

Соломія Вершигора

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня
вищої освіти спеціальності «Психологія»,
Тернопільського національного педагогічного
університету імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна
solomiastus@ukr.net

Марина ОРАП

доктор психологічних наук, професор,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,
м. Тернопіль, Україна
orap2003@ukr.net

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Сучасний світ характеризується динамічними змінами, високою невизначеністю та глобальною конкуренцією. Здатність особистості адаптуватися до викликів, долати труднощі та зберігати ефективність у стресових ситуаціях стає ключовим фактором її успішності. Резильєнтність як психологічна стійкість розглядається як комплексна якість, яка включає в себе емоційну гнучкість, стресостійкість, адаптивність і внутрішню мотивацію.

Конкурентоспроможність особистості вимагає не лише професійних знань та навичок, а й розвинених психологічних характеристик, що дозволяють ефективно діяти в умовах нестабільності та змін. У зв'язку з цим дослідження резильєнтності як фактора конкурентоспроможності є актуальним як для науковців, так і для психологів, практиків у сфері освіти, управління персоналом та розвитку лідерських якостей.

Тема резильєнтності та її впливу на конкурентоспроможність особистості досліджувалася як зарубіжними, так і українськими науковцями. Зокрема, Е.

Вернер, А. Мастен, Б. Бенард, К. Ревічі, М. Селігман, Т. Титаренко, О. Карпенко, Г. Блінова, С. Ілляшенко, О. Кокун, Т. Мельничук.

Сучасні дослідження розглядають резильєнтність, як багатоаспектну характеристику, що включає емоційну регуляцію, когнітивну гнучкість, внутрішню мотивацію та здатність до саморефлексії

Відтак, на думку Е. Вернер, резильєнтність являється результатом взаємодії внутрішніх (особистісних) і зовнішніх (соціальних) факторів, які допомагають людині долати труднощі та досягати успіху [4; 8].

Однак, резильєнтність не являється вродженою рисою, а розвивається через досвід та ефективні стратегії подолання стресу, конфліктів, труднощів.

Схожу думку сформулювала й А. Мастен, яка пояснює резильєнтність, як здатність людської адаптивності, що дозволяє людині ефективно справлятися з викликами [3].

Основа психологічної стійкості в умовах кризових ситуацій – резильєнтність. Вона сприяє підтримці психологічного благополуччя, професійного зростання й здійснює суттєвий вплив на продуктивність, кар'єрний розвиток та професійну успішність [5].

Резильєнтність являється ключовим фактором кар'єрного зростання, оскільки забезпечує гнучкість мислення, стресостійкість і здатність до швидкого навчання.

Конкурентоспроможність особистості визначається її здатністю ефективно функціонувати в умовах конкуренції, швидко адаптуватися до змін та приймати оптимальні рішення в складних ситуаціях [5].

Дослідження у сфері управління персоналом доводять, що працівники з високим рівнем резильєнтності швидше адаптуються до змін, проявляють ініціативність та мають вищі показники продуктивності. Це підтверджує, що резильєнтність є важливим предиктором професійного успіху та лідерського потенціалу [6].

Розвиток резильєнтності сприяє не лише індивідуальній стійкості до стресу, але й формуванню стратегії довгострокового успіху. Водночас

відсутність цієї якості може призводити до зниження мотивації, емоційного вигорання та втрати конкурентних переваг у професійній діяльності [2].

О. Карпенко підкреслює, що професійна конкурентоспроможність особистості, зумовлена не лише наявністю фахових компетенцій, а й стресостійкістю, здатністю швидко навчатися та ефективно взаємодіяти в команді [1].

Дослідження феномену резильєнтності в контексті конкурентоспроможності є надзвичайно важливим для сучасної науки, адже воно сприяє розробці ефективних стратегій особистісного та професійного розвитку, що дозволяють людині успішно адаптуватися до швидкоплинних змін та забезпечувати власну конкурентоспроможність у довгостроковій перспективі [7].

Таким чином, резильєнтність стає не лише психологічною якістю, а й важливим чинником у формуванні конкурентоспроможності особистості. Це доводить її важливість для забезпечення професійної стабільності, високих результатів у кар'єрі та здатності до швидких адаптацій в умовах змін. Розвиток резильєнтності є необхідним ключовим фактором для досягнення довгостроковому успіху, як на індивідуальному, так і на організаційному рівнях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Жовнер В. Ю. Особливості детермінант конкурентоспроможності в кризові періоди професійного становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 32. С. 128–138. URL: <https://istarhiv.chdu.edu.ua/index.php/2227-6246/article/view/157708>.
2. Козубовська І. В., Козубовська Н. М., Попович І. С., Боднар І. Р., Григорович Т. О. Особливості детермінант конкурентоспроможності в кризові періоди професійного становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 41. С. 275–297.
3. Коkun О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

4. Лепська Н. В. Резильєнтність як динамічна характеристика держави в умовах сучасних геополітичних процесів. *Збірник тез конференції*. 2024. С. 59.
5. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки*. 2023. № 18. С. 96–120.
6. Титаренко Т. М. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку в освітньому середовищі. *Психологія і суспільство*. 2019. № 1. С. 11–23.
7. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 35–41.
8. Загальна психологія та психологія особистості. Baltija Publishing. Рига: Baltija Publishing, 2022. 150 с. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/325/8964/18754-1?inline=1>. (Дата звернення: 21.03.2025).

Христина Дзюнь

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня
вищої освіти спеціальності «Психологія»,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,

м. Тернопіль, Україна

muriuchristina@gmail.com

ВПЛИВ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН НА РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Життя – це складний шлях, на якому кожна особистість зіштовхується з різними викликами та обставинами. Серед них особливе місце займають складні життєві обставини, які можуть відігравати важливу роль у формуванні та розвитку особистості. Українське суспільство зараз переживає серйозну