

ПСИХОЛОГІЧНА ГНУЧКІСТЬ ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Свідерська О. І.* кандидат політичних наук  
Національний університет «Львівська політехніка»  
<https://orcid.org/0000-0001-6618-0559>

*Піхович І. А.* здобувачка другого рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія»  
Національний університет «Львівська політехніка»  
<https://orcid.org/0009-0004-5462-5281>

*Досліджується психологічна гнучкість як індивідуальна психологічна властивість особистості, яка включає у себе здатність зберігати можливість особи бути відкритою до нового досвіду, усвідомлювати та приймати узгоджені, індивідуальні поведінкові стратегії, що виникають як реакції у відповідь на ті чи інші життєві обставини, а також усвідомлювати ціннісні уявлення та переконання. Виокремлено її особливості у контексті особистісної життєстійкості та здійсненності через визначення їхніх взаємозв'язків.*

**Ключові слова:** психологічна гнучкість; психологічна стійкість; життєстійкість; особистісна здійсненність; відкритість досвіду.

**Вступ.** До постпандемічної епохи актуальність дослідження психологічної гнучкості, попри постійні трансформаційні процеси у житті сучасної людини, не була настільки переконливою. Наративи про те, що світ переважною своєю більшістю формує екологічне мислення та сповідує терпимість до інших: поважає інші цінності чи толерує будь-яку відмінність, частково вихолощували необхідність досліджувати певні особистісні характеристики, такі як адаптація чи психологічна гнучкість. Адже у відносно безпечному світі фокус переміщувався на інші предмети, наприклад успішність, креативність, критичне мислення, особливості віртуальної поведінки. Однак 2020 рік, а згодом і початок кривавого широмасштабного вторгнення РФ на територію України, змушують по-новому вивчати цілий спектр психологічних особливостей людини, її здатності бути стійкою та зберігати рівновагу у ситуаціях, які доволі часто виходять за межі нормальності. Симулятивне уявлення про безпечний світ та викристалізована віра у своєрідний пацифізм сформували цілі покоління людей, які жодним чином не були готові до нових викликів 2022 року. Сьогодні українське суспільство перебуває у надскладній соціально-політичній ситуації, наслідком якої є погіршення психологічного благополуччя цілої нації, що, безсумнівно формує нову хвилю досліджень адаптації, психологічної гнучкості, посттравматичного зростання та ін. Ці теми не є новими, позаяк усім добре відомі роботи, зокрема й В.

Франкла, які у повоєнний час зробили вагомий внесок у розуміння важливості усвідомленості та психологічної гнучкості для людського виживання у критичних умовах. Однак, попри все вважаємо за необхідне постійно слідкувати за рівнем психологічної гнучкості українського населення, адже нікому напевно невідомо наскільки тривалою буде дія воєнного стрес-фактору на психіку людини, а особиста гнучкість є саме тією властивістю, яка відображає здатність людини реагувати на життєві виклики через адаптацію та відкритість новому.

**Теоретичне підґрунтя.** У контексті даного дослідження особливої цікавості набули напрацювання українських та закордонних дослідників. Так, поняття особистісної гнучкості вивчалося Т. Kashdan, J. Rottenberg, J. Doorley, F. Goodman, K. Cherry, Л. Балецька, О. Іщук, О. Лукасевич. Життєстійкість розглядається Н. Herrman, S. Luthar, I. Robertson, С. Cooper, Т. Титаренко, Т. Ларіною та ін.

**Метою статті** є визначення психологічних та статевої особливостей психологічної гнучкості у контексті життєстійкості студентської молоді.

Для досягнення мети у статті поставлено такі **завдання:**

- Концептуалізувати поняття психологічна гнучкість та життєстійкість;
- Здійснити аналіз українських та закордонних досліджень за даною тематикою;
- Здійснити аналіз емпіричного дослідження: порівняти рівень психологічної

стійкості за статтю та визначити взаємозв'язок психологічної гнучкості із показниками життєстійкості та особистої здійсненності.

