УДК 159.9.07
DOI: https://doi.org/10.17721/BPSY.2025.2(22).2

Олена ВЕЛЬДБРЕХТ, канд. психол. наук
ORCID ID: 0000-0001-7805-0890
e-mail: veldbreht@knu.ua
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Дарина РИБАЧОК, здобувачка
ORCID ID: 0009-0000-2783-6770
e-mail: darynarybachok@knu.ua
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

УКРАЇНСЬКА АДАПТАЦІЯ ШКАЛИ ПРОЦВІТАННЯ

В с т у п . *Шкала процвітання Е. Дінера ґрунтується на оновленій концепції психосоціального благополуччя, що включає вісім компонентів: цілі та сенс життя, підтримуючі стосунки, залученість, компетентність, самоприйняття, оптимізм, сприяння добробуту інших та повага. Адаптація цього інструменту буде корисним внеском у вітчизняну психологічну науку та практику*.

М е т о д и . *Процедура адаптації проводилась відповідно до стандартів Міжнародної тестової комісії. Дослідження відбувалося в чотири хвилі впродовж 2024–2025 рр. Вибірку склали 1254 особи віком від 10 до 82 років (середній вік 27,3, при стандартному відхиленні 12,8). Переважну більшість учасників (77,3 %) представляли жінки.*

Р е з у л ь т а т и . *Адаптована методика має високі показники внутрішньої узгодженості (α Кронбаха 0,88, коефіцієнт Спірмена–Брауна для двох половин ставив 0,87). Дані конфірматорного та експлораторного факторного аналізу демонструють однофакторну структуру шкали, що відповідає теоретичній моделі. Ретестова надійність перевірена шляхом опитування групи студентів (25 осіб) з інтервалом 8 тижнів; кореляція двох оцінок становила 0,55, що означає стабільність виміряної характеристики. Конвергентна валідність підтверджена очікуваними прямими кореляціями показника процвітання із спорідненими психічними явищами: оцінками задоволеності життям, усіма складовими моделі особистісного процвітання PERMA (позитивні емоції, залученість, стосунки, сенс, досягнення), почуттям самоцінності, цілеспрямованістю, самоефективністю та сприйняттям міжособистісної підтримки. Водночас виявлені значущі негативні кореляції з параметрами тривоги, депресії та стресовими реакціями, спричиненими повномасштабною війною. Середній показник Шкали процвітання у вибірці становив 41,56 (SD = 8,15) при виразній правосторонній асиметрії розподілу. Результати опитування не пов'язані з віком або статтю*.

В и с н о в к и . *Українська адаптована версія Шкали процвітання є ефективним інструментом для загальної оцінки позитивного функціонування особистості. Шкала буде корисною для проведення наукових досліджень, в освітній та терапевтичній практиці.*

К л ю ч о в і с л о в а *: психологічне благополуччя, процвітання, позитивне особистісне функціонування, адаптація, психометричні параметри, стрес.*

Вступ

В умовах тривалої російсько-української війни існує гостра необхідність у розробці україномовних психометричних інструментів. Адаптація популярних західних методик дає змогу швидко задовільнити потреби науковців та практиків у сучасному інструментарії, а також представляти результати досліджень міжнародній фаховій спільноті.

У вивченні психологічного благополуччя Ед Дінер є знаковою фігурою, оскільки він один із перших концептуалізував та операціоналізував це поняття. В основу свого визначення вчений поклав індивідуальне сприйняття людини: баланс позитивного та негативного емоційного досвіду та когнітивну оцінку задоволеності життям, тобто суб'єктивне оцінювання власних успіхів порівняно з особистими очікуваннями й критеріями (Diener, 1984). Вчений запропонував прості ефективні інструменти для вимірювання афективного та когнітивного компонентів суб'єктивного благополуччя, що стимулювало дослідження в усьому світі.

У подальші роки теорія психологічного благополуччя отримала новий поштовх у працях К. Ріфф, яка розкритикувала "гедоністичні" погляди попередників, протиставляючи їм "евдемонічний" підхід. Синтез накопчених на той час пояснень повноцінного особистісного функціонування охопив шість ключових сфер: знання та прийняття себе, позитивні міжособистісні стосунки, усвідомлені життєві цілі, автономія, особистісне зростання та керування середовищем (Ryff, & Singer, 1996). Ця модель ігнорувала виміри позитивної афективності та задоволеності життям, запропоновані раніше, і пропонувалася як альтернатива концепції Е. Дінера.

Отже, з 1980-х років благополуччя вивчалося в контексті двох конкуруючих підходів, кожен з яких мав широке коло прихильників. У той час як *суб'єктивне благополуччя* визначалося як когнітивна й емоційна оцінка людиною власного життя (отримання позитивних емоцій та задоволення у широкому сенсі – не лише тілесна втіха, а й досягнення значущих цілей), *психологічне благополуччя* розглядалося як оптимальне функціонування особистості: самореалізація людини у конкретних життєвих умовах, пошук творчого синтезу між відповідністю запитам соціального оточення і розвитком власної індивідуальності).

Оновлене бачення концепту благополуччя на початку нового тисячоліття запропонував фундатор позитивної психології М. Селігман. Він спирався на поняття "процвітання" (flourish), в центрі якого – стан щастя та складові самоздійснення людини: залученість, стосунки, сенси та досягнення (Seligman, 2011). Такий підхід об'єднав евдемонічне та гедоністичне пояснення (гарне самопочуття та ефективне функціонування), впроваджене в роботах попередніх дослідників.

