

## Психологічна гнучкість як ключовий фактор ефективної взаємодії в освітньому середовищі

**Ірина Гондюл**

*магістрантка кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: hondiulil@krok.edu.ua*

**Юрій Живоглядов**

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: yuriygo@krok.edu.ua,  
ORCID: 0000-0002-6763-2737*

В сучасному освітньому середовищі, яке постійно зазнає змін, питання ефективності взаємодії між всіма учасниками освітнього процесу стає ключовим для досягнення високих результатів. Однією з важливих характеристик, що визначає успішність цієї взаємодії, є психологічна гнучкість особистості педагога.

Термін «психологічна гнучкість», як теоретичний конструкт та об'єкт наукового вивчення, відносно новий [4], з'явився у контексті психології, і його науково-теоретичні аспекти були розроблені вченими цієї галузі. Це схильність реагування на ситуації способом, спрямованим на полегшення досягнення цінної мети. Ця навичка особливо важлива в умовах, коли виникають труднощі під час пристосування до цілей, що супроводжуються стражданням [3].

Психологічна гнучкість є комплексним феноменом, що охоплює різноманітні аспекти людських здібностей. Вона виявляється у здатності розпізнавати та адаптуватися до різноманітних ситуаційних вимог, змінювати стратегії мислення та поведінковий репертуар, коли це необхідно для збереження особистого чи соціального функціонування. Психологічна гнучкість включає в себе здатність до підтримання балансу між різними сферами життя, а також виявлення усвідомленості, відкритості та відданості в поведінці, яка відповідає глибоко укоріненим цінностям особистості.

Коли вчитель психологічно гнучкіший, він може оцінити ситуацію, а не емоції. Він може зробити вибір, у якому почуватиметься безпечніше, оскільки він відповідає його цінностям. Самосвідомість лежить в основі розвитку психологічної гнучкості. Як тільки є усвідомлення реакції на різні подразники, педагог може почати змінювати свою поведінку.

Компонентами психологічної гнучкості є:

- спостерігаюче «Я»;
- прийняття;
- розчеплення;
- усвідомлені дії;
- цінності;
- контакт з актуальним моментом [1].

Для сучасного вчителя психологічна гнучкість є важливою навичкою, яка проявляється у здатності переосмислювати та змінювати методику викладання, реагувати на індивідуальні потреби учнів, колег, батьків та пристосовувати стратегії своєї поведінки до конкретних вимог ситуацій.

Психологічна гнучкість визнається як динамічний процес, який розвивається з часом. Цей аспект виявляється в здатності вчителя: (1) ефективно адаптуватися до мінливих ситуаційних вимог; (2) переосмислювати та змінювати розумові ресурси; (3) приймати нові перспективи; (4) збалансовувати конфліктуючі бажання, потреби та різні сфери свого професійного життя. Таким чином, у визначенні психологічної гнучкості в освітньому середовищі важливо враховувати взаємодії вчителів з їхнім оточенням, замість акценту на конкретному внутрішньому змісті особистості вчителя [5].

Лише педагогічний дискурс, насичений психологічними аспектами, має потенціал створити фундамент для ініціювання процесу формування у педагогічній спільноті відповідних директив та стимулів, спрямованих на зміцнення особистої психологічної компетенції та підвищення рівня психологічної культури [2]. Доцільно враховувати поняття психологічної гнучкості, оскільки вона визначається як здатність адаптувати своє мислення та поведінку в різних ситуаціях, що є ключовим елементом в контексті педагогічного взаємодії та ефективності в освітньому середовищі.

Розуміння і розвиток психологічної гнучкості вчителя стає стратегічно важливими для вдосконалення освітнього процесу, сприяючи створенню емоційно стабільного клімату в закладі освіти. Це підкреслює важливість психологічної гнучкості вчителя як стратегічного елемента для успішного розвитку освітнього середовища. Заохочення вчителів розвивати цей аспект їхньої професійної компетентності є ключем до покращення загального шкільного благополуччя. Такий підхід визначає еру, де педагог, який володіє психологічною гнучкістю, стає не лише експертом у своєму предметному викладанні, але й стратегічним фасилітатором успіху та гармонії в освітньому середовищі.

### **Список використаних джерел**

1. Антонюк Т. С. Ціннісні аспекти психологічної гнучкості зайнятої молоді // *Інноваційні проекти для післявоєнного відновлення та розвитку України*. – С. 57.
2. Петрунько О.В. Психологія в освітянському просторі / О. В. Петрунько // *Практичний психолог: дитячий садок*. - 2013.- № 2. - С. 10-13.
3. Doorley, James D., et al. "Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know." *Social and Personality Psychology Compass* 14.12 (2020): 1-11.
4. Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., ... Stewart, S. H. (2004a). *Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. The Psychological Record*, 54, 553–578.
5. Kashdan, Todd B., and Jonathan Rottenberg. "Psychological flexibility as a fundamental aspect of health." *Clinical psychology review* 30.7 (2010): 865-878.