**Методи дослідження.** У роботі використано загальнонаукові і спеціальні методи дослідження: теоретичні – аналізу й синтезу, при дослідженні поняття психологічної гнучкості та життєстійкості; індукції та дедукції – через призму спостереження за особливостями прояву психологічної гнучкості студентства в умовах російсько-української війни; науково-аналітичний метод, вивчення наукової психологічної літератури з теми дослідження; емпіричні: метод опитування та анкетування; для опрацювання результатів дослідження використовувались методи програми SPSS версії 22, зокрема порівняльного аналізу за Т-Критерієм Стюдента та кореляційного аналізу за критерієм Пірсона. Дослідження здійснене із використанням комплексу методик: опитувальника психологічної гнучкості CompACT (A. Francis); тесту життєстійкості С. Мадді та опитувальника особистої здійсненності О. Штепи.

**Результати і обговорення.** Перш за все варто розглянути поняття гнучкості як особистісної властивості. Загалом, гнучкість, із психологічної точки зору, є доволі багатогранним поняттям, яке охоплює адаптивність, відкритість до змін й здатність моделювати когнітивні та поведінкові реакції відповідно до ситуативних умов, в яких перебуває людина. Це узагальнюючий термін, що охоплює різне психологічне функціонування, відображаючи динамічну взаємодію між когнітивними, емоційними та поведінковими процесами, що у сукупності сприяє адаптивності та формуванню життєстійкості людини. Аналізуючи літературу із даної проблематики, нам вдалося вирізнити кілька видів гнучкості: психологічна гнучкість, когнітивна гнучкість, поведінкова гнучкість, емоційна гнучкість.

Цікавий підхід до розуміння психологічної гнучкості пропонують С. Хейз і К. Г. Вілсон – представники терапії прийняття та прихильності (Acceptance and Commitment Therapy або ж АСТ). Центральним у терапії АСТ є розвиток психологічної гнучкості – здатності адаптивно реагувати на внутрішній і зовнішній досвід (Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G., 2011). Автори пропонують модель «Гексафлекс», яка пояснює структуру психологічної гнучкості через шість основних

процесів і принципів: *когнітивне розвантаження* – передбачає дистанціювання від некорисних думок і зменшення їхнього впливу; *прийняття* – передбачає визнання та прийняття думок і почуттів без осуду чи уникнення; *усвідомлення моменту тут і тепер* – зосередження на тому, щоб бути повністю залученим і присутнім у поточному моменті; *Я-як контекст* – здатність спостерігати за собою з позиції ширшої перспективи, визнаючи, що думки і почуття швидкоплинні; прояснення цінностей – визначення та прояснення особистих цінностей і довгострокових цілей; цілеспрямовані дії – вчинення цілеспрямованих, заснованих на цінностях дій, що відповідають визначеним цінностям (Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G., 2011).

Когнітивна гнучкість має психічну здатність переключатися між різноманітними когнітивними процесами, стратегіями, або ж перспективами вибору у відповідь на зміну вимог або стимулів навколишнього середовища. Л. Балецька (2016), підкреслює, що когнітивна гнучкість, як ключовий вимір загальної гнучкості, зосереджується на адаптивності і пластичності когнітивних процесів. Вона передбачає здатність змінювати когнітивні стратегії, налаштовувати мисленнєві процеси, змінювати перспективи вибору. Отже, за своєю суттю, когнітивна гнучкість характеризується певною мисленнєвою спритністю, що дозволяє людям із легкістю вирішувати різноманітні когнітивні завдання та проблеми. У концепції Р. Фейєрштейна (1991), когнітивна гнучкість означає здатність адаптувати свої когнітивні процеси, стратегії та підходи до вирішення проблем у відповідь на мінливі вимоги зовнішніх завдань. Автор цієї концепції підкреслює, що когнітивна гнучкість – це набута навичка і невід'ємний аспект навчання. Таким чином, ідеї цієї теорії водночас мають доволі значний вплив на освітні практики, зокрема, спеціальну освіту.

Емоційна гнучкість розглядається як динамічний та адаптивний процес, який передбачає здатність сприймати, розуміти та регулювати свої емоції у відповідь на мінливі зовнішні обставини. У літературі доволі часто емоційну гнучкість прирівнюють до емоційної зрілості чи емоційного інтелекту. Особливостями емоційної гнучкості є вміння розпізнавати та приймати свої емоції, не залежно від позитивного чи негативного

