

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра
на тему: «РОЛЬ СЦЕНАРНИХ УСТАНОВОК У РОЗВИТКУ
РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ»

Виконав (-ла) студент (-ка) 4__ курсу, групи _Пс-41_

Напряму підготовки 053 «Психологія»

Мельник Аліна Іванівна

Керівник:
доктор психологічних наук,
проф. кафедри психології та педагогіки
Гандзілевська Г. Б.

Рецензент:
д. психол. н., доцент Марія АВГУСТЮК

Допущено до захисту:
Завідувач кафедри: _____
Оксана МАТЛАСЕВИЧ

Острог, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ I.....	7
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ СЦЕНАРНИХ УСТАНОВОК У РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ	7
1.1. Феномен резильєнтності особистості: психологічний зміст, структурні компоненти	7
1.2. Особливості розвитку резильєнтності в юнацькому віці.....	12
1.3. Резильєнтність крізь призму концепції життєвих сценаріїв	17
1.3.1. Поняття життєвого сценарію в психологічній літературі.....	17
1.3.2. Сценарні установки як детермінанти резильєнтності особистості.....	23
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ II	30
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ СЦЕНАРНИХ УСТАНОВОК У РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	30
2.1. Обґрунтування процедури емпіричного дослідження ролі сценарних установок у розвитку резильєнтності студентської молоді.....	30
2.2. Дослідження особливостей резильєнтності та сценарних установок студентської молоді	32
2.3. Аналіз взаємозв'язку сценарних установок із резильєнтністю та їх предикторна роль	37
2.3.1. Дослідження взаємозв'язку між сценарними установками та компонентами резильєнтності	37
2.3.2. Дослідження сценарних установок як предикторів рівня резильєнтності	41
2.4. Практичні рекомендації психологам щодо розвитку резильєнтності студентів за допомогою сценарних установок.....	44
Висновки до розділу 2	50
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	55
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Постановка проблеми. Сучасні умови життя характеризуються великою кількістю викликів, пов'язаних з соціально-економічними трансформаціями, високим рівнем невизначеності та наслідками тривалих кризових подій зокрема, умовами воєнного часу в Україні. Це висуває підвищені вимоги до резильєнтності особистості. Особливу увагу привертає студентська молодь, яка вразливою в цьому контексті, оскільки період навчання у закладі вищої освіти співпадає з етапом активного професійного становлення, сепарації від батьків та формування самостійних життєвих стратегій.

У зв'язку з цим, особливо актуальним є питання розвитку резильєнтності особистості. Згідно з фундаментальними працями С. Лютара та його колег (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000), резильєнтність розглядається як складний динамічний процес позитивної адаптації та швидкого психологічного відновлення в умовах інтенсивного стресу чи кризових подій. Дж. Бонанно (Bonanno, 2004) розглядає резильєнтність як здатність людини після важких життєвих подій стабільно підтримувати психологічне та фізичне функціонування, а за А. Мастеном резильєнтність розглядається як позитивна адаптація в контексті значних життєвих негараздів (Masten, 2014). Важливість дослідження феномену резильєнтності у сучасному українському середовищі підкреслюється в новітніх працях вітчизняних науковців. Зокрема, дослідження О. Романчука, Кокун О., В. Климчука акцентують увагу на тому, що розвинена резильєнтність дозволяє студентській молоді не лише витримувати складний життєвий досвід, але й гнучко адаптуватися, трансформувати травматичний досвід і зберігати здатність до повноцінної самореалізації в умовах тотальної невизначеності [56; 57; 58; 39;18; 17; 32].

Важливо зазначити, що здатність до прояву резильєнтності не є виключно вродженою характеристикою: велику роль у її розвитку відіграють глибинні когнітивно-емоційні структури особистості, серед яких можна виділити сценарні

установки. Згідно з класичними положеннями транзакційного аналізу (Е. Берн, К. Штайнер), неусвідомлені життєві сценарії, які формуються в ранньому віці, визначають реакції людини на життєві труднощі у дорослому віці. Аналіз праць Зубенко О., Гандзілевської Г. показує, що життєвий сценарій виступає своєрідним фільтром сприйняття реальності. Це підтверджується і в сучасних дослідженнях Климчука В. О., де доведено, що сформовані в ранньому віці схеми спотворюють сприйняття актуального стресового досвіду та блокують процес резильєнтності [5; 6; 13; 17; 38; 67].

Проте враховуючи значну кількість праць, присвячених окремо феноменам резильєнтності (Г. Лазос, Адаменко Л., Каламаж Р., Г. Гандзілевська, Музичко Л. та ін.) та життєвих сценаріїв, недостатньо вивченими залишається роль сценарних установок у вимірі резильєнтності саме українських студентів, особливо в сучасних умовах війни. Виникає протиріччя між актуальною потребою у формуванні резильєнтної, стресостійкої молоді та недостатнім розумінням того, як і які саме неусвідомлені сценарні установки сприяють або, навпаки, блокують розвиток цієї життєстійкості у студентів. [22; 2; 15; 7; 6; 28; 14]

Вирішення цієї проблеми має не лише теоретичне, але й глибоке практичне значення, оскільки дозволить детальніше зрозуміти це питання та в подальшому стати основою для розробки програм психологічної корекції та профілактики, спрямованих на трансформацію деструктивних життєвих сценаріїв та підвищення загального рівня резильєнтності студентства.

Об’єкт - резильєнтність студентської молоді

Предмет - роль сценарних установок у розвитку резильєнтності студентів.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль сценарних установок у розвитку резильєнтності студентів, а також розробити

практичні рекомендації психологам щодо підвищення рівня резильєнтності студентів із врахуванням домінуючих сценарних установок

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу психологічної літератури дослідити теоретико-методологічні підходи до розуміння феномену резильєнтності особистості в юнацькому віці.
2. Теоретично проаналізувати феномен резильєнтності крізь призму концепції життєвих сценаріїв.
3. Емпірично встановити взаємозв'язок та здійснити регресійний аналіз між сценарними установками та компонентами резильєнтності у досліджуваній вибірці студентів.
4. Розробити психологічні рекомендації для психологів щодо розвитку резильєнтності студентської молоді з урахуванням домінуючих сценарних установок

Гіпотези дослідження:

Гіпотеза 1

Існує значущий статистичний зв'язок між вираженістю сценарних установок особистості та рівнем розвитку резильєнтності у студентської молоді.

Гіпотеза 2

Сценарні установки виступають предикторами рівня резильєнтності студентської молоді.

Методи дослідження

теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення дослідних даних з теми ролі сценарних установок у розвитку резильєнтності студентів);

емпіричні (психодіагностичні методики, що спрямовані на:

а) діагностику рівня психологічної стійкості та її складових, що дозволяє зрозуміти, наскільки людина здатна адаптуватися й ефективно функціонувати в умовах стресу чи кризи : SPP - 25 (Шкала виміру гнучкості ego (N. Ogińska – Bulik, Z. Juczyński) (адаптація У. Нікітчук, В. Кондратюк)

б) дослідження сценарних установок: опитувальник ранніх дитячих рішень, адаптований українською мовою (Г. Гандзілевська, У. Нікітчук)

методи статистичної обробки даних: кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Спірмена та регресійного аналізу для визначення зв'язку між сценарними установками і рівнем резильєнтності;

Емпірична база дослідження: Базою нашого емпіричного дослідження є Національний університет «Острозька академія». Вибіркою нашого дослідження є 44 студенти Національного університету «Острозька академія» віком 17-22 років відповідно до вікової періодизації юнацького віку.

Практичне значення дослідження полягає в емпірично встановленому характері та тісноті кореляційних зв'язків між вираженістю драйверної поведінки та здатністю студентів долати життєві кризи; результати можуть бути використані психологами - консультантами, фахівцями психологічного супроводу студентів, психологами в ЗВО;

Апробації (статті, тези, наукові семінари, конференції тощо) :

Мельник А. І., Черниш А. О. Роль резильєнтності у подоланні стресу в юнацькому віці. *Scientific research: modern challenges and future prospects : proceedings of VII International scientific and practical conference* (Munich, Germany, February 17-19, 2025). Munich : MDPC Publishing, 2025. Pp. 272–276, [23].

Мельник А., Черниш А. Роль резильєнтності у сприйнятті стресу студентською молоддю. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах*

глобалізації : матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Переяслав, 28 лют. 2025 р.) : зб. наук. праць. Переяслав, 2025. Вип. 114. С. 110–114., [24].

Мельник А. І. Резильєнтність особистості залежно від сценарних заборон та приписів. *UNIVERSUM*. 2026. № 32. С. 418–424. DOI: 10.36074/universum.32.2026 [25].

Мельник А. Резильєнтність особистості залежно від сценарних заборон та приписів. *Дні науки Національного університету «Острозька академія» : програма наук. заходів* (13 травня 2026 р., Острог). Острог : НаУОА, 2026. С. 15 [26].

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного з цих розділів та загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота містить 3 рисунки на 3 -х сторінках та 4 таблиці на 4-х сторінках. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи 68 сторінок друкованого тексту, з них - 53 основний текст.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ СЦЕНАРНИХ УСТАНОВОК У РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ

1.1. Феномен резильєнтності особистості: психологічний зміст, структурні компоненти

Резильєнтність як психологічне явище була описана у клінічній практиці давно завдяки спостереженням, які фіксували різні реакції людей на травматичні події, проте активного вивчення цей феномен набув у другій половині ХХ ст. Сьогодні резильєнтність є одним з актуальних конструктів психологічної науки, враховуючи сучасні умови стресу та невизначеності, що вимагають психологічної стійкості особистості, завдяки чому актуальність до концепції резильєнтності зростає, продовжуючи наповнювати теоретичний та практичний матеріал цієї концепції.

Термін «resilience» походить з латинського (resilire - відскакувати, пружинити) і тривалий час використовувався фізиці для позначення здатності матеріалу відновлювати початкову форму після деформуючого впливу. Григоренко та Найдьонова (Grygorenko & Naydonova, 2023) у своєму аналізі виокремили такі етапи розуміння поняття резильєнтності: початковий, де резильєнтність ототожнювалася з відсутністю психопатології; проміжний, на якому вона почала розглядатися як здатність до позитивної адаптації; і сучасний, який змістив акцент на активне, динамічне відновлення із потенційним особистісним зростанням [47].

Одним з ключових моментів у науці, який дав поштовх до розвитку сучасних теорії резильєнтності є лонгітюдне дослідження Еммі Вернер, розпочате ще у 1955 р. на Гавайях, у якому авторка спостерігала за розвитком дітей з несприятливого соціального середовища. Результати показали, що

частина дітей попри неблагополучні умови життя виросла психічно здоровими, стійкими та інтегрованими соціально середовище, що поставило під сумнів тогочасний дефіцитарний підхід, згідно з яким несприятливі умови неминуче призводили до психічних порушень [69]. А. Мастен (Masten, 2001), ввів формулювання «ordinary magic» (звичайна магія), що означало здатність відновлюватися завдяки звичайній адаптивній системі людської психіки, а не винятковим рисам. Це сприяло подальшому вивченні і розумінні умов, які сприяють ефективному функціонуванню адаптивних ресурсів, а не пошуку унікальних здібностей [58;57].

Дж. Боннано (Bonanno, 2004) розмежував поняття резильєнтності від її від суміжних понять - відновлення (recovery) і опірності (resistance). Відмінність між відновленням та резильєнтністю за його словами полягає в тому, що відновлення передбачає тимчасовий спад з наступним поверненням до вихідного стану, а резильєнтність означає відсутність вираженого дезадаптивного провалу. На його думку, резильєнтність - це здатність зберігати відносно стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування в умовах несприятливих подій, без значного зниження адаптивної компетентності [39].

Науковці, зокрема Fergus S., Zimmerman M. A., Luthar S. S., Cicchetti D. та Becker B., трактують резильєнтність як динамічний процес, що забезпечує ефективну адаптацію особистості в умовах життєвих труднощів, стресових і травматичних ситуацій, а також сприяє попередженню несприятливих напрямів особистісного розвитку [56; 44].

Велла С. та Паї Н. (Vella & Pai, 2019) теоретично проаналізували трансформацію підходів до визначення резильєнтності і виділили кілька домінуючих моделей. Перша, диспозиційна, або рисова, розглядає резильєнтність як стійку особистісну характеристику, подібну до риси темпераменту чи характеру, що формується ранньому онтогенезі й відносно стало впливає на реакції особистості в стресових ситуаціях упродовж життя. Друга - процесуальна, наголошує на тому, що резильєнтність є динамічним

процесом, який забезпечує адаптацію особистості. Третя - екологічна, виходить за межі індивідуальної психіки і розглядає резильєнтність як результат взаємодії між особистістю та її соціальним і фізичним середовищем. Сучасна наука дотримується інтегративного підходу розуміння резильєнтності і поєднує три рівні аналізу [69].

Москаленко О. (2024) у своїй роботі розглядає резильєнтність у контексті психологічного здоров'я, обґрунтовуючи її роль не лише як реактивного ресурсу, що допомагає у момент кризи, але й як проактивного чинника підтримки здоров'я в умовах хронічного стресу. Авторка зауважує, що психологічна резильєнтність охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий і соціальний виміри, що є ефективною складовою адаптаційного потенціалу особистості [27].

Чиханцова О. (2023) зосереджується на специфіці резильєнтності в ситуаціях невизначеності. Невизначеність постає як окремий тип стресора, що вирізняється відсутністю чітких орієнтирів для прийняття рішень, відкладеністю загрози та неможливістю сформулювати адекватний план дій. Резильєнтність тут виконує функцію не тільки відновлення, а й підтримки психологічного стану в умовах нестабільності. Що в свою чергу є актуальним для студентської молоді, яка перебуває у стані невизначеності щодо професійної, особистісної, а також академічної діяльності [34].

Радчук Г., Олексюк В. та Несух А. (2025) у своєму аналізі розвитку резильєнтності особистості акцентують увагу на її здатності до змін і цілеспрямованого формування. Науковці дотримуються процесуально-розвиткової позиції, згідно з якою резильєнтність є динамічним потенціалом і може розвиватись та змінюватись усе життя залежно від умов та середовища, а також психологічного впливу. Ця теза пояснює важливість психологічного супроводу, спрямованого на підвищення резильєнтності, зокрема й академічному середовищі [31].

За дослідженнями Галцевої та ін. (Galtseva et al., 2023) щодо особливостей формування резильєнтності в умовах сучасних глобальних викликів, ефективна

резильєнтність передбачає не лише здатність «вистояти», але й здатність переосмислити, реструктуризувати власну психологічну реальність і знайти нові ресурси для руху вперед. Особливо важливим у цьому дослідженні є акцент на посттравматичному зростанні (post-traumatic growth) як одному з можливих результатів резильєнтної реакції - стані, в якому особистість не просто повертається до попереднього рівня функціонування, а переходить на якісно вищий рівень самосвідомості, цінностей і міжособистісної глибини. Поява посттравматичного зростання не є автоматичним наслідком пережитого, проте свідчить про те, що резильєнтність здатна функціонувати як трансформаційний ресурс [45].

