46	26,30	8,940	79,920
Valid N (listwise)	83					

Перевірка на відповідність закону нормального розподілу даних

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Світоглядна_пластичність_до	,093	83	,074	,971	83	,054
Світоглядна_пластичність_після	,090	83	,093	,972	83	,065
Альтернатива_до	,061	83	,200 [*]	,973	83	,081
Альтернатива_після	,078	83	,200 [*]	,979	83	,194
Контроль_до	,104	83	,027	,966	83	,026
Контроль_після	,091	83	,088	,966	83	,027
Інтегральний_показник_до	,105	83	,024	,930	83	,000
Інтегральний_показник_після	,093	83	,072	,942	83	,001
Психологічна_гнучкість_до	,070	83	,200 [*]	,983	83	,362
Психологічна_гнучкість_після	,054	83	,200 [*]	,987	83	,601

Розрахунки за критерієм Вілкоксона

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Контроль_після - Контроль_до	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	75 ^b	38,00	2850,00
	Ties	8 ^c		
	Total	83		
Інтегральний_показник _після - Інтегральний_показник _до	Negative Ranks	0 ^d	,00	,00
	Positive Ranks	83 ^e	42,00	3486,00
	Ties	0 ^f		
	Total	83		

a. Контроль_після < Контроль_до

b. Контроль_після > Контроль_до

c. Контроль_після = Контроль_до

d. Інтегральний_показник_після < Інтегральний_показник_до

e. Інтегральний_показник_після > Інтегральний_показник_до

f. Інтегральний_показник_після = Інтегральний_показник_до

Test Statistics^a

	Контроль_після - Контроль_до	Інтегральний_показник_після - Інтегральний_показник_до
Z	-7,613 ^b	-7,940 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Розрахунки за t-критерієм Стьюдента

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Світоглядна_пластичність_до	21,14	83	3,170	,348
	Світоглядна_пластичність_після	22,63	83	3,063	,336
Pair 2	Альтернатива_до	64,05	83	9,492	1,042
	Альтернатива_після	66,86	83	9,275	1,018
Pair 3	Психологічна_гнучкість_до	24,70	83	8,724	,958
	Психологічна_гнучкість_після	26,30	83	8,940	,981

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Світоглядна_пластичність_до & Світоглядна_пластичність_після	83	,961	,000
Pair 2	Альтернатива_до & Альтернатива_після	83	,978	,000
Pair 3	Психологічна_гнучкість_до & Психологічна_гнучкість_після	83	,956	,000

Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
				Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
				Lower	Upper			
Pair 1	Світоглядна_пластичність_до - Світоглядна_пластичність_після	-1,482	,875	,096	-1,673 -1,291	-15,437	82	,000
Pair 2	Альтернатива_до - Альтернатива_після	-2,807	1,966	,216	-3,236 -2,378	-13,009	82	,000
Pair 3	Психологічна_гнучкість_до - Психологічна_гнучкість_після	-1,602	2,627	,288	-2,176 -1,029	-5,557	82	,000

ДОДАТОК К

Результати регресійного аналізу

Описові статистики			
	Среднее	Стандартная отклонения	N
Світоглядна_пластичність	22,6265	3,06320	83
Заг_показн_психол_безп	12,8506	1,56606	83
Толерантність_до_невизнач	15,2530	3,46003	83
Інтегр_показн_особ_готов_до_змін	123,4458	12,01752	83
Загальн_показник_життестійк	29,0843	6,23367	83
Самоефективність	28,8313	4,57943	83
Рівень_зростання	10,0964	2,39723	83
Креативність	3,4301	0,95019	83

Залежна змінна: Когнітивна флексибільність CFI

Коефіцієнти ^a										
Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Значимість	95,0% Довірчий інтервал для B		Статистика колінеарності	
		B	Стандартна похибка	Бета			Нижня межа	Верхня межа	Допуск	VIF
1	(Константа)	50,227	15,439		3,253	0,002	19,471	80,983		
	Заг_показн_психол_безпеки	1,200	0,037	0,426	3,193	0,001	0,566	1,865	0,460	2,173
	Толерантність_до_невизнач	-0,591	0,452	-0,170	-1,306	0,195	-1,491	0,310	0,496	2,016
	Інтегр_показн_особ_готов_до_змін	0,069	0,154	0,070	0,451	0,653	-0,237	0,376	0,355	2,817
	Загальн_показник_життестійк	0,101	0,242	0,053	0,420	0,676	-0,380	0,583	0,535	1,870
	Самоефективність	1,267	0,341	0,484	3,714	0,000	0,587	1,946	0,497	2,010
	Рівень_зростання	0,453	0,522	0,091	0,867	0,388	-0,587	1,493	0,774	1,291
	Креативність	0,572	1,218	0,045	0,469	0,640	-1,855	2,999	0,906	1,104

а. Зависимая переменная: Когнітивна_флексибільність_CFI

Корреляции

		Когнітивна_ф лексибільність_CFI	Заг_показн_ психол_безп	Толерантність_до_невизнач	Інтегр_показн_особ_готов_до_змін	Загальн_показник_життєстійк	Самоефективність	Рівень_зростання	Креативність
Корреляція Пірсона	Когнітивна_флексибільність_CFI	1,000	,399	-,142	,189	,285	,582	,251	-,002
	Заг_показн_психол_безп	,399	1,000	-,079	,320	,589	,602	,248	-,159
	Толерантність_до_невизнач	-,142	-,079	1,000	,618	,171	-,028	-,113	,061
	Інтегр_показн_особ_готов_до_змін	,189	,320	,618	1,000	,510	,404	-,098	,055
	Загальн_показник_життєстійк	,285	,589	,171	,510	1,000	,430	,039	-,013
	Самоефективність	,582	,602	-,028	,404	,430	1,000	,311	-,027
	Рівень_зростання	,251	,248	-,113	-,098	,039	,311	1,000	-,252
	Креативність	-,002	-,159	,061	,055	-,013	-,027	-,252	1,000
Знач. (одностороння)	Когнітивна_флексибільність_CFI	.	,000	,101	,044	,004	,000	,011	,493
	Заг_показн_психол_безп	,000	.	,238	,002	,000	,000	,012	,076
	Толерантність_до_невизнач	,101	,238	.	,000	,061	,401	,154	,292
	Інтегр_показн_особ_готов_до_змін	,044	,002	,000	.	,000	,000	,189	,310
	Загальн_показник_життєстійк	,004	,000	,061	,000	.	,000	,364	,454
	Самоефективність	,000	,000	,401	,000	,000	.	,002	,405
	Рівень_зростання	,011	,012	,154	,189	,364	,002	.	,011
	Креативність	,493	,076	,292	,310	,454	,405	,011	.
N	Когнітивна_флексибільність_CFI	83	83	83	83	83	83	83	83
	Заг_показн_психол_безп	83	83	83	83	83	83	83	83
	Толерантність_до_невизнач	83	83	83	83	83	83	83	83
	Інтегр_показн_особ_готов_до_змін	83	83	83	83	83	83	83	83
	Загальн_показник_життєстійк	83	83	83	83	83	83	83	83
	Самоефективність	83	83	83	83	83	83	83	83
	Рівень_зростання	83	83	83	83	83	83	83	83
	Креативність	83	83	83	83	83	83	83	83