їхнього спектру; вміння виражати емоції у спосіб, який є автентичним і соціально прийнятним; здатність до саморегуляції інтенсивності та тривалості емоційних реакцій, які виникли внаслідок певної ситуації. Модель регуляції емоцій, запропонована Дж. Гроссом (2002), підкреслює важливість стратегій, орієнтованих на попередній досвід здобутий під час певних подій та реакції на ці події. До цієї моделі автор включає когнітивну переоцінку (зміну способу мислення про ситуацію) і експресивне придушення (пригнічення емоційних проявів). Емоційна гнучкість в рамках цієї моделі передбачає здатність застосовувати різні стратегії регуляції емоцій, у залежності від ситуацій. Теорія регуляції афектів стверджує, що емоції є основними афективними переживаннями, які люди намагаються регулювати (Mesquita B., 2016). Особливостями поведінкової гнучкості є готовність сприймати та впроваджувати нові моделі поведінки або підходи до неї; ефективно визначення та впровадження рішень у відповідь на зовнішні виклики; демонстрація різних моделей поведінки та реагування, придатні для різних контекстів. У порівнянні із гнучкістю, життєстійкість – це динамічна життєва орієнтація, яка сприяє ефективній адаптації особи в умовах несприятливих обставин. С. Мадді (2002) пояснює життєстійкість як сукупність настанов та переконань, які формують ставлення людини до стресових ситуацій, сприяючи розвитку стійкого мислення. С. Кобаса, дослідження якої передували Мадді, означувала життєстійкість як психологічну характеристику, що виходить за межі звичної стресостійкості. На переконання дослідниці, життєстійкість охоплює три фундаментальні компоненти: *залученість, контроль і виклик*. С. Мадді також виділив компоненти стійкості, назвавши їх «три С» (Commitment, Control, Challenge): *залученість* – це багатогранний психологічний конструкт, який відображає глибоку включеність людини в життя, в її прагнення та цілі, незважаючи на наявність негативних життєвих обставин. Цей компонент охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий виміри, що сприяють здатності людини ефективно долати труднощі; *контроль* – певний конструкт, що відображає віру людини у власну здатність впливати на результати свого життя та керувати ними. Цей

компонент є невід'ємною складовою життєстійкості; *виклик* (або прийняття ризику) – це конструкт, який відображає схильність людини розглядати стресові ситуації як можливості для зростання і розвитку, а не як нездоланні загрози. Цей компонент включає когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти, що сприяють здатності людини орієнтуватися в ситуації та досягати позитивних результатів в умовах несприятливих обставин. Отже, суть життєстійкості полягає в її природі, що включає когнітивну гнучкість, емоційну регуляцію, а також репертуар стратегій подолання перешкод. По суті, життєстійкість втілює притаманну людині здатність використовувати внутрішні та зовнішні ресурси, сприяючи досягненню психологічної рівноваги, яка пом'якшує негативний вплив стресорів. Ця адаптивна здатність дозволяє людям не тільки переносити труднощі, але й виходити з них зміцнілими і адаптованими. У дослідженні О. Кузнєцової (2010) життєстійкість особистості має взаємозв'язок із адаптивністю та самоактуалізацією особистості. Дослідниця вказує: особи із високою життєстійкістю демонструють підвищений рівень адаптивності, що дає їм змогу реагувати гнучко та зберігати психоемоційну стійкість в умовах мінливих обставин. Також ключовими рисами адаптивності життєстійких людей є емоційна стабільність, проактивний підхід до досягнення цілей, готовність до змін, конструктивні дії у подоланні невдач, а також вміле розпізнавання та ієрархізація соціальних сигналів.

Отже, симбіотичний зв'язок між життєстійкістю та гнучкістю є невід'ємною частиною адаптивного функціонування особистості. Життєстійкість, як певний фундаментальний аспект, формує психологічний буфер, що дозволяє людям конструктивно долати негативні життєві обставини завдяки відповідним реакціям на стрес, когнітивній переоцінці, а також стратегіям подолання. Водночас, гнучкість доповнює стійкість, забезпечуючи когнітивні та поведінкові інструменти, необхідні для адаптивного функціонування.