В 2009–2010 рр. Е. Дінер з колегами представили уточнений концепт благополуччя, що враховував як класичну гуманістично-екзистенційну традицію, так і сучасні досягнення: ідею ефективного функціонування К. Ріфф (Ryff, 2014), багатовимірну модель процвітання М. Селігмана (Seligman, 2011), теорію універсальних психологічних потреб Е. Десі та Р. Райана (Ryan, &

© Вельдбрехт Олена, Рибачок Дарина, 2025

ISSN 1728-3817

Deci, 2000), дослідження залученості М. Чиксентмихайі (Csikszentmihalyi, 1990), а також розробки у сфері соціального капіталу і міжособистісної підтримки (Brown et al., 2003). На доповнення до вже відомих і визнаних показників суб'єктивного благополуччя були запропоновані вісім вимірів соціально-психологічного процвітання:

- цілеспрямоване та осмислене життя;
- наявність підтримуючих та корисних стосунків;
- залученість та зацікавленість у власній діяльності;
- сприяння щастю та добробуту інших людей;
- почуття компетентності та спроможності у діяльності;
- загальна позитивна оцінка себе та свого життя;
- оптимізм;
- повага з боку інших.

Головна відмінність нового концепту полягала у широкій представленості соціальних аспектів особистісного функціонування. Для його вимірювання було розроблено скринінгову шкалу, спочатку названу "Psychological Well-Being" (PWB; Diener et al., 2009), але згодом перейменовану у "Flourishing Scale" (Diener et al., 2010). Зміна назви враховує розширений зміст шкали, який виходить за межі звичних уявлень про психологічне благополуччя.

Шкала процвітання складається з восьми пунктів, що описують важливі аспекти психосоціального функціонування особистості, описані вище: почуття власної компетентності, переживання підтримки у позитивних стосунках, наявність сенсу і мети в житті тощо. Усі пункти сформульовані позитивно. Кожне твердження респонденти оцінюють за шкалою, що варіює від повної згоди (7 балів) до повної незгоди (1 бал). Сумарний бал методики може коливатися від 8 (повна незгода з усіма пунктами) до 56 (повна згода з усіма пунктами).

Головна мета розробників полягала в тому, щоб створити коротку, але водночас достатньо вичерпну шкалу. Підкреслюється, що для достовірного вимірювання окремих компонентів психологічного благополуччя дослідники мають використовувати більш розгорнуті інструменти. Натомість Flourishing Scale дає змогу здійснити стислий огляд відразу багатьох аспектів процвітання. Вона зручна для масштабних досліджень, в яких потрібний узагальнений погляд на широкий спектр складових психологічного благополуччя, з урахуванням економії часу та сил учасників.

Інструмент було апробовано у вибірках 6 американських університетів (загалом 689 респондентів). Було доведено внутрішню узгодженість, ретестову надійність та конвергентну валідність шкали, показано відповідність її внутрішньої структури. Середнє значення Шкали процвітання становило 44,97 при стандартному відхиленні 6,56 (Diener et al., 2009; 2010). Запропоновані тестові норми у вигляді процентильного ранжування сумарного балу (див. Додаток).

Високі психометричні властивості Шкали процвітання були підтверджені багатьма незалежними дослідниками в різних культурних групах (Silva, & Caetano, 2013; Sumi, 2014; Carmona-Halty, 2022). Нині методика перекладена арабською, голландською, фінською, французькою, німецькою, італійською, японською, китайською, корейською, норвезькою, перською, польською, іспанською, турецькою й іншими мовами; вона активно використовується в наукових дослідженнях, а також в освітніх та терапевтичних практиках.

Flourishing Scale, як і інші інструменти, створені Е. Дінером, захищена авторським правом, але її можна використовувати за умови належного вказання авторства. Розробники опублікували дозвіл на використання шкал і вказали на відсутність потреби у відповідних запитах (Diener et al., p. 262). Враховуючи популярність позитивного психологічного підходу в Україні, адаптація цього інструменту буде корисним внеском у вітчизняну науку та практику.

Мета публікації – представити психометричні властивості адаптованої версії Шкали процвітання Е. Дінера в українській вибірці.

Методи

Розробка українського перекладу

Проведено процедуру прямого-зворотного перекладу, рекомендовану для культурної адаптації опитувальників. Переклад виконали три фахівчині, одна з яких має науковий ступінь з психології та досвід розробки психометричних інструментів, інша навчається на бакалаврaті спеціальності "Психологія", має рівень володіння англійською мовою B2, третя є професійною лінгвісткою з рівнем володіння англійською C2 та науковим ступенем з педагогічних наук. Для зворотного перекладу англійською мовою як додатковий варіант використовували версію, створену за допомогою програмного забезпечення DeepL. Крім англомовної шкали було розглянуто німецьку та польську версії методики, що допомогло в розумінні та поясненні культурно специфічних мовних конструкцій. Для чотирьох пунктів було запропоновано кілька альтернативних формулювань, які відсіювались у процесі перевірки психометричних властивостей.

Вибірка

Збір даних відбувався впродовж травня 2024 – грудня 2025 р. Окремі хвилі дослідження містили різну кількість респондентів і різний набір методик.

На першому етапі у квітні 2024 р. відбувся відбір найбільш вдалих формулювань адаптованого перекладу. Вибірка претестингу включала 25 студенток 2 курсу факультету психології КНУ імені Тараса Шевченко; в цій групі опитування було проведено двічі з інтервалом у 8 тижнів. Пілотажне дослідження включило 187 осіб, серед яких 130 жінок і 57 чоловіків.

Наступне польове дослідження (травень 2024 р.) охопило 424 особи від 13 до 82 років, серед яких 310 жінок, 109 чоловіків та 5 небінарних осіб. На цьому етапі було проведено перевірку основних психометричних властивостей шкали.

Метою наступних вимірювань (червень 2024 – листопад 2025 р.) було залучення якомога більшої кількості людей різного віку та соціально-професійного статусу для побудови тестових норм і стандартизації процедури. Було опитано ще 618 осіб віком від 10 до 77 років, серед яких 499 жінок та 117 чоловіків, ще 2 людини не вказали стать або обрали категорію "інше".

