

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий центр заочно-дистанційного навчання
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра на тему:
«Готовність до змін у студентів залежно від їх сценарних
установок»

Виконала: Ап'юк Аліна Миколаївна,
студентка 4 курсу,
спеціальності 053 «Психологія»

Керівник - Гандзілевська Галина Борисівна
д. психол. н., професор

Рецензент - Анна ГІЛЬМАН, к.психол.н.,
доцент

Острог, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ЗМІН У СТУДЕНТІВ ЗАЛЕЖНО ВІД ЇХ СЦЕНАРНИХ УСТАНОВОК.....	6
1.1. Психологічна сутність поняття «готовність до змін» в психологічній літературі.....	6
1.2. Особливості готовності до змін у студентському віці.....	13
1.3. Сценарні установки у вимірі готовності до змін особистості.....	17
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ЗМІН СТУДЕНТІВ ЗАЛЕЖНО ВІД ЇХ СЦЕНАРНИХ УСТАНОВОК.....	27
2.1. Обґрунтування методичного забезпечення та процедури емпіричного дослідження готовності до змін студентів залежно від їхніх сценарних установок	27
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження готовності до змін студентів.....	32
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження сценарних установок студентів	36
2.4. Аналіз кореляційної залежності готовності до змін студентів від їхніх сценарних установок.....	41
2.5. Практичні рекомендації психологам ЗВО щодо розвитку готовності до змін у студентів крізь призму корекції сценарних установок.....	50
Висновки до розділу 2.....	54
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	61
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Постановка проблеми та актуальність дослідження. Сучасне суспільство перебуває у стані постійних трансформацій - соціальних, економічних, культурних, технологічних. Такі зміни вимагають від особистості гнучкості, адаптивності, здатності до саморозвитку та прийняття нових умов життя. У цьому контексті готовність до змін стає однією з ключових якостей, що визначає успішність самореалізації, професійного становлення й особистісного зростання. Особливої актуальності ця проблема набуває у студентському віці, коли відбувається становлення ідентичності.

Психологічна готовність до змін розглядається авторами Ж.П. Вірна, О.Є. Іванашко як інтегральна характеристика особистості, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти і виявляється у прагненні до розвитку, толерантності до невизначеності та здатності діяти в нових умовах [8].

Г.Б. Гандзілевська, спираючись на положення транзакційного аналізу, розглядає життєвий сценарій як утворення, що може актуалізуватися у стресових ситуаціях. Після переживання травматичних подій він часто набуває саморуйнівного характеру, що сприяє формуванню сценаріїв типу «Переможеного», «Без радості» та подібних. З одного боку, сценарій може виконувати підтримувальну функцію, забезпечуючи людині певну опору, проте з іншого - обмежує її життєву активність, закріплюючи поведінкові патерни, сформовані в дитинстві [12].

Для подолання наслідків травматичних переживань, на думку дослідниці, важливо створювати умови для набуття позитивного досвіду переживань. Саме тому дослідження потенційного взаємозв'язку готовності до змін і сценарних установок у студентів є актуальним для розуміння

психологічних механізмів адаптації та розвитку особистості в юнацькому віці.

Ступінь наукового дослідження проблеми. Проблему готовності до змін вивчали такі науковці, як Л. Ф. Бурлачук, І. П. Лисенко, С. В. Діденко та ін., які розглядали її як особистісний ресурс розвитку. Концепцію сценарних установок описували Берн Е., Снегірьова Т. В., Гоулдінг, Гандзілевська, Г., Балашов, Е. Е. В., & Онипчук, А. А.; Артюхіна, Н. В., К. Сімовоник, А. І.; Саннікова О. П.; Карпенко, Є. В., & Ніцевич, О. В. підкреслюючи їхній вплив на формування життєвої позиції людини. Проте взаємозв'язок цих феноменів (готовності до змін і сценарних установок) саме у студентському віці досліджено недостатньо, що й зумовлює актуальність обраної теми.

Проблема дослідження полягає у виявленні взаємозв'язку між готовністю до змін і сценарними установками у студентів.

Об'єкт дослідження – готовність до змін у студентів.

Предмет дослідження – особливості готовності до змін у студентів залежно від їх сценарних установок.

Мета дослідження – теоретично дослідити та емпірично виявити залежність готовності до змін від типу сценарних установок у студентів задля розроблення практичних рекомендацій психологам ЗВО щодо розвитку готовності до змін у студентів.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що зростання ригідності сценарних установок студентів супроводжується зниженням їх готовності до змін.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати поняття «готовність до змін» у студентів в психологічній літературі.
2. Розкрити сутність сценарних установок та їх роль у формуванні готовності особистості до змін у студентів.

3. Емпірично дослідити залежність між рівнем готовності до змін і типом сценарних установок у студентів.

4. Розробити практичні рекомендації психологам ЗВО щодо розвитку готовності до змін у студентів.

Методи дослідження:

- теоретичні (аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел);
- емпіричні (тестування, анкетування, методика «Особистісна готовність до змін», розроблена канадськими вченими Джерелом, Хезером, Голдом та Халом (в адаптації І. А. Бурлакова), опитувальник ранніх дитячих рішень, адаптований українською мовою Г.Б. Гандзілевською, У. Нікітчук (коротка форма);
- статистичні (кореляційний та порівняльний аналіз), регресійний аналіз.

Наукова новизна роботи полягає у виявленні специфіки взаємозв'язку між готовністю до змін і сценарними установками у студентів.

Практичне значення полягає у можливості використання результатів у діяльності практичних психологів, психологічних служб вищих навчальних закладів, у тренінгах особистісного росту, адаптаційних програмах для студентів.

Апробація результатів дослідження здійснювалася під час участі у науковій конференції “Дні науки”, в межах роботи наукового гуртка “Життєві сценарії: теорія і практика”, а також публікації статті за результатами дослідження у науковому журналі “Молодіжна наукова ліга” (подано до публікації, Випуск №34, 20.07.2026 р.).