Для досягнення поставленої мети було проведено дослідження серед студентської молоді, участь у якому взяли 44 респонденти віком від 17 до 24 років, з них 18 хлопців та 26 дівчат. У роботі використано наступні

методики: опитувальник психологічної гнучкості, CompACT (A. Francis, 2016); тест життєстійкості С. Мадді та опитувальник особистої здійсненності О. Штепи (2018). CompACT призначений для оцінки здатності людини адаптивно реагувати на когнітивні, емоційні та поведінкові життєві виклики, а основна його мета – зафіксувати складний взаємозв'язок між прийняттям, усвідомленістю, проясненням цінностей і цілеспрямованими діями. Опитувальник містить три шкали: відкритість до досвіду (альфа Кронбаха = 0.90); поведінкова обізнаність (альфа Кронбаха = 0.87); ціннісні дії (альфа Кронбаха = 0.90). Загальний показник Альфа Кронбаха для методики – 0.87. Опитувальник життєстійкості С. Мадді – психометричний інструмент, призначений для вимірювання психологічного конструкту життєстійкості, який дозволив отримати результати за такими шкалами як залученість (альфа Кронбаха = 0.69), контроль (альфа Кронбаха = 0.57), прийняття ризику (альфа Кронбаха = 0.69), життєстійкість (альфа Кронбаха = 0.73). Загальний показник Альфа Кронбаха для методики – 0.95. Опитувальник особистої здійсненності О. Штепи призначений для вимірювання рівня самоздійснення людини, що є критично важливим аспектом психологічного благополуччя та задоволеності життям. Опитувальник спрямований на систематичну оцінку того, наскільки люди сприймають життя як осмислене, цілеспрямоване та узгоджене з їхніми особистими цінностями та цілями. Основна мета опитувальника – надати кількісну оцінку здійсненності. Опитувальник містить 4 шкали та загальний показник: шкала чітко поставлені цілі (альфа Кронбаха = 0.87),

прийняття іншого (альфа Кронбаха = 0.88), продуктивне усамітнення (альфа Кронбаха = 0.90), відповідальність (альфа Кронбаха = 0.89), а також загальний рівень особистісної здійсненності (альфа Кронбаха = 0.87).

Для встановлення відмінностей між хлопцями та дівчатами у проявах різних компонентів психологічної гнучкості було використано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок (усі шкали, окрім поведінкової активності мають нормальний розподіл згідно критерію Шапіро-Уїлка). Отже, виявлено статистично значущі відмінності між хлопцями та дівчатами за параметрами узгодженість цінностей ( $t = -3,645, p < 0,001$ ) та психологічна гнучкість  $t = -2,299, p < 0,05$ ). Вищі показники обох параметрів спостерігаються у представників жіночої статі що, свідчить про те, що у середньому дівчата демонструють більшу узгодженість між своїми діями та ціннісними переконаннями. Ця узгодженість може проявлятися як своєрідний моральний компас, що керує прийняттям рішень і поведінкою відповідно до особистих переконань. Аналогічно, вищий рівень психологічної гнучкості, що також спостерігається в учасниць опитування, вказує, що у середньому дівчата демонструють більшу здатність адаптуватися до мінливих обставин, ефективно справлятися зі стресом та проявляти відкритість та гнучкість у сприйнятті нового.

Проведений кореляційний аналіз за критерієм Пірсона дозволив виокремити цілий ряд статистично значимих взаємозв'язків між показниками психологічної гнучкості, життєстійкості та особистісної здійсненності (див. рис. 1).