Процедура

Опитувальник надавався учасникам на онлайн-платформі Google Form. Процедура збору даних передбачала залучення зручної вибірки – студентів, що вивчають психологію або менеджмент у трьох університетах (Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, Київська школа економіки), та її наступне розширення методом "снігового кому". Студенти залучали до участі в дослідженні друзів і рідних різного віку. Пропонувалась винагорода у вигляді невеликого бонусного балу за навчальний курс протягом поточного семестру. Такий дизайн дослідження може стимулювати надання поспішних або сфабрикованих відповідей, тому до Google-форми були впроваджені засоби контролю: фіксація часу виконання, тест уважності, повторні й синонімічні питання. Після відсіювання недостовірних відповідей (63 бланки, тобто 4,78 %), загальний обсяг вибірки становив 1254 особи.

Діагностичні інструменти

Для підтвердження конвергентної валідності Шкали процвітання було використано ряд методик, що вимірюють споріднені психологічні конструкти, короткий багатовимірний опитувальник "PERMA-профайлер" для оцінки п'яти провідних компонентів особистісного процвітання: позитивні емоції, залученість, стосунки, сенс життя, досягнення (Дж. Батлер і М. Керн, адаптація О. Савченко та Д. Лавриненко, 2023); Шкала задоволеності життям Е. Дінера для вивчення когнітивного аспекту суб'єктивного благополуччя (адаптація В. Олефіра та В. Боснюка, 2024); Шкала самооцінки М. Розенберга (адаптована О. Вельдбрехт, Н. Тавровецькою та Н. Зінченко, 2025), Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема (адаптація І. Галецької, 2003), методика "Мета в житті" Дж. Крамбо та Л. Махоліка в авторській адаптації Т. Кулаєвої (2023), Шкала оцінки міжособистісної підтримки ISEL-12 (адаптована О. Вельдбрехт і Д. Марфіною, 2025). Таким чином були підтверджені прямі кореляції показника процвітання з різними складовими позитивного функціонування особистості. Крім того, було перевірено дивергентну валідність, для чого використано Шкалу психологічного дистресу війни (І. Галецька, М. Кліманська, Л. Климанська, 2022), Шкалу депресії, тривожності та стресу DASS 21 П. Ловібонд та С. Ловібонд (адаптована українською мовою І. Галецькою, М. Кліманською, М. Перун, 2023), Шкалу реагування на тривалий травматичний стрес CTSR (Frankova et al., 2025).

Аналіз даних проводився з використанням програмного забезпечення SPSS та jamovi.

Результати

На першому етапі дослідження з кількох альтернативних версій перекладу було відібрано найбільш вдалі твердження (за показниками частотного та структурного аналізу, дискримінативної здатності, внутрішньої узгодженості). Остаточний зміст опитувальника представлено в додатку.

Дискримінативна сила пунктів була вимірна через дельту Фергюсона з поправкою на шкалу Лікерта (Hankins, 2007). Отримані значення в межах 0,77–0,82 дають змогу констатувати достатню здатність шкали розрізняти високу, середню та низьку вираженість психічного стану, який вона вимірює.

Слід відзначити, що респонденти переважно погоджуються із твердженнями, обираючи помірно-позитивні відповіді 5–6 балів (на них припадає близько половини виборів), при цьому оцінки 1–2 обирають не більше 5 % учасників. На результати опитування може впливати загальна схильність погоджуватись із позитивними твердженнями про себе, мотивація соціальної бажаності та інші артефакти.

Показники всіх пунктів помірно корелюють із сумарним балом шкали. Це свідчить про те, що кожен із них корисний для спільної оцінки конструкту процвітання, при цьому не дублює інші. Значення альфи Кронбаха за шкалою дорівнює 0,885, при цьому видалення кожного з восьми пунктів помітно погіршує це значення – див. табл. 1.

Таблиця 1

Психометричні статистики адаптованої Шкали процвітання (N=1254)

Твердження Шкали процвітання		M	SD	Дельта Фергюсона	Кореляція елементу із залишком	α Кронбаха при видаленні пункту
1	Я веду цілеспрямоване та наповнене сенсом життя	5,03	1,44	0,82	0,76	0,859
2	Я відчуваю підтримку й задоволення у стосунках з іншими людьми	5,17	1,37	0,79	0,64	0,872
3	Мене захоплює і цікавить те, чим я займаюся щодня	4,96	1,45	0,82	0,65	0,871
4	Я активно сприяю щастю та добробуту інших людей	5,10	1,32	0,79	0,56	0,880
5	Я компетентний(-а) і здібний(-а) у справах, які для мене важливі	5,52	1,21	0,77	0,63	0,873
6	Я хороша людина і моє життя хороше	5,45	1,33	0,79	0,72	0,864
7	Я з оптимізмом дивлюся у своє майбутнє	5,09	1,54	0,82	0,68	0,869
8	Люди мене поважають	5,25	1,22	0,77	0,60	0,876

При розщепленні шкали на дві частини (перші й останні чотири пункти) обидві половини демонструють гарні значення коефіцієнта альфи Кронбаха (0,80). Кореляція між двома частинами є високою (r = 0,77); скориговані коефіцієнти Спірмена–Брауна та Гуттмана (Split-Half Coefficient) дорівнють 0,87, що підтверджує внутрішню узгодженість і гомогенність запропонованого набору тверджень. Шкала працює стабільно, вимірюючи цільовий конструкт – комплексний вимір процвітання (психологічного благополуччя, позитивного функціонування) особистості.

Внутрішня структура

Конфірматорний та експлораторний факторний аналіз підтвердили одновимірну структуру шкали, що відповідає оновленій теоретичній концепції психологічного благополуччя / процвітання, сформульованій Е. Дінером. КФА і ЕФА проводилися у різних вибірках, оскільки використання одного набору даних може привести до надмірної оптимістичності та завищених оцінок відповідності моделі (Fokkema, & Greiff, 2017).