Структура кваліфікаційної роботи складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 75 сторінок, містить 5 таблиць, 3 рисунки та 4 додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ЗМІН У СТУДЕНТІВ ЗАЛЕЖНО ВІД ЇХ СЦЕНАРНИХ УСТАНОВОК

1.1. Психологічна сутність поняття «готовність до змін» в психологічній літературі

У сучасних умовах швидких соціальних, економічних і культурних трансформацій особливої актуальності набуває проблема здатності особистості адаптуватися до нових умов життя. Одним із ключових психологічних ресурсів, що забезпечує ефективну адаптацію та особистісний розвиток, є готовність до змін. Цей феномен привертає значну увагу дослідників, оскільки він пов'язаний із процесами самореалізації, професійного становлення та життєвої активності людини.

У психологічній літературі поняття готовності до змін розглядається як інтегральна характеристика особистості, яка відображає її здатність приймати нові умови, адаптуватися до них та активно діяти в ситуації невизначеності. Вона включає систему когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, що забезпечують позитивне ставлення до нововведень і сприяють ефективному подоланню труднощів, пов'язаних зі змінами [8].

Авторка І.В. Бринза зазначає, що у психологічній науці поняття «готовність до змін» трактується по-різному залежно від того, у якому контексті розглядаються особистісні характеристики людини та особливості її діяльності. Одним із найбільш змістовних підходів до розуміння сутності та структури цього явища є концепція М. І. Фаєрмана, який систематизував параметри готовності до змін на особистісному, груповому та організаційному рівнях [6].

У науковій літературі готовність до змін переважно розглядається як багатокомпонентне психологічне утворення, що формується на певному етапі процесу особистісних змін. У працях І.В. Бринзи, М.Ф. Будіянського,

готовність до змін трактується як складова суб'єктивної психологічної реальності. Автори зазначають, що вона може проявлятися через активізацію ресурсної, мотиваційної та енергетичної сфер психіки. Водночас готовність до змін не виступає безпосереднім механізмом поведінкових реакцій і не є простим результатом вольових зусиль людини [6].

Недостатній рівень сформованості психологічної готовності призводить до того, що навіть активна вольова поведінка не забезпечує ефективного пошуку рішень, викликає внутрішній опір змінам і може спричиняти формування неадекватних стратегій та поведінкових моделей. Натомість сформована та активна готовність до змін сприяє розширенню поведінкових можливостей особистості, збільшує кількість можливих рішень і способів досягнення мети, а також позитивно впливає на розвиток мотиваційної сфери людини.

Дослідники І.В.Бринза, М.Ф. Будіянський зазначають, що готовність до змін є складним багатовимірним утворенням, яке поєднує внутрішню мотивацію особистості до розвитку, психологічну гнучкість, здатність до рефлексії та відкритість до нового досвіду. Вона виявляється у прагненні людини до самовдосконалення, готовності змінювати власні установки, поведінкові стратегії та способи взаємодії з навколишнім середовищем [6].

Автори Ж.П. Вірна, О.Є. Іванашко зазначають, що у традиційному розумінні готовність до змін розглядається як проактивна та позитивна установка особистості, яка може трансформуватися у прагнення підтримувати зміни та впевненість у результативності різних ініціатив. Саме тому значна частина наукових досліджень цього феномену здійснюється в межах організаційної психології, де аналізуються різні ставлення до змін, зокрема опір змінам, цинізм щодо змін, відкритість і прихильність до змін, їх прийняття або подолання [8, с.85].

У практиці організаційного розвитку готовність до змін часто пов'язують із проявами позитивної організаційної поведінки, яка може виявлятися на індивідуальному, груповому або організаційному рівнях. Вагомий внесок у дослідження психологічних засад управління змінами та організаційного розвитку зробили представники вітчизняної наукової школи під керівництвом Л. Карамушки, у працях яких представлено значний прикладний матеріал щодо особливостей впровадження змін у професійному середовищі [15].

Ці наукові підходи тісно пов'язані з положеннями теорії кар'єрного хаосу, у межах якої поєднуються ідеї стабільності та послідовності з концепціями творчості, конструктивізму та змін. Прихильники цієї теорії підкреслюють, що професійний розвиток людини визначається багатьма чинниками, серед яких важливу роль відіграють непередбачувані події, випадкові обставини та інші фактори, що не завжди підлягають контролю.

У цьому контексті готовність до змін розглядається через особистісну гнучкість фахівця, що проявляється у готовності до ризику, творчому мисленні, здатності до безперервного навчання та професійного розвитку. Крім того, важливим аспектом є особливості міжособистісної взаємодії, зокрема здатність до конструктивного спілкування, формування соціальної підтримки, а також розвиток таких установок, як оптимізм, впевненість у власних можливостях і готовність долати труднощі [42].

Дослідження В.В. Білополий, В.І. Лазаренко також підкреслюють зв'язок готовності до змін із низкою перспективних особистісних характеристик. Зокрема, негативний образ майбутнього, що формується на основі досвіду невдач і закріплюється в автобіографічній пам'яті, може проявлятися у підвищеній тривожності. Водночас позитивні очікування майбутнього виступають своєрідною модифікацією власної життєвої історії, яка стимулює особистісний розвиток [5].

У наукових працях О.В. Мітрошкіна неодноразово наголошується, що одним із ключових показників якісної підготовки майбутнього фахівця є сформованість внутрішньої психологічної готовності до професійної самореалізації. Професійні перспективи мають відповідати актуальним можливостям особистості та узгоджуватися з її довгостроковими життєвими цілями й ціннісними орієнтаціями. У цьому контексті професійний прогноз, який відображає бажаний образ майбутньої діяльності, здатний мобілізувати психологічні ресурси особистості, сприяти реалізації її творчого та інноваційного потенціалу і визначати межі подальшого професійного розвитку[19].

Особистісна готовність до змін розглядається дослідниками як важлива умова здійснення будь-якої цілеспрямованої діяльності, оскільки саме вона забезпечує її регуляцію, стабільність і результативність. Така готовність виступає особливим станом психічних процесів, який сприяє досягненню високих результатів у різних сферах діяльності, а також стимулює розвиток індивідуальних здібностей, соціальної мобільності, ініціативності та наполегливості у досягненні суспільно значущих цілей протягом життя.

Разом з тим готовність до змін залежить від низки внутрішніх психологічних чинників, серед яких важливу роль відіграють установки, переконання та життєві сценарії особистості. Саме вони можуть як сприяти відкритості до нового досвіду, так і обмежувати можливості особистісного розвитку.