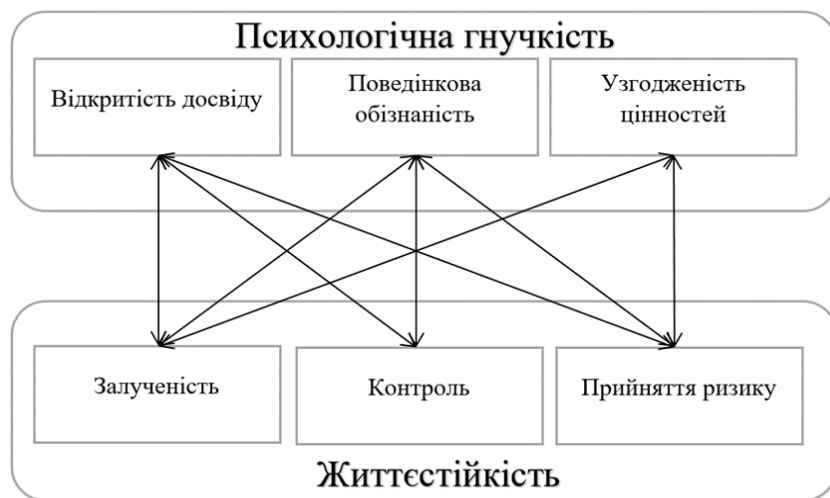


Рис. 1. Зв'язок психологічної гнучкості та життєстійкості особистості

Виявлено взаємозв'язок шкали «відкритість досвіду» із такими показниками як залученість ( $r=0,722$ ,  $p<0,01$ ), контроль ( $r=0,693$ ,  $p<0,01$ ), прийняття ризику ( $r=0,758$ ,  $p<0,01$ ) та життєстійкість ( $r=0,756$ ,  $p<0,01$ ). Дуже цікавим у цьому контексті є підхід К. Роджерса (1961) щодо пояснення відкритості досвіду як психологічної характеристики, позаяк у його розумінні, вона є важливою передумовою процесу формування зрілої, всебічно реалізованої особистості, яка усвідомлює свої можливості, вміє творчо вирішувати внутрішні конфлікти та досягати поставлених цілей. Це щось, що уособлює ставлення особи до світу, що ототожнюється зі ставленням відкритості до людей, речей, нових думок, нових почуттів і потреб особистісної трансформації. Згідно теорії К. Роджерса, люди, відкриті до досвіду схильні до постійного самоаналізу, оскільки протягом усього свого життя вони переживають постійну оцінку й переоцінку ціннісної системи, спираючись на досвід, який отримують ззовні. Отже, особа, відкрита до досвіду виявляє гнучкість особистісного «Я», постійно працює над власним вдосконаленням та набуває нових вмінь у процесі життєдіяльності. Таким чином, міцні кореляційні зв'язки між цими показниками вказують, що особи, відкриті досвіду мають тенденцію демонструвати більш вищий рівень життєстійкості за кількома її вимірами: включеністю у життя, розуміння власних цілей, відчуттям контролю над життєвими обставинами, позитивним ставленням до викликів та, зрештою, вищим рівнем загальної життєстійкості.

Шкала «поведінкова обізнаність» має взаємозв'язок із такими показниками як залученість ( $r=0,790$ ,  $p<0,01$ ), контроль ( $r=0,736$ ,  $p<0,01$ ), прийняття ризику ( $r=0,640$ ,  $p<0,01$ ) та життєстійкість ( $r=0,776$ ,  $p<0,01$ ). Ці зв'язки вказують, що особи із вищим рівнем усвідомленості своїх дій та поведінки також мають тенденцію демонструвати вищий рівень життєстійкості за кількома вимірами. Отже, особи, які краще усвідомлюють поведінку, можуть мати підвищену здатність адаптуватися та ефективно реагувати на різні стресові фактори. Встановлено взаємозв'язок шкали «узгодженість цінностей» із такими показниками як залученість ( $r=0,330$ ,  $p<0,05$ ),

контроль ( $r=0,383$ ,  $p<0,05$ ), та життєстійкість ( $r=0,334$ ,  $p<0,05$ ). Пряма кореляція між ними свідчить, що особи, які демонструють сильну узгодженість між цінностями та діями, з більшою ймовірністю будуть слідувати індивідуальним цілям та прагненням. Таке узгодження може виконувати спрямовуючу функцію, формуючи життєву мету та мотивацію досягнення, які виникають з чіткої та послідовної системи цінностей. У цьому контексті особи, які відчувають узгодженість між своїми цінностями та поведінкою, можуть відчувати вищий ступінь контролю над своїм життям. Взаємозв'язок між ціннісною узгодженістю та життєстійкістю свідчить, що люди, які усвідомлюють та реалізують поведінкову стратегію через призму ціннісної системи, можуть краще використовувати свої внутрішні ресурси для подолання життєвих перешкод, і досягати поставлених цілей із максимально збереженим психологічним благополуччям. Також встановлено, взаємозв'язок показника «психологічна гнучкість» із такими показниками як залученість ( $r=0,812$ ,  $p<0,01$ ), контроль ( $r=0,790$ ,  $p<0,01$ ), прийняття ризику ( $r=0,728$ ,  $p<0,01$ ) та життєстійкість ( $r=0,826$ ,  $p<0,01$ ). Отже, можна сказати, що психологічна гнучкість, яка характеризується адаптивністю мислення, поведінки та емоційної регуляції, є фундаментальною навичкою, яка лежить в основі життєстійкості особистості. Винятково високі кореляції свідчать про те, що особи, які можуть виявляти психологічну гнучкість у негативних життєвих обставинах, з більшою ймовірністю демонструватимуть життєстійкість у різних її вимірах. Психологічна гнучкість сприяє досягненню цілей, відчуттю контролю над особистим життям та обставинами, формує вміння усвідомлювати та приймати ризики, а відтак ми можемо говорити про певне усвідомлення відповідальності за прийняття рішень, що в сукупності сприяє підвищенню загальної життєстійкості.