Для вивчення внутрішньої структури було проведено факторизацію методом головної вісі, який раніше використали розробники шкали (ми об'єднали вибірки пілотажу та першої хвилі дослідження, загальна кількість спостережень дорівнювала 611). Виявлено один фактор із власним значенням 4,39, що пояснює 54,91 % дисперсії у вибірці. Факторні навантаження пунктів варіювали від 0,589 для оцінки активного сприяння добробуту інших до 0,786 для оцінки загального сприйняття себе та свого життя (табл. 2). Таким чином, усі пункти Шкали процвітання складають єдиний фактор.

Значення комунальності варіюють у межах від 0,347 до 0,618, що свідчить про достатній рівень поясненої спільної дисперсії для більшості пунктів. Твердження "Я активно сприяю щастю та добробуту інших людей" має найнижчу комунальність та відповідно найвищу унікальність. Просоціальна орієнтація, хоч і є складовою процвітання, частково відображає додаткові змісти (цінності, моральні норми, соціальну відповідальність), які не перекриваються повністю загальним фактором психологічного благополуччя. Подібну тенденцію спостерігаємо також для пунктів, що стосуються соціального визнання та міжособистісних стосунків ("Люди мене поважають", унікальність = 0,581; "Я відчуваю підтримку…", унікальність = 0,541), що вказує на відносну автономність соціального виміру у структурі процвітання.

Таблиця 2

Результати експлораторного факторного аналізу

	Фактор 1 (навантаження змінної)	Комунальність	Унікальність
Я веду цілеспрямоване та наповнене сенсом життя	0,774	0,599	0,401
Я відчуваю підтримку й задоволення у стосунках з іншими людьми	0,678	0,459	0,541
Мене захоплює і цікавить те, чим я займаюся щодня	0,698	0,488	0,512
Я активно сприяю щастю та добробуту інших людей	0,589	0,347	0,653
Я компетентний(-а) і здібний(-а) у справах, які для мене важливі	0,674	0,454	0,546
Я хороша людина і моє життя хороше	0,786	0,618	0,382
Я з оптимізмом дивлюся у своє майбутнє	0,712	0,508	0,492
Люди мене поважають	0,647	0,419	0,581

Примітка: використано метод Principal Axis Factoring, без ротації.

КФА було проведено на основі показників третьої хвилі дослідження (N = 455). Отримані результати засвідчили відповідність однофакторної моделі емпіричним даним: індекс Такера–Льюїса (TLI) склав 0,94; індекс порівняльної відповідності (CFI) 0,96; стандартизований середньоквадратичний залишок (SRMR) 0,03. Водночас показник середньоквадратичної помилки апроксимації RMSEA (0,084; 90 % CI [0,066; 0,103]) дещо перевищує рекомендоване порогове значення, що може вказувати про необхідність подальшого уточнення моделі.

Загалом результати проведеного структурного аналізу дають змогу впевнено об'єднувати твердження шкали в єдиний показник.

Валідність

Оцінки Шкали процвітання демонструють статистично значущі, очікувані кореляції із спорідненими змінними, виміряними за допомогою вже відомих методик – передусім, з усіма підшкалами та сумарним показником опитувальника PERMA-профайлер, що спирається на модель "п'яти стовпів добробуту" М. Селігмана. Крім того, показники процвітання тісно корелюють із задоволеністю життям, загальною самоефективністю, наявністю важливих життєвих сенсів та цілей (табл. 3). Отже, виміряний конструкт дійсно надає комплексну оцінку складових психологічного благополуччя/процвітання особистості.

Таблиця 3

Перевірка валідності Шкали процвітання Е. Дінера

	N	M (SD)	Коефіцієнт кореляції
Шкала задоволеності життям Е. Дінера	187	22,80 (6,60)	0,699**
Шкала самооцінки Розенберга	187	25,24 (5,17)	0,670**
PERMA-профайлер:	425	109 (26,3)	0,713**
позитивні емоції (PERMA)	425	20,1 (5,71)	0,646**
залученість (PERMA)	425	20,9 (5,51)	0,516**
відносини (PERMA)	425	21,0 (6,26)	0,584**
сенс (PERMA)	425	20,3 (5,98)	0,672**
досягнення (PERMA)	425	20,1 (5,41)	0,607**
Шкала загальної самоефективності	425	29,0 (4,65)	0,543**
Мета в житті (PIL)	425	82,0 (15,4)	0,639**
Сприйняття міжособистісної підтримки (ISEL-12)	425	2,27 (0,50)	0,455**
Дивергентна валідність			
Шкала психологічного дистресу війни	455	38,59 (10,82)	-0,314**
Реакція на тривалий травматичний стрес:	455	8,15 (5,37)	-0,693**
виснаження (CTSR)	455	2,96 (2,09)	-0,619**
відчуженість (CTSR)	455	2,37 (2,02)	-0,515**
безпорадність (CTSR)	455	2,82 (2,23)	-0,623**
Стрес (DASS 21)	455	9,07 (4,81)	-0,458**
Тривога (DASS 21)	455	6,05 (4,24)	-0,420**
Депресія (DASS 21)	455	6,77 (4,80)	-0,673**

Примітка: ** p-рівень < 0,001

З метою перевірки дивергентної валідності використано ряд інструментів для оцінки негативних емоційних переживань людини, передусім пов'язаних із війною. Отримані очікувані негативні кореляції, найбільш виражені із них стосуються реагування на хронічний стрес та депресивної симптоматики.

Ретестова надійність

В невеликій групі студентів-психологів (25 осіб) було проведено повторне опитування з використанням Шкали процвітання з інтервалом у 8 тижнів. Кореляція між показниками становила 0,555, вона значуща при p≤0,01. Хоча середній показник процвітання в групі при наближенні до сесії дещо знизився (39,58 в першому вимірі та 38,76 у другому вимірі), ці відмінності не є статистично значущими. Отже, шкала вимірює достатньо стійке та стабільне особистісне утворення.

Вибіркові норми

Розглянемо описові статистики вибірки і звернемо увагу на розподіл сумарної оцінки процвітання, який не відповідає критеріям нормальності (табл. 4). У вибірці представлено весь можливий діапазон змінної – від 8 до 56 балів, але розподіл помітно зсунутий у зону високих значень, із довгим "хвостом" ліворуч (рис. 1). Причини такого розподілу вимагають додаткового уважного розгляду.