Питання структурних компонентів резильєнтності залишається дискусійним, і різні дослідники пропонують різні варіанти їх структуризації. Більшість сучасних моделей виокремлюють кілька ключових складових. Перший компонент - когнітивна гнучкість як здатність переосмислювати ситуацію, шукати альтернативні пояснення, не фіксуючись на катастрофічних інтерпретаціях. Другий - емоційна регуляція, який охоплює навички управління афективними станами: здатність відчувати негативні емоції та проживати їх, зберігаючи при цьому достатній рівень психологічного контролю. Третій - соціальна пов'язаність, передбачає здатність підтримувати значущі стосунки, шукати підтримку й самому надавати її іншим. Четвертий - поведінкова активність включає використання активних копінг-стратегій, збереження цілеспрямованих дій попри труднощі та уникання пасивних стратегій копіngu [27;22].

У практичному посібнику «Резилієнс-довідник» Кокун О. М. та Мельничук Т. І. (2023) структурують компоненти резильєнтності, опираючись на потреби осіб, що перебувають в екстремальних умовах. Автори виокремлюють внутрішні ресурси (самоефективність, позитивне ставлення до себе, ціннісна ясність) і зовнішні (соціальна підтримка, доступ до допомоги, інформаційна забезпеченість), наголошуючи на їхній взаємодії: внутрішні

ресурси визначають те, наскільки ефективно людина використовуватиме зовнішні, а зовнішня підтримка опосередковано підсилює внутрішні. Ця інтерактивна модель добре узгоджується з екологічним підходом Мастена і дозволяє обґрунтувати необхідність багаторівневого втручання при роботі з резильєнтністю у групах ризику [18;19].

Жогло О., Руденко І. та Жогло В. (2025) у своїй теоретичній праці про резильєнтність в умовах війни виокремлюють специфіку функціонування цього ресурсу в контексті тривалого травматичного впливу. Автори вказують, що резильєнтність функціонує переважно як реактивний механізм при короткостроковому стресі, тоді як при тривалому стресі вона потребує регулярного відновлення ресурсів, підтримки сенсів, збереження рутини та соціальних зв'язків. Важливо зазначити, що нейтральний рівень функціонування в період хронічного стресу вже є ознакою резильєнтності, тому що підтримка базової та стабільної якості життя вимагає значних психологічних зусиль і є ознакою активної адаптації до стресу [10].

Водночас Христук О. та Угрин О. у своєму дослідженні особливостей резильєнтності в умовах воєнного стану розглядають унікальні прояви цього феномену в умовах, коли зовнішня загроза є не ситуативною, а перманентною. Авторки зазначають, що особи, які демонструють резильєнтну реакцію у вищезгаданих умовах, характеризуються не відсутністю страху чи тривоги, а здатністю продовжувати функціонувати всупереч їхній наявності. В англomовній літературі ця характеристика має назву «тривожна резильєнтність» (anxious resilience) і показує, що резильєнтність передбачає не лише реакцію емоційного спокою за наявності стресових подій, а здатність підтримувати оптимальне функціонування під час негативних емоційних станів [33].

Узагальнення розглянутих підходів дає підстави стверджувати, що феномен резильєнтності є складним, багаторівневим і динамічним конструктом, що не може бути зведений ані до простої стресостійкості, ані до відсутності психопатологічної реакції. Резильєнтність охоплює когнітивний, афективний,

поведінковий і соціальний виміри, функціонує як на рівні особистісних ресурсів, так і на рівні їхньої взаємодії з контекстом, і може цілеспрямовано розвиватися у відповідних умовах. В умовах тривалого хронічного стресу резильєнтність виступає одним з найважливіших ресурсів для особистості, адже забезпечує стабільне функціонування, проте важливим є регулярна підтримка резильєнтності у вигляді сенсів, базової рутини, підтримки соціальних ресурсів та ін.

1.2. Особливості розвитку резильєнтності в юнацькому віці

Юнацький вік є одним із найбільш складних і водночас сензитивних періодів розвитку особистості. Він характеризується змінами в самосвідомості, ціннісній сфері та стратегіях поведінки, що формують психологічну основу для подолання стресових ситуацій у дорослому житті. У контексті сучасної психологічної науки дослідження резильєнтності в юнацькому віці є особливо актуальним, зважаючи на вплив різноманітних стресорів. Молодь, зокрема студенти стикаються з академічним тиском, соціальними очікуваннями, віковими кризами і наслідками стресу та невизначеності щодо майбутнього в умовах сьогодення, що зумовлює необхідність дослідження особливостей розвитку резильєнтності у цьому віковому періоді.

Згідно з Зелінською К. (2024), яка у своєму дослідженні акцентує увагу на тому, що резильєнтність є потенціалом особистості, який активується й розвивається насамперед у ситуаціях тривалого травматичного впливу, а не лише в момент гострого стресу. Ця теза є важливою для розуміння специфіки юнацького віку, який характеризується накопиченням різноманітних адаптивних і дезадаптивних досвідів [12].

Вікові межі юнацького періоду традиційно визначаються в діапазоні від 17 до 25 років, хоча в різних психологічних школах ці межі варіюються. У вітчизняній психологічній науці прийнято виокремлювати ранню юність (15–18 років) і власне юнацький вік (18–25 років), що здебільшого збігається з

навчанням у закладах вищої освіти. Саме студентський період є оптимальним підґрунтям формування резильєнтності, оскільки поєднує в собі одночасне зіткнення з великою кількістю вікових завдань: становлення ідентичності, професійне самовизначення, побудова близьких стосунків, набуття автономії та вироблення власної системи цінностей. Чхаїдзе А. та Самкова О. (2019) у своєму дослідженні психологічної стійкості у юнацькому віці виокремлюють синхронізацію множинних вікових завдань при відносній соціальній незрілості як специфічний чинник психологічної вразливості молоді, яка водночас і стимулює розвиток адаптивних ресурсів [35].

Розвиток резильєнтності в юнацькому віці нерозривно пов'язаний із процесом формування особистісної ідентичності. Відповідно до концепції Е. Еріксона, центральним завданням юності є вирішення кризи ідентичності проти рольової дифузії, що при успішному розв'язанні забезпечує стійкий образ особистості та розуміння себе і допомагає долати зовнішні труднощі. Проте в сучасному світі цей процес ускладнюється поліваріативністю рольових моделей, розмитістю культурних орієнтирів, а також нестабільністю соціального контексту, тому при вивченні особливостей резильєнтності в юнацькому віці доцільно враховувати ідентифікаційні процеси. Радул І. (2026) звертає увагу на те, що в юнацькому віці психологічні особливості резильєнтності тісно пов'язані зі сформованістю самосвідомості та здатністю до рефлексії власного досвіду, що відрізняє цей віковий показник від підліткового та дорослого віку [30].

Одним із ключових аспектів розвитку резильєнтності у студентському середовищі є зв'язок із самоактуалізацією. Дослідження Шадта Д. та Симоненко С. (2025) присвячене саме аналізу взаємозалежності самоактуалізації та резильєнтності в осіб юнацького віку. Самоактуалізація за А. Маслоу передбачає реалізацію людиною свого потенціалу, прагнення до особистісного зростання та розвитку. Логічним є припущення, що особи з вищим рівнем самоактуалізаційних тенденцій демонструватимуть і вищу резильєнтність, адже вони сприймають труднощі як можливість для зростання і мають виражені цілі

та внутрішню мотивацію. Аналіз дослідження показує важливість психологічного супроводу, спрямованого на розвиток обох явищ саме у студентському віці [36].

Не менш значущим компонентом резильєнтності в юнацькому віці є емоційна стійкість. Ковальчук З. та Заверуха О. (2024) у своїй роботі аналізують вікові аспекти емоційної стійкості та резильєнтності, акцентуючи на тому, що в юнацькому віці відбувається диференціація цих конструктів: якщо в підлітковому віці вони значною мірою функціонально перекриваються, то в юності резильєнтність набуває складнішої структури, де емоційна стійкість виступає лише одним із складників. Під емоційною стійкістю розуміємо здатність зберігати психоемоційну рівновагу в ситуаціях невизначеності та стресу без значного порушення когнітивного функціонування. Водночас резильєнтність охоплює такі виміри, як поведінкова гнучкість, соціальна компетентність, здатність до переосмислення ситуації та використання ресурсів оточення. Таке розмежування дозволяє точніше окреслити специфіку психологічних труднощів, з якими стикаються студенти, та обрати адекватні стратегії їх подолання [21].

Аналіз джерел дозволяє виокремити низку чинників, зовнішніх та внутрішніх, які впливають на розвиток резильєнтності в юнацькому віці. До внутрішніх (інтраперсональних) ресурсів належать: самоефективність - переконання у власній здатності успішно справлятися з викликами; усвідомленість власних цінностей і цілей як орієнтир у ситуаціях вибору; емоційна регуляція як навичка управління власними афективними станами; позитивна атрибуція як схильність тлумачити труднощі як тимчасові та долані; гнучкість мислення, що забезпечує пошук альтернативних рішень у складних ситуаціях. Дослідження Коновалової О. та Бикової С. (2023) вказує на провідну роль саме цих внутрішніх ресурсів у розвитку резильєнтності, удосконалення яких можливе у спеціальних умовах ЗВО. Не менш вагомою є роль зовнішніх (екзоперсональних) ресурсів [20]. Соціальна підтримка в боку оточення, сім'ї,

освітнього середовища є одним з найнадійніших чинників резильєнтності. Дослідження показують, що наявність хоча б однієї значущої підтримуючої фігури здатна суттєво підвищити психологічну стійкість молоді людини навіть в умовах виражених зовнішніх стресорів. Особливо значущим освітнє середовище є для студентів, важливу роль відіграє відчуття приналежності до академічної спільноти, доступність до психологічної допомоги, психологічна безпека, можливість звернутися по допомогу. Brukhovetska O. (2024) у своєму дослідженні психологічних особливостей розвитку резильєнтності в підлітковому та юнацькому віці виокремлює соціально-мікросередовищні умови як окремий блок чинників, що опосередковують зв'язок між індивідуальними ресурсами та реальним рівнем адаптивності [40].

Особливо важливим для сучасної української студентської молоді є питання розвитку резильєнтності в умовах тривалого стресу. Резильєнтність стає необхідною умовою психологічного виживання в умовах військових дій, вимушеного переміщення, втрати дому та близьких. Leshchenko O. та ін. (2025) у своєму дослідженні потреб та резильєнтності підлітків і молоді з груп ризику в Україні акцентують на тому, що в подібних умовах розвиток стійкості вимагає цілісного підходу, включаючи формування стійких навичок на особистісному рівні, соціальному та фізичному, тобто відновлення базових ресурсів. Для студентів, які поєднують навчання з переживанням хронічного стресу, особливо значущою є здатність підтримувати академічну мотивацію та продуктивність, що свідчить про функціональну резильєнтність [54].

Деякі дослідження вказують на існування певних відмінностей у стратегіях переробки стресу між молодими чоловіками та жінками. Дівчата-студентки частіше вдаються до просоціальних стратегій подолання (пошук підтримки, вербалізація переживань), тоді як юнаки-студенти більшою мірою орієнтовані на проблемно-орієнтований копінг або, навпаки, на уникнення. Водночас доцільно зазначити, що гендерні відмінності у резильєнтності не є детерміністичними,

вони значною мірою опосередковані соціально-культурними очікуваннями та контекстом соціалізації, тобто є гнучкими й такими, що піддаються корекції [9].

Аналіз наявних підходів до вивчення резильєнтності в юнацькому віці дозволяє виокремити кілька концепцій дослідження. Перша - ресурсна модель, у межах якої резильєнтність розглядається як сукупність психологічних ресурсів, що накопичуються особистістю у процесі онтогенезу. Друга - процесуальна модель, що зосереджує увагу на динаміці відновлення після стресових подій, тобто на тому, як саме відбувається процес «повернення» до попереднього рівня функціонування або переходу на якісно новий рівень. Третя - екологічна модель, вивчає резильєнтність як результат взаємодії між особистістю та системою її оточення. Для юнацького віку найбільш доцільним є інтегративний підхід, що поєднує елементи усіх трьох моделей, оскільки саме в цьому віці відбувається активний розвиток ресурсів, соціальних зв'язків, і здатності до осмислення власного досвіду. [55; 68]

Сучасні дослідження вивчають питання про те, чи є резильєнтність вродженою характеристикою чи може змінюватись протягом життя. Науковці підтримують концепцію «навченої резильєнтності», згідно з якою резильєнтність може розвиватися внаслідок отриманого досвіду. Ці твердження підтверджують Коновалова О. та Бикова С. (2023) у своїй роботі, прямо вказуючи на необхідність системного підходу до формування цього ресурсу саме в умовах університетського навчання [20].

Перспективним напрямком дослідження є також вивчення зв'язку між резильєнтністю та сценарними установками особистості - тими імпліцитними програмами поведінки, які закладаються в ранньому онтогенезі і визначають патерни реагування у стресових ситуаціях. Транзактно-аналітичний підхід, заснований на теорії Е. Берна, передбачає, що сценарні рішення, прийняті в дитинстві, можуть як сприяти, так і перешкоджати розвитку резильєнтності в зрілому і юнацькому віці. Студентська аудиторія є особливо цінним об'єктом для вивчення цієї взаємодії, оскільки у цьому віці сценарні установки вже достатньо

сформовані, однак залишаються відкритими для усвідомлення та трансформації через цілеспрямовану психологічну роботу. Виявлення зв'язків між специфікою сценарних установок і рівнем резильєнтності студентів відкриває можливості для розробки адресних психологічних інтервенцій [4;38].

Отже, резильєнтність у юнацькому віці є складним багатовимірним конструктом, розвиток якого детермінується сукупністю вікових, особистісних і соціально-контекстуальних чинників. Специфіка цього вікового періоду полягає у переплетенні завдань становлення ідентичності, формуванні самоактуалізаційних тенденцій, розбудові соціальних зв'язків і виробленні стратегій саморегуляції, що прямо впливає на резильєнтність. Взаємозв'язок із самоактуалізацією, емоційною стійкістю та соціальним середовищем обумовлює необхідність комплексного підходу до дослідження та розвитку цього ресурсу. Аналіз наявних наукових розробок дає підстави стверджувати, що резильєнтність студентів є не лише предметом академічного інтересу, але й практично значущою мішенню психологічного супроводу у ЗВО, особливо в умовах тривалого стресу, якого зазнає сьогодення молодь України.

1.3. Резильєнтність крізь призму концепції життєвих сценаріїв

1.3.1. Поняття життєвого сценарію в психологічній літературі

Концепція життєвого сценарію посідає особливе місце в психологічній науці, оскільки дозволяє розглядати людську поведінку не як довільну реакцію на зовнішні обставини, а як відтворення стійкої імпліцитної програми, що сформувалася ще в ранньому дитинстві. Використання цього поняття виходить за межі психотерапевтичної практики й активно використовується в дослідженнях розвитку особистості, вивченні поведінкових патернів у різних соціальних контекстах, а також у прикладних галузях - консультуванні, педагогічній та організаційній психології. Хоча концепція набула розробленості переважно в рамках транзактного аналізу, її ідеї широко використовуються у

підходах психодинамічного, когнітивного та наративного напрямків. Це зумовлює доцільність її розгляду як міждисциплінарного конструкту з широким дослідницьким і практичним потенціалом.

