

3. Harter S. The construction of the self: developmental and sociocultural foundations. New York : Guilford Press, 2012. 413 p.

4. Cohen S., Wills T.A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 1985. Vol. 98. No. 2. P. 310–357.

5. Compas B.E., Jaser S.S., Bettis A.H. et al. Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 2017. Vol. 143. No. 9. P. 939–991.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-11>

ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ФЛЕКСИБІЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Дрожанова Анастасія Олексіївна

*здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівню,
спеціальності 04 «Психологія»,*

*Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля
м. Київ, Україна*

Гарькавець Сергій Олексійович

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри психології та соціології,

*Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля
м. Київ, Україна*

У сучасних умовах соціальної нестабільності, високого рівня стресу та швидких змін особливого значення набуває здатність особистості адаптуватися до нових умов життя. Одним із психологічних феноменів, що забезпечує ефективне функціонування людини у складних життєвих ситуаціях, є психологічна флексибільність.

Флексибільність (з лат. *flex* – гнучкий) – гнучкість, здатність особистості до перемін у власному житті, регулюванні способів реагування на події, перебудови стратегій поведінки в залежності від умов конкретної ситуації. Особливістю флексибільної особистості виступає спроможність без напруги змінювати звички, адаптувати плани та бути гнучким щодо емоційних відгуків [1].

Вважаємо за доцільне наголосити на психологічній вимірності флексибільності, що надає варіативності мисленню, емоційному

реагуванню, забезпечує підбір найкращої моделі поведінки та смислове опрацювання досвіду.

Отже, психологічну флексибільність ми розглядаємо як інтегративну властивість особистості, що проявляється у здатності людини ефективно змінювати та перебудовувати когнітивні, емоційні, поведінкові та смислові стратегії відповідно до змін умов життя, соціально-психологічних впливів і власних внутрішніх станів, зберігаючи при цьому суб'єктність, цілісність «Я», психічне здоров'я та психологічне благополуччя.

Ствердно, психологічна флексибільність має структурну організацію та такі компоненти, як когнітивний, емоційний, поведінковий та смисловий.

Когнітивна флексибільність – це спроможність критично мислити, переглядати власні переконання, толерантно відноситись до невизначеності та надмірного різноманіття, бачити спектр можливостей, а не думати крайнощами, як то «біле та чорне» [2].

Емоційна флексибільність – регуляція власних переживань у моменті прийнятті складних емоцій, підбору емоційного реагування від умов та уміння підтримувати взаємини без прагнення домінування над іншими.

Поведінкова флексибільність – адаптація стратегій поведінки в залежності від ситуаційного контексту, обирання адекватних способів діяльності та відмова від звичних реакцій [3].

Смислова або екзистенційна флексибільність – готовність індивіда до переорієнтації власного досвіду. Базується на перегляді тлумачення подій, інтегруванні кризового досвіду у структуру особистості та збереженні суб'єктності у змінах.

Отже, психологічну флексибільність особистості можна розглядати як інтегративний феномен, який не зводиться до уникнення, поступливості чи конформізму. Її смисловий компонент виступає своєрідною противагою віктимності. Водночас психологічна флексибільність функціонує як системний регулятор, що визначає здатність індивіда до ефективної адаптації. Ствердно, залежно від рівня розвитку психологічної флексибільності тиск соціальної ситуації може або долатися, або ж підвищувати віктимогенну вразливість індивіда, посилювати дезадаптацію та сприяти погіршенню його психічного здоров'я.

Література:

1. Гарькавець С. О. Юридична психологія : словник-довідник. Северодонецьк : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. 152 с.

2. Канеман Д. Мислення швидке й повільне / пер. з англ. М. Яковлева. Київ : Наш формат, 2017. 448 с.

3. Kashdan T.B., Rottenberg J. Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health. *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30, P. 865–878. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-12>

ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНА МОДЕЛЬ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ІНТЕГРАТОРА ДИНАМІЧНОЇ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ

Кіресва Зоя Олександрівна

*доктор психологічних наук, професор,
завідувачка кафедри загальної психології і психологічного
консультування,
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Сучасні умови життя характеризуються тривалим впливом стресогенних факторів, що набувають хронічного характеру та охоплюють різні сфери життєдіяльності особистості. Хронічний стрес суттєво підвищує ризики психоемоційного виснаження, зниження адаптаційних можливостей і порушення психологічної рівноваги. У таких умовах особливої значущості набуває проблема збереження та відновлення психологічної стійкості як здатності особистості ефективно функціонувати попри тривале навантаження.

Водночас традиційні підходи до розуміння психологічної стійкості не завжди враховують її динамічний, системний характер, а також роль різних типів ресурсів і механізмів їх взаємодії в умовах тривалого стресу. Це зумовлює потребу у розробці інтегративних моделей, що дозволяють пояснити процеси адаптації.

Теоретико-емпірична модель сформовано на основі методу декомпозиції, застосованого упродовж багаторічних досліджень у межах наукової теми «Психологічні ресурси особистості в умовах викликів сьогодення».

Концептуально модель ґрунтується на уявленні про складну динамічну мережу ресурсів та антиресурсів, у якій резильєнтність виконує функцію метасистеми управління. Взаємодія цього координаційного