Сводка для модели^b

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,606 ^a	,367	,308	9,97625

a. Предикторы: (константа), Креативність, Загальн_показник_життєстійк, Толерантність_до_невизнач, Рівень_зростання, Самоефективність, Заг_показн_психол_безп, Інтегр_показн_особ_готов_до_змін

b. Зависимая переменная: Когнітивна_флексибільність_CFI

Залежна змінна: Світоглядна пластичність

		Кореляції							
		Світоглядна_пластичність	Заг_показн_психол_безп	Толерантність_до_невизнач	Інтегр_показн_особ_готов_до_змін	Загальн_показник_життєстійк	Самоефективність	Рівень_зростання	Креативність
Кореляція Пірсона	Світоглядна_пластичність	1,000	,175	-,280	-,241	,112	,020	,093	,014
	Заг_показн_психол_безп	,175	1,000	-,079	,320	,589	,602	,248	-,159
	Толерантність_до_невизнач	-,280	-,079	1,000	,618	,171	-,028	-,113	,061
	Інтегр_показн_особ_готов_до_змін	-,241	,320	,618	1,000	,510	,404	-,098	,055
	Загальн_показник_життєстійк	,112	,589	,171	,510	1,000	,430	,039	-,013
	Самоефективність	,020	,602	-,028	,404	,430	1,000	,311	-,027
	Рівень_зростання	,093	,248	-,113	-,098	,039	,311	1,000	-,252
	Креативність	,014	-,159	,061	,055	-,013	-,027	-,252	1,000
Знач. (одностороння)	Світоглядна_пластичність		,057	,005	,014	,156	,430	,202	,450
	Заг_показн_психол_безп	,057		,238	,002	,000	,000	,012	,076
	Толерантність_до_невизнач	,005	,238		,000	,061	,401	,154	,292
	Інтегр_показн_особ_готов_до_змін	,014	,002	,000		,000	,000	,189	,310
	Загальн_показник_життєстійк	,156	,000	,061	,000		,000	,364	,454
	Самоефективність	,430	,000	,401	,000	,000		,002	,405
	Рівень_зростання	,202	,012	,154	,189	,364	,002		,011
	Креативність	,450	,076	,292	,310	,454	,405	,011	
N	Світоглядна_пластичність	83	83	83	83	83	83	83	83
	Заг_показн_психол_безп	83	83	83	83	83	83	83	83
	Толерантність_до_невизнач	83	83	83	83	83	83	83	83
	Інтегр_показн_особ_готов_до_змін	83	83	83	83	83	83	83	83
	Загальн_показник_життєстійк	83	83	83	83	83	83	83	83
	Самоефективність	83	83	83	83	83	83	83	83
	Рівень_зростання	83	83	83	83	83	83	83	83
	Креативність	83	83	83	83	83	83	83	83

Коефіцієнти

Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандарт. коефіцієнти	t	Значимість	95,0% Довірчий інтервал для B		Статистика колінеарності	
		B	Стандартна похибка	Бета			Нижня межа	Верхня межа	Допуск	VIF
1	(Константа)	26,245	4,527		5,797	0,000	17,226	35,265		
	Заг_показн_психол_безп	0,368	0,304	0,188	1,209	0,230	-0,238	0,973	0,460	2,173
	Толерантність_до_невизнач	-0,098	0,133	-0,110	-0,736	0,464	-0,362	0,167	0,496	2,016
	Інтегр_показн_особ_готов_до_змін	-0,080	0,045	-0,313	-1,767	0,081	-0,170	0,010	0,355	2,817
	Загальн_показник_життєстійк	0,103	0,071	0,209	1,451	0,151	-0,038	0,244	0,535	1,870
	Самоефективність	-0,046	0,100	-0,069	-0,463	0,644	-0,246	0,153	0,497	2,010
	Рівень_зростання	0,046	0,153	0,036	0,303	0,763	-0,259	0,352	0,774	1,291
	Креативність	0,251	0,357	0,078	0,703	0,485	-0,461	0,963	0,906	1,104

Сводка для модели^b

Модель	R	R-квадрат	Скорректиро- ванный R- квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,407 ^a	,166	,088	2,92554

а. Предикторы: (константа), Креативність, Загальн_показник_життєстійк, Толерантність_до_невизнач, Рівень_зростання, Самоефективність, Заг_показн_психол_безп, Інтерг_показн_особ_готов_до_змін

б. Зависимая переменная: Світоглядна_пластичність

Повторний регресійний аналіз для залежної змінної: Світоглядна пластичність

ANOVA^a

Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1	Регрессия	118,347	3	39,449	4,767	,004 ^b
	Остаток	651,074	79	8,241		
	Всего	769,422	82			

а. Зависимая переменная: Світоглядна_пластичність

б. Предикторы: (константа), Життєстійкість, Готовність_до_змін, Психологічна_безпека