Поняття «життєвий сценарій» (life script) у науковий простір було введено Еріком Берном - американським психіатром, засновником транзактного аналізу. У своїй фундаментальній праці «Ігри, у які грають люди» (1964), також широко відомій у вітчизняному психологічному просторі (Берн, 2016), він визначив сценарій як несвідомий план життя, сформований у дитинстві під впливом батьківських послань і підкріплений власними рішеннями дитини. За його словами, сценарій є результатом взаємодії між повідомленнями, які дитина отримує від значущих дорослих, і власними інтерпретаціями цих повідомлень у контексті обмежених когнітивних і емоційних ресурсів дитячого віку. Важливо зазначити, що сценарій не є чимось нав'язаним ззовні в сенсі прямого примусу, він формується через спотворену переробку досвіду внаслідок дитячої незрілості психіки. Теоретичну базу концепції сценарію становить розроблена Берном модель его-станів - структурних компонентів особистості, що позначаються як Родитель, Дорослий і Дитина [4]. Згідно з уявленнями транзактних аналітиків, у стані Дитини зберігаються ранні рішення, прийняті в ситуаціях емоційного навантаження, і саме тут фіксуються сценарні переконання. Як зазначають Берн, Штайнер та Дюсей (Berne, Steiner & Dusay, 1973), сценарій формується в процесі повторюваних транзакцій між дитиною та батьками, у ході яких дитина поступово засвоює уявлення про себе, інших людей і світ, що стають основою її подальшого психологічного функціонування. Тобто, сценарій виникає внаслідок тривалого, системного впливу, що накопичується в ранньому онтогенезі [38].

Суттєвий внесок у розвиток концепції зробив Клод Штайнер - один із найближчих учнів Берна. У своїй роботі «Script Checklist» (Steiner, 1969) він систематизував ключові елементи сценарію, виокремивши серед них так зване «центральне повідомлення» (payoff), сценарні ролі, ігри та роки - кінцевий драматичний результат, до якого несвідомо прямує сценарна особистість. К.

Штайнер також запропонував класифікацію сценаріїв за ступенем деструктивності, вирізняючи трагічний (hamartic) сценарій, банальний і сценарій «без любові», що відображають певний рівень дефіциту визнання та прийняття [67].

Особливої уваги заслуговує розробка поняття заборони (injunctions) - заборонних послань, що є ядром сценарного програмування. М. Гулдінг і Р. Гулдінг (Goulding & Goulding, 1976) у своїй класичній роботі виокремили дванадцять базових батьківських заборон, зокрема: «Не існуй», «Не будь собою», «Не будь дитиною», «Не дорослішай», «Не досягай успіху», «Не роби», «Не будь важливим», «Не належ», «Не будь близьким», «Не думай», «Не відчувай», «Не будь здоровим». Кожна з цих внутрішніх заборон передається дитині як вербально, так і невербально через емоційний клімат сім'ї, реакції батьків на певну поведінку дитини, їхнє ставлення до власних потреб і успіхів. Заборони формують поведінку та риси дитини, які не схвалюють і є першопричиною сценарних рішень - відповідей дитини на отримані заборонні послання [46]. Ламмерс В. (Lammers, 1994) уточнив, що заборони слід розуміти не просто як вербальні команди, а як патерни порушення здорового функціонування еґо-станів, що накладаються на природний процес розвитку дитини і деформують її здатність до автентичного існування [52].

Не менш важливу роль поруч з заборонами відіграє теорія драйверів Тайбі Келера (Kahler, T., 1974). На його думку, драйвери (drivers) - це частково вроджена частина життєвого сценарію, захисна, але обмежуюча стратегія виживання. Т. Келер виокремив п'ять основних драйверів: «Будь досконалим» (Be Perfect), «Будь сильним» (Be Strong), «Поспішай» (Hurry Up), «Намагайся» (Try Hard) і «Догоджай іншим» (Please Others). Людина з домінуючим драйвером «Будь досконалим» несвідомо вірить, що її визнання залежить від бездоганності виконання будь-якої дії та часто має прокрастинацію, тоді як носій «Догоджай іншим» ставить задоволення чужих потреб вище власних як обов'язкову умову отримання любові та схвалення. Драйвери також є частиною поведінки

особистості в дорослому житті, проте від заборон відрізняються тим, що не є повністю негативними, а можуть виглядати як соціально прийнятні риси - відповідальність, турбота, цілеспрямованість, сприяючи оптимальному функціонуванню особистості. Проте коли ці риси набувають деструктивної форми, то відповідальність може стати перфекціонізмом, а турбота - контролем. Часто особа може не помічати деструктивної сторони драйверів, приймаючи їх за рису характеру [51].

Харріс Т. (Harris, 1973) розвинув берніанську ідею в напрямку більш доступного практичного застосування, описавши чотири базові життєві позиції, які особистість займає щодо себе та інших: «Я - ОК, Ти - ОК», «Я - не ОК, Ти - ОК», «Я - ОК, Ти - не ОК» і «Я - не ОК, Ти - не ОК». Ці позиції безпосередньо пов'язані зі сценарними рішеннями, оскільки відображають ранні переконання щодо власної цінності та цінності оточуючих, сформовані ще до того, як дитина набула здатності до рефлексивного мислення. Лише перша позиція - «Я - ОК, Ти - ОК» є психологічно здоровою і є основою так званого переможного (winner's) сценарію. Три інші неминуче породжують той чи інший варіант сценарної пастки, яка обмежує особистісне зростання і спотворює міжособистісні стосунки [49].

Р. Ерскін (Erskine, 2010), розглядаючи сценарій крізь призму несвідомих реляційних патернів, зробив акцент на тому, що сценарій функціонує як система «контакт-шунтувальних» механізмів - психологічних захистів, що запобігають повноцінному переживанню стосунків із собою та іншими. На його думку, терапевтичне дослідження сценарію передбачає насамперед відновлення здатності до контакту: з власними потребами, з власним болем раннього досвіду та зі значущими іншими у теперішньому, застосовуючи методи реляційної психотерапії. Цей підхід пояснює важливість повторного проживання досвіду, а не лише когнітивного переосмислення [42;43].

Сучасне осмислення концепції представлено у роботі Т. Уайта (White, 2022), який запропонував модель «гептагона сценарію» (Life Script Heptagon) -

семикутника, що об'єднує сім взаємопов'язаних компонентів сценарного функціонування: базову позицію, заборони, контрсценарій, ранні рішення, сценарні переконання, ігри та роки. Ця модель є спробою системного узагальнення напрацювань попередніх десятиліть і дозволяє представити сценарій не як лінійно-причинне явище, а як динамічну багаторівневу структуру, у якій кожен компонент впливає на інші. Важливим нововведенням у підході Уайта є розуміння того, що сценарій є адаптивною системою, яка виконувала і досі може виконувати роль захисту та виживання, хоча і й обмежує повноцінне психологічне функціонування [71].

Аналіз сучасних зарубіжних розвідок засвідчує зростання інтересу до емпіричного вивчення детермінант і наслідків сценарного функціонування. Гуджрал Х. і Каур З. (Gujral & Kaur, 2018) у своєму дослідженні систематично розглянули чинники, що впливають на формування сценарію, а також зв'язок між типом сценарію та різними показниками психологічного функціонування. Отримані ними результати підтверджують, що тип базової позиції (за Т. Харрісом) та наявність деструктивних заборон статистично пов'язані з рівнем психологічного благополуччя, якістю міжособистісних стосунків та успішністю у досягненні цілей [48].

У вітчизняній психологічній науці поняття «життєвий сценарій» почало активно досліджуватися порівняно нещодавно. Серед помітних наукових розробок слід відзначити роботи Гандзілевської Г. (2018), яка у своєму докторському дослідженні систематично проаналізувала психологію життєвих сценаріїв у акмеперіоді українських емігрантів. Особливо цінним у цій роботі є спроба розглянути сценарій не лише як індивідуально-психологічний феномен, а в контексті соціокультурної адаптації особистості в умовах міграції. Авторка показує, що сценарні установки активно взаємодіють із культурним контекстом: одні й ті самі ін'юнкції можуть реалізовуватися по-різному залежно від того, в якому соціальному середовищі функціонує особистість [5]. Ця позиція збагачує теорію, переводячи сценарій із суто психодинамічної у соціально-психологічну

площину. Пасічник І. та Гандзілевська Г. (2017) у своїй роботі, присвяченій психологічним особливостям формування життєвих сценаріїв острожських письменників-емігрантів, використали підхід, при якому наративний аналіз використовується для реконструкції сценарних патернів на матеріалі автобіографічних текстів. Цей підхід демонструє плідне поєднання методологічних ресурсів транзактного аналізу та наративної психології [29].

Абаніна Г та Романченко О. (2022) у своєму теоретичному огляді «Особливості формування життєвого сценарію та його вплив на розвиток особистості» систематизували психологічні механізми, через які сценарій впливає на особистісний розвиток. Автори виокремлюють три ключових рівні впливу: когнітивний (сценарні переконання та атрибутивні патерни), афективний (емоційні реакції, закріплені у сценарних ролях), і поведінковий (патерни дій та ігри). Цей трирівневий опис корелює зі структурою когнітивно-поведінкової терапії, що свідчить про принципову сумісність сценарної концепції з підходами, далекими від транзактного аналізу, і відкриває перспективи для міждисциплінарних досліджень [1].

Зеленова І. (2023) зосереджує увагу на генетичному аспекті формування сценарію, аналізуючи вплив становлення психіки в дитинстві на сценарні рішення. Авторка підкреслює, що стадія розвитку дитини також є ключовою у засвоєнні сценарних установок: чим раніший вік дитини, тим сильнішим є засвоєння установки через несформовані когнітивні та рефлексивні механізми. Цей висновок узгоджується з положеннями прив'язаності-теорії про роль ранніх стосунків у формуванні моделей поведінки [11].

Бекеша К. та Марценюк М. (2019) у своїй роботі «Життєвий сценарій особистості в транзактному аналізі Еріка Берна» акцентують увагу на тому, що сценарій є не лише психологічним, а й екзистенційним феноменом: він визначає те, яким смыслом особистість наповнює власне існування, які цілі вважає достойними, яке майбутнє вважає для себе можливим. Зміна сценарію у цій

перспективі розглядається як форма екзистенційного рішення, свідомого вибору нового способу бути у світі [3].

Карпенко Є. та Ніцевич О. (2025) у своєму дослідженні «Життєвий сценарій та його значення у програмуванні життєвого шляху особистості» звертаються до питання про механізм відтворення сценарію впродовж життя. Автори наголошують, що сценарій не є статичним утворенням: він активується та підтверджується через так звані «рамкові повідомлення» (frame messages) і сценарні ігри, у яких особистість несвідомо обирає ролі, що відповідають її базовим переконанням. Разом з тим автори підкреслюють принципову можливість сценарного перерішення - зміни ранніх рішень у результаті нового емоційно значущого досвіду або психотерапевтичної роботи. Це вказує на можливість цілеспрямованого впливу на сценарні установки навіть у зрілому та юнацькому віці [16].

Отже, розглянувши підходи, доцільно зазначити, що поняття «життєвий сценарій» у психологічній літературі пройшло шлях від терапевтичного конструкту до широко вживаного наукового поняття, що описує глибинну організацію особистісного досвіду. Концепція сценарію виявляється актуальною на перетині різних психотерапевтичних підходів: психодинамічного, пов'язаного з несвідомими захистами та ранніми рішеннями, когнітивного, нарративного, а також реляційного. Аналіз сценарних установок відкриває можливість прицільного психологічного супроводу, орієнтованого не на симптоматику, а на глибинні механізми, що визначають якість адаптації особистості до викликів.

1.3.2. Сценарні установки як детермінанти резильєнтності особистості

Питання про те, чому в однакових стресових умовах одні особи відновлюються і продовжують розвиватися, а інші застрягають у деструктивних патернах, залишається одним із центральних у сучасній психологічній науці. Сучасні дослідники пояснюють цей феномен не лише індивідуальними відмінностями у стресостійкості чи характері зовнішніх ресурсів, а й звертаються

до глибинних особистісних структур, що визначають тип реакції на труднощі ще до їх настання. Саме у цьому контексті концепція сценарних установок набуває детерміністичного значення щодо резильєнтності. Ідеться про структурний причинно-наслідковий зв'язок між сценарієм та резильєнтністю, де сценарій є тією несвідомою структурою досвіду, що визначає, які поведінкові стратегії, емоційні та когнітивні реакції буде використовувати конкретна особистість під час зустрічі зі стресором.

Теоретичне підґрунтя для розуміння сценарних установок як детермінант резильєнтності закладене у роботі О'Рейлі-Кнапп та Р. Ерскіна (O'Reilly-Knapp & Erskine, 2010), де сценарний механізм описується як несвідома система організації досвіду. Автори зазначають, що сценарій функціонує не як архів минулого, а як активна фільтраційна матриця: вся нова інформація, що надходить із середовища, проходить крізь сценарні переконання й інтерпретується відповідно до них. Як наслідок для резильєнтності, особистість із деструктивними сценарними установками, наприклад, «Я недостатньо компетентний», «Світ небезпечний» інтерпретуватиме кризову ситуацію через призму цих переконань, і вони стануть самоздійснюваними пророцтвами, що заважатимуть ефективній адаптації. Отже, необхідною, хоча й недостатньою умовою резильєнтної реакції є наявність гнучких, відкритих сценарних установок, що не фіксують заздалегідь катастрофічний результат [62;43].

Принципово важливим є те, що життєвий сценарій організовує досвід на кількох рівнях одночасно. На першому, когнітивному рівні, сценарні переконання функціонують як атрибутивні схеми, що визначають, якою мірою особа вважає труднощі подоланими, тимчасовими й зовнішніми щодо себе, а не внутрішніми, постійними й глобальними. На другому, афективному, сценарні заборони визначають, які емоції є «дозволеними» у ситуації дистресу. Наприклад, заборона «Не відчувай» унеможлиблює повноцінне переживання та інтеграцію стресового досвіду, що є необхідною умовою відновлення. На третьому, поведінковому, сценарні рішення закріплюють певні реакції на загрозу

- уникнення, пасивність або, навпаки, гіперактивацію як єдино «можливі», тим самим обмежуючи різноманітність адаптивних стратегій. Р. Ерскін (Erskine, 2009) підкреслює, що саме ця багаторівнева організація пояснює, чому сценарій є саме детермінантою, а не просто чинником, адже він не просто супроводжує кризову реакцію, а структурує її зсередини [42].

Особливий внесок у розуміння зв'язку між сценарними установками й резильєнтністю зробила В. Ленкфорд (Lankford, 2012) у своїй праці з промовистою назвою «Усе моє життя - це план Б» (My Whole Life Is Plan B). Авторка розглядає резильєнтність крізь призму транзактного аналізу і пояснює, що здатність особистості переходити від «плану А» до «плану Б», тобто гнучко переосмислювати власні стратегії, визначається характером сценарних установок. Особи з переможними (winner's) або відкритими сценаріями значно легше «переписують» внутрішній план у відповідь на зміну обставин. Якщо особа має сценарій програшу, когнітивна та емоційна сфери якої наповнені батьківськими заборонами та драйверами, то кожне відхилення від початкового плану буде сприйматися як невдача і власна неспроможність, блокуючи адаптацію. В. Ленкфорд зауважує, що резильєнтність тут полягає саме у здатності не дати сценарним установкам перехопити керування у момент, коли первинний план зруйновано [53].