Було проаналізовано залежність показників від статі та віку.

Показники Шкали процвітання не виявили гендерних відмінностей. Середнє у підвибірці чоловіків становило 41,63 (SD = 7,99), серед жінок – 41,70 (SD = 8,39); U-критерій Манна–Вітні дорівнює 133388 при p = 0,607. Також не було виявлено достовірних відмінностей оцінок у групах різного віку: за результатами критерію Краскела–Волліса χ^2 дорівнює 9,53 при p = 0,090 (рис. 2).

Таблиця 4

Описові статистики української адаптації Шкали процвітання Е. Дінера (вибірка 1254 особи)

	Сумарна оцінка	Середня оцінка (сумарна оцінка, поділена на 8)
Середнє	41,56	5,20
Стандартна похибка середнього	0,230	0,023
95% ДІ середнього: нижня-верхня межа	41,1 – 42,0	5,14 - 5,25
Медіана	42,0	5,25
Стандартне відхилення	8,15	1,02
Мінімум	8,00	1,00
Максимум	56,00	7,00
Асиметрія	-0,515	-0,514
Ексцес	0,217	0,221
Критерій Колмогорова-Смірнова	0,053, p=0,002	0,053, p=0,002

Примітка: стандартна похибка ексцесу 0,138, стандартна похибка асиметрії 0,069.

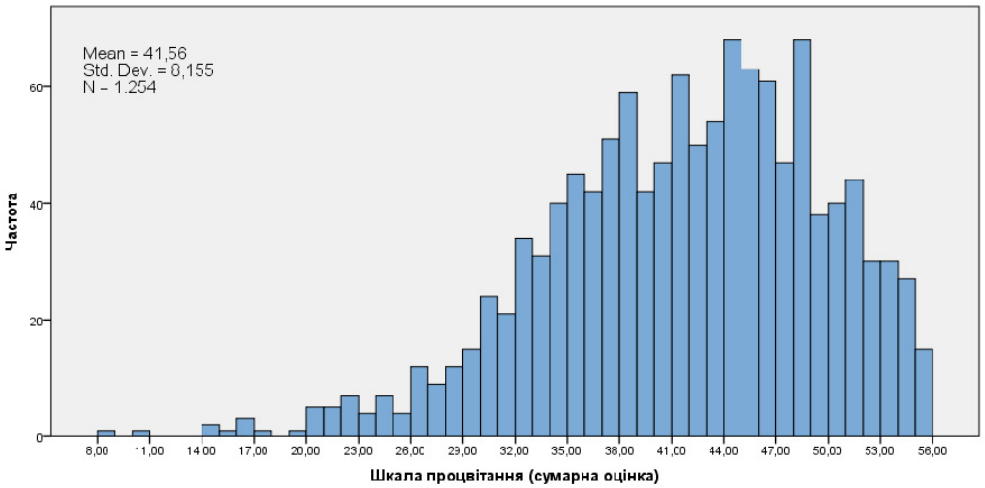


Рис. 1. Гістограма сумарної оцінки процвітання в українській вибірці (N=1254)

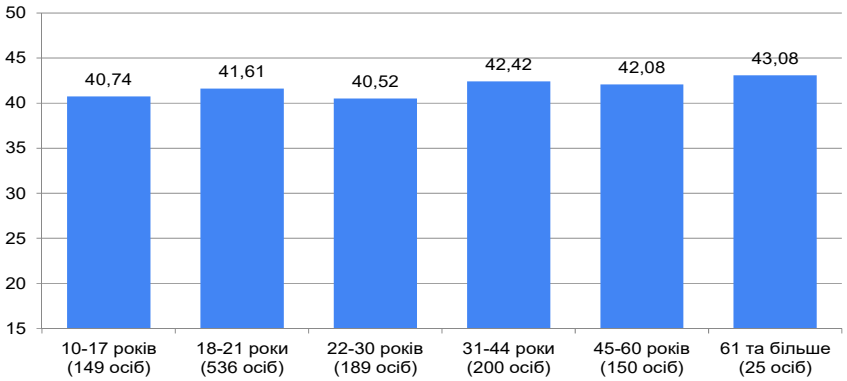


Рис. 2. Середні показники Шкали процвітання у підвибірках різного віку

Отже, інтерпретація сумарного показника Шкали процвітання Е. Дінера може відбуватися за загальним алгоритмом, без врахування вікових і статевих відмінностей опитаних.

Дискусія і висновки

Отримані результати психометричної перевірки в цілому відповідають раніше опублікованим даним розробників шкали (Diener et al., 2009; 2010). Серед властивостей Шкали процвітання особливої уваги потребує схильність респондентів погоджуватися із запропонованими твердженнями, що спричиняє суттєве зміщення розподілу в зону високих оцінок.

Відомо, що люди загалом схильні погоджуватися з позитивними твердженнями про себе. Це відображає природні тенденції збереження й максимізації позитивного Я-образу, описані в літературі як "упередження самозміцнення" (self-enhancement bias) (Weiner, & Guenther, 2020). Тому для шкал, що вимірюють психологічне благополуччя і пов'язані конструкти, правосторонняя асиметрія розподілу є цілком очікуваною. Переважання значень, вищих за середню точку шкали відповідей, зафіксоване у багатьох емпіричних дослідженнях (Diener et al., 2009; Савченко, & Лавриненко, 2023; Олефір, & Боснюк, 2024).