Особистісна готовність до змін у сучасній психологічній науці розглядається як важлива характеристика людини, що забезпечує здатність гнучко реагувати на трансформаційні та стресові ситуації. Такі умови є типовими не лише для українського суспільства, а й для сучасного світу загалом. У зв'язку з цим дослідники підкреслюють особливу актуальність вивчення психологічних передумов поведінки людини, яка змушена діяти в умовах невизначеності та постійних змін [38].

Н. А. Назаренко зазначає, що такі поняття, як «готовність», «готовність до дії», «психофізіологічна готовність», «психологічна готовність», а також «готовність до різних видів професійної діяльності», широко використовуються як у психолого-педагогічних словниках, так і в наукових працях дослідників [21].

Готовність особистості до побудови власного життєвого шляху науковці А.А.Шиліна, А.О. Низовець розглядають у контексті прийняття стратегічних життєвих рішень. Вона проявляється у сформованості системи поглядів, суджень, оцінок, знань і переконань щодо себе та навколишнього світу. Важливими складовими такої готовності є усвідомлення власної цінності й значущості інших людей, наявність мотивації до формування та вдосконалення власної життєвої позиції, а також обґрунтованість прийнятих рішень щодо життєвих цілей і шляхів їх досягнення [33].

Крім того, рівень сформованості цієї готовності значною мірою залежить від успішності міжособистісної взаємодії, оскільки саме в процесі взаємодії з іншими людьми особистість набуває досвіду прийняття рішень, самовизначення та реалізації власних життєвих планів.

Зокрема, у дослідженнях В.В. Білополого, В.І. Лазаренка зазначається, що одним із ключових психологічних феноменів, який дозволяє особистості ефективно функціонувати в непередбачуваному соціальному середовищі, є саме психологічна готовність до особистісних змін [5, с.16].

Багаторічні дослідження психологічних криз особистості, проведені І. В. Бринзою, М.В. Будіянським, показали, що середній і високий рівні готовності до змін можуть виступати важливим ресурсом подолання психологічних криз. Ефективна підтримка у таких ситуаціях можлива за умови створення відповідних умов у консультативній, тренінговій та психотерапевтичній діяльності фахівців [6].

Проблему психологічної готовності до організаційних змін також досліджувала О. О. Наумцева, яка розглядала її з динамічної точки зору як

одну зі стадій поведінки особистості в умовах змін. Авторка визначає низку психологічних чинників готовності на різних рівнях аналізу. На індивідуальному рівні до них належать ефективність, доцільність, підтримка з боку керівництва та особиста значущість змін. На груповому рівні важливими виступають колективна прихильність до змін і колективна ефективність. Дослідниця наголошує на необхідності подальших досліджень у цьому напрямі, зокрема щодо створення універсального інструментарію для діагностики та розвитку готовності до змін.

О. В. Мітрошкіна досліджувала особливості психологічної готовності до змін у працівників кримінально-виконавчої служби. У результаті емпіричного дослідження було встановлено, що особи з різним рівнем готовності до змін відрізняються показниками особистісної зрілості, а також структурою взаємозв'язків між компонентами психологічної готовності до змін і рівнем особистісної зрілості. Отримані результати свідчать про необхідність цілеспрямованого розвитку цієї якості для ефективної адаптації до змінних умов середовища [19, с.64].

Таким чином, у науковій літературі особистісна готовність до змін розглядається як важлива передумова будь-якої цілеспрямованої діяльності, що забезпечує її регуляцію, стабільність та результативність. Вона виступає особливим станом психічних процесів, який сприяє досягненню високих результатів у діяльності, розвитку особистісних здібностей, соціальної мобільності, ініціативності та наполегливості у досягненні суспільно значущих цілей. Крім того, готовність до змін проявляється як соціально-психологічна установка на реагування на ситуації невизначеності та несподіваних обставин і визначає характер поведінки людини в умовах мінливого середовища з урахуванням її попереднього життєвого досвіду.

Отже, готовність до змін є складним психологічним феноменом, що відображає здатність особистості сприймати, приймати та реалізовувати

зміни у різних сферах життя. Її формування зумовлюється сукупністю внутрішніх і зовнішніх чинників, серед яких значне місце посідають індивідуально-психологічні особливості та система особистісних установок.

1.2. Особливості готовності до змін у студентському віці

Студентський вік є важливим етапом розвитку особистості, що характеризується інтенсивними психічними, соціальними та професійними змінами. Саме у цей період відбувається формування життєвих цінностей, професійної спрямованості, системи переконань і життєвих планів. У зв'язку з цим здатність молодої людини сприймати та приймати зміни виступає важливим чинником її успішної адаптації до нових умов життя та подальшого особистісного розвитку.

У психологічній літературі студентський вік розглядається як період активного становлення особистісної ідентичності, розвитку самосвідомості та формування життєвої позиції. Молоді люди стикаються з необхідністю прийняття важливих рішень, пов'язаних із професійним вибором, соціальними ролями та побудовою майбутнього життєвого шляху. У зв'язку з цим готовність до змін виступає необхідною умовою ефективної соціальної та професійної самореалізації [7].

Проблему психологічної готовності студентів до організаційних змін досліджувала Н. А. Назаренко, яка розглядала її у контексті особистісної зрілості. На думку дослідниці, особистісне зростання є важливим етапом на шляху до зрілості, життєвої мудрості та усвідомленого способу життя. У процесі такого розвитку формується здатність людини ефективно відновлювати власні ресурси, підтримувати оптимальний рівень функціонування та реалізовувати свій особистісний потенціал [20].

Отже, аналіз психологічної літератури дає підстави стверджувати, що готовність до змін проявляється передусім у здатності особистості адаптуватися до нових умов життя. Вона передбачає сформованість певної установки на поведінку в нових ситуаціях, яка спирається на попередній життєвий досвід людини та сприяє ефективному реагуванню на зміни.

У наукових працях підкреслюється, що готовність до змін тісно пов'язана з такими психологічними характеристиками, як адаптивність, толерантність до невизначеності, життєстійкість та психологічна гнучкість. Наявність цих якостей сприяє конструктивному сприйняттю змін і дозволяє особистості ефективно реагувати на нові життєві виклики [14].