Також проаналізовано взаємозв'язки між методикою психологічної гнучкості та методикою особистісної здійсненності, яка виявляється у таких особистісних властивостях як чіткість цілей, прийняття іншого, продуктивне усамітнення та відповідальність (див. рис. 2).

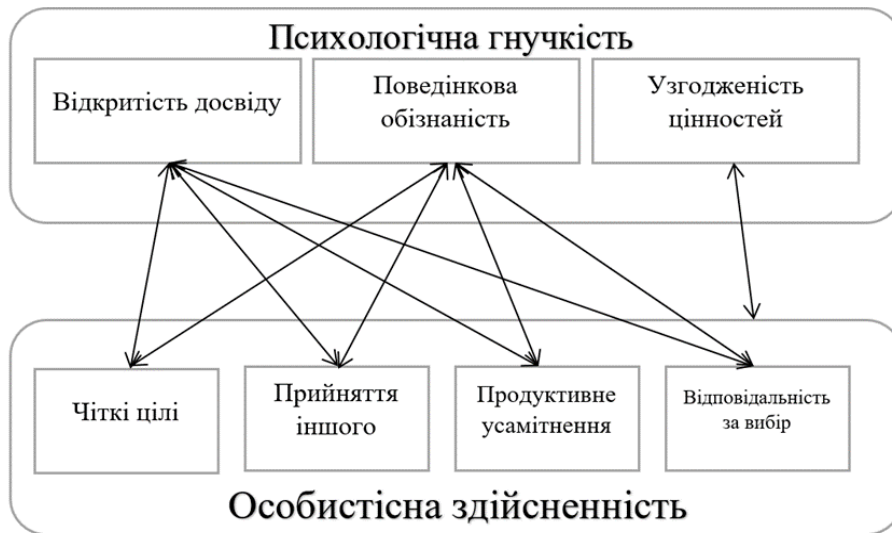


Рис. 2. Зв'язок психологічної гнучкості та особистісної здійсненності

Важливо підкреслити, що опитувальник особистої здійсненності спрямований на систематичну оцінку того, наскільки люди сприймають життя як осмислене, цілеспрямоване та узгоджене з їхніми особистими цінностями та цілями. Так, у результаті проведеного аналізу встановлено, що шкала відкритість досвіду має кореляційні взаємозв'язки із показниками чітко поставлених цілей ( $r=0,430$ ,  $p<0,01$ ), прийняття іншого ( $r=0,302$ ,  $p<0,05$ ), продуктивного усамітнення ( $r=0,338$ ,  $p<0,05$ ) відповідальності за власний вибір ( $r=0,372$ ,  $p<0,05$ ) та особистісна здійсненність ( $r=0,479$ ,  $p<0,01$ ). Отже, можемо сказати, що особи з вищими показниками відкритості досвіду демонструють когнітивний та афективний стиль, який сприяє більш повноцінному життю. Вони формують та усвідомлюють особистісні життєві цілі, демонструють терпимість та прийняття до інших, знаходять цінність в усамітненні, беруть на себе відповідальність за свій вибір і виявляють вищий рівень особистої реалізованості. Шкала поведінкова обізнаність корелює із показниками чітко поставлених цілей ( $r=0,608$ ,  $p<0,01$ ), прийняття іншого ( $r=0,495$ ,  $p<0,01$ ), продуктивного усамітнення ( $r=0,389$ ,  $p<0,01$ ) відповідальності за власний вибір ( $r=0,600$ ,  $p<0,05$ ) та особистісна здійсненність ( $r=0,694$ ,  $p<0,01$ ). З психологічної точки зору, поведінкова усвідомленість відображає уважність та свідоме ставлення людини до власної поведінки, дій та вибору. Можемо говорити, що чим більше особа демонструє цю усвідомленість, тим більше у життєвій реалізації вона виявляти усвідомленість

життєвих цілей, терпимість до інших, схильність до саморефлексії через усамітнення та самоспостереження, а також вміння брати відповідальність за своє життя та вибір.