Окремого розгляду заслуговує зв'язок між сценарними установками, патернами прив'язаності та резильєнтністю. Р. Ерскін (Erskine, 2009) у своїй теоретичній інтеграції прив'язаності та сценарної теорії переконливо показує, що сценарій не формується ізольовано від реляційного контексту, а кристалізується завдяки патерну прив'язаності. Ненадійна прив'язаність породжує батьківські заборони, що заперечують можливість надійного соціального контакту («Не будь близьким»), що обмежує використання соціальних ресурсів, які є одним з ключових предикторів резильєнтності [42]. Цей взаємозв'язок отримав підтвердження в емпіричному дослідженні Ніколс О. та ін. (Nichols et al., 2019), присвяченому скриптованим репрезентаціям прив'язаності і адаптивному

функціонуванню у ранньому дитинстві. Автори показали, що діти з більш гнучкими і позитивними внутрішніми моделями стосунків, тобто з менш ригідними сценарними репрезентаціями, демонструють значно вищий рівень адаптивного функціонування у стресових умовах. Цей результат є важливим, адже підтверджує, що сценарні установки виступають не лише психологічним підґрунтям резильєнтності, а й конкретним механізмом, що опосередковує зв'язок між раннім реляційним досвідом і пізнішою адаптивністю [59].

Водночас Харвуд Е. (Harwood, 2024) у своєму аналізі резильєнтності як патерну надійної прив'язаності розвиває цю логіку в терапевтичному напрямку. Авторка розглядає резильєнтність не як стабільну рису, а як реляційно набутий патерн, що формується й підтримується через досвід надійного зв'язку - спочатку з первинними об'єктами прив'язаності, згодом із терапевтом, педагогом або будь-якою значущою фігурою. У цьому контексті сценарні установки, що виникли з ненадійної прив'язаності, є не вироком, а матеріалом для психотерапевтичної роботи: через новий досвід надійного контакту вони можуть бути переосмислені й змінені [50]. Ця позиція узгоджується з підходом В. Ленкфорд (Lankford, 2012), яка також підкреслює, що психологічна і практична робота з резильєнтністю передбачає усвідомлення і трансформацію сценарних обмежень, а не лише нарощування зовнішніх ресурсів. Обидва підходи сходяться у визнанні того, що справжня резильєнтність укорінена всередині особистісної структури, а не лише у доступності підтримки ззовні [53].

Т. Уайт (White, 2022) у моделі гептагона пропонує спосіб системно проаналізувати, через який конкретно компонент сценарію відбувається блокування резильєнтності в кожному окремому випадку. Якщо центральним є компонент базової позиції («Я - не ОК»), то блокується насамперед самоефективність і здатність мобілізувати власні ресурси. Якщо домінують заборони («Не роби, «Не досягай успіху»), то навіть наявні адаптивні ресурси залишаються незадіяними через несвідому заборону на позитивний результат. Якщо ж переважає вплив драйверів («Будь досконалим», «Будь сильним»), то

людина може зовні демонструвати активне подолання, але ця активність є компульсивною і виснажливою, а не справді відновлювальною, тобто імітує резильєнтність, не будучи нею. Такий диференційований погляд на механізми блокування є цінним для практики, оскільки вказує на необхідність індивідуалізованого підходу до розвитку резильєнтності: одна й та сама стратегія втручання може бути ефективною для одного сценарного профілю і неефективною - для іншого [71].

Отже, аналіз наявних підходів дозволяє сформулювати кілька принципових висновків щодо природи зв'язку між сценарними установками і резильєнтністю. По-перше, цей зв'язок є детерміністичним у структурному розумінні: сценарій визначає не просто вірогідність певної адаптивної реакції, а саму структуру психологічного простору, у якому ця реакція формується. По-друге, механізм впливу є багаторівневим і охоплює когнітивну, афективну, поведінкову та соціальну сфери, що пояснює його стійкість і трудність подолання суто вольовими зусиллями. По-третє, сценарні установки не є незмінними: вони піддаються трансформації через нові соціальні досвіди, рефлексію та цілеспрямовану психологічну роботу, що робить їх не лише детермінантою, а й мішенню для розвитку резильєнтності. Ці положення формують теоретичне обґрунтування для дослідження сценарних установок студентів як предмета психологічного супроводу та їх ролі у визначенні рівня резильєнтності в юнацькому віці - з огляду як на діагностичний, так і на психокорекційний потенціал цього підходу.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз, здійснений у першому розділі, дозволяє сформулювати низку узагальнень, що становлять концептуальну основу дослідження.

Резильєнтність особистості є багаторівневим динамічним конструктом, що охоплює когнітивну гнучкість, емоційну регуляцію, поведінкову активність і соціальну пов'язаність. Аналіз наявних підходів засвідчив, що резильєнтність не може бути зведена до стресостійкості чи відсутності психопатологічної реакції: вона функціонує одночасно як ресурс, процес і результат адаптації, причому її розвиток є принципово можливим через цілеспрямований психологічний вплив. У юнацькому віці резильєнтність набуває специфічного характеру, зумовленого збігом одразу кількох вікових завдань - становлення ідентичності, формування автономії, побудови близьких стосунків і самовизначення. Саме ця синхронізація множинних завдань при відносній соціальній незрілості створює унікальний профіль психологічної вразливості студентів і водночас відкриває сензитивне вікно для цілеспрямованого розвитку адаптивних ресурсів.

Концепція життєвого сценарію, розроблена в рамках транзактного аналізу, розкриває механізм глибинної організації особистісного досвіду, сформований у ранньому дитинстві під впливом батьківських послань і власних рішень дитини. Сценарій як система включає взаємопов'язані компоненти - базові позиції, заборони, контрсценарійні драйвери та ранні рішення, кожен із яких по-різному визначає психологічний простір можливостей особистості у стресових ситуаціях. Аналіз концептуальних моделей - від класичних праць Берна, Штайнера і Гулдінгів до сучасного гептагона Уайта підтвердив, що сценарій є не статичним утворенням, а динамічною конфігурацією, відкритою до трансформації через новий реляційний та терапевтичний досвід.

Встановлено, що сценарні установки виступають детермінантами резильєнтності у трьох взаємопов'язаних вимірах: структурному - через формування фільтраційної матриці інтерпретації досвіду; процесуальному -

через визначення конкретних механізмів блокування чи підтримки адаптивної реакції на когнітивному, афективному і поведінковому рівнях; реляційному - через вплив на патерни прив'язаності, що опосередковують доступність соціального ресурсу. Емпіричні дані свідчать, що особи зі сценарними установками, сумісними з переможною базовою позицією і гнучкими внутрішніми моделями стосунків, демонструють вищі показники самоефективності та адаптивного функціонування, конструктів, що входять до структури резильєнтності.

Отже, теоретичний аналіз підтверджує обґрунтованість і доцільність дослідження зв'язку між сценарними установками і резильєнтністю студентів. Результати теоретичного огляду вказують на недостатньо досліджений емпіричний взаємозв'язок сценарних установок і резильєнтності студентів у науковому просторі, що обумовлює мету і завдання емпіричного розділу дослідження.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ СЦЕНАРНИХ УСТАНОВОК У РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Обґрунтування процедури емпіричного дослідження ролі сценарних установок у розвитку резильєнтності студентської молоді

Метою нашого дослідження було дослідити роль сценарних установок у розвитку резильєнтності студентів.

Емпіричне дослідження було реалізовано в рамках Національного університету «Острозька академія». Вибірка складала 44 студенти 1-4 курсів, а також студенти магістерського рівня, середній вік яких складає 20,4. Усі респонденти є жіночої статі.

Для емпіричного дослідження ролі сценарних установок у розвитку резильєнтності студентської молоді було обрано методики:

1. SPP - 25 (Шкала виміру гнучкості еґо) (N. Ogińska – Bulik, Z. Juczyński) (адаптація українською мовою - У.Нікітчук, В.Кондратюк) [61].
2. Скорочений варіант опитувальника ранніх дитячих рішень (адаптація Г. Гандзілевської, У. Нікітчук) [8].

З метою діагностики рівня резильєнтності було використано методику SPP-25 - «Шкала виміру гнучкості еґо (резильєнтності)» (N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński), адаптовану українською мовою У. Нікітчук та В. Кондратюк. Методика розроблена польськими дослідниками Н. Огінською-Булік та З. Ючинським і спрямована на вивчення резильєнтності особистості як здатності до ефективної адаптації в умовах стресу, труднощів та життєвих криз.

Методика базується на розумінні резильєнтності як відносно стійкої особистісної характеристики, що забезпечує гнучкість поведінки, здатність до саморегуляції та позитивного пристосування до несприятливих обставин. У структурі опитувальника виділяються окремі шкали:

- “Наполегливість і детермінація у діяльності”;
- “Відкритість на новий досвід і почуття гумору”;
- “Особиста компетентність у справлянні із труднощами та толеранція до негативних емоцій”;
- “Толеранція до невдачі і ставлення до життя, як до виклику”;
- “Оптимістичне ставлення до життя і здатність до мобілізації у важких ситуаціях”.

Методика складається із 25 тверджень, які оцінюються респондентом за п’ятибальною шкалою, де 0 - безумовно не погоджуюсь, а 4 - безумовно погоджуюсь. Результати дозволяють визначити загальний рівень резильєнтності, а також проаналізувати окремі її структурні компоненти. Використання SPP-25 у дослідженні студентської молоді є доцільним, оскільки саме в юнацькому віці відбувається активне формування механізмів психологічної адаптації, професійного самовизначення та способів подолання життєвих труднощів.

Для дослідження сценарних установок було використано скорочений варіант опитувальника ранніх дитячих рішень в адаптації Г. Гандзілевської та У. Нікітчук. Методика ґрунтується на положеннях транзакційного аналізу та концепції життєвого сценарію, згідно з якою ранній досвід взаємодії з батьками й значущими дорослими формує систему внутрішніх заборон, приписів і рішень, що впливають на подальшу поведінку людини.

Опитувальник спрямований на виявлення ранніх дитячих рішень та драйверів, які можуть визначати особливості самосприйняття, міжособистісної взаємодії, ставлення до успіху, відповідальності, емоційного самовираження та подолання труднощів. Методика дозволяє дослідити внутрішні обмежувальні установки, сформовані в дитинстві, зокрема заборони на прояв емоцій, автономності, активності, близькості чи самореалізації.

Методика містить установки «Не дорослішай» «Не будь», «Не будь дитиною», «Не будь успішним», «Не роби», «Не належ», «Не зближуйся», «Не будь значимим», «Не будь здоровим», «Не будь собою», «Не думай», «Не будь першим», «Не відчувай», «Не твори». Окрім цього, методика охоплює 5 драйверів, запропонованих Т. Келером: «Будь сильним», «Старайся», «Поспішай», «Звеселяй інших», «Будь досконалим». Опитувальник містить 90 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою, де 0 - ніколи, 4 - не можу позбутись від цієї думки, обрахунок здійснюється за кожною заборною, де максимум 20 балів.

Скорочений варіант методики є зручним для використання у студентській вибірці, оскільки забезпечує достатню інформативність за умов оптимального часу проходження. Адаптація, здійснена Г. Гандзілевською та У. Нікітчук, враховує мовні та культурні особливості українського середовища, що підвищує валідність отриманих результатів.

Отже, поєднання зазначених методик у межах емпіричного дослідження дає змогу комплексно проаналізувати взаємозв'язок між сценарними установками та рівнем резильєнтності студентської молоді НауОА, а також визначити чи можуть сценарні установки бути предикторами рівня резильєнтності.

2.2. Дослідження особливостей резильєнтності та сценарних установок студентської молоді

Першим кроком у нашому дослідженні було дослідити особливості резильєнтності за допомогою опитувальника SPP - 25 (Шкала виміру гнучкості его) (N. Ogińska – Bulik, Z. Juczyński) (адаптація українською мовою - У. Нікітчук, В. Кондратюк) та особливостей сценарних установок за опитувальником ранніх дитячих рішень (адаптація Г. Гандзілевської, У. Нікітчук).

Детальніше зупинимося на результатах методики SPP - 25 (Шкала виміру гнучкості ego) (N. Ogińska – Bulik, Z. Juczyński) (адаптація українською мовою - У.Нікітчук, В.Кондратюк).



Рис. 2.1. Результати загального рівня резильєнтності студентів

За результатами було виявлено, що серед респондентів переважає середній рівень резильєнтності - 50 % (22 респонденти), що свідчить про достатньо сформовані, проте не максимально розвинені ресурси для подолання стресу та адаптації серед студентів.

30 % (13 респондентів) демонструють низький рівень резильєнтності, що вказує на знижену здатність до психологічного відновлення, недостатню стресостійкість та обмеженість копінг-ресурсів. Такі особи можуть відчувати труднощі у справлянні з викликами та схильні до тривалого переживання негативних наслідків психотравмуючих обставин.

І 20 % (9 респондентів) мають високий рівень, що характеризується розвинутою здатністю до мобілізації внутрішніх ресурсів, гнучкістю у реагуванні на труднощі, позитивним ставленням до виклику та стійкістю до негативних переживань (Рис.2.1.).

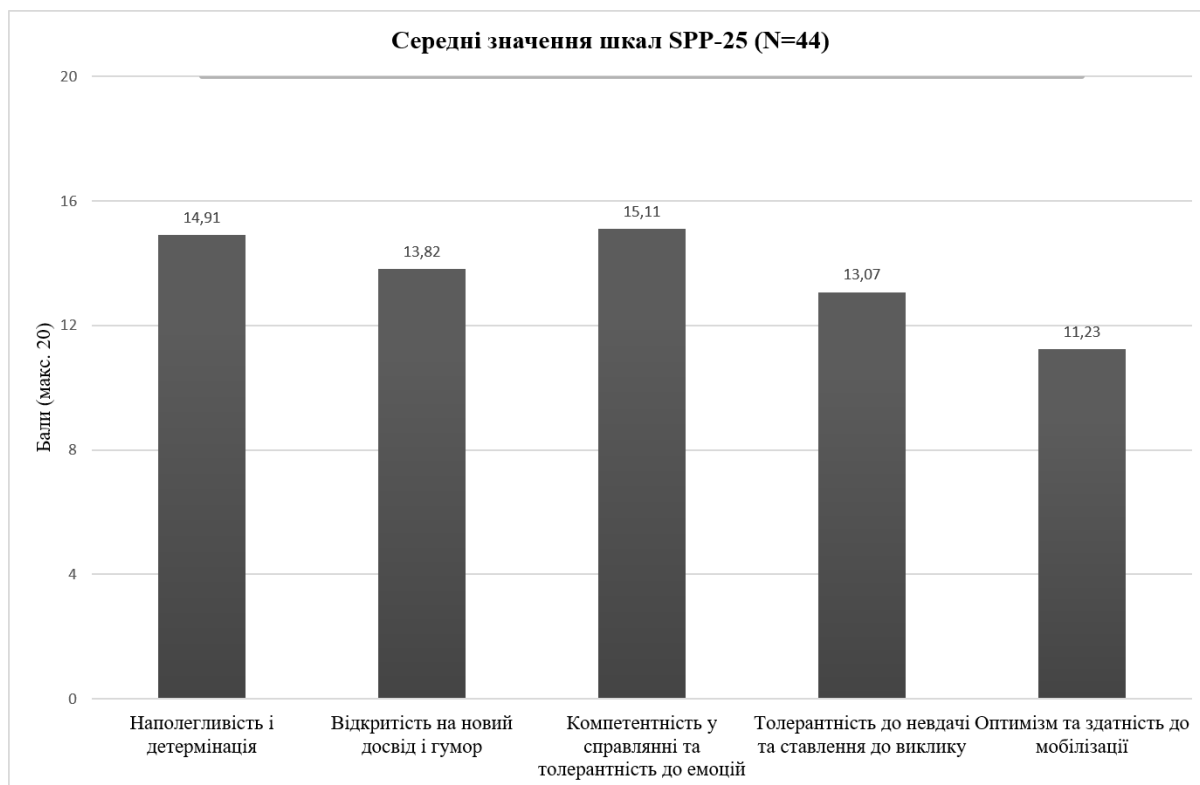


Рис. 2.2. Результати за шкалами методики SPP - 25 (Шкала виміру гнучкості ego) (N. Ogińska – Bulik, Z. Juczyński) (адаптація українською мовою - У.Нікітчук, В.Кондратюк)

Аналіз окремих складових резильєнтності показав, що найвищі середні значення спостерігаються за шкалами «Особиста компетентність у справлянні із труднощами та толеранція до негативних емоцій» ($M=15.11$, $SD=2.54$) і «Наполегливість і детермінація у діяльності» ($M=14.91$, $SD=2.13$). Отримані результати свідчать про достатньо розвинену здатність студентів ефективно долати труднощі, контролювати власні емоційні реакції та зберігати цілеспрямованість у процесі досягнення поставлених цілей.