Середній показник за Шкалою процвітання в українській вибірці становив 41,59 при стандартному відхиленні 8,13. Це дещо менше, ніж опубліковані розробниками результати американських студентів, які коливалися від

42,6 до 48,1 залежно від локації (Diener et al., 2010). Використання Flourishing scale в західних культурах також демонструє високі результати: 43,82 при SD = 8,36 у новозеландській вибірці (Hone, Jarden, & Schofield, 2013), 42,92 при SD = 5,36 у вибірці дорослих португальців (Silva, & Caetano, 2013). Водночас у вибірці японських студентів зафіксовані центральні тенденції на рівні 36,63 при SD = 8,05, що можна пояснити культурними особливостями самооцінювання (Sumi, 2014). Загалом накопичені дані підтверджують, що психологічне благополуччя передусім залежить від суб'єктивного ставлення людини до себе, свого життя та зовнішньої реальності, індивідуальних очікувань, осмисленості життя, а також засвоєних культурних установок.

Слід відзначити, що на третьому році повномасштабного вторгнення, за наявності багатьох нездоланих чинників, що руйнують психічне та фізичне здоров'я, українці зберігають внутрішні ресурси для підтримки особистісного позитивного функціонування. У цьому контексті процвітання набуває рис не гедоністичного задоволення, а евдемонічної стійкості – здатності зберігати особисті цінності й сенси, відчуття власної значущості, залученість у життя та соціальну активність попри несприятливі зовнішні умови. Шкала процвітання Е. Дінера адекватно вимірює ці психічні явища, адже вона концептуально орієнтована саме на оцінку ключових аспектів евдемонічного благополуччя. Відносно високі значення в українській вибірці свідчать радше не про відсутність психологічних труднощів, а про збереження базових опор особистісного функціонування. Цей результат узгоджується з даними досліджень колективної та індивідуальної резилієнтності в умовах війни, які демонструють парадоксальне поєднання високого рівня стресу з відносною стабільністю ресурсів подолання та суб'єктивного благополуччя (Pavlova et al., 2024; Savchenko et al., 2024).

Таким чином, Шкала процвітання Е. Дінера – це скринінговий самозвіт із 8 пунктів, який оцінює важливі сфери психосоціального функціонування (психологічного благополуччя) особистості: мета і сенс життя, підтримуючі стосунки, почуття компетентності, залученість, внесок у добробут інших людей, самоприйняття, оптимізм, повага. Теоретичної основою методики є синтетичний концепт, який об'єднав класичну гуманістично-екзистенційну традицію та сучасні дослідження психологічного та соціального благополуччя. Шкала тісно корелює з відомими методиками для оцінки різних аспектів позитивного функціонування особистості, але є значно більш стислою та економною. Вона надає загальну оцінку поточного переживання психологічного благополуччя (сумарний показник процвітання). Високі оцінки за Шкалою процвітання можуть відображати як реальний рівень психологічного функціонування особистості, зокрема адаптацію до життя в умовах воєнного стану, так і специфіку опитувальників-самозвітів, чутливих до соціально бажаних відповідей.

Внесок авторів: Олена Вельдбрехт – концептуалізація, формулювання завдань дослідження, проєктування методології, збір емпіричних даних, перевірка відтворюваності результатів, внесення суттєвих змін і редагування фінального тексту статті; Дарина Рибачок – збір та статистичний аналіз даних, написання початкового варіанта статті.

Список використаних джерел

Вельдбрехт, О. О., & Марфіна, Д. В. (2025). Шкала оцінки міжособистісної підтримки ISEL-12: україномовна адаптація та психометричні властивості. *Український психологічний журнал,* 1(23), 41–69. https://doi.org/10.17721/upj.2025.1(23).3

Галецька, І., Кліманська, М., & Климанська, Л. (2022). Психологічний дистрес переживання дев'яти місяців війни цивільним населенням України. *Український психологічний журнал,* 2(18), 45–67. https://doi.org/10.17721/upj.2022.2(18).3

Галецька, І., Кліманська М., & Перун, М. (2023). DASS 21: Шкала депресії, тривожності та стресу. https://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Ukranian/DASS-21_ua_about.pdf

Кулаєва, Т. В. (2023). Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці [Дис. на здобуття наук. ступеня доктора філософії (PhD), ДЗВО "Університет менеджменту освіти" НАПН України]. https://uacademic.info/ua/document/0824U000203

Олефір, В., & Боснюк, В. (2024). Адаптація українськомовної версії шкали задоволеності життям Е. Дінера. *Наука і освіта*, 2, 64–72. https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-2-9

Савченко, О. В., & Лавриненко, Д. Г. (2023). Короткий багатовимірний опитувальник процвітання "PERMA-профайлер": адаптація методики та її психометричні властивості. *Габітус,* 52, 167–178. https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.29

Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14, 320–327. https://doi.org/10.1111/1467-9280.14461.

Carmona-Halty M., Marín-Gutierrez M., Mena-Chamorro P., Sepulveda-Páez G., & Ferrer-Urbina, R. (2022). Flourishing Scale: Adaptation and Evidence of Validity in a Chilean High School Context. *Frontiers in Psychology*, 13, 795452. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.795452

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin,* 95(3), 542–575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 247–266). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y

Fokkema, M., & Greiff, S. (2017). How performing PCA and CFA on the same data equals trouble: Overfitting in the assessment of internal structure and some editorial thoughts on it [Editorial]. *European Journal of Psychological Assessment*, 33(6), 399–402. https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000460

Frankova, I., Senyk, O., Avramchuk, O., Leshchuk, I., Rudys, A., Kurapov, A., & Goral, A. (2025) Psychometric properties of the revised Ukrainian version of the Continuous Traumatic Stress Response scale (CTSR) in the context of the Russo-Ukrainian war, *European Journal of Psychotraumatology*, 16(1), 2463186. https://doi.org/10.1080/20008066.2025.2463186

Hankins, M. (2007) Questionnaire discrimination: (re)-introducing coefficient delta. *BMC Medical Research Methodology*, 7(1), 19. https://doi.org/10.1186/1471-2288-7-19

Hone, L. C., Jarden, A., & Schofield, G. (2013). Psychometric properties of the Flourishing Scale in a New Zealand sample. *Social Indicators Research*, 1–15. http://dx.doi.org/10.1007/s11205-013-0501-x

Pavlova, I., Krauss, S., McGrath, B., Cehajic-Clancy, S., Bodnar, I., Petrytsa, P., Synytsya, T., & Zhara, H. (2024). Individual and contextual predictors of young Ukrainian adults' subjective well-being during the Russian-Ukrainian war. *Applied psychology. Health and well-being*, 16(3), 886–905. https://doi.org/10.1111/aphw.12484

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist,* 55(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10–28. https://doi.org/10.1159/000353263

Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14–23. https://doi.org/10.1159/000289026

Savchenko, O., Kolesnichenko, L., Chuzhykova, V., & Berezhenna, O. (2024). Life Significance in Maintaining Military Personnel's Resilience: Making a Mediation Model. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 2, 66–95. https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-21

Seligman, M. (2013). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Atria Paperback.