Існують також статистично значимі взаємозв'язки загального показника психологічної гнучкості та особистісної здійсненності у зрізі чітко поставлених цілей ( $r=0,557$ ,  $p<0,01$ ), прийняття іншого ( $r=0,453$ ,  $p<0,01$ ), продуктивного усамітнення ( $r=0,419$ ,  $p<0,01$ ) відповідальності за власний вибір ( $r=0,517$ ,  $p<0,05$ ) та особистісної здійсненності ( $r=0,644$ ,  $p<0,01$ ). Власне, із психологічної точки зору, психологічна гнучкість охоплює здатність адаптувати свої когнітивні процеси, поведінку та емоційні реакції до мінливих обставин. Виявлені кореляційні зв'язки вказують, що особи із високим рівнем психологічної гнучкості більш схильні ставити чіткі життєві цілі, підтримувати гармонійні міжособистісні стосунки, знаходити цінність в усамітненні, брати на себе відповідальність за вибір і, як наслідок, усвідомлювати свій рівень особистісної здійсненності.

**Висновки.** Підсумовуючи, акцентуємо: психологічна гнучкість – це індивідуальна психологічна властивість особистості, яка включає у себе здатність зберігати можливість особи бути відкритою до нового досвіду, усвідомлювати та приймати узгоджені, індивідуальні поведінкові стратегії, які виникають як реакції у відповідь на ті чи інші життєві обставини, а також усвідомлювати ціннісні уявлення та переконання. Виходячи із результатів

дослідження варто підкреслити, що психологічна гнучкість є однією із перспективних індивідуальних характеристик, яка потребує підтримки та розвитку, особливо у ситуаціях кризи, зумовлених війною. До сьогодні існує чимало розвідок про взаємозв'язок життєвої стійкості та внутрішньої (психологічної гнучкості), зокрема це дуже гарно прописано у книзі В. Франкла «Людина у пошуку справжнього сенсу. Психолог у концтаборі». Це дослідження є ще одним підтвердженням тези про те, що життєстійкість варто

розвивати через наповнення внутрішнього світу: готовності бути відкритим новому, усвідомленості та узгодженості індивідуальних ціннісних переконань та поведінки, що у підсумку сприятиме формуванню психологічної гнучкості. Дане дослідження має гарну перспективу продовження у контексті вивчення взаємозалежності психологічної, емоційної та когнітивної гнучкості та визначення їхньої взаємодії із життєстійкістю різних груп людей, особливо військовослужбовців та їх родин, а також вимушено-переміщених осіб.

### Список використаних джерел:

1. Балецька Л. (2016). Когнітивна гнучкість: діагностична репрезентативність. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія, (3). URL: <https://cutt.ly/wesk1ubi>
2. Кузнєцова О. В. (2010). Адаптивність та самоактуалізація: специфіка співвідношення в психологічному портреті життєстійкої особистості. Наука і освіта. № 9. 86–91.
3. Штепа О. С. (2018). Опитувальник особистісної здійсненності: теоретичні підстави для розробки та результати апробації. *Психологічний часопис*, (5). 196–223.
4. Feuerstein, R., Feuerstein, S. (1991). Mediated learning experience: A theoretical review. *Mediated learning experience: Theoretical, psychosocial, and learning implications*. 3–51.
5. Gross J. J. (2016). Emotion regulation affective, cognitive, social and consequences. *Psychophysiology*. 39 (3). 281–291.
6. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.
7. Kobasa S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37 (1). 1–11.
8. Maddi S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting psychology journal*, 54 (3), 173.
9. Maddi, S. R., Brow, M., Khoshaba, D. M., Vaitkus, M. (2006). Personal Views Survey, Third Edition-Revised (PVS III). Francis, A. W., Dawson, D. L., Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(3). 134–145.
10. Mesquita B. (2016). The legacy of Nico H. Frijda (1927–2015). URL: <http://surl.li/nuzeu>
11. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. London: Constable.