Середні показники виявлено за шкалами «Відкритість на новий досвід і почуття гумору» ($M=13.82$, $SD=2.55$) та «Толеранція до невдачі і ставлення до

життя, як до виклику» ($M=13.07$, $SD=3.43$). При цьому саме остання шкала характеризується найбільшим стандартним відхиленням, що вказує на значну неоднорідність вибірки щодо здатності конструктивно сприймати невдачі та розглядати складні життєві обставини як можливості для особистісного розвитку.

Найнижчий середній показник отримано за шкалою «Оптимістичне ставлення до життя і здатність до мобілізації у важких ситуаціях» ($M=11.23$, $SD=2.65$). Це може свідчити про недостатню вираженість позитивних очікувань щодо майбутнього та певні труднощі в активізації внутрішніх ресурсів у стресових ситуаціях. Подібна тенденція є характерною для молоді, яка функціонує в умовах тривалої соціальної нестабільності та підвищеного психологічного навантаження (Рис. 2.2.).

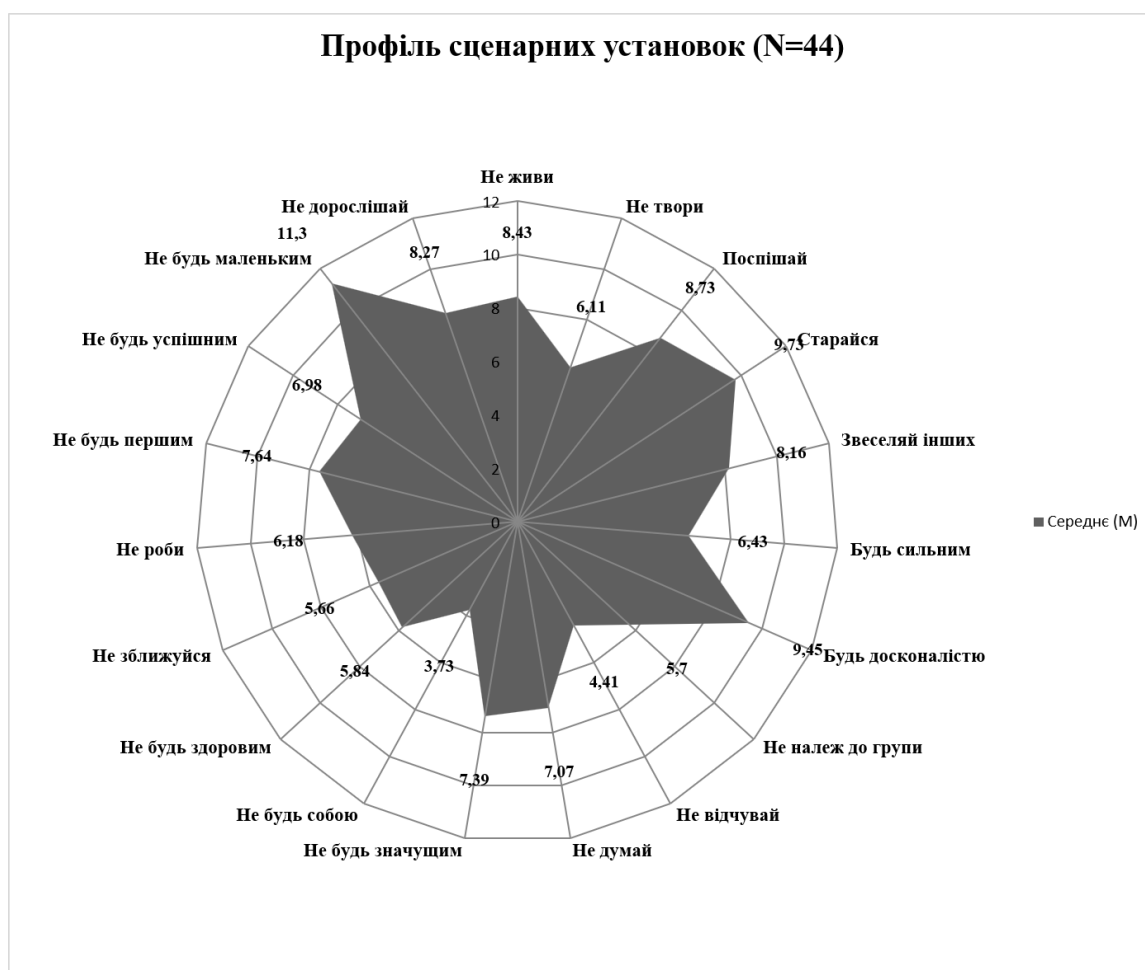


Рис. 2.3. Середні значення сценарних установок серед студентів

Результати за опитувальником ранніх дитячих рішень С. Максимової (адаптація Г. Гандзілевської, У. Нікітчук), зображені на Рис. 2.3. засвідчили специфічну структуру представленості ранніх дитячих рішень. Найвищі середні показники отримано за шкалами «Не будь маленьким» ($M=11.3$), «Старайся» ($M=9.73$), «Будь досконалим» ($M=9.45$) та «Поспішай» ($M=8.73$). Це вказує на домінування установок, пов'язаних із підвищеними вимогами до себе, прагненням до бездоганного виконання завдань, схильністю брати на себе надмірну відповідальність та діяти у прискореному темпі.

Середній рівень вираженості виявлено за шкалами «Не живи» ($M=8.43$), «Не дорослішай» ($M=8.27$), «Звеселяй інших» ($M=8.16$) та «Не будь успішним» ($M=6.98$). Такі результати можуть свідчити про наявність внутрішніх суперечностей щодо самореалізації, досягнення успіху та отримання соціального схвалення, а також про певну залежність від очікувань оточення.

Найменш вираженими виявилися установки «Не будь собою» ($M=3.73$) та «Не відчувай» ($M=4.41$). Це дозволяє припустити, що більшість учасників дослідження зберігають здатність до самовираження, прийняття власної індивідуальності та відкритого переживання емоцій.

Загалом отриманий профіль характеризується переважанням так званих драйверних сценарних установок, орієнтованих на досягнення, контроль і відповідність високим стандартам. Водночас установки, пов'язані із самозапереченням, емоційним відчуженням та обмеженням особистісної автономії, мають значно нижчий рівень вираженості.

Отже, за результатами методики SPP - 25 (Шкала виміру гнучкості ego) (N. Ogińska – Bulik, Z. Juczyński) (адаптація українською мовою - У.Нікітчук, В.Кондратюк) можна зробити висновок, що серед студентської молоді переважає середній рівень резильєнтності, що є оптимальним, проте не максимальним рівнем адаптації до стресу. Найбільш проявленими шкалами є «Особиста

компетентність у справлянні із труднощами та толеранція до негативних емоцій» ($M=15.11$, $SD=2.54$) і «Наполегливість і детермінація у діяльності» ($M=14.91$, $SD=2.13$), що свідчать про готовність студентів долати труднощі та цілеспрямовано рухатися до мети, водночас за шкалою «Оптимістичне ставлення до життя і здатність до мобілізації у важких ситуаціях» ($M=11.23$, $SD=2.65$) отримано найменше значення. Аналіз профілю сценарних установок за методикою ранніх дитячих рішень С. Максимової (адаптація Г. Гандзілевської, У. Нікітчук) показав перевагу так званих драйверних сценарних установок, орієнтованих на досягнення, контроль і відповідність високим стандартам («Не будь маленьким» ($M=11.3$), «Старайся» ($M=9.73$), «Будь досконалим» ($M=9.45$) та «Поспішай» ($M=8.73$)), коли установки, пов'язані з пригніченням себе та емоційним відчуженням («Не будь собою» ($M=3.73$) та «Не відчувай» ($M=4.41$)) показали найменші результати.

2.3. Аналіз взаємозв'язку сценарних установок із резильєнтністю та їх предикторна роль

2.3.1. Дослідження взаємозв'язку між сценарними установками та компонентами резильєнтності

Наступний крок нашого дослідження полягав у тому, щоб дослідити взаємозв'язок між компонентами резильєнтності та конкретними сценарними установками. Дослідження проводилось з використанням коефіцієнта Спірмена за допомогою програмного забезпечення SPSS. Вибір коефіцієнта кореляції Спірмена (r_s) обґрунтований результатами перевірки нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Вілка: шкали SPP-25 мають нормальний розподіл ($p > 0.05$), тоді як 8 із 20 шкал сценарних установок демонструють відхилення від нормальності ($p < 0.05$).

**Результати статистичного зв'язку між загальним рівнем
психологічної резильєнтності та загальним показником деструктивних
сценарних установок**

Таблиця 2.1.

			SPP-25 Загальний бал	Сценарні установки Загальний бал
Spearman's rho	SPP-25 Загальний бал	Correlation Coefficient	1.000	-.479**
		Sig. (2-tailed)	.	.001
		N	44	44
Сценарні установки Загальний бал		Correlation Coefficient	-.479**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.001	.
		N	44	44

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущого від'ємного зв'язку між загальним рівнем психологічної резильєнтності та загальним показником деструктивних сценарних установок ($r_s = -0.48$; $p = 0.001$). Отриманий результат підтверджує одну з основних гіпотез нашого дослідження та свідчить про те, що зі зростанням рівня психологічної резильєнтності знижується вираженість деструктивних сценарних установок особистості (Табл.2.1).

**Результати статистичного зв'язку між резильєнтністю та сценарними
установками**

Таблиця 2.2

Шкала сценарних установок	р	р	Знач.	Інтерпретація
1. Не будь, не живи	-0,349	0,02	*	від'ємний, слабкий
2. Не дорослішай	-0,367	0,014	*	від'ємний, слабкий
3. Не будь маленьким	-0,053	0,732	н/з	від'ємний, дуже слабкий
4. Не будь успішним	-0,554	0	***	від'ємний, помірний

5. Не будь першим	-0,552	0	***	від'ємний, помірний
6. Не роби	-0,402	0,007	**	від'ємний, слабкий
7. Не зближуйся	-0,251	0,1	н/з	від'ємний, дуже слабкий
8. Не будь здоровим	-0,208	0,175	н/з	від'ємний, дуже слабкий
9. Не будь собою	-0,407	0,006	**	від'ємний, слабкий
10. Не будь значущим	-0,414	0,005	**	від'ємний, слабкий
11. Не думай	-0,282	0,063	~	від'ємний, дуже слабкий
12. Не відчувай	-0,243	0,112	н/з	від'ємний, дуже слабкий
13. Не належ до групи	-0,37	0,013	*	від'ємний, слабкий
14. Будь досконалістю	-0,485	0,001	***	від'ємний, слабкий
15. Будь сильним	-0,133	0,388	н/з	від'ємний, дуже слабкий
16. Звеселяй інших	-0,104	0,5	н/з	від'ємний, дуже слабкий
17. Старайся	0,112	0,469	н/з	додатний, дуже слабкий
18. Поспішай	-0,016	0,916	н/з	від'ємний, дуже слабкий
19. Не твори	-0,479	0,001	**	від'ємний, слабкий

Примітка: *** $p < 0.001$ ** $p < 0.01$ * $p < 0.05$ ~ тенденція $p < 0.10$ н/з — незначущо

Найбільш виражені кореляційні зв'язки виявлено між загальним показником резильєнтності та сценарними установками «Не будь успішним» ($r_s = -0.55$; $p < 0.001$) і «Не будь першим» ($r_s = -0.55$; $p < 0.001$). Це дозволяє припустити, що психологічно резильєнтні особистості менш схильні до уникнення досягнень, відповідальності та лідерських позицій (Табл. 2.2.).

Також статистично значущі від'ємні кореляції були встановлені між загальним показником SPP-25 та установками «Будь досконалістю» ($r_s = -0.49$; $p = 0.001$) і «Не твори» ($r_s = -0.48$; $p = 0.001$), що може свідчити про нижчий рівень внутрішніх обмежень, пов'язаних із самовираженням і надмірним перфекціонізмом у більш резильєнтних осіб.

Окремої уваги заслуговують результати аналізу субшкал методики SPP-25. Зокрема, шкала «Наполегливість і детермінація у діяльності» продемонструвала найбільшу кількість значущих від'ємних зв'язків зі сценарними установками «Не роби» ($r_s = -0.64$; $p < 0.001$), «Не будь собою» ($r_s = -0.57$; $p < 0.001$) та «Не відчувай» ($r_s = -0.57$; $p < 0.001$). Це свідчить про те, що здатність до наполегливості та цілеспрямованості супроводжується меншою вираженістю внутрішніх заборон на активність, самовираження та емоційне реагування.

Шкала «Відкритість на новий досвід і почуття гумору» також продемонструвала статистично значущі від'ємні зв'язки зі сценарними установками «Не зближуйся» ($r_s = -0.56$; $p < 0.001$) та «Не будь, не живи» ($r_s = -0.52$; $p < 0.001$), що може свідчити про важливу роль соціальної відкритості та позитивного емоційного реагування у структурі Психологічної резильєнтності.

Водночас шкала «Оптимістичне ставлення до життя і здатність до мобілізації у важких ситуаціях» виявила додатні статистично значущі зв'язки з установками «Не зближуйся» ($r_s = +0.55$; $p < 0.001$) та «Не відчувай» ($r_s = +0.45$; $p = 0.002$). Отримані результати можуть свідчити про наявність компенсаторних механізмів, за яких зовнішньо виражений оптимізм може поєднуватися з емоційним дистанціюванням або труднощами у сфері міжособистісної близькості.

Встановлено також, що сценарні установки «Не будь здоровим», «Звеселяй інших», «Старайся» та «Не будь маленьким» не виявили статистично значущих кореляцій із показниками психологічної резильєнтності, що свідчить про їх відносну автономність у структурі досліджуваних психологічних характеристик.

Отже, результати дослідження підтвердили одну з основних гіпотез про наявність статистично значущого оберненого зв'язку між рівнем резильєнтності та вираженістю деструктивних сценарних установок. Встановлено, що зі зростанням інтенсивності ранніх заборонних послань знижується здатність

особистості ефективно долати стресові ситуації, адаптуватися до несприятливих обставин та відновлювати психологічну рівновагу після труднощів.

Найбільш виражені взаємозв'язки зі сценарними установками продемонстрували такі компоненти резильєнтності, як наполегливість і детермінація, відкритість новому досвіду та компетентність у справлянні з труднощами. Це свідчить про суттєвий вплив ранніх дитячих рішень на формування особистісних ресурсів, необхідних для успішного подолання життєвих викликів. Водночас результати показали, що показник оптимізму в окремих досліджуваних може виконувати компенсаторну роль, частково приховуючи наявність установок, пов'язаних з емоційною стриманістю, уникненням близьких стосунків та обмеженим вираженням почуттів.