Коэффициенты^a

Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизо- ванные коэффициен- ты	t	Значимость	95,0% Доверительный интервал для B		Корреляции			Статистика коллинеарности		
		B	Стандартная ошибка				Нижняя граница	Верняя граница	Нулевого порядка	Частично	Компонент	Допуск	VIF	
1	(Константа)	27,901	3,872		7,206	,000	20,194	35,607						
	Психологічна_безпека	,350	,250	,179	1,396	,167	-,149	,848	,175	,155	,144	,853	1,531	
	Готовність_до_змін	-,104	,031	-,408	-3,390	,001	-,165	-,043	-,241	-,356	-,351	,739	1,353	
	Життєстійкість	,106	,069	,215	1,525	,131	-,032	,244	,112	,169	,158	,538	1,858	

а. Зависимая переменная: Світоглядна_пластичність

Залежна змінна: Психологічна гнучкість AAQ-II

Модель		Коэффициенты ^a									
		Нестандартизовани коэффициенти		Стандарт. коэффициен- ты	t	Значимі сть	95,0% Довірчий нтервал для B		Статистика колінеарності		
		B	Стандартн а похібка				Бета	Нижня межа	Верхня межа	Допуск	VIF
1	(Константа)	-	14,915	11,109	-1,343	0,183	-37,045	7,214			
	Заг_показн_психол_безп	1,387	0,346	0,343	1,860	0,041*	-0,099	2,874	0,460	1,773	
	Толерантність_до_невизнач	0,651	0,225	0,352	3,262	0,039*	0,113	1,299	0,496	2,016	
	Інтерг_показн_особ_готов_до_змі н	-0,063	0,111	-0,084	-0,567	0,572	-0,283	0,158	0,355	2,817	
	Загальн_показник_життєстійк	0,594	0,174	0,414	3,417	0,001**	0,248	0,941	0,535	1,870	
	Самоефективність	0,134	0,245	0,069	0,547	0,586	-0,355	0,623	0,497	2,010	
	Рівень_зростання	-0,103	0,376	-0,028	-0,274	0,785	-0,851	0,646	0,774	1,291	
	Креативність	0,319	0,877	0,034	0,364	0,717	-1,427	2,066	0,906	1,104	

а. Зависимая переменная: Псих_гнучк_прийняття_та_дії

Корреляции

		Псих_гнучк_п рийняття_та дії	Заг_показн_ психол_безп	Толерантніст ь_до_невизн ач	Інтегр_показ н_особ_готов _до_змін	Загальн_пок азник_життє стійк	Самоефекти вність	Рівень_зрост ання	Креативність
Корреляция Пирсона	Псих_гнучк_прийняття_т а_дії	1,000	,469	,255	,393	,586	,343	,041	,006
	Заг_показн_психол_безп	,469	1,000	-,079	,320	,589	,602	,248	-,159
	Толерантність_до_неви знач	,255	-,079	1,000	,618	,171	-,028	-,113	,061
	Інтегр_показн_особ_гот ов_до_змін	,393	,320	,618	1,000	,510	,404	-,098	,055
	Загальн_показник_життє стійк	,586	,589	,171	,510	1,000	,430	,039	-,013
	Самоефективність	,343	,602	-,028	,404	,430	1,000	,311	-,027
	Рівень_зростання	,041	,248	-,113	-,098	,039	,311	1,000	-,252
	Креативність	,006	-,159	,061	,055	-,013	-,027	-,252	1,000
Знач. (одностороння)	Псих_гнучк_прийняття_т а_дії	.	,000	,010	,000	,000	,001	,355	,479
	Заг_показн_психол_безп	,000	.	,238	,002	,000	,000	,012	,076
	Толерантність_до_неви знач	,010	,238	.	,000	,061	,401	,154	,292
	Інтегр_показн_особ_гот ов_до_змін	,000	,002	,000	.	,000	,000	,189	,310
	Загальн_показник_життє стійк	,000	,000	,061	,000	.	,000	,364	,454
	Самоефективність	,001	,000	,401	,000	,000	.	,002	,405
	Рівень_зростання	,355	,012	,154	,189	,364	,002	.	,011
	Креативність	,479	,076	,292	,310	,454	,405	,011	.
N	Псих_гнучк_прийняття_т а_дії	83	83	83	83	83	83	83	83
	Заг_показн_психол_безп	83	83	83	83	83	83	83	83
	Толерантність_до_неви знач	83	83	83	83	83	83	83	83
	Інтегр_показн_особ_гот ов_до_змін	83	83	83	83	83	83	83	83
	Загальн_показник_життє стійк	83	83	83	83	83	83	83	83
	Самоефективність	83	83	83	83	83	83	83	83
	Рівень_зростання	83	83	83	83	83	83	83	83
	Креативність	83	83	83	83	83	83	83	83

Сводка для модели^b

Модель	R	R-квадрат	Скорректиро ванный R- квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,641 ^a	,410	,355	7,17806

а. Предикторы: (константа), Креативність,
Загальн_показник_життєстійк,
Толерантність_до_невизнач, Рівень_зростання,
Самоефективність, Заг_показн_психол_безп,
Інтегр_показн_особ_готов_до_змін

б. Зависимая переменная: Псих_гнучк_прийняття_та_дії

ПРОГРАМА

розвитку когнітивної гнучкості

Для проведення експериментального дослідження пропонується програма розвитку когнітивної гнучкості як інтегративного ресурсу, що сприяє розвитку навичок мислення в ситуаціях невизначеності

Мета програми – створення психосоціальних умов для розвитку когнітивної гнучкості як здатності:

- утримувати суперечливу інформацію без захисного “закриття”;
- вибірково переглядати периферійні переконання без втрати світоглядного ядра;
- інтегрувати раціональний аналіз, ціннісні орієнтири та креативні альтернативи.

Завдання програми

1. Розвинути усвідомлення власних ресурсів та внутрішніх переконань і їх ролі у прийнятті рішень.
2. Зменшити ригідні та захисні реакції на невизначеність.
3. Підвищити толерантність до невизначеності без зростання дезорганізуючої тривоги.
4. Сформувати навички зваженого аналізу альтернатив.
5. Активізувати креативний та смислотворчий потенціал у процесі вибору.

1 блок. Стабілізація психоемоційного стану (10 годин).