### References

1. Baletska L. (2016). Kohnityvna hnuchkist: diahnostychna reprezentatyvnist. [Cognitive flexibility: diagnostic representationalism.] *Visnyk Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy*. Serii: Psykholohiia, (3). URL: <https://cutt.ly/wesk1ubi> (in Ukrainian)
2. Kuznietsova O. V. (2010). Adaptivnist ta samoaktualizatsiia: spetsyfika spivvidnoshennia v psykholohichnomu portreti zhyttiistiikoi osobystosti. [Adaptability and self-actualization: the specificity of the relationship in the psychological portrait of a resilient personality.] *Nauka i osvita*. № 9. 86–91. (in Ukrainian)
3. Shtepa O. S. (2018). Opytuvalnyk osobystisnoi zdiisnennosti: teoretychni pidstavy dlia rozrobky ta rezultaty aprobatsii. [Questionnaire of personal feasibility: theoretical basis for development and results of testing.] *Psykhologichnyi chasopys*. (5). 196–223. (in Ukrainian)
4. Feuerstein, R., Feuerstein, S. (1991). Mediated learning experience: A theoretical review. *Mediated learning experience: Theoretical, psychosocial, and learning implications*. 3–51.
5. Gross J. J. (2016). Emotion regulation affective, cognitive, social and consequences. *Psychophysiology*. 39 (3). 281–291.
6. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.
7. Kobasa S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37 (1). 1–11.
8. Maddi S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting psychology journal*, 54 (3), 173.
9. Maddi, S. R., Brow, M., Khoshaba, D. M., Vaitkus, M. (2006). Personal Views Survey, Third Edition-Revised (PVS III). Francis, A. W., Dawson, D. L., Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and

validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). Journal of Contextual Behavioral Science, 5(3). 134–145.

10. Mesquita B. (2016). The legacy of Nico H. Frijda (1927–2015). URL: <http://surl.li/nuzeu>

11. Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. London: Constable.

### Summary

#### PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY AND RESILIENCE OF STUDENT

*Sviderska O. I.* candidate of political sciences  
Lviv Polytechnic National University

*Pikhovych I. A.* master's student,  
specialty "Psychology"

Lviv Polytechnic National University

**Introduction.** The article examines the concept of psychological flexibility as an individual psychological property of a person, which includes the ability to maintain the ability of a person to be open to new experiences, to be aware of and adopt coordinated, individual behavioral strategies that arise as reactions in response to certain life circumstances, as well as to be aware of value ideas and beliefs. During the study, statistically significant differences between boys and girls were found in terms of values consistency and psychological flexibility. It has been proven that, on average, girls demonstrate greater consistency between their actions and value beliefs and have a higher level of psychological flexibility. It was found that individuals with higher psychological flexibility are more inherent in resilience, which is manifested in such indicators as involvement, control, and risk acceptance. It is also determined that individuals with a higher level of psychological flexibility have more personal feasibility in terms of clearly set goals, acceptance of others, productive solitude, responsibility for one's own choices. In conclusion, psychological flexibility, which is characterized by the adaptability of thinking, behavior, and emotional regulation, is a fundamental skill that underlies the vitality of an individual. Exceptionally high correlations indicate that individuals who can demonstrate psychological flexibility in negative life circumstances are more likely to demonstrate resilience in its various dimensions and have a high capacity for self-fulfillment.

**Purpose.** To determine the psychological and gender characteristics of psychological flexibility in the context of student youth's resilience.

**Methods.** The work uses general scientific and special research methods: theoretical - analysis and synthesis, when studying the concept of psychological flexibility and vitality; induction and deduction - through the prism of observation of the peculiarities of the manifestation of psychological flexibility of students in the conditions of the Russian-Ukrainian war; scientific and analytical method, study of scientific psychological literature on the research topic; empirical: survey and questionnaire method; SPSS version 22 methods were used to process the research results, in particular; comparative analysis according to the Student's T-Criterion and correlation analysis according to the Pearson test. The study was carried out using a set of methods: the CompACT psychological flexibility questionnaire (A. Francis); S. Muddy's vitality test and O. Shtepa's personal feasibility questionnaire.

**Originality.** Peculiarities of psychological flexibility in the context of the resilience of student youth under the influence of the risks and challenges of the war have been researched.

**Conclusion.** Psychological flexibility is one of the promising individual characteristics that needs support and development, especially in crisis situations caused by war.

- It was found that psychological flexibility is more characteristic of girls;
- It has been proven that individuals with a higher level of psychological flexibility show a higher level of vitality;
- It was determined that individuals with a higher level of psychological flexibility have a greater ability for personal realization.
- The prospect of continuing the research consists in studying the interdependence of psychological, emotional and cognitive flexibility and determining their interaction with the vitality of various groups of people, especially military personnel and their families, as well as forcibly displaced persons.

**Keywords:** psychological flexibility; psychological resistance; resilience; self-fulfillment; openness to experience.

Концептуалізація – Свідерська О. І.

Методика – Піхович І. А.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

The authors declare that they have no conflict of interest.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 27.06.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 29.07.24.

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.