2.3.2. Дослідження сценарних установок як предикторів рівня резильєнтності

З метою визначення предикторної ролі сценарних установок щодо рівня психологічної резильєнтності було застосовано регресійний аналіз.

На першому етапі було проведено серію простих лінійних регресій, де залежною змінною виступав загальний бал SPP-25, а предикторами 7 окремих шкал сценарних установок, що продемонстрували значущі кореляції з резильєнтністю.

На другому етапі застосовано покрокову множинну регресію (forward stepwise). Цей метод було обрано для відбору лише тих предикторів (сценарних установок), що вносять статистично значущий самостійний внесок у пояснення дисперсії залежної змінної (резильєнтності), а також з врахуванням невеликого розміру вибірки ($N=44$).

Результати простої лінійної регресії: сценарні установки як предиктори резильєнтності

Таблиця 2.3

Предиктор (шкала сценарних установок)	B	R ²	% дисп.	t	p	Знач.
5. Не будь першим	-0.955	0.338	33.8%	-3.357	< .001	***
4. Не будь успішним	-1.208	0.315	31.5%	-4.405	< .001	***
14. Будь досконалістю	-1.411	0.262	26.2%	-3.898	< .001	***
6. Не роби	-1.069	0.223	22.3%	-3.478	.001	**
19. Не твори	-1.039	0.198	19.8%	-3.264	.002	**
10. Не будь значущим	-0.771	0.171	17.1%	-2.936	.005	**
9. Не будь собою	-0.982	0.150	15.0%	-2.730	.009	**

Примітка: B - нестандартизований коефіцієнт регресії; R² - коефіцієнт детермінації; % дисп. - відсоток поясненої дисперсії; *** $p < .001$; ** $p < .01$.

Результати аналізу простих лінійних регресій засвідчили, що всі сім досліджуваних сценарних установок виступають статистично значущими негативними предикторами резильєнтності. Найбільший внесок у пояснення варіативності показника резильєнтності має установка «Не будь першим», яка пояснює 33,8% дисперсії досліджуваної ознаки ($R^2 = .338$). Дещо менший, але також суттєвий вплив виявлено для установки «Не будь успішним» ($R^2 = .315$), яка пояснює 31,5% варіативності, та установки «Будь досконалим» ($R^2 = .262$), частка поясненої дисперсії якої становить 26,2%. Отримані результати свідчать про те, що сценарні установки, пов'язані з уникненням успіху, лідерства та прагненням відповідати надмірно високим стандартам, найбільшою мірою перешкоджають розвитку психологічної стійкості особистості (Табл. 2.3).

Результати покрокової множинної регресії (forward stepwise) : фінальна модель прогнозування резильєнтності

Таблиця 2.4

Предиктор	B	SE	β	t	p	95% ДІ
Константа	82.02	3.25	—	25.22	< .001	[75.45; 88.59]
5. Не будь першим	-0.72 7	0.217	-0.44 3	-3.35 7	.002	[-1.16 5; -0.290]
14. Будь досконалістю	-0.88 1	0.364	-0.32 0	-2.42 3	.020	[-1.61 6; -0.147]
Показники моделі: $R^2 = .421$, Adj. $R^2 = .393$, $F(2,41) = 14.90$, $p < .001$						

Примітка: B - нестандартизований коефіцієнт; SE - стандартна похибка; β - стандартизований коефіцієнт; 95% ДІ - довірчий інтервал. До фінальної моделі увійшли предиктори зі значущістю $p < .05$.

З метою визначення найбільш вагомих предикторів резильєнтності було проведено покроковий множинний регресійний аналіз, результати якого зображені у Таблиці 2.4.

До фінальної моделі увійшли дві сценарні установки: «Не будь першим» ($\beta = -0.443$, $p = .002$) та «Будь досконалим» ($\beta = -0.320$, $p = .020$). Побудована модель виявилася статистично значущою ($F(2, 41) = 14.90$, $p < .001$). Значення коефіцієнта детермінації ($R^2 = .421$) свідчить про те, що сукупний вплив зазначених предикторів пояснює 42,1% варіації рівня резильєнтності, тоді як скоригований показник (Adj. $R^2 = .393$) демонструє збереження високої пояснювальної здатності моделі після врахування обсягу вибірки.

Практична інтерпретація результатів показує, що збільшення вираженості установки «Не будь першим» на один бал супроводжується прогнозованим зниженням показника резильєнтності на 0,727 бала. Аналогічно, зростання показника за шкалою «Будь досконалим» на один бал асоціюється зі зменшенням рівня резильєнтності на 0,881 бала. Порівняння стандартизованих коефіцієнтів регресії свідчить про дещо більший вплив установки «Не будь першим» порівняно з установкою «Будь досконалим». Це свідчить про те, що заборона лідерства та першості у поєднанні з перфекціоністською вимогою «бути досконалим» формують найбільш деструктивне поєднання ранніх сценарних рішень, що обмежує психологічну стійкість особистості.

Отже, найбільш значущими чинниками зниження резильєнтності студентської молоді виступають сценарні установки, пов'язані з уникненням лідерства та надмірною орієнтацією на бездоганність. Це дає важливі практичні припущення про те, що психологічна робота з цими двома установками може бути особливо ефективною для зміцнення резильєнтності студентської молоді в умовах хронічного стресу.

2.4. Практичні рекомендації психологам щодо розвитку резильєнтності студентів за допомогою сценарних установок

За результатами теоретичного та практичного дослідження сформовано рекомендації для психологів - консультантів, фахівців психологічного супроводу студентів, психологів в ЗВО. Рекомендації обґрунтовані науково - доказовою базою сучасної науки і складаються з 3 рівнів: діагностики сценарних установок, індивідуальної та групової роботи, а також залучення навчального середовища для підтримки студентів. Abulfaraj G. та ін. (2024) у своєму аналізі підтверджує, що ефективними способами психологічної роботи зі студентами є коучинг, психоедукація та інтервенції набуття навичок [37].

Одним із найперших та найважливіших інтервенцій є робота з нетолерантністю до помилок. Психологам важливо систематично працювати над

нормалізацією помилки як невід'ємного компоненту навчання і розвитку, а не як свідчення особистісної неспроможності. В основі нетолерантності до помилок часто лежать заборони «Не досягай успіху» або «Не будь важливим» у поєднанні з драйвером «Будь досконалим», що породжують специфічну психологічну пастку, коли відхилення від ідеального результату сприймається як підтвердження глибинного переконання «я недостатньо». Ефективними тут будуть техніки рефреймінгу щодо ставлення до помилки, аналіз реалістичних очікувань, також рольові сценарії, де студент вчиться реагувати на помилку без самознецінення. Доречними можуть психоедукації щодо пояснень, що помилка є можливістю для досвіду [63; 72].

Пов'язаною з помилками темою є робота з перфекціонізмом, спрямована на його зниження. Важливо розуміти, що деструктивний перфекціонізм є компульсивним, тобто особистість не може його контролювати, він пронизує усі сфери життя та залишає перманентне відчуття недостатності. Сценарним підґрунтям виступає драйвер “Будь досконалим”, що характеризується думкою «ти будеш у порядку лише тоді, коли зробиш все ідеально». Напрямок роботи тут виступає робота з нав'язливими думками та переконаннями, зважаючи на сценарну основу, тобто від кого могло бути отримане таке переконання, розумінням, що воно є несвідомо нав'язаним. Vos та van Rijn (2022) у мета-аналізі підтвердили, що транзактно-аналітичні інтервенції, спрямовані на его-стан Критичного Батька, дають значущий ефект щодо зниження самокритики і підвищення самоефективності, що є прямим механізмом послаблення деструктивного перфекціонізму [70].

Третім напрямком роботи є формування права на успіх та досягнення. В основі лежить заборона «Не досягай успіху», що часто у студентів проявляється через самосаботаж: студент може відкладати підготовку до іспиту чи обирати компанію, яка має низьку академічну успішність і не підтримує його прагнення. Однією з причин самосаботажу є страх невдачі, що узгоджується з деструктивною заборonoю [64]. Психологам рекомендується використовувати

техніку «дозволу» (permission), розроблену в рамках транзактного аналізу, де терапевт або психолог свідомо надає студентові символічний дозвіл на успіх, досягнення і визнання - як протипагу до раніше отриманої заборони. Це може відбуватися вербально в рамках індивідуальної сесії або через структуровані вправи у групі, де учасники формулюють і проголошують власні «права» - на успіх, на зростання, на визнання. Доцільно також включати роботу з уявленнями про те, що трапиться, якщо студент досягне успіху, адже часто за цим стоять глибинні страхи втрати приналежності або відкидання, що потребують окремого опрацювання [67; 46 ;41].

Четвертий напрямок роботи є базовим для позитивного образу особистості та її ресурсом - робота з самоцінністю. В основі багатьох сценарних заборон лежить негативне переконання про самосприйняття «я хороший/а, якщо...». Е. Харвуд (Harwood, 2024), розглядаючи резильєнтність як патерн надійної прив'язаності, переконує, що безумовне прийняття значущими дорослими в дитинстві та безпечна атмосфера формують почуття власної цінності. Якщо в дитини був відсутній цей досвід, то за допомогою терапевтичних стосунків доросла особистість може його набути. Психологу рекомендується використовувати техніки, що допомагають відокремити ідентичність від результату: вправи на ідентифікацію особистісних якостей, що не залежать від академічних досягнень; дослідження ранніх спогадів про умовне / безумовне прийняття; формулювання «нового рішення» у форматі перевирішення. Робота з самоцінністю є тривалою і потребує системного підходу, тому передбачає або серію індивідуальних зустрічей, або пролонговану групову роботу [50].

П'ятий напрям пов'язаний із розвитком гнучких копінг-стратегій. Дослідження G. Abulfaraj G. та ін. (2024) свідчать, що навичкові інтервенції, орієнтовані на конкретні стратегії подолання стресу, є одними з найбільш доказово підтверджених форматів розвитку резильєнтності студентів. В основі сценарних установок часто лежать переконання, які блокують деякі копінг - стратегії. Наприклад, заборона “Не належ до групи” блокує соціально-

орієнтований копінг, адже особистість не може попросити підтримки в оточення, а драйвер “Будь сильним” не дозволяє визнати потребу в допомозі. Психологам рекомендується проводити психоедукаційні заходи, де студенти зможуть поділитися актуальними реакціями на стрес, визначити, які є впливом сценаріїв і освоїти нові, ефективні копінг-стратегії [37]. Nugraha F. та ін. (2025) у систематичному огляді показали, що позитивно-психологічні інтервенції, зокрема спрямовані на розвиток проблемно-орієнтованого копіngu, дають статистично значущий ефект на рівень резильєнтності студентів у рандомізованих дослідженнях [60].

Шостий напрям полягає у тренуванні самоспівчуття (self-compassion) і є відносно новим у практиці розвитку резильєнтності, проте швидко накопичує доказову базу. Концепція Кристін Нефф передбачає три компоненти самоспівчуття: доброзичливість до себе (self-kindness) на противагу самокритиці; усвідомлення спільності людського досвіду (common humanity) - розуміння, що страждання, невдачі й помилки є частиною загальнолюдського досвіду, а не свідченням власної недостатності; усвідомленість (mindfulness) - здатність утримувати болючі переживання у свідомості без надмірного ототожнення з ними. Ці компоненти є протилежністю батьківським заборонам, які транслують критику, нереалістичні вимоги та відчуття недостатності, натомість самоспівчуття формує відчуття внутрішньої підтримки. Zuo X. та ін. (2023) у мета-аналізі підтвердили, що майндфулнес-орієнтовані інтервенції є невід'ємною складовою практики самоспівчуття, вони суттєво знижують тривогу та стрес у студентів. Практично психологу рекомендується включати вправи на самоспівчуття у групові та індивідуальні сесії: листи до себе від «доброго друга», медитації любові і доброти (loving-kindness), а також роботу з внутрішнім критиком через діалог его-станів [72].

Сьомий і найглибший напрям - переосмислення ранніх сценарних рішень через техніки транзактного аналізу. Він спрямований не на симптоматичну корекцію окремих копінгів чи думок, а на трансформацію самого джерела

деструктивних патернів - ранніх рішень, прийнятих дитиною у відповідь на отримані заборони. Техніка перевирішення (redecision), розроблена Р. Гулдінгом і М. Гулдінг (Goulding & Goulding, 1976) та удосконалена у сучасних програмах підготовки (Joines & D'Andrea, 2024), передбачає повернення до емоційно значущої ситуації раннього досвіду і прийняття нового, більш адаптивного рішення з позиції дорослого «Я». Важливо підкреслити, що перевирішення відбувається не лише на когнітивному рівні, воно вимагає емоційного переживання, і саме тому технічно правильно виконане перевирішення дає тривалий, а не ситуативний ефект. Психологам рекомендується застосовувати цю техніку лише після встановлення надійного терапевтичного альянсу, наявності психологічної безпеки і достатньої мотивації студента. Для університетського середовища, де контакт із психологом часто є короткотривалим, більш адаптованим форматом може бути усвідомлення і «контракт на зміну» (change contract) без повного занурення у ранній досвід: студент ідентифікує конкретну сценарну установку, що заважає йому зараз, і укладає з собою (та психологом) конкретну, вимірювальну угоду щодо її зміни у повсякденній поведінці [46].

Окрім індивідуально-орієнтованих рекомендацій, важливою є системна складова. Sheng Z. та ін. (2025) на основі соціально-екологічної моделі показують, що резильєнтність студентів залежить не лише від індивідуальних ресурсів, а й від якості університетського середовища. Психологам рекомендується ініціювати включення психоедукаційних елементів про сценарні установки та резильєнтність у просвітницькі програми для студентів першого курсу; взаємодію з кураторами і викладачами з метою формування «безпечної помилки» в академічному середовищі; а також розробку групових програм підтримки, що поєднують елементи транзактно-аналітичної роботи, розвитку самоспівчуття і навичок копінгу в єдиний структурований курс. Такий підхід відповідає моделі «цілісного університету» (whole-university approach), що

визнається в сучасній літературі найбільш ефективною стратегією підтримки психологічного здоров'я студентської аудиторії [66].

Отже, практична робота психолога з розвитку резильєнтності студентів через сценарні установки є найефективнішою тоді, коли поєднує три рівні: усвідомлення (розпізнавання власних сценарних патернів та їхнього впливу на реакції у стресі), переосмислення (робота з конкретними заборонами та ранніми рішеннями через техніки ТА) і практику (систематичне тренування нових стратегій - самоспівчуття, гнучкого копіngu, безумовного самоприйняття). Жоден із цих рівнів не є самодостатнім: усвідомлення без практики залишається залишається на інтелектуальному рівні, практика без усвідомлення - поведінковою корекцією без трансформації глибинних переконань. Саме цей інтегративний підхід забезпечує стійкий і довготривалий розвиток резильєнтності, а не ситуативне підвищення адаптивності у відповідь на конкретний стресор.

Висновки до розділу 2

За результатами емпіричного дослідження взаємозв'язку між психологічною резильєнтністю та сценарними установками студентської молоді було встановлено наступне.

Аналіз профілю сценарних установок досліджуваних (N=44) за опитувальником ранніх дитячих рішень (адаптація Г. Гандзілевської, У. Нікітчук) засвідчив домінування установок, пов'язаних із надмірною відповідальністю та перфекціонізмом. Найвищі середні значення зафіксовано за шкалами «Не будь маленьким» (M=11.3), «Старайся» (M=9.73), «Будь досконалістю» (M=9.45) та «Поспішай» (M=8.73), що свідчить про сформованість у досліджуваних глибинних переконань щодо необхідності постійного докладання зусиль та відповідності завищеним стандартам. Найнижчі показники зафіксовано за шкалами «Не будь собою» (M=3.73) та «Не відчувай» (M=4.41), що вказує на відносну збереженість автентичності та емоційної чутливості у вибірці.