Мета: підвищення почуття психологічної безпеки через усвідомлення захисних механізмів, власних страхів, аналізу емоційного стану, причин його порушення.

Очікувані результати – зниження автоматичних захисних реакцій, рефлексія особистих реакцій на невизначені ситуації, підвищення почуття психологічної безпеки, самоцінності і рефлексивності

Стабілізація емоційного стану це системна робота з тілом, увагою, емоціями і середовищем, мета якої – вивести людину з режиму виживання і

відновити базову керованість власним станом для повноцінного функціонування. Стабілізація емоційного стану не спрямована на лікування або пропрацювання можливого попереднього травмування. Цей етап не лікує травму, але створює умови, за яких підвищується почуття безпеки, довіра до людей і самоцінність.

Етап 1. Оцінка безпеки і меж втручання.

На початку визначається, чи перебуває людина в актуальній небезпеці (фізичній, психологічній, соціальній). Оцінюється власний емоційний стан, можливі причини тривоги, забороняється деталізоване згадування травматичних подій. Фокус зосереджується на теперішньому стані і на можливості довіряти групі і в цілому брати участь у програмі.

З точки зору А.Макаренко, відновлення довіри (до світу, до себе) після травматизації не може відбуватися лише індивідуально – воно потребує публічного визнання, символічної компенсації, а часто і справедливого судочинства. Це важливий акцент: довіра – це не лише внутрішня психологічна категорія, але й соціальна подія [47]. Тому робота в групі дозволить усвідомити внутрішнє почуття безпеки і через рефлексію і певні вправи підтримувати оптимальний стан психологічної безпеки.

Критерій завершення етапу: людина перебуває у достатньо стабільному психоемоційному стані, має контакт з реальністю, що дозволяє сприймати навчальний матеріал, ефективно спілкуватися і розвивати власні ресурси.

Етап 2. Психосвіта.

На даному етапі роз'яснюються причини психоемоційних станів, які можуть виникати у стресових ситуаціях і під час небезпеки. З точки зору функціонування нервової системи можуть спостерігатися емоційні гойдалки, флешбеки, гіперзбудження, тривожність тощо. Ключове завдання – зняти страх і нормалізувати симптоми як реакції на ненормальні події.

Критерій завершення етапу – учасники розуміють свої симптоми і перестають сприймати їх як особисту неспроможність

Етап 3. Тілесна стабілізація і регуляція.

Мета даного етапу – вивести нервову систему з режиму постійної загрози.

Пропонуються тілесні практики:

- повільне дихання з подовженим видихом;
- відчуття опори (стопи, спина, вага тіла);
- тепло, ритмічні рухи, м'яке розтягування;
- вправи на відчуття власного тіла.

Критерій завершення етапу – зменшення тривожних симптомів, можливість заспокоїтися без зовнішньої допомоги.

Приклади вправ на регуляцію емоційного стану.

а) Вправа «Робота з тривожними думками». Мета: формування інтернальності і відчуття контролю над емоційним станом.

Пропонується проаналізувати свій день і відповісти на питання:

пригадайте 3 події дня, які свідчили про безпеку;

опишіть ситуацію, з якою вдалося впоратися;

б) Вправа «Шкала тривоги». Мета: сформувати навичку усвідомлювати і контролювати емоційний стан, що знижує катастрофізацію.

Пропонується оцінити інтенсивність тривоги (від 1 до 10) на даний момент. Через 15 хвилин оцінити повторно. Відповісти на питання: «Що в моїй зоні контролю?». Поділити аркуш на 2 колонки: Контролюю і Не контролюю. Сфокусуватися на першій колонці.

Етап 4. Навички заземлення і орієнтації.

Мета даного етапу – навчити людину повертатися в теперішній момент, коли виникають негативні спогади або негативні емоції, формування емоційної гнучкості.

Ми не завжди можемо контролювати появу тих чи інших емоцій. Вони приходять як реакція на події, людей, спогади чи внутрішні стани. Але ми можемо впливати на те, як проживаємо ці емоції: змінювати їх інтенсивність, тривалість або навіть напрямок. Це навичка, яка допомагає підтримувати внутрішню стійкість і збалансованість.

Використовуються сенсорні, когнітивні та тілесні методи орієнтації в просторі і часі. Пропонуються вправи на сенсорні перемикачі (запахи, дотик, смак, рух тіла), які здатні за секунди змінити емоційний фон; вправи на пермикання уваги, коли ми свідомо переводимо увагу на інший об'єкт (звуки, відчуття в тілі, задачу) і емоція змінюється разом із фокусом; вправи на пермикання перспектив - це про здатність подивитися на ситуацію по іншому, переосмислити її, знайти інший сенс або нову точку погляду.

Також пропонуються вправи з зовнішніми перемикачами:

- перемикач простору – зміна локації, положення тіла, поїздка в інше місто, що може відчутно вплинути на емоційний стан;
- перемикач стосунків – це про нові знайомства, розмова з другом, присутність, дотик, що може стати джерелом підтримки й регуляції емоційного стану;
- культурні перемикачі – творчість, мистецтво, музика, традиції – все, що впливає на наш емоційний світ.

Кожен з перемикачів відпрацьовується через різні вправи. Це інструменти, які допомагають розуміти себе і підтримувати внутрішню рівновагу.

Критерій завершення етапу – розуміння того, що емоції не потрібно вимикати, треба навчитися керувати власним емоційним станом усвідомлено, уважно і обережно.

2 блок. Усвідомлення і розвиток власних ресурсів. (10 годин)

Мета: посилення самоєфективності через усвідомлення власних ресурсів, підвищення впевненості у власних діях і виявлення внутрішніх переконань, що блокують гнучкість мислення.

Відчуття власної самоєфективності відбувається шляхом створення сприятливого навчального середовища для виконання простих вправ. Відбувається зміна внутрішніх установок (долання фіксованого мислення та ірраціональних установок) за рахунок досягнення успіху у вирішенні завдань, зняття страхів невдачі і впевненості в собі.

Приклади вправ.

а) Вправа «Аналіз здоланих труднощів». Мета: усвідомлення й актуалізація власних ресурсів.