Особливе значення проблема готовності до змін має у студентському віці. Період навчання у закладі вищої освіти характеризується інтенсивними особистісними та соціальними трансформаціями: зміною соціального середовища, формуванням професійної ідентичності, розширенням життєвих перспектив. Саме в цей час відбувається активне становлення

системи цінностей, життєвих орієнтацій та моделей поведінки, що впливають на здатність особистості приймати зміни та ефективно адаптуватися до них [37].

Особливістю студентського віку є підвищена чутливість до змін у соціальному середовищі. Перехід від шкільного навчання до навчання у закладі вищої освіти супроводжується зміною стилю навчальної діяльності, розширенням кола соціальних контактів, зростанням рівня самостійності та відповідальності. У таких умовах студенти повинні адаптуватися до нових вимог освітнього середовища, формувати навички саморегуляції, планування власної діяльності та прийняття рішень.

А.А. Шиліна, А.О. Низовець розглядають готовність студентської молоді до змін як важливий чинник інноваційності. На думку авторів, сформованість професійної та особистісної культури студентів у сфері інноваційної діяльності сприяє ефективному виконанню ними професійних і соціальних функцій, підвищує їх конкурентоспроможність на ринку праці, забезпечує можливості професійної мобільності та диверсифікації трудової діяльності. Крім того, це створює умови для самостійного побудування професійної кар'єри, набуття нових знань, розвитку особистісних здібностей, ініціативності та наполегливості у досягненні соціально значущих цілей протягом життя [33, с.173].

С. М. Панченко досліджував особистісну готовність до змін у контексті особистісної зрілості студентської молоді. На його думку, особистісне зростання є важливим етапом переходу людини до зрілості, мудрості та усвідомленого способу життя. У процесі такого розвитку формуються здатності до ефективного відновлення життєвих ресурсів, оптимального функціонування та повноцінної реалізації особистісного потенціалу. Відтак чим більш розвиненим є суспільство, тим більш зрілої та самостійної особистості воно потребує для реалізації своїх соціальних завдань [9].

Водночас рівень готовності до змін у студентів може суттєво відрізнятися. Це зумовлено індивідуально-психологічними особливостями особистості, життєвим досвідом, рівнем розвитку самосвідомості, а також системою цінностей і установок. Одні студенти демонструють відкритість до нового досвіду, здатність до гнучкого реагування на життєві виклики та готовність до саморозвитку. Інші, навпаки, можуть проявляти певну ригідність, труднощі у прийнятті нових умов та схильність до уникнення змін [41].

Важливу роль у формуванні готовності до змін відіграють внутрішні психологічні ресурси особистості, серед яких особливе значення мають мотивація досягнення, рівень самооцінки, психологічна гнучкість, життєстійкість та здатність до рефлексії. Розвиненість цих якостей сприяє більш конструктивному ставленню до змін та допомагає студентам ефективно долати труднощі, пов'язані з новими життєвими обставинами [14].

Крім того, на рівень готовності до змін впливають соціальні фактори, зокрема сімейне середовище, стиль виховання, підтримка з боку значущих інших, а також умови освітнього середовища. Позитивний соціальний досвід сприяє формуванню впевненості у власних можливостях і підвищує здатність особистості адаптуватися до нових умов.

Таким чином, студентський вік є періодом активного розвитку готовності до змін, що пов'язано з інтенсивними особистісними та соціальними трансформаціями. Рівень сформованості цієї якості значною мірою залежить від індивідуально-психологічних характеристик особистості, її життєвого досвіду та соціального середовища. Саме тому дослідження чинників, що впливають на готовність до змін у студентів, зокрема ролі сценарних установок, є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень.

1.3. Сценарні установки у вимірі готовності до змін особистості

Кризові події та зміни, що нині відбуваються в Україні, спричиняють втрату професійних та особистісних ресурсів. У цьому контексті особливого значення набуває дослідження формування психологічного імунітету особистості, який забезпечує гармонійну реалізацію її унікальності та автентичності у взаємодії зі світом. Відчуття впевненості та безпеки сприяє високій працездатності, зокрема у журналістів, які в кризових умовах зазнають значних психоемоційних та фізичних навантажень, що супроводжуються ризиком для життя і здоров'я.

Поняття життєвого сценарію було запропоноване засновником транзакційного аналізу Еріком Берном. Вчений розглядав життєвий сценарій як несвідомий план життя, який формується в дитинстві під

впливом батьківських послань, сімейних настанов і раннього соціального досвіду. Відповідно до цієї концепції, людина засвоює певні моделі поведінки, способи інтерпретації подій та реагування на життєві ситуації, які надалі можуть визначати її вибір, міжособистісні стосунки, ставлення до себе та готовність до змін [17]. Подальший розвиток теорії життєвого сценарію знайшов відображення у працях К. Штайнера, а система сценарних заборон і приписів була детально розроблена Р. та М. Гулдінгами. Саме сценарні установки відображають внутрішні обмеження або спонукання особистості та можуть впливати на особливості її адаптації, самореалізації та ставлення до життєвих змін.

Г.Б. Гандзілевська, І.Д. Пасічник, У. І. Нікітчук зазначають, що життєвий сценарій являє собою систему уявлень і переконань особистості про себе, інших людей та навколишній світ, яка визначає її життєву позицію та способи взаємодії з реальністю. Формуючись у процесі накопичення індивідуального та соціокультурного досвіду, сценарій забезпечує відчуття передбачуваності, стабільності та психологічної безпеки, проте водночас може закріплювати стереотипні моделі поведінки, що ускладнюють адаптацію до нових життєвих обставин. Особливе значення мають сценарні рішення дитинства, які виникають переважно несвідомо під впливом батьківських настанов і раннього досвіду взаємодії. У межах транзактного аналізу такі рішення розглядаються як адаптивні способи психологічного виживання, що були ефективними на етапі їх формування. Саме тому сценарні установки доцільно вивчати не лише як чинники можливих обмежень особистісного розвитку, а й як складові набутого психологічного імунітету, які допомагають людині підтримувати внутрішню стабільність та пристосовуватися до вимог середовища. [11, с.145].

У сучасній психології значна увага приділяється дослідженню внутрішніх психологічних чинників, які впливають на ставлення особистості до змін та її здатність адаптуватися до нових умов життя. Одним із таких чинників є

сценарні установки, що формуються у процесі ранньої соціалізації та визначають характер життєвих стратегій людини, її поведінкові реакції та способи взаємодії з навколишнім світом [40].