За методикою SPP-25 у досліджуваних виявлено середній рівень психологічної резильєнтності (M=68.14, SD=8.29 зі 100 можливих балів), що свідчить про достатній, але не максимальний адаптаційний ресурс. Найвищі показники зафіксовано за шкалами «Особиста компетентність у справлянні із труднощами та толеранція до негативних емоцій» (M=15.11, SD=2.54) і «Наполегливість і детермінація у діяльності» (M=14.91, SD=2.13), що вказує на сформовану здатність до цілеспрямованих дій у складних ситуаціях. Найнижчим виявився показник за шкалою «Оптимізм у ставленні до життя та здатність до мобілізації у важких ситуаціях» (M=11.23), що може відображати знижений рівень позитивних очікувань, характерний для молоді в умовах хронічного стресу.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена засвідчив статистично значущий від'ємний зв'язок між загальним рівнем резильєнтності та загальним показником деструктивних сценарних установок ($r_s = -0.479$, $p = 0.001$), що підтверджує основну гіпотезу дослідження. Найбільш виражені зв'язки із загальним балом SPP-25 виявлено зі шкалами «Не будь успішним» ($r_s = -0.554$, $p < 0.001$) та «Не будь першим» ($r_s = -0.552$, $p < 0.001$). Водночас шкала «Оптимізм та здатність до мобілізації» продемонструвала додатні зв'язки з установками «Не зближуйся» та «Не відчувай», що може свідчити про компенсаторний характер оптимізму, який маскує глибинні установки на емоційну закритість.

Регресійний аналіз дозволив визначити предикторну роль сценарних установок щодо рівня резильєнтності. За результатами покрокової множинної регресії сформовано фінальну модель, до якої увійшли дві установки: «Не будь першим» ($\beta = -0.443$, $p = .002$) та «Будь досконалістю» ($\beta = -0.320$, $p = .020$). Модель є статистично значущою ($F(2, 41) = 14.90$, $p < .001$) та пояснює 42.1% варіативності рівня резильєнтності ($R^2 = .421$, $\text{Adj. } R^2 = .393$), що свідчить про її достатню пояснювальну силу.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації для психологів, що працюють зі студентською молоддю. Рекомендована система психологічної роботи охоплює сім взаємопов'язаних напрямів: роботу з нетолерантністю до помилок, зниження деструктивного перфекціонізму, формування права на успіх та досягнення, розвиток самоцінності, тренування гнучких копінг-стратегій, практику самоспівчуття та переосмислення ранніх сценарних рішень через техніки транзактного аналізу. Найбільш ефективною є інтегративна модель роботи, що поєднує три рівні: усвідомлення сценарних патернів, їх переосмислення та систематичне тренування нових адаптивних стратегій, оскільки жоден із цих рівнів не є самодостатнім без двох інших.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та представлено результати емпіричного дослідження ролі сценарних установок у розвитку резильєнтності студентської молоді. За результатами дослідження можна зробити такі висновки:

- 1) На основі теоретичного аналізу наукової літератури встановлено, що резильєнтність є багаторівневим динамічним конструктом, який охоплює когнітивну гнучкість, емоційну регуляцію, поведінкову активність і соціальну пов'язаність. Аналіз підходів вітчизняних і зарубіжних науковців (Bonanno, 2004; Masten, 2014; Luthar, Cicchetti & Becker, 2000; Мерзлякова, 2023; Грішин, 2021) засвідчив, що резильєнтність не є вродженою рисою, а здатністю, яку можна цілеспрямовано формувати й розвивати і поєднує три рівні аналізу: як риса, як процес, як адаптація. У юнацькому віці резильєнтність набуває специфічного характеру, зумовленого одночасним вирішенням кількох вікових завдань - становлення ідентичності, формування автономії та побудови близьких стосунків, що визначає особливу сензитивність цього вікового періоду до психологічного супроводу.
- 2) Теоретично обґрунтовано роль сценарних установок як детермінант резильєнтності. Концепція транзактного аналізу (Е. Берне, К. Штайнер & Дусай, 1973; Р. Голдінг & М. Голдінг, 1976; Р. Ерскін, 2016) дозволила встановити, що ранні дитячі рішення, система заборон та приписів, засвоєних від значущих дорослих у ранньому дитинстві, функціонують як активна фільтраційна матриця інтерпретації досвіду, що визначає психологічний простір можливостей особистості у стресових ситуаціях. Аналіз підходів засвідчив, що цей зв'язок є багаторівневим і охоплює когнітивний, афективний та поведінковий виміри, а сценарні установки водночас є і детермінантою, і мішенню для розвитку резильєнтності.

3) За результатами емпіричного дослідження встановлено таке:

За методикою SPP-25 у студентської молоді ($N=44$) виявлено переважання середнього рівня резильєнтності (50% респондентів), що свідчить про достатньо сформовані, проте не максимально розвинені адаптаційні ресурси. Загальний середній бал склав $M=68.14$ ($SD=8.29$). Найвищі показники зафіксовано за шкалами «Особиста компетентність у справлянні із труднощами та толеранція до негативних емоцій» ($M=15.11$) і «Наполегливість і детермінація у діяльності» ($M=14.91$), найнижчий - за шкалою «Оптимізм у ставленні до життя та здатність до мобілізації у важких ситуаціях» ($M=11.23$), що може відображати знижений рівень позитивних очікувань, характерний для молоді в умовах тривалого стресу.

Аналіз профілю сценарних установок за методикою ранніх дитячих рішень (адаптація Г. Гандзілевської, У. Нікітчук) засвідчив домінування драйверних установок, пов'язаних із перфекціонізмом та надмірною відповідальністю: «Не будь маленьким» ($M=11.3$), «Старайся» ($M=9.73$), «Будь досконалістю» ($M=9.45$) і «Поспішай» ($M=8.73$). Водночас установки, пов'язані із самозапереченням та емоційним відчуженням («Не будь собою», $M=3.73$; «Не відчувай», $M=4.41$), виражені найменшою мірою.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена підтвердив основну гіпотезу дослідження: між загальним рівнем резильєнтності та загальним показником деструктивних сценарних установок виявлено статистично значущий від'ємний зв'язок ($r_s = -0.479$, $p = 0.001$). Найбільш виражені зв'язки встановлено зі шкалами «Не будь успішним» ($r_s = -0.554$, $p < 0.001$) та «Не будь першим» ($r_s = -0.552$, $p < 0.001$). Виявлено також компенсаторний характер оптимізму, який у частини досліджуваних маскує установки на емоційну закритість та уникнення близькості.

Регресійний аналіз підтвердив другу гіпотезу дослідження щодо предикторної ролі сценарних установок. За результатами покрокової множинної

регресії сформовано статистично значущу модель ($F(2, 41) = 14.90, p < .001$), до якої увійшли дві установки: «Не будь першим» ($\beta = -0.443, p = .002$) та «Будь досконалістю» ($\beta = -0.320, p = .020$). Модель пояснює 42.1% варіативності рівня резильєнтності ($R^2 = .421$), що свідчить про її достатню пояснювальну силу.

- 4) На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації для психологів, що охоплюють сім взаємопов'язаних напрямів роботи зі студентською молоддю: корекцію нетолерантності до помилок, зниження деструктивного перфекціонізму, формування права на успіх, розвиток самоцінності, тренування гнучких копінг-стратегій, практику самоспівчуття та переосмислення ранніх сценарних рішень через техніки транзактного аналізу. Найбільш ефективною визначено інтегративну трирівневу модель - усвідомлення, переосмислення та практика нових адаптивних стратегій. Отримані результати підтверджують практичну значущість дослідження: виявлення конкретних сценарних установок як предикторів резильєнтності відкриває можливості для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на трансформацію деструктивних ранніх рішень як ресурсу зміцнення психологічної стійкості студентської молоді в умовах хронічного стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абаніна Г. В., Романченко О. А. Особливості формування життєвого сценарію та його вплив на розвиток особистості. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: матеріали IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). Київ: Університет «КРОК», 2022. С.244-246
2. Адаменко Л. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 2020. № 5(58). С. 5–13.
3. Бекеша К. Є., Марценюк М. О. Життєвий сценарій особистості в транзактному аналізі Еріка Берна. 2019. URL: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/4273>
4. БERN Е. Ігри, у які грають люди / Ерік БERN; пер. з англ. К. Меньшикової. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. — 256 с.
5. Гандзілевська Г. Б. Психологія життєвих сценаріїв у акмеперіоді українських емігрантів : дис. ... д-ра психол. наук. Острого : Національний університет «Острозька академія», 2018. 289 с.
6. Гандзілевська Г. Б. Життєві сценарії українських емігрантів (психолого-акмеологічний дискурс) : монографія. Острого : Видавництво НаУОА, 2018. 458 с.
7. Гандзілевська Г. Б. Реалізація життєвих сценаріїв українських емігрантів у акмеперіоді крізь призму соціокультурної адаптації / Г. Б. Гандзілевська. Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія : Психологія. 2018. Вип. 6. С. 65-70. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2018_6_14.
8. Гандзілевська Г., Нікітчук У. Адаптація опитувальника батьківських заборон С. Максимової. Особистісне зростання: теорія і практика : збірник наукових праць за матеріалами III-ї Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 27 квітня 2018 р.) / М-во освіти і науки України, ЖДУ ім. І. Франка. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2018. С. 30–33.
9. Гутник Р. О. Резильєнтність жінок юнацького віку з різним рівнем лабільності та сили нервової системи. Future Healthcare: Innovations,

- Advances and Progress : матеріали 3-ї Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (Дніпро, 6–7 червня 2024 р.). Дніпро : ФОП Мареніченко В. В., 2024. С. 37.
10. Жогло О., Руденко І., Жогло В. Резильєнтність особистості в умовах війни: теоретичні засади формування. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2025. № 2(10). С. 46–58.
 11. Зеленова І. О. Вплив становлення психіки в дитинстві на формування життєвого сценарію особистості : кваліфікаційна робота бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія» / наук. кер. І. П. Лисенкова. Миколаїв : Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2023. 73 с.
 12. Зелінська К. В. Резильєнтність як потенціал особистості у тривалій травматичній ситуації : кваліфікаційна робота бакалавра з психології / К. В. Зелінська ; наук. кер. С. І. Бабатіна ; Київ. нац. лінгв. ун-т. - К., 2024. - 47 с.
 13. Зубенко О. М. Особистісна регуляція життєвого стилю особистості : дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія», галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» / Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Харків, 2021. 216 с.
 14. Зубчук Ю., Гандзілевська Г. Дослідження особливостей резилієнтності сучасної студентської молоді. UNIVERSUM. 2025. № 20. С. 297–303. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1939>
 15. Каламаж Р. В., Тимошук Є. А. Теоретико-методологічні аспекти дослідження резилієнсу освітніх організацій. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2024. № 17. С. 98–105.
 16. Карпенко Є. В., Ніцевич О. В. Життєвий сценарій та його значення у програмуванні життєвого шляху особистості: концептуальні підходи. European Congress of Scientific Discovery : матеріали 3-ї Міжнар. наук.-практ. конф. (Мадрид, 3–5 берез. 2025 р.). Madrid : Barca Academy Publishing, 2025. С. 201.
 17. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. –2-ге вид., переробл. і допов. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. –158 с.

18. Кокун О. М. (ред.). Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025.
19. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
20. Коновалова О. В., Бикова С. В. Формування резильєнтності у студентської молоді // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. Вип. 3. С. 13–17. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2023.3.2.
21. Ковальчук З. Я., Заверуха О. Я. Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості та резильєнтності: вікові аспекти феномену. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2024. № 2. С. 37–44.
22. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3 : Консультативна психологія і психотерапія. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.
23. Мельник А. І., Черниш А. О. Роль резильєнтності у подоланні стресу в юнацькому віці. Scientific research: modern challenges and future prospects : proceedings of VII International scientific and practical conference (Munich, Germany, February 17–19, 2025). Munich : MDPC Publishing, 2025. Pp. 272–276.
24. Мельник А., Черниш А. Роль резильєнтності у сприйнятті стресу студентською молоддю. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації : матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Переяслав, 28 лют. 2025 р.) : зб. наук. праць. Переяслав, 2025. Вип. 114. С. 110–114.
25. Мельник А. І. Резильєнтність особистості залежно від сценарних заборон та приписів. UNIVERSUM. 2026. № 32. С. 418–424. DOI: 10.36074/universum.32.2026
26. Мельник А. Резильєнтність особистості залежно від сценарних заборон та приписів. Дні науки Національного університету «Острозька академія» : програма наук. заходів (13 травня 2026 р., Острог). Острог : НаУОА, 2026. С. 15.

27. Москаленко О. В. Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2024. Вип. 2. С. 67–70. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/309/382>
28. Музичко Л. В. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. Журнал соціальної та практичної психології. 2023. № 1. С. 28–33.
29. Пасічник І. Д., Гандзілевська Г. Б. Психологічні особливості формування життєвих сценаріїв острозьких письменників-емігрантів. Вісник Національного університету оборони України. 2017. № 1. С. 165–172.
30. Радул І. Г. Психологічні особливості резильєнтності в юнацькому віці. Наукові записки. Серія: Психологія. 2026. № 1. С. 104–110.
31. Радчук Г., Олексюк В., Несух А. Розвиток резильєнтності особистості. Вчені записки Університету «КРОК». 2025. № 2(78). С. 415–423.
32. Романчук О. Витривалість у резилієнтності. Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни. URL: <https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/>
33. Христук О., Угрин О. Особливості прояву феномену резильєнтності особистості в умовах воєнного стану. 2024.
34. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34(73), № 1. С. 35–40.
35. Чхаїдзе А. О., Самкова О. М. Особливості психологічної стійкості у юнацькому віці. Insight: The Psychological Dimensions of Society. 2019. № 1. С. 51–58. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2019-1-8>
36. Шадт Д. О. Психологічні особливості самоактуалізації та резильєнтності осіб юнацького віку / Д. О. Шадт, С. М. Симоненко // Актуальні проблеми практичної психології : збірник наук. праць Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції (16 травня 2025 року, м. Одеса). – Одеса, 2025. – С. 111-115.
37. Abulfaraj, G. G., Upsher, R., Zavos, H. M. S., & Dommett, E. J. (2024). The impact of resilience interventions on university students' mental health and well-being. *Education Sciences*, 14(5), 510. <https://doi.org/10.3390/educsci14050510>
38. Berne, E., Steiner, C., & Dusay, J. (1973). *Transactional analysis. Direct Psychotherapy*, 1.

39. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
40. Brukhovetska, O. (2024). Psychological features of the development of adolescent resilience. *Bulletin of Postgraduate Education: Ser. «Social and Behavioral Sciences; Management and Administration»*, 30(59), 47–64.
41. Crossman, P. (1966). Permission and protection. *Transactional Analysis Bulletin*, 5(19), 152–154.
42. Erskine, R. G. (2009). Life scripts and attachment patterns: Theoretical integration and therapeutic involvement. *Transactional Analysis Journal*, 39(3), 207–218. <https://doi.org/10.1177/036215370903900304>
43. Erskine, R. G. (2010). Life scripts: Unconscious relational patterns and psychotherapeutic involvement. In R. G. Erskine (Ed.), *Life Scripts: A Transactional Analysis of Unconscious Relational Patterns* (pp. 1–28). Karnac Books.
44. Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399–419.
45. Galtseva, T., Saliuk, M., Kutiepova-Bredun, V., Ploshynska, A., & Hrysenko, N. (2023). Peculiarities of personality resilience formation in modern conditions. *Amazonia Investiga*, 12(62), 213–220.
46. Goulding, R., & Goulding, M. (1976). Injunctions, decisions, and redecisions. *Transactional Analysis Journal*, 6(1), 41–48.
47. Grygorenko, Z., & Naydonova, G. (2023). The concept of "resilience": History of formation and approaches to definition. *Public Administration and Law Review*, (2), 76–88. <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2023-2-76-88>
48. Gujral, H. K., & Kaur, J. (2018). Life script: Determinants and outcomes. *International Journal of Research in Economics and Social Sciences*, 8(3), 738–747.
49. Harris, T. A. (1973). *I'm OK — You're OK*. Pan Books.
50. Harwood, E. (2024). Resilience as a secure attachment pattern. In *Cultivating Systemic Resilience in Therapy* (pp. 114–130). Routledge.
51. Kahler, T., & Capers, H. (1974). The miniscript. *Transactional Analysis Journal*, 4(1), 26–42.

52. Lammers, W. (1994). Injunctions as an impairment to healthy ego state functioning. *Transactional Analysis Journal*, 24(4), 250–254.
53. Lankford, V. (2012). My whole life is Plan B: A psychological and practical approach to resilience. *Transactional Analysis Journal*, 42(1), 62–70. <https://doi.org/10.1177/036215371204200108>
54. Leshchenko, O., Zaveryko, N., Matskevich, Y., Soloviova, T., & Avramenko, U. (2025). Fostering sustainable life skills: Assessing the needs and resilience of at-risk adolescents in Ukraine. *European Journal of Sustainable Development*, 14(2), 415. <https://doi.org/10.14207/ejsd.2025.v14n2p415>
55. Liebenberg, L. (2020). Reconsidering interactive resilience processes in mental health: Implications for child and youth services. *Journal of Community Psychology*, 48(5), 1365–1380.
56. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
57. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
58. Masten, A. S. (2014). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. The Guilford Press.
59. Nichols, O., Vaughn, B. E., Lu, T., Krzysik, L., & El-Sheikh, M. (2019). Scripted attachment representations and adaptive functioning during early childhood. *Attachment & Human Development*, 21(3), 289–306.
60. Nugraha, F., et al. (2025). Positive psychology interventions for resilience enhancement among university students: A systematic review. *Psychiatry International*, 7(3), 108. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint7030108>
61. Ogińska-Bulik, N., & Juczyński, Z. (2008). Skala pomiaru prężności (SPP-25). *Nowiny Psychologiczne*, 3, 39–56.
62. O'Reilly-Knapp, M., & Erskine, R. G. (2010). The script system: An unconscious organization of experience. *International Journal of Integrative Psychotherapy*, 1(2).
63. Passeggia, R., et al. (2025). From psychological wellbeing to distress: The role of psychological counseling interventions in university students. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1602009>

64. Schwinger, M., Trautner, M., Pütz, N., Fabianek, S., Lemmer, G., Lauermann, F., & Wirthwein, L. (2022). Why do students use strategies that hurt their chances of academic success? A meta-analysis of antecedents of academic self-handicapping. *Journal of Educational Psychology*, 114(3), 576–596. <https://doi.org/10.1037/edu0000706>
65. Seow, H. Y., Wu, M. H. L., Mohan, M., Mamat, N. H., Kutzsche, H. E., & Pau, A. (2022). The effect of transactional analysis training on emotional intelligence in health professions students. *BMC Medical Education*, 22, 381. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03455-y>
66. Sheng, J., Ng, D. T. K., Tian, P., & Zheng, Z. (2025). University students' resilience in post-pandemic period. *Frontiers in Psychology*, 16, 1574153. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1574153>
67. Steiner, C. M. (1969). A script checklist. *The Drama Review*, 13(3), 111–113.
68. Ungar, M., & Hadfield, K. (2019). The differential impact of environment and resilience on youth outcomes. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 51(2), 135–146.
69. Vella, S. L. C., & Pai, N. B. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233–239.
70. Vos, J., & van Rijn, B. (2022). The effectiveness of transactional analysis treatments and their predictors. *Journal of Humanistic Psychology*. <https://doi.org/10.1177/00221678221117111>
71. White, T. (2022). The Life Script Heptagon. *International Journal of Transactional Analysis Research & Practice*, 13(1), 53–61. <https://ijtarp.org/article/view/23295>
72. Zuo, X., Tang, Y., Chen, Y., & Zhou, Z. (2023). The efficacy of mindfulness-based interventions on mental health among university students. *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1259250>

ДОДАТКИ

Додаток А

SPP - 25 (N. Ogińska – Bulik, Z. Juczyński)

(Шкала виміру гнучкості его (адаптація У. Нікітчук, В. Кондратюк)

Люди по-різному ведуть себе у важких ситуаціях. Прошу зазначити закреслюючи відповідну цифру, в якій мірі кожне з тверджень відноситься особисто до тебе.

Кожна з цифр означає:

0	1	2	3	4
безумовно не погоджуюсь	відносно не погоджуюсь	Ані так, ані ні/важко сказати	відносно погоджуюсь	Безумовно погоджуюсь

1. Я роблю зусилля, щоб дати собі раду, незалежно від того на скільки важка проблема	0	1	2	3	4
2. Я вмію розпізнавати забавні сторони ситуації, з якими маю справу	0	1	2	3	4
3. Я вмію пристосуватись до кожної, навіть найважчої ситуації	0	1	2	3	4
4. Я з легкістю пристосовуюсь до нових ситуацій	0	1	2	3	4
5. У важких ситуаціях я помічаю багато можливостей вирішення проблеми	0	1	2	3	4
6. Я роблю рішучі зусилля, щоб досягнути мети	0	1	2	3	4
7. Я є відкритим на новий досвід	0	1	2	3	4
8. У стресовій ситуації я концентруюсь і чітко думаю	0	1	2	3	4
9. Загалом важкі ситуації зміцнюють і розвивають мене	0	1	2	3	4
10. Пережиті труднощі мобілізують мене до діяльності	0	1	2	3	4
11. Я ніколи не здаюсь і завжди борюсь за своє	0	1	2	3	4
12. Я навіть у важкій ситуації знаходжу щось, з чого можна посміятись	0	1	2	3	4
13. Я вважаю себе сильною людиною	0	1	2	3	4

14. Я вмію прийняти пережиті невдачі	0	1	2	3	4
15. Я вмію віднайти навіть у найбільш несприятливих умовах	0	1	2	3	4
16. Коли я щось планую, то виконую це від початку до кінця	0	1	2	3	4
17. Я вмію подивитись на ситуацію з різних перспектив	0	1	2	3	4
18. У важких ситуаціях я вмію дати собі раду з неприємними відчуттями	0	1	2	3	4
19. Зі своїх невдач я вмію зробити висновки на майбутнє.	0	1	2	3	4
20. Боротьба з важкими ситуаціями є для мене джерелом задоволення	0	1	2	3	4
21. Як правило, коли я маю щось зробити, то роблю це відразу.	0	1	2	3	4
22. Моє життя має значення	0	1	2	3	4
23. Я люблю життєві виклики	0	1	2	3	4
24. Незалежно від перешкод і труднощів, я вважаю, що життя є захоплюючим	0	1	2	3	4
25. Завжди, незалежно від ситуації, я проявляю оптимістичне ставлення до життя.	0	1	2	3	4

Ключ SPP – 25

Обраховується загальний результат для всього опитувальника – сумуючи усі результати.

Та по шкалам:

1. Наполегливість і детермінація у діяльності: 1, 6, 11,16,21
2. Відкритість на новий досвід і почуття гумору: 2, 7, 12, 17, 22
3. Особиста компетентність у справлянні із труднощами та толеранція до негативних емоцій: 3,8, 13,18,23
4. Толеранція до невдачі і ставлення до життя, як до виклику: 4, 9, 14, 19, 24
5. Оптимістичне ставлення до життя і здатність до мобілізації у важких ситуаціях: 5, 10, 15, 20, 25.

Опитувальник ранніх дитячих рішень (адаптований українською мовою (Г. Гандзілевська, У. Нікітчук)

Перед Вами ряд тверджень. Всі вони – це думки, що час від часу виникають у багатьох людей. Щодо кожного твердження оцініть, будь ласка, як часто подібна думка виникає у Вашій голові (+) Правильних чи неправильних відповідей тут немає.

Думки	ніко ли	інко ли	часто	часто
1. Я взагалі не знаю, хто я і що я тут роблю.				
2. Швидше б все закінчилося.				
3. Без мене всім буде краще.				
4. Моя присутність у цьому світі нічого не змінює				
5. Я відчуваю себе зайвим.				
6. Мені зручно, коли за мене вирішують інші.				
7. У мене нічого не вийде без сторонньої допомоги				
8. Я залежу від інших				
9. Я безсилий, обставини сильніші за мене,				
10. Я не хочу дорослішати				
11. Я більше нічого не попрошу.				
12. Я маю дбати про інших.				
13. Мій день завжди розпланований.				
14. Треба постійно бути чимось зайнятим.				
15. Я завжди маю бути відповідальним				
16. Мені ніколи не досягти успіху				
17. Не можна завжди бути щасливим				
18. За успіхом завжди слідує невдача.				
19. Успіх – це не про мене				
20. Це занадто складно				
21. Мені здається, я не заслуговую на першого місця,				
22. Мені не комфортно, коли я відрізняюся від інших.				
23. Бути в центрі уваги – випробування для мене.				
24. Я думаю, що бути першою (им) це важко.				
25. Я вважаю, що краще залишатися осторонь, в стороні.				

26. Не моя вина, що в мене нічого не виходить..				
27. Я не можу зробити нічого, що вартує уваги.				
28. Немає сенсу щось робити.				
29. Все в мене виходить не так як треба.				
30. Я не можу вплинути на обставини				
31. Нікому не можна довіряти.				
32. Краще не кохати, щоб не розчаровуватись.				
33. Кохання завжди причиняє біль.				
34. Мені добре бути самотнім (самотньою).				
35. Мені ніхто не потрібен.				
36. Коли я хворію всі краще ставляться до мене.				
37. Я напевно зійду з розуму				
38. Не турбуйте мене, я хворію.				
39. Коли хворієш, то принаймні не потрібно вирішувати проблеми				
40. У мене не вистачить сил, щоб побороти будь-яку хворобу.				
41. Ніхто не буде знати мене справжню.				
42. Якщо моя думка не збігається із думкою інших, я маю мовчати.				
43. Мій внутрішній світ не вартий чиеїсь уваги.				
44. Якби я народилась (вся) іншої статі, я була (в) щасливішою (им).				
45. Мене не помічають				
46. Мене ніхто не цінує				
47. Всім байдуже до мене.				
48. Мої думки переживання нікого не хвилюють, нікому не потрібні				
49. Я – це остання буква алфавіту, не потрібно виставляти своє я на загал				
50. Я можу стати значимим (значною), але ніколи не проявлю цього				
51. Я вважаю, що про краще не думати про проблеми.				
52. Краще я подумаю про це завтра				
53. Я ніколи не вирізнялась (вся) інтелектуальними здібностями				
54. Я вважаю, що багато думати шкідливо.				
55. Я не можу швидко думати				

56. На мою думку, людина вразлива, коли проявляє свої почуття				
57. Краще не давати волі почуттям.				
58. Я ніколи не плачу				
59. Потрібно стримувати свої емоції.				
60. Соромно відчувати те, що я відчуваю.				
61. В групі до мене ніхто не прислухається				
62. Бути членом групи – це дурість				
63. Бути в групі означає слідувати стадному інстинкту				
64. Я не вважаю себе учасником жодної з груп				
65. Перебуваючи в групі, перестаєш бути індивідуальністю.				
66. Я боюсь помилитися.				
67. Все в мене виходить не так як треба.				
68. Потрібно все робити якнайкраще.				
69. Справа, не зроблена досконало, не зроблена взагалі.				
70. При будь-яких обставинах потрібно тримати себе в руках.				
71. Я можу контролювати себе.				
72. Я не піддаюсь впливу.				
73. Емоції це діло слабких.				
74. Я щасливий(щаслива), коли задоволені потреби інших.				
75. Не гарно відмовляти комусь у проханні				
76. Я маю завжди бути в гарному гуморі, щоб радувати інших				
77. Необхідно піклуватися про інших				
78. Мої батьки вважають мене старанною людиною.				
79. Мені здається, якщо щось виходить легко, воно не таке цінне				
80. Я в нормі, якщо я завжди стараюся				
81. Якщо щось не виходить я втішаю себе тим, що зробила(зробив) все, що в моїх силах.				
82. Ну ось, як завжди запізнилася (запізнився)..				
83. Ні на що не вистачає часу.				

84.Швидше! Швидше!				
85.Я ніколи нічого не встигаю				
Чи приходять подібні думки в голову після того, як у вас народилась нова ідея, захотілось зробити щось неординарне, ви відчували натхнення ?				
86.Все це дурниці				
87. Ніхто не оцінить витвори мистецтва, створені мною.				
88.Мрії ніколи не збуваються.				
89.Нічого нового придумати не можна, все вже придумали.				
90.Якщо не знаєш чогось, краще запитати ніж придумувати самому.				

1. Не будь, не живи (1–5);
2. Не дорослішай, не будь самостійним (6–10);
3. Не будь маленьким, не будь спонтанним (11-15);
4. Не будь успішним (16–20);
5. Не будь першим (21–25);
6. Не роби (26–30);
7. Не зближуйся, не кохай (31–35);
8. Не будь здоровим (36–40);
9. Не будь собою (41–145).
10. Не будь значущим (46–50);
11. Не думай (51–55);
12. Не відчувай (56–60);
13. Не належ до групи (61–65);

1. Будь досконалістю (66-69);
2. Будь сильним (70-73);
3. Звеселяй інших (70–73);
4. Старайся (74-77);
5. Пспішай (82–85);
14. Не твори (86–90);

Обробка результатів: За кожну відповідь нараховується певна кількість балів:

«Ніколи» – 0 балів;

«Якщо й думаю так, то рідко» – 1 бал;

«Час від часу думаю так» – 2 бали;

«Ловлю себе на цій думці частіше, ніж хотілося б» – 3 бали;

«Не можу позбутися цієї думки» – 4 бали.

Потім необхідно підрахувати кількість балів за кожною шкалою (як наведено в ключі).

Чим більша кількість балів за шкалою, тим більше проявляється ця батьківська заборона в життєвому сценарії нашого респондента.



СЕРТИФІКАТ

ПРО ПУБЛІКАЦІЮ СТАТТІ

JC 26/32/ 41

АВТОР

МЕЛЬНИК АЛІНА ІВАНІВНА

НАЗВА СТАТТІ

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЗАЛЕЖНО ВІД
СЦЕНАРНИХ ЗАБОРОН ТА ПРИПИСІВ

ВИПУСК ЖУРНАЛА

№ 32 / ТРАВЕНЬ 2026

Стаття індексується в Google Scholar

ДИРЕКТОР МОЛОДІЖНОЇ НАУКОВОЇ ЛІГИ
ГОЛОВА РЕДАКЦІЙНОЇ КОЛЕГІЇ
ІГОР КОРЕНЮК