Інструкція: Опишіть 3 складні ситуації з минулого, які вдалося подолати.

Питання для обговорення:

У чому була складність?

Які дії ви здійснили?

Які якості допомогли?

Що з цього можна використати зараз?

б) Вправа «Модель успішної поведінки». Мета: розвиток через соціальне моделювання.

Інструкція: Оберіть людину (реальну або публічну), яку вважаєте ефективною. Проаналізуйте її стратегії дій. Виділіть 3 навички, які можна інтегрувати у власну поведінку.

Питання для обговорення:

Що з цього реально застосувати вже цього тижня?

Наведіть приклад, коли такі навички допомагали долати труднощі.

в) Вправа «Переформулювання обмежувальних переконань». Мета: когнітивна перебудова власних уявлень.

Інструкція: Запишіть переконання:

«Я не зможу...». Обґрунтуйте «за» і «проти»? Що б я сказав(ла) другу(ві) в такій ситуації?

Сформулюйте альтернативу:

«Я зможу, якщо...»

г) Вправа «Рольова репетиція». Мета: підвищення впевненості перед реальною подією.

Інструкція: У безпечному середовищі відтворити ситуацію (публічний виступ, співбесіда, складна розмова).

Питання для обговорення після вправи:

Що вдалося?

Що можна вдосконалити?

Який рівень впевненості (0–10)?

д) Вправа «Позитивне дзеркало» У групі (або з партнером):

Кожен учасник називає 2 сильні сторони іншого.

Обговорюється, в яких ситуаціях ці якості вже проявлялись.

Критерій завершення етапу – підвищення рівня мислення-зростання, раціональних установок, відчуття власної ефективності.

ж) «Переписування невдачі». Мета: аналіз власних уявлень про самоефективність, контроль.

Описати ситуацію невдачі у 3 колонках:

Факти.

Чому це сталося (зовнішні/внутрішні чинники).

Що я можу зробити інакше наступного разу.

3 блок. Розвиток толерантності і варіативності мислення в ситуаціях невизначеності (10 годин).

Мета: зниження страху перед невизначеністю; формування установки: «Я маю більше варіантів, ніж здається спочатку»; розвиток гнучкості і розширення репертуару можливих рішень.

Розвиток варіативності мислення і толерантності до невизначеності, діалогічності мислення – досягається за рахунок активізації внутрішнього діалогу через проблемне навчання. Застосовуються задачі без готового рішення, тренування прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, тренується сміливість, ризикованість, відкритість новому, уміння змінювати погляди відповідно ситуації.

Приклади вправ.

а) Вправа «Самопідтримуючий внутрішній діалог». Мета: розвиток позитивної саморегуляції.

Складіть 5 фраз-підтримок, наприклад:

«Я вже справлявся з подібним»;

«Я можу зробити перший крок»;

«Помилки – частина навчання».

Повторювати перед складними завданнями.

б) «Шкала прогресу». Мета: візуалізація зростання.

Створіть шкалу від 0 до 10:

0 – «я не справляюсь»

10 – «я впевнено виконую»

Щотижня оцінюйте свій рівень та коротко пояснюйте причину змін.

б) Вправа «Генерація альтернативних сценаріїв». Мета: розвиток варіативного мислення.

Пропонується проблемна ситуація. Інструкція: сформулюйте щонайменше 5 можливих варіантів розвитку подій (навіть нестандартних).

Учасник описує ситуацію, пропонує рішення. Група генерує додаткові альтернативи. Обговорюється, які стратегії підсилюють відчуття компетентності. У групі обираються найкращі рішення.

в) Вправа «Рішення в тумані». Мета: формування навички аналізувати альтернативи та приймати рішення в умовах невизначеності та дефіциту даних.

Учасники діляться на групи. Кожна група отримує проблемну ситуацію з неповною інформацією (реальну або змодельовану). Наприклад: вам запропонували новий проєкт, але:

- невідомий остаточний бюджет;
- незрозумілий склад команди;
- нечіткі терміни виконання.

Пропонується відповісти на питання:

- Що мені відомо?
- Чого я не знаю?
- Що є припущенням?

При виконанні вправи важливо усвідомити: не все «невідоме» є неконтрольованим.

Г) Вправа «Генерація альтернатив». Мета: сформувати навичку генерувати різні ідеї.

Групі пропонується нестандартна ситуація, для вирішення якої треба сформулювати мінімум 4 варіанти дій:

1. Активне прийняття рішення (діяти зараз).
2. Відтермінування рішення.
3. Запит додаткової інформації.
4. Часткове включення (пілотний формат).

Для кожної альтернативи визначити:

- потенційні вигоди
- потенційні ризики
- рівень контрольованості (0–10).

г) Вправа «Принцип достатньої інформації». Мета сформувати здатність працювати в умовах неповної інформації.

Робота в малих групах. Кожна група отримує завдання. Наприклад, переїзд в інше місто. Група готує відповіді на питання:

- Який мінімальний обсяг інформації мені потрібен, щоб діяти?
- Чи справді мені потрібна повна визначеність?
- Що станеться, якщо я прийму рішення без 100% даних?

Очікувані результати – підвищення діалогічності мислення, світоглядної пластичності, толерантності до невизначеності, життєстійкості, креативності, когнітивної гнучкості.