Сценарні установки виступають своєрідними внутрішніми орієнтирами, що допомагають людині інтерпретувати життєві події та будувати власну поведінку. З одного боку, вони можуть виконувати адаптивну функцію, забезпечуючи відчуття стабільності, передбачуваності та психологічної безпеки. З іншого боку, надмірна фіксація на певних сценарних моделях може призводити до ригідності поведінки, обмеження життєвих можливостей та зниження здатності до прийняття змін [22].

У наукових дослідженнях підкреслюється, що сценарні установки часто активізуються у складних або стресових життєвих ситуаціях, коли людина звертається до звичних моделей реагування. У таких умовах сценарні рішення, сформовані ще в дитинстві, можуть визначати характер поведінки особистості, її здатність долати труднощі або, навпаки, уникати нових життєвих викликів.

Г. Б. Гандзілевська зазначає, що поняття «життєвий сценарій», витоки якого слід шукати в драматургії та яке вперше запропонував Е. Берн, описує несвідомий життєвий план, за яким особистість організовує своє життя через ритуали, ігри та розваги. Метафорично Берн називає сценарій «внутрішнім демоном» - психологічним імпульсом, що сильно штовхає людину назустріч її долі, часто незалежно від опору чи свідомого вибору [13].

Життєвий сценарій, підкріплений вербальними та невербальними повідомленнями батьків, формує ранні дитячі рішення, прийняті у відповідь на заборони та приписи дорослих. Кожна заборона стає реакцією на травмуючу ситуацію, а незадоволені дитячі потреби призводять до ранніх деструктивних сценарних рішень, які закріплюють базові екзистенційні установки та переконання щодо себе і світу. У подальших травматичних

ситуаціях ці переконання підтверджуються, формуючи стійкий життєвий сценарій [23].

Згідно з Е. Берном, модель особистості будується на трьох станах Я: Дитина, Батько, Дорослий. Психотравму дослідник пов'язує з порушенням нормального функціонування стану Дитини: травмований его-стан Дитини, який Берн порівнює з деформованою монетою, порушує стабільність усієї «стопки» життя людини, і подальше життя залежить від дитячого рішення, прийнятого під впливом травмуючої ситуації [39].

У контексті готовності до змін сценарні установки можуть відігравати як стимулюючу, так і обмежувальну роль. Якщо життєвий сценарій передбачає відкритість до нового досвіду, прагнення до саморозвитку та активну життєву позицію, це може сприяти формуванню позитивного ставлення до змін. Водночас сценарні моделі, пов'язані з установками на уникнення невдач, страх перед помилками або залежність від зовнішнього схвалення, можуть знижувати рівень готовності до змін і перешкоджати особистісному розвитку [24].

Життєвий сценарій – це підсвідомий план життя людини, який визначає її дії, поведінку та думки. Найбільш відомими класифікаціями життєвих сценаріїв у теорії транзакційного аналізу є класифікації Е. Берна та К. Штайнера [25].

Е. Берн виділяє три типи сценаріїв:

- виграшні;
- програшні (фатальні);
- банальні (безвиграшні).

Відповідно до цієї класифікації, особистість може реалізовувати себе як та, що виграє (виграшний сценарій), програє (фатальний сценарій) або не досягає успіху (банальний сценарій) [26].

К. Штайнер запропонував інший підхід, орієнтований на емоційні особливості індивіда. Він виділяє три життєві сценарії:

- «Без кохання» (депресія);
- «Без розуму» (божевілля);
- «Без радості» (наркозалежність).

У класифікації Е. Берна наголошується на досягненні чи недосягненні певної мети та комфортності процесу її реалізації. Підхід К. Штайнера більше зосереджений на емоційному аспекті: наприклад, сценарій «Без кохання» властивий людям, які прагнуть близьких стосунків, але не знаходять їх; «Без розуму» – пов'язаний із страхом втратити контроль над собою; «Без радості» – відображає емоційне відчуження від власних потреб і самого себе.

Життєвий сценарій проявляється на рівні наративів особистості. Це підсвідомі рішення щодо себе, свого життя, вибору оточення та способу поведінки, які формуються під впливом батьківського програмування. Прийняття цих рішень відбувається на несвідомому рівні [27].

Сценарій впливає на подальше життя людини, відображаючись у її вчинках, взаєминах і діях, хоча зазвичай не усвідомлюється індивідом. Наратив – це вербалізована частина сценарію, коли людина розповідає про своє життя, минулі події та плани на майбутнє. Аналіз наративів дозволяє виявити сценарні переконання та скоригувати негативні життєві установки.

Для усвідомлення життєвого сценарію необхідно, щоб індивід створював власне оповідання про себе та своє життя. Однак цього недостатньо: дослідник повинен надати зворотний зв'язок, звертаючи увагу на ті місця оповідання, які можуть відображати сценарні установки. Подальший аналіз цих проявів допомагає вивести сценарій на рівень свідомості та розпочати процес його «перерішення» [39].

Дослідження життєвого сценарію включає не лише наративне інтерв'ю, але й проєктивні методики, наприклад, тест кольорового вибору за Люшером. Проте аналіз наративних структур дозволяє глибше зрозуміти специфіку життєвого сценарію та визначити сценарні переконання

особистості, що є необхідною умовою для подальшої корекції цього процесу [28].

Особливо актуальним є питання впливу життєвого сценарію на спрямованість особистості в юнацькому віці. Під спрямованістю розуміють сукупність стійких мотивів, які орієнтують поведінку особистості, відносно незалежні від конкретних ситуацій і відображають її світогляд. В цілому спрямованість визначає життєву позицію індивіда, є ключовим аспектом особистості та формує її соціальну й моральну цінність. Вона виступає стрижневою психологічною характеристикою, оскільки структурує інші риси та прояви, визначає систему відносин людини зі світом і не обмежується окремими діями, а охоплює різноманітні прагнення суб'єкта.