Silva, A. J., & Caetano, A. (2013). Validation of the Flourishing Scale and Scale of Positive and Negative Experience in Portugal. *Social Indicators Research*, 110(2), 469–478. https://doi.org/10.1007/s11205-011-9938-y

Sumi, K. (2014). Reliability and validity of Japanese versions of the Flourishing Scale and the Scale of Positive and Negative Experience. *Social Indicators Research*, 118(2), 601–615. https://doi.org/10.1007/s11205-013-0432-6

Veldbrekht, O., Zinchenko, N., & Tavrovetska, N. (2025). Rosenberg Self-Esteem Scale: Ukrainian Adaptation and Psychometric Properties. *Insight: the psychological dimensions of society*, 13, 142–172. https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7

Weiner, D. S., & Guenther, C. L. (2020). Self-Enhancement Bias. In Zeigler-Hill, V., Shackelford, T. K. (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1905

References

Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing support may be more beneficial than receiving it: Results from a

prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14, 320–327. https://doi.org/10.1111/1467-9280.14461.

Carmona-Halty, M., Marín-Gutierrez, M. , Mena-Chamorro, P., Sepulveda-Páez, G., & Ferrer-Urbina, R. (2022). Flourishing Scale: Adaptation and Evidence of Validity in a Chilean High School Context. *Frontiers in Psychology*, 13, 795452. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.795452

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin,* 95(3), 542–575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 247–266). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y

Fokkema, M., & Greiff, S. (2017). How performing PCA and CFA on the same data equals trouble: Overfitting in the assessment of internal structure and some editorial thoughts on it [Editorial]. *European Journal of Psychological Assessment*, 33(6), 399–402. https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000460

Frankova, I., Senyk, O., Avramchuk, O., Leshchuk, I., Rudys, A., Kurapov, A. & Goral, A. (2025). Psychometric properties of the revised Ukrainian version of the Continuous Traumatic Stress Response scale (CTSR) in the context of the Russo-Ukrainian war, *European Journal of Psychotraumatology*, 16(1), 2463186. https://doi.org/10.1080/20008066.2025.2463186

Haletska, I., Klimanska, M., & Klymanska, L. (2022). Psychological Distress of Nine-Month War Experiencing by the Civilians in Ukraine. *Ukrainian Psychological Journal,* 2(18), 45–67 [in Ukrainian]. https://doi.org/10.17721/upj.2022.2(18).3.

Haletska, I., Klimanska, M., & Perun, M. (2023). DASS 21: Depression Anxiety Stress Scale. https://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Ukranian/DASS-21_ua_about.pdf

Hankins, M. (2007) Questionnaire discrimination: (re)-introducing coefficient delta. *BMC Medical Research Methodology*, 7(1), 19. https://doi.org/10.1186/1471-2288-7-19

Hone, L. C., Jarden, A., & Schofield, G. (2013). Psychometric properties of the Flourishing Scale in a New Zealand sample. *Social Indicators Research*, 1–15. http://dx.doi.org/10.1007/s11205-013-0501-x

Kulaieva, T. V. (2023). Psychological features of the experience of loneliness in adulthood [A thesis for the scientific degree of PhD in specialty 053 Psychology, State Institution of Higher Education "University of Educational Management"] [in Ukrainian]. https://uacademic.info/ua/document/0824U000203

Olefir, V., & Bosniuk, V., (2024). Adaptation of Ukrainian Version of the Satisfaction With Life Scale by E. Diner. Science and Education, 2, 64–72 [in Ukrainian]. https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-2-9

Pavlova, I., Krauss, S., McGrath, B., Cehajic-Clancy, S., Bodnar, I., Petrytsa, P., Synytsya, T., & Zhara, H. (2024). Individual and contextual predictors of young Ukrainian adults' subjective well-being during the Russian-Ukrainian war. *Applied psychology. Health and well-being*, 16(3), 886–905. https://doi.org/10.1111/aphw.12484

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist,* 55(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10–28. https://doi.org/10.1159/000353263

Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14–23. https://doi.org/10.1159/000289026

Savchenko, O., Kolesnichenko L., Chuzhykova V., & Berezhenna O. (2024). Life Significance in Maintaining Military Personnel's Resilience: Making a Mediation Model. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 12, 66–95. https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-21

Savchenko, O., & Lavrinenko, D. (2023). A Brief Multidimensional Measure of Flourishing "PERMA-Profiler": Adaptation of the Methodology and its Psychometric Properties. *Habitus,* 52, 167–178 [in Ukrainian]. https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.29

Seligman, M. (2013). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Atria Paperback.