ДОДАТОК М

Кластерний аналіз за показниками трьох методик: світоглядна псистичність, інтегральний показник когнітивної флексибільності CFI, і психологічної гнучкості

Початкові центри кластерів

	Кластер		
	1	2	3
Світоглядна_пластичність	26	21	13
Інтегральний_показник CFI	134	88	41
Психологічна_гнучкість	42	25	7

Хронологія ітерацій^а

Ітерація	Зміна центрів кластерів		
	1	2	3
1	17,088	8,852	12,981
2	3,526	2,034	16,566
3	1,052	1,475	8,061
4	,221	,854	1,782
5	,403	,449	,358
6	,223	,329	,657
7	,204	,166	,000
8	,118	,097	,000
9	,000	,000	,000

Кінцеві центри кластерів

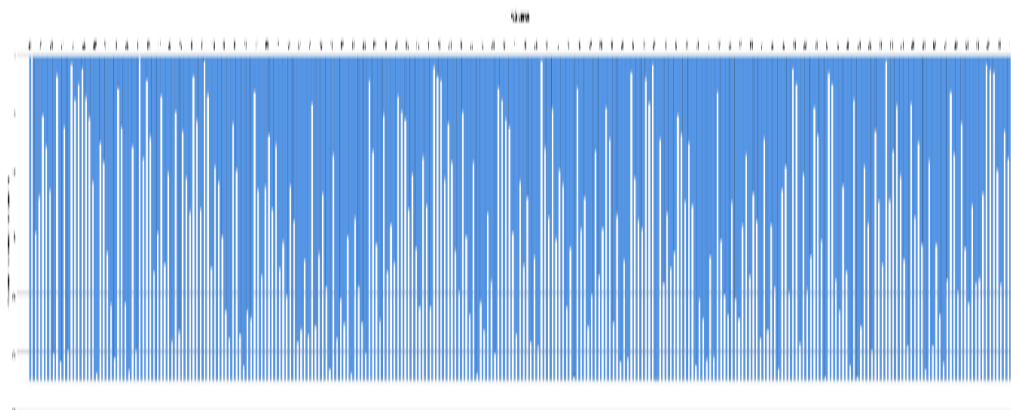
	Кластер		
	1	2	3
Світоглядна_пластичність	23	22	20
Інтегральний_показник CFI	113	99	77
Психологічна_гнучкість	41	27	20

ANOVA

	Кластер		похибка		F	
	Середний квадрат	ст.св.	Середний квадрат	ст.св.		
Світоглядна_пластичність	194,256	2	9,587	271	20,262	
Інтегральний_показник CFI	18884,520	2	58,685	271	321,795	
Психологічна_гнучкість	8330,151	2	55,953	271	148,877	

**Число спостережень у
кожному кластері**

Кластер	1	108,000
	2	130,000
	3	36,000
Валидные		274,000
Пропущенные		,000



ДОДАТОК Н

**Документи, що підтверджують впровадження результатів за темою
дисертаційного дослідження О.В. Рудковської «Психосоціальні умови
розвитку когнітивної гнучкості в юнацькому віці»**



**ДНІПРОПЕТРОВСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ**

вул. Володимира Антоновича, 70, м. Дніпро, 49006, тел. 770-87-42, факс (056) 770-68-00
e-mail: osvita@adm.dp.gov.ua, <http://www.osvita-dnepr.com>, Код ЄДРПОУ 25927519

АКТ

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження
РУДКОВСЬКОЇ Оксани Володимирівни
«Психосоціальні умови розвитку когнітивної гнучкості в юнацькому віці»**

Комісія у складі:

голова комісії:

ІСАЄВА Олена Володимирівна – заступник директора департаменту –
начальник управління дошкільної, позашкільної та загальної середньої освіти;

члени комісії:

ПІМЕНОВА Яна Юріївна – начальник відділу дошкільної, інклюзивної
освіти та соціального захисту управління дошкільної, позашкільної та загальної
середньої освіти,

ФЕДОРЧЕНКО Катерина Євгенівна – завідувач сектору позашкільної
освіти та виховної роботи управління дошкільної, позашкільної та загальної
середньої освіти управління дошкільної, позашкільної та загальної середньої
освіти,

склала цей акт про те, що результати наукового дослідження
РУДКОВСЬКОЇ О.В., поданого на здобуття ступеня доктора філософії за
спеціальністю 053 Психологія, **використано та впроваджено** в освітній процес
закладів фахової передвищої та вищої освіти області, а також у діяльність
установ молодіжної роботи.

Об'єкти впровадження:

1. Авторська «Програма розвитку когнітивної гнучкості» (обсягом
30 годин/1 кредит ЄКТС), що включає три блоки: стабілізацію психоемоційного
стану, усвідомлення особистісних ресурсів та розвиток варіативності мислення
в умовах невизначеності.

2. Теоретична модель когнітивної гнучкості як метаресурсу
особистості, яка базується на дворівневій структурі (операційний та соціально-
особистісний рівні).

045526

Дніпропетровська обласна державна адміністрація
Департамент освіти і науки

Вих№ 3533/0/211-26 від 10.06.2026



3. Психодіагностичний комплекс, спрямований на оцінку рівнів когнітивної флексибільності, світоглядної пластичності та психологічної гнучкості.

Результати впровадження:

Впровадження зазначених напрацювань дозволило:

підвищити рівень адаптивності та психологічної стійкості молоді в умовах дії воєнного стану і соціальної невизначеності;

забезпечити формування у здобувачів освіти навичок альтернативного мислення, толерантності до невизначеності та самоефективності, що є ключовими компетенціями XXI століття;

експериментально підтвердити позитивну динаміку показників когнітивної гнучкості: зафіксовано статистично значуще зростання інтегрального показника CFI (з 93,54 до 98,36 балів) та світоглядної пластичності учасників;

оптимізувати систему психологічного супроводу молоді через використання науково обґрунтованих предикторів розвитку гнучкості мислення (психологічної безпеки, життєстійкості та впевненості у власних силах).

Матеріали дисертаційного дослідження рекомендовані для використання практичними психологами закладів освіти та спеціалістами молодіжних центрів при розробці тренінгів, кураторських годин та програм ментального здоров'я.

Економічний ефект від впровадження полягає у підвищенні якості підготовки конкурентоспроможних фахівців та зниженні ризиків дезадаптації молоді у кризових ситуаціях.