На формування життєвих сценаріїв юнаків впливають життєві ситуації, а точніше, спосіб їх переживання індивідом, які супроводжуються емоціями стресу, фрустрації, конфлікту та кризи, характерними для цього віку. Світ, у якому перебуває особистість, є складним внутрішньо та вимогливим зовні, адже юнацький період – це час змін і новоутворень. За типологією Ф. Василюка, цей період називається «творчим». Саме в юнацькому віці відбувається розвиток мотиваційної сфери, пов'язаний з особистісним і професійним самовизначенням, відокремленням від батьківської сім'ї, пошуком партнера, формуванням життєвих цінностей, підвищенням рівня самосвідомості та рефлексії [30].

Процес усвідомлення ефективності або неефективності життєвого сценарію та його впливу на спрямованість особистості неможливий без глибокого розуміння свого «Я», тобто самоусвідомлення. Дослідники відзначають, що юнацький вік характеризується наявністю механізмів, які сприяють цьому процесу (зокрема, розвиток самосвідомості на рівні дорослої людини), що допомагає юнаку усвідомити себе, свій життєвий шлях і особливості свого сценарію [40].

Для розуміння процесу усвідомлення життєвого сценарію важливим є виокремлення специфічних компонентів – особистісних смислів, якими оперує людина під час інтерпретації свого життєвого досвіду. Представники наративної психології наголошують, що осмислення особистого досвіду призводить до утворення «особистого міфу», який майже не рефлексується й важко виділити серед загального світосприймання. За думкою психологів Д. Файнштейна та С. Кріпнера, особистий міф організовує досвід, працюючи як «лінза», яка формує сприйняття світу через власні припущення та цінності. Через цю «лінзу» виділяються одні цінності, інші відходять на задній план, і люди майже не усвідомлюють її вплив [31].

Усвідомлення життєвого сценарію – це динамічний процес, який потребує уваги до себе та свого життя, що відповідає особливостям юнацького віку. Кожна взаємодія з життєвим сценарієм надає нову інформацію про себе. Особистість, яка ще не зробила вибір на користь автономності і залишилася в програшному сценарії, із часом може змінити його, усвідомивши причини своїх дій.

Особливу увагу приділено ролі наративізації, яка розглядається як провідний механізм осмислення досвіду та продуктивної акмеологізації. Встановлено, що вона сприяє реалізації життєвого сценарію та розвитку особистості, особливо в умовах еміграції [38].

Огляд визначень життєвого сценарію свідчить, що його можна розуміти у кількох аспектах:

- як поточний життєвий план, що формується у ранньому дитинстві під впливом батьків і функціонує на рівні несвідомого, завдяки якому люди організовують довгі проміжки часу та все своє життя, наповнюючи його різними видами діяльності, розвагами та іграми;

- як автоматизовані події схеми – «скрипти», що включають уявлення про послідовність подій, цілі поведінки та рольові дії;

- як індивідуальне життя в його динаміці;
- як процес упорядкування досвіду через символізацію суб'єктивних переживань, що втілюється у зв'язне оповідання – наратив;
- як структурування особистісної подієвої картини життя, спрямоване на самовдосконалення та творчу реалізацію.

Життєвий сценарій розглядає Штайнер К. як сукупність життєвих тактик індивіда або реалізацію ним дій певним упорядкованим способом, що передбачає певну модель поведінки [35].

Особливо актуальним є дослідження сценарних установок у студентському віці, оскільки саме в цей період відбувається активне переосмислення життєвого досвіду, формування нових життєвих цілей і стратегій. Студенти поступово набувають більшої автономії у прийнятті рішень, що створює умови для усвідомлення власних сценарних моделей поведінки та їх можливого перегляду [36].

Отже, сценарні установки виступають важливим психологічним чинником, що може впливати на готовність особистості до змін. Вони визначають характер ставлення людини до нових життєвих ситуацій, рівень її відкритості до досвіду та здатність адаптуватися до змін. У зв'язку з цим вивчення взаємозв'язку між сценарними установками та готовністю до змін у студентів є важливим напрямом психологічних досліджень, що дозволяє глибше зрозуміти механізми особистісного розвитку в юнацькому віці.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури було розглянуто основні підходи до розуміння феномену готовності до змін, визначено особливості її прояву у студентському віці, а також проаналізовано роль сценарних установок у формуванні ставлення особистості до змін.

З'ясовано, що готовність до змін розглядається у психології як інтегральна характеристика особистості, яка відображає її здатність сприймати, приймати та реалізовувати зміни у різних сферах життєдіяльності. Вона поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти і пов'язана з такими особистісними якостями, як психологічна гнучкість, адаптивність, мотивація до розвитку та відкритість до нового досвіду.

Встановлено, що студентський вік є важливим етапом формування готовності до змін, оскільки він характеризується активним особистісним становленням, розширенням соціальних ролей, формуванням професійної ідентичності та необхідністю прийняття значущих життєвих рішень. У цей період здатність адаптуватися до нових умов навчання, соціального середовища та життєвих обставин виступає важливим чинником успішної самореалізації молоді.

Також було проаналізовано поняття сценарних установок, які формуються у процесі ранньої соціалізації та відображають внутрішні моделі поведінки особистості. Вони можуть виступати своєрідними

орієнтирами, що визначають життєві стратегії людини, її ставлення до труднощів, успіху та змін. Разом з тим надмірна ригідність сценарних установок може обмежувати поведінкову гнучкість особистості та знижувати її здатність адаптуватися до нових умов.

Отже, аналіз наукових джерел засвідчив, що готовність до змін є складним багатокомпонентним психологічним феноменом, формування якого залежить від низки внутрішніх і зовнішніх чинників. Серед них важливе місце посідають сценарні установки особистості, які можуть впливати на характер ставлення людини до змін та її здатність до особистісної трансформації. Це зумовлює необхідність подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку між готовністю до змін і сценарними установками у студентів, що і становить зміст наступного розділу роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ЗМІН СТУДЕНТІВ ЗАЛЕЖНО ВІД ЇХ СЦЕНАРНИХ УСТАНОВОК

2.1. Обґрунтування методичного забезпечення та процедури емпіричного дослідження готовності до змін студентів залежно від їхніх сценарних установок

Методологічну основу нашого дослідження становлять положення сучасної психологічної науки щодо вивчення особистісної готовності до змін як інтегративного утворення, а також концепції транзактного аналізу щодо формування життєвого сценарію та сценарних установок особистості. У дослідженні також враховано теоретичні підходи до вивчення особистісного розвитку, адаптації та життєвого самовизначення студентської молоді.