Silva, A. J., & Caetano, A. (2013). Validation of the Flourishing Scale and Scale of Positive and Negative Experience in Portugal. *Social Indicators Research*, 110(2), 469–478. https://doi.org/10.1007/s11205-011-9938-y

Sumi, K. (2014). Reliability and validity of Japanese versions of the Flourishing Scale and the Scale of Positive and Negative Experience. *Social Indicators Research*, 118(2), 601–615. https://doi.org/10.1007/s11205-013-0432-6

Veldbrekht, O. & Marfina, D. (2025). The Interpersonal Support Evaluation List (ISEL-12): its Ukrainian Adaptation and Psychometric Properties. *Ukrainian Psychological Journal,* 23, 2025. 41–69 [in Ukrainian]. https://doi.org/10.17721/upj.2025.1(23).3

Veldbrekht, O., Zinchenko, N., & Tavrovetska, N. (2025). Rosenberg Self-Esteem Scale: Ukrainian Adaptation and Psychometric Properties. *Insight: the psychological dimensions of society*, 13, 142–172. https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7

Weiner, D. S., & Guenther, C. L. (2020). Self-Enhancement Bias. In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T. K. (Eds.) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1905

Отримано редакцією журналу / Received: 08.10.25
Прорецензовано / Revised: 12.11.25
Схвалено до друку / Accepted: 15.06.25

ДОДАТОК
Українська адаптація Шкали процвітання

Flourishing Scale (Copyright by Ed Diener and Robert Biswas-Diener, 2009)	**Шкала процвітання, українська адаптація (О. Вельдбрехт, Д. Рибачок, 2025)**
Інструкція та шкала оцінок	
Below are eight statements with which you may agree or disagree. Using the 1–7 scale below, indicate your agreement with each item by indicating that response for each statement. 7. Strongly agree 6. Agree 5. Slightly agree 4. Mixed or neither agree nor disagree 3. Slightly disagree 2. Disagree 1. Strongly disagree	Нижче наведені 8 тверджень, з якими ви можете погоджуватись чи не погоджуватись. Використовуючи шкалу від 1 до 7, вкажіть рівень своєї згоди з кожним пунктом. 7 - повністю погоджуюсь, 6 - погоджуюсь, 5 - скоріше погоджуюсь, 4 - і погоджуюсь, і не погоджуюсь, 3 - скоріше не погоджуюсь, 2 - не погоджуюсь, 1 - категорично не погоджуюсь.
Стимульний матеріал	
I lead a purposeful and meaningful life	Я веду цілеспрямоване та наповнене сенсом життя
My social relationships are supportive and rewarding	Я відчуваю підтримку й задоволення у стосунках з іншими людьми
I am engaged and interested in my daily activities	Мене захоплює і цікавить те, чим я займаюся щодня
I actively contribute to the happiness and well-being of others	Я активно сприяю щастю та добробуту інших людей
I am competent and capable in the activities that are important to me	Я компетентний(-а) і здібний(-а) у справах, які для мене важливі
I am a good person and live a good life	Я хороша людина і моє життя хороше
I am optimistic about my future	Я з оптимізмом дивлюся у своє майбутнє
People respect me	Люди поважають мене

Обробка: додайте відповіді (від 1 до 7) усіх восьми пунктів шкали. Сумарний бал методики може коливатися від 8 (повна незгода з усіма пунктами) до 56 (повна згода з усіма пунктами). Високі бали означають, що людина позитивно оцінює свій особистісний потенціал та психологічні ресурси, має достатні досягнення в різних життєвих сферах.

Оскільки розподіл показника суттєво відрізняється від нормального, для інтерпретації результатів використано шкалу процентилів (у таблиці вказана відсоткова частка респондентів, які мають такий самий або нижчий сумарний бал).

Інтерпретація	Процентиль	Сумарна оцінка Шкали процвітання	
		українська вибірка, N=1254	американська студентська вибірка, N=689 (Diener et al., 2010)
Низький та дуже низький рівень	3	24	29
	5	27	32
	10	31	36
Рівень нижче середнього	20	35	40
	30	37	42
Середній рівень	40	40	45
	50	42	46
	60	44	47
Рівень вище середнього	70	46	48
	80	49	49
Високий рівень	90	52	52
	95	54	53

Olena VELDBREKHT, PhD (Psychol.)
ORCID ID: 0000-0001-7805-0890
e-mail: veldbreht@knu.ua
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

Daryna RYBACHOK, Applicant
ORCID ID: 0009-0000-2783-6770
e-mail: darynarybachok@knu.ua
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

UKRAINIAN ADAPTATION OF THE FLOURISHING SCALE

Background. ***The Flourishing Scale developed by E. Diener is based on a contemporary concept of psychosocial well-being that includes eight components: purpose and meaning in life, supportive relationships, engagement, competence, self-acceptance, optimism, contributing to the well-being of others, and being respected by others. The adaptation of this tool will be a useful contribution to Ukrainian psychological science and practice.***

Methods. ***The adaptation procedure was carried out in accordance with the guidelines of the International Test Commission. The study was conducted in four waves during 2024–2025. The sample comprised 1,254 participants aged 10 to 82 (M = 27.3, SD = 12.8). The majority of respondents were women (77.3 %).***

Results. ***The adapted scale demonstrated high internal consistency (Cronbach's α = 0.88, Spearman-Brown split-half coefficient = 0.87). Confirmatory and exploratory factor analyses supported a unidimensional factor structure, consistent with the theoretical model. Test–retest reliability was assessed in a student subsample (n = 25) with an 8-week interval; the correlation between two measurements was r = 0.55, which indicates the stability of the measured characteristic. Convergent validity was confirmed by the expected positive correlations between the flourishing score and related psychological constructs, including life satisfaction, all PERMA components (positive emotions, engagement, relationships, meaning, and achievement), self-worth, purposefulness, self-efficacy, and perceived interpersonal support. At the same time, significant negative correlations were observed with parameters of anxiety, depression, and war-related stress reactions. The mean score on the Flourishing Scale in the sample was 41.56 (SD = 8.15) with a positively skewed distribution. The survey results are not related to age or gender.***

Conclusions. ***The Ukrainian adapted version of the Flourishing Scale is an effective instrument for the general assessment of positive personality functioning. The scale will be useful for scientific research, educational and therapeutic practice.***

Keywords: ***psychological well-being, flourishing, positive personal functioning, adaptation, psychometric parameters, stress.***

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The authors declare no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; or in the decision to publish the results.