Виконуючий обов'язки
директора департаменту
освіти і науки
Дніпропетровської обласної
державної адміністрації



Кирило ОГДАНСЬКИЙ

Міністерство освіти і науки України
Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»

просп. Д. Яворницького, 19, м. Дніпро, 49005, Україна
 тел. +38(056)7446219, +38(098)0012525
 e-mail: rector@nmu.org.ua, nmu@nmu.org.ua, <http://nmu.org.ua>; код ЄДРПОУ 02070743

№ 12-22/20
всг 08.06.2026



ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший проректор
 НТУ «Дніпровська політехніка»

 «08» червня 2026 р.
 (М. П.) *Артем ПАВЛИЧЕНКО*

АКТ

**реалізації та практичного впровадження наукових результатів
 дисертаційної роботи Рудковської Оксани Володимирівни**

Комісія у складі:

Голова комісії: директор навчально-наукового інституту державного управління, доктор історичних наук, професор Бородін Євгеній Іванович

Члени комісії:

завідувачка кафедри філософії і педагогіки, кандидат педагогічних наук, доцент, Нестерова Ольга Юріївна,

професор кафедри державного управління і місцевого самоврядування, доктор наук з державного управління, професор Липовська Наталія Анатоліївна

склала цей документ як свідчення того, що науково-практичні здобутки дисертації Рудковської Оксани Володимирівни на тему: «Психосоціальні умови розвитку когнітивної гнучкості в юнацькому віці» (спеціальність 053 Психологія, ступінь доктора філософії), а саме – авторська «Програма розвитку когнітивної гнучкості», пройшли всебічну апробацію та були успішно інтегровані в поточну діяльність студентського самоврядування НТУ «Дніпровська політехніка».

Методологічний комплекс, практичні вправи та тренінгові модулі, розроблені дослідницею, активно застосовуються фахівцями організації під час розробки та проведення освітньо-культурних і соціально-психологічних заходів для таких цільових груп:

– у напрямі психологічного супроводу ветеранів та ветеранок: прикладні елементи та психотерапевтичні техніки Програми залучені до довгострокових проєктів з реадптації та відновлення осіб, які повернулися з зони бойових дій. Авторський інструментарій дисертантки оптимізує процес

повернення ветеранів до мирного життя, допомагає стабілізувати психоемоційний стан під час стресових навантажень, розвиває динамічність мислення та фасилітує пошук нових життєвих орієнтирів засобами інтерактивного навчання.

– у напрямі роботи зі студентством: практичний інструментарій Програми було масштабовано на студентську молодь НТУ «Дніпровська політехніка» у межах профільних молодіжних ініціатив, зокрема в процесі діяльності Соціально-психологічної служби університету та навчально-наукового інституту державного управління. Впровадження авторських психологічних технік дозволило суттєво мінімізувати прояви когнітивної ригідності та творчого вигорання (криз) у здобувачів освіти, підвищило рівень їхньої готовності до ухвалення рішень у командній взаємодії та розширило адаптаційний потенціал майбутніх лідерів у нестабільному соціокультурному просторі.

Результативність та ефект від впровадження:

Практична апробація «Програми розвитку когнітивної гнучкості» дозволила суттєво підвищити ефективність надання психосоціальної допомоги бенефіціарам організації, зміцнити їхній внутрішній ресурс життєстійкості та рівень адаптованості до мінливих умов суспільства. Запропоновані методичні рекомендації мають чітке практичне спрямування, є релевантними викликам сьогодення та демонструють високу продуктивність для використання у громадському секторі.

Результати дослідження інтегровані у діяльність організації на постійній основі, зокрема в межах реалізації Школи молодого лідера «Start lead», серій арт-терапевтичних занять, психологічних практикумів зі збереження ментального здоров'я та тренінгових курсів для студентської молоді.

Голова комісії:  Є.І. Бородін

Члени комісії:  О.Ю. Нестерова

 Н.А. Липовська

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Ректор Університету

митної справи та фінансів,

Д.О. Бочаров



2026 р.

АКТ

**про впровадження у освітній процес та систему психологічного супроводу
Університету митної справи та фінансів основних результатів дисертації
Рудковської Оксани Володимирівни
на тему «Психосоціальні умови розвитку когнітивної гнучкості в
юнацькому віці» на здобуття наукового ступеня доктора філософії за
спеціальністю 053 Психологія**

Комісія у складі: проректора з навчальної роботи, канд. юрид. наук, доцента Є. В. Гармаша (голова), проректора з навчально-педагогічної та соціальної роботи, канд. техн. наук, доцента Д. М. Свиначенка, в. о. завідувачки кафедри психології, канд. психол. наук, доцента О. В. Склянської, уклала цей акт про те, що основні результати дисертаційного дослідження Рудковської Оксани Володимирівни на тему: «Психосоціальні умови розвитку когнітивної гнучкості в юнацькому віці», яка подається на здобуття ступеня доктора філософії з галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки за спеціальністю 053 Психологія, були успішно впроваджені в освітній процес та систему психологічного супроводу Університету митної справи та фінансів (УМСФ).

Зокрема, матеріали дослідження були застосовані при підготовці навчально-методичного забезпечення дисциплін «Соціальна психологія», «Вікова та педагогічна психологія».

Авторську «Програму розвитку когнітивної гнучкості» (обсягом 30 годин) було інтегровано у практичну діяльність молодіжного активу – студентського парламенту УМСФ, студентів-учасників ансамблю фольклорного танцю «Веселка», а також в діяльність практичного психолога університету.

Програма впроваджувалася як дієвий елемент соціально-психологічної підтримки студентської молоді під час проведення практичних тренінгів, семінарів-практикумів та заходів для психологічного розвантаження, які проводилися для здобувачів освіти УМСФ.

Впровадження зазначеної програми продемонструвало її високу терапевтичну та розвивальну ефективність. Результати вихідного анкетування та зворотного зв'язку засвідчили, що студенти повністю задоволені форматом, змістом та практичною спрямованістю занять. Учасники відзначають значне покращення психоемоційного стану, підвищення рівня адаптивності до умов академічної невизначеності та стресу, а також розвиток спроможності знаходити альтернативні рішення у складних життєвих ситуаціях.

Використання розроблених Рудковською О. В. психосоціальних умов дозволило модернізувати систему внутрішньої психологічної підтримки в УМСФ, змістивши фокус на профілактику когнітивної ригідності та формування

особистісної стійкості (резильєнтності) здобувачів вищої освіти в умовах сучасних суспільних викликів.

Матеріали дисертаційного дослідження рекомендовані для подальшого використання у практичній роботі психолога та кураторів академічних груп університету.

Довідку надано для пред'явлення у спеціалізовану вчену раду за місцем захисту дисертації.

