

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ГНУЧКОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ОСІБ ІЗ НИЗЬКИМ РІВНЕМ АМБІЦІЙ ЗА УМОВ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ**

**Ріффа Олександр Георгійович**

*аспірант кафедри загальної психології і психологічного  
консультування,  
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова  
м. Одеса, Україна*

**Шашуба Дмитро Дмитрович**

*аспірант кафедри загальної психології і психологічного  
консультування,  
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова  
м. Одеса, Україна*

**Бурденюк Ростислав Володимирович**

*аспірант кафедри загальної психології і психологічного  
консультування,  
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова  
м. Одеса, Україна*

У науковій літературі амбіції розглядаються як відносно стабільна особистісна характеристика, що відображає узагальнене прагнення до досягнення успіху, самореалізації та соціального просування. Водночас низький рівень амбіцій не слід однозначно трактувати як дефіцит особистісного розвитку, оскільки він може відображати інші ціннісні орієнтації, зокрема пріоритет психологічного комфорту, стабільності, збереження ресурсів або значущість міжособистісних взаємин.

В умовах тривалого стресу зниження амбіційності може набувати адаптаційного значення, виконуючи функцію психологічного захисту. Це проявляється у зменшенні інтенсивності цілеспрямованих зусиль, що, своєю чергою, сприяє зниженню ризику емоційного виснаження та перевагнення регуляторних систем особистості.

Амбіції визначають є стійким прагненням до досягнень і реалізації значущих, переважно віддалених і абстрактних цілей, які можуть проявлятися у різних сферах життєдіяльності – професійній, соціальній, сімейній. При цьому об'єкти амбіцій часто мають узагальнений характер (наприклад, «успіх» чи «визнання») і потребують тривалих

зусиль для досягнення. Водночас амбіції мають амбівалентний характер: вони пов'язані з високими досягненнями та соціальною реалізацією, проте можуть супроводжуватися підвищеною ймовірністю етичних компромісів у процесі досягнення цілей.

Психологічна гнучкість у сучасній психологічній науці розглядається як інтегративна характеристика особистості, що відображає її здатність зберігати ефективність функціонування в умовах змін і невизначеності через гнучке регулювання поведінки, емоцій і когнітивних процесів відповідно до вимог ситуації та власних цінностей. Вона забезпечує можливість адаптивного реагування на стресові події, сприяє зниженню дезадаптивних форм поведінки та підтриманню психологічного благополуччя.

У тісному зв'язку з психологічною гнучкістю розглядається феномен резильєнтності, який визначається як динамічний процес успішної адаптації, підтримання або відновлення психологічного функціонування в умовах значного стресу, травматичних подій чи тривалих несприятливих обставин. Резильєнтність передбачає здатність особистості мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси, протистояти негативним впливам середовища та відновлюватися після пережитих труднощів, зберігаючи цілісність і спрямованість розвитку.

Отже, психологічна гнучкість і резильєнтність виступають взаємопов'язаними адаптаційними ресурсами, що забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах стресу та невизначеності.

В емпіричному дослідженні взяли участь 84 осіб віком понад 40 років із зниженим рівнем амбіцій. У структурі вибірки 25% становили чоловіки та 75% – жінки. В них вивчалися мотивація досягнення, рівень оптимізму, прокрастинація, резильєнтність, когнітивна гнучкість, цілеспрямованість

Встановлено, що у осіб із низьким рівнем амбіцій мотивація досягнення характеризується середнім рівнем вираженості, при цьому домінують орієнтації на стабільність, збереження наявного способу життя та міжособистісні цінності. Представники цієї групи демонструють переважно оптимістичні очікування щодо розвитку подій і власних можливостей, середній рівень резильєнтності, а також поєднання теперішньої та майбутньої часових перспектив. Прокрастинація має епізодичний характер, а рівень психологічної гнучкості також перебуває на середньому рівні. Емпіричні результати показали, що більшість респондентів характеризуються оптимістичними очікуваннями, тоді як частина демонструє ситуативний песимізм, і лише незначна частка має стійко песимістичні настанови. Аналіз резильєнтності засвідчив переважання середнього рівня, що вказує на наявність базового адаптаційного потенціалу, який

забезпечує здатність до відновлення після складних життєвих ситуацій.

У результаті факторного аналізу було виокремлено двофакторну структуру досліджуваних змінних. Перший фактор інтерпретується як ресурс цілеспрямованості та позитивного очікування, оскільки об'єднує показники цілепокладання, оптимізму та статевих відмінностей. Другий фактор відображає адаптаційно-регуляторний компонент функціонування особистості та включає резильєнтність, психологічну гнучкість і прокрастинацію.

Отримані результати свідчать про наявність двох відносно автономних, проте взаємопов'язаних вимірів: когнітивно-мотиваційного, що охоплює цілепокладання та оптимізм, і адаптаційно-регуляторного, представленого резильєнтністю, психологічною гнучкістю та прокрастинацією. Виявлена двокомпонентна структура підтверджує багатовимірний характер психологічних ресурсів особистості, у межах якого поєднуються як фактори, що забезпечують активність, цілеспрямованість і ефективну діяльність, так і механізми, спрямовані на підтримання внутрішньої рівноваги та стабілізацію функціонування. Це дозволяє розглядати психологічну адаптацію як динамічний процес балансування між активністю та збереженням ресурсів, що має важливе значення для розуміння стратегій функціонування особистості в складних життєвих обставинах.

### Література:

1. Кіреєва З. О., Швайкін С. А., Балан М. А. Детермінанти й особливості адаптації та психічних ресурсів людини під час повномасштабного вторгнення. *Український психологічний журнал*. 2023. № 1(19). С. 60–82. DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2023.1\(19\).4](https://doi.org/10.17721/upj.2023.1(19).4).
2. Кіреєва З. О., Турлаков І. Д., Швайкін С. А., Балан М. А., Ріффа О. Г. Класифікація ресурсів й особливості ресурсної сфери у осіб різного віку під час війни. *Наукові перспективи*. 2025. № 6 (60). С. 1381–1392. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6\(60\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6(60)).