Емпіричне дослідження проводилося протягом лютого-березня 2026 року в онлайн-форматі за допомогою платформи Google Forms. У дослідженні взяли участь 60 студентів закладів вищої освіти віком від 16 до 48 років. Для подальшого аналізу вибірку було поділено на дві вікові групи: студенти віком до 20 років включно ($n=32$) та студенти віком 21- 48 включно років включно ($n=28$).

Розподіл респондентів за віком подано в табл. 2.1.

Таблиця 2.1 – Віковий аналіз респондентів, $n=60$ студентів

Вікова категорія	Віковий діапазон	Кількість (n)	%
До 20 років (включно)	16-20 років	32	53,33%
21+ років	21-48 роки	28	46,67%
Разом	-	60	100%

Аналіз даних, представлених у таблиці 2.1, свідчить про відносно рівномірний розподіл респондентів за віковими категоріями. Так, до групи студентів віком до 20 років (включно) належать 32 особи, що становить 53,33% вибірки, тоді як до групи 21+ років – 28 осіб (46,67%).

У табл. 2.2 наведений розподіл опитаних за закладами освіти.

Таблиця 2.2 – Розподіл опитаних за закладами освіти

Найменування закладу	Кількість осіб	%
Острозька академія (ОА / НаУОА)	12	20,00%
Київський національний економічний університет КНЕУ	8	13,33%
Київський національний університет імені Тараса Шевченка КНУ ім. Т. Шевченка	10	16,67%
ЛНАМ Графічний Дизайн	3	5,00%
Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського	1	1,67%
ДТЕУ	1	1,67%

Білоцерківський педагогічний фаховий коледж	1	1,67%
Білоцерківський національний аграрний університет	2	3,33%
КП	1	1,67%
Український державний університет імені Михайла Драгоманова	2	3,33%
БІЕУ	1	1,67%
НУ ОЮА	3	5,00%
Національний медичний університет ім. О.О. Богомольця	1	1,67%
Access to Law, Gower College Swansea(United Kingdom)	1	1,67%
НТУУ "Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського"	1	1,67%
КАІ «Кібербезпека та захист Інформації», ОП «Системи та технології кібербезпеки»	2	3,33%
Фаховий коледж (ФКНУТД)	1	1,67%
ТЕФК НУ ЛП Економіка	1	1,67%
Професійне училище	1	1,67%
КФКТІ. Обслуговування та ремонт швидкісного рухомого складу.	1	1,67%

Національна музична академія України імені П.І. Чайковського	1	1,67%
НУБіП, Право	1	1,67%
Дніпропетровський політехнічний фаховий коледж	1	1,67%
Київський національний лінгвістичний університет	1	1,67%
УДПУ ім.П.Тичини	2	3,33%

Найбільшу частку опитаних становлять студенти Острозької академії (НаУОА) – 12 осіб (20,00%). Це найчисельніша група, що вказує на домінування цього закладу у вибірці та може певною мірою впливати на загальні результати дослідження.

Другу за чисельністю групу формують студенти Київського національного університету імені Тараса Шевченка – 10 осіб (16,67%), а також Київського національного економічного університету – 8 осіб (13,33%). Разом ці три найбільші групи становлять половину всієї вибірки, що свідчить про концентрацію респондентів у провідних закладах вищої освіти України.

Менші групи представлені такими закладами, як НУ «ОЮА» (3 особи; 5,00%), ЛНАМ графічний дизайн (3 особи; 5,00%), УДПУ ім. П. Тичини (2 особи; 3,33%), Білоцерківський аграрний університет (2 особи; 3,33%), КАІ (2 особи; 3,33%), УДУ імені М. Драгоманова (2 особи; 3,33%) та інші.

Водночас значна частина закладів представлена поодинокими респондентами (1 особа; 1,67%), що формує довгий “хвіст” розподілу. Це свідчить про широкий географічний та інституційний спектр вибірки, однак одночасно вказує на її фрагментарність.

Для досягнення мети дослідження було використано такі психодіагностичні методики:

Методика «Особистісна готовність до змін», розроблена канадськими вченими Джерелом, Хезером, Голдом та Халом (в адаптації І. А. Бурлакова), яка дозволяє визначити рівень відкритості до змін, гнучкості мислення, толерантності до невизначеності та інші складові готовності до змін [Додаток Г].

Опитувальник ранніх дитячих рішень, адаптований українською мовою Г. Б. Гандзілевською та У. Нікітчук (коротка форма), спрямований на виявлення сценарних установок, сформованих у дитячому віці, що визначають життєві стратегії та способи поведінки особистості.

Обробка результатів здійснювалася із використанням пакета статистичних програм SPSS Statistics. Для визначення відмінностей між двома незалежними віковими групами застосовувався t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Використання цього критерію дало змогу встановити наявність або відсутність статистично значущих відмінностей у показниках сценарних установок та особистісної готовності до змін між студентами різного віку.

Для виявлення взаємозв'язків між показниками сценарних установок та компонентами особистісної готовності до змін було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s). Вибір саме цього коефіцієнта зумовлений необхідністю оцінки сили та напрямку зв'язків між психологічними показниками, що можуть не відповідати вимогам нормального розподілу. Кореляційний аналіз дозволив встановити особливості взаємозв'язків між сценарними заборонами, драйверними установками та показниками готовності студентів до змін.

Статистично значущими вважалися результати при рівні значущості $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$.

Таким чином, обрана методологія забезпечує комплексне та об'єктивне дослідження особливостей готовності до змін у студентів залежно від їхніх сценарних установок.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження готовності до змін студентів

У результаті проведеного емпіричного дослідження було отримано дані щодо рівня готовності до змін у студентів та особливостей їхніх сценарних установок, а також виявлено взаємозв'язки між зазначеними показниками.

Первинні дані опитування за Методикою «Особистісна готовність до змін» розроблена канадськими вченими Джерелом, Хезером, Голдом та Халом (в адаптації укр. І.А. Бурлакова) наведено у додатку А.

Отримані результати свідчать про нерівномірну вираженість її компонентів у студентів (n=60). Найвищі середні значення зафіксовано за шкалами «Винахідливість», «Впевненість», «Пристрасність» та «Оптимізм», тоді як нижчими є показники «Адаптивності», «Сміливості / підприємливості» і «Толерантності до двозначності».

Таблиця 2.3 - Показник середнього значення особистісної готовності до змін, n=60 студентів

Шкала	Середні показники студентів віком		t-критерій	p
	До 20 років (включно)n=32	21+ років n=28		

Пристрас ність	17,44	20,18	-2,140	0,037
Винахідли вість	19,12	20,50	-1,436	0,156
Оптимізм	18,19	18,82	-0,610	0,544
Сміливіст ь, підприємл ивість	14,28	12,75	1,530	0,131
Адаптивні сть	15,50	14,43	1,011	0,316
Впевненіс ть	18,03	20,36	-2,221	0,030
Толерантн ість до двозначно сті	12,97	11,57	1,703	0,094

Примітка: статистично значущими вважалися відмінності при $p \leq 0,05$.

Можна сказати, що результати вказують на достатній рівень внутрішньої мотивації, позитивного ставлення до майбутнього, здатності знаходити нестандартні рішення та віри у власні можливості. Водночас нижчі показники адаптивності, сміливості/підприємливості та толерантності до двозначності, можуть свідчити про певні труднощі студентів у ситуаціях невизначеності та необхідності швидкого пристосування до нових умов.

За результатами порівняльного аналізу вікових груп, студенти віком 21+ років мають вищі середні значення за шкалами «Пристрасність», «Винахідливість», «Оптимізм» і «Впевненість», тоді як студенти віком до

20 років демонструють вищі показники за шкалами «Сміливість / підприємливість», «Адаптивність» і «Толерантність до двозначності».

У старшій віковій групі статистично значущо вищими є показники «Пристрасності» ($M=20,18$ проти $M=17,44$; $t=-2,140$) та «Впевненості» ($M=20,36$ проти $M=18,03$; $t=-2,221$). Це свідчить про більшу енергійність, включеність у діяльність і віру у власні сили в респондентів старшого віку.

За шкалами «Винахідливість» та «Оптимізм» старші студенти (21+) також мають дещо вищі середні значення, однак ці відмінності не є статистично значущими. Отже, їх слід інтерпретувати як тенденцію, а не як достовірну вікову відмінність, яка потребує подальшого підтвердження на більших вибірках.

Натомість за шкалами «Сміливість / підприємливість», «Адаптивність» і «Толерантність до двозначності» вищі середні значення виявлено у групі студентів до 20 років. Зокрема, показник «Сміливість / підприємливість» становить $M=14,28$ у молодшій групі та $M=12,75$ у групі 21+ років; «Адаптивність» - $M=15,50$ та $M=14,43$ відповідно; «Толерантність до двозначності» - $M=12,97$ та $M=11,57$ відповідно. Водночас ці відмінності не досягають рівня статистичної значущості, тому вони не дають підстав стверджувати про наявність достовірних вікових особливостей за цими показниками.

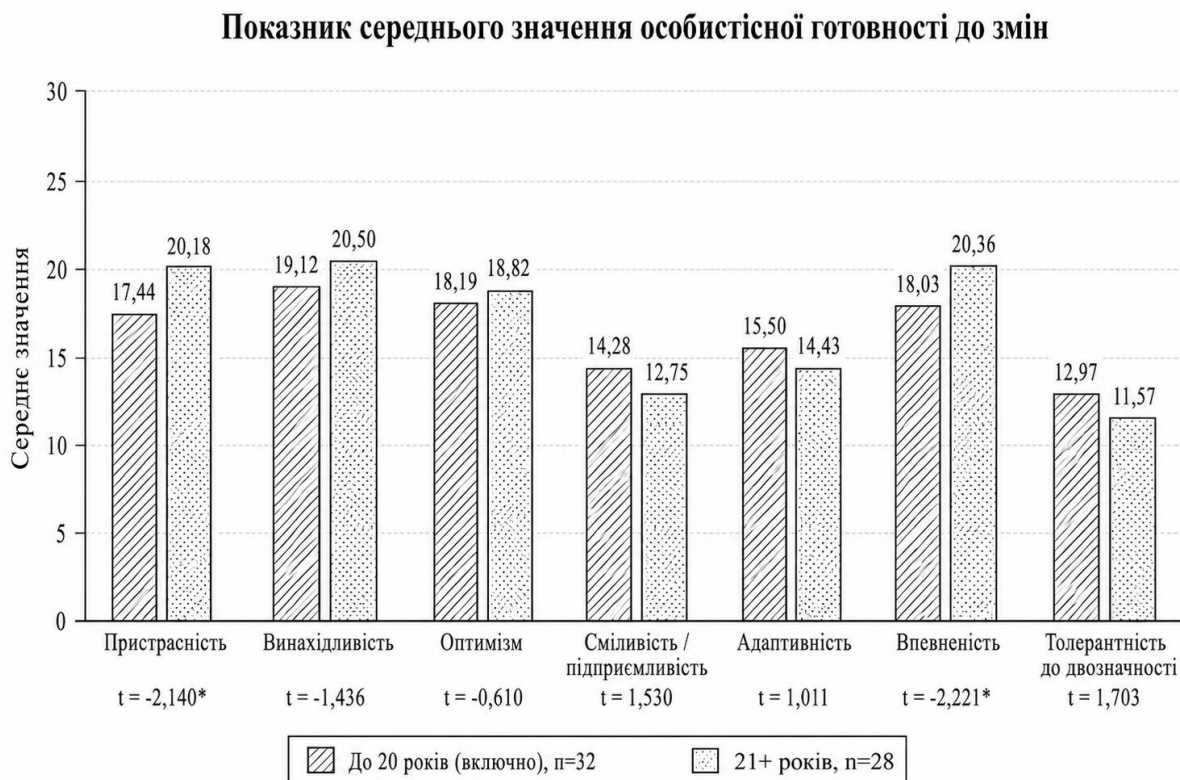


Рис. 2.1 - Показник середнього значення особистісної готовності до змін

У цілому результати дослідження свідчать, що вікова динаміка готовності до змін є неоднорідною. У студентів 21+ років більш виражені впевненість і пристрасність, тоді як у молодших студентів дещо вищими є