Проректор з навчальної роботи
Університету митної справи та фінансів,
канд. юрид. наук, доцент



Є. В. Гармаш

Проректор з навчально-педагогічної та соціальної роботи
Університету митної справи та фінансів,
канд. техн. наук, доцент



Д. М. Свинаренко

В. о. завідувачки кафедри психології
Університету митної справи та фінансів,
канд. психол. наук, доцент



О. В. Склянська

ЗАТВЕРДЖУЮ

начальник управління з питань культури та спорту

виконавчого апарату

Дніпропетровської обласної ради,

кандидат наук з державного управління



«05» серпня

АКТ

впровадження результатів дисертаційного дослідження

Рудковської Оксани Володимирівни

Чинний акт складено у тому, що результати дисертаційного дослідження аспірантки Рудковської Оксани Володимирівни з теми: «Психосоціальні умови розвитку когнітивної гнучкості в юнацькому віці», яка подається на здобуття ступеня доктора філософії з галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 053 «Психологія», були успішно впроваджені в практичну діяльність Комунального закладу «Дніпропетровський обласний центр молодіжної роботи, утвердження української національної та громадянської ідентичності» Дніпропетровської обласної ради.

Зокрема, у практичну роботу закладу інтегровано авторську «Програму розвитку когнітивної гнучкості».

Матеріали та практичні інструменти Програми використовуються Центром під час реалізації регіональних молодіжних проєктів, інтерактивних лекторіїв, тренінгових курсів, а також заходів із психосоціальної підтримки, адаптації та патріотичного виховання учнівської та студентської молоді Дніпропетровської області.

Ефект від впровадження:

Використання розробленої Рудковською О. В. Програми та впровадження визначених психосоціальних умов дозволили оптимізувати

процес формування адаптаційного потенціалу молоді регіону в умовах тривалого воєнного стану. Програма продемонструвала високу ефективність у розвитку когнітивної гнучкості учасників, зниженні рівня психоемоційного напруження, розвитку толерантності до невизначеності та підвищенні особистісної стійкості (резильєнтності).

Отримані науково-практичні результати використовуються при підготовці засідань, наданні практичної та консультативної допомоги Постійній комісії обласної ради з питань культури та духовності і Постійній комісії обласної ради з питань сім'ї, молоді та спорту. Зокрема сприяють розробці профільних регіональних програм, вдосконаленню стратегії психосоціального супроводу молоді у Дніпропетровській області, підготовці пропозицій керівництву обласної ради щодо поліпшення стану розвитку молодіжної політики в регіоні та відповідних матеріалів для прийняття необхідних рішень щодо сприяння підвищенню ефективності роботи управління.

Начальник управління
з питань культури та спорту
виконавчого апарату
Дніпропетровської обласної ради,
кандидат наук з державного управління



Л. А. Гиренко



Громадська організація «Яскрава країна»

49000, м. Дніпро,
ж/м Тополя-2, буд. 28/2, к. 40
(097)583-73-47, (050)481-63-56,
<https://yaskrava-kraina.web.app/>
jaskrava.kraina@gmail.com

ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «ЯСКРАВА КРАЇНА»
ЄДРПОУ 35862919
Україна, 49000, м. Дніпро, ж/м Тополя-2 буд. 28, корп. 2, кв. 40
т/ф. +(38)0504816356, jaskrava.kraina@gmail.com

ЗАТВЕРДЖУЮ
Голова Правління ГО «Яскрава країна»
Ольга ОБЛАСОВА
«02» червня 2026 р.

АКТ

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Рудковської Оксани Володимирівни

Комісія в складі:

Голова комісії: Голова Правління Обласова Ольга Ігорівна

Члени комісії: член Правління Фастенко Наталія Олександрівна, член Правління
Співаковська Олена Яківна, координатор проєктів Райко Маргарита Андріївна

склала цей акт про те, що результати дисертаційного дослідження Рудковської Оксани Володимирівни на тему «Психосоціальні умови розвитку когнітивної гнучкості в юнацькому віці», що представлено на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія, а саме — «Програма розвитку когнітивної гнучкості», розроблена та апробована авторкою, пройшли успішну перевірку та фактично впроваджені в практичну діяльність Громадської організації «Яскрава країна».

Методичні матеріали, тренінгові технології та психокорекційні інструменти Програми використовуються організацією у межах реалізації соціальних, освітніх та культурних проєктів для таких цільових аудиторій:

- у роботі з ветеранами та ветеранками: елементи програми та тренінгові вправи з розвитку когнітивної гнучкості інтегровані в проєкти психосоціальної адаптації та реабілітації ветеранів. Практичні інструменти дисертаційного дослідження допомагають учасникам ефективно адаптуватися до цивільного життя, знижувати рівень психологічного напруження, розвивати здатність до перемикання уваги, гнучкість мислення

у стресових ситуаціях та знаходити нові життєві стратегії (зокрема через інструменти неформальної освіти та інтерактивні методи).

- у роботі з творчою молоддю: практичні блоки Програми впроваджено в межах молодіжних проєктів, мистецьких фестивалів та навчальних тренінгів ГО «Яскрава країна». Використання авторських методик дозволило суттєво підвищити адаптивні спроможності творчої молоді, розвинути навички подолання творчої кризи, гнучкість у прийнятті рішень під час командної роботи, а також розширити когнітивний потенціал молодих лідерів в умовах кризових викликів.

Результати впровадження:

Використання «Програми розвитку когнітивної гнучкості» дозволило покращити якість надання психосоціальної підтримки бенефіціарам організації, підвищити рівень їхньої соціально-психологічної адаптованості та стресостійкості. Методичні рекомендації дослідження є високопродуктивними, адаптованими до сучасних реалій та мають вагомий практичний цінність для сектору громадянського суспільства.

Ефект від впровадження має довгостроковий характер і надалі використовуватиметься у програмній діяльності ГО «Яскрава країна». Впроваджено в межах реалізації проєкту: Театральний фестиваль «Імпреза над Латорицею», проєкт «Безмежні».

Голова комісії:  О. І. Обласова

Члени комісії:  Н. А. Фастенко



О. Я. Співаковська

 М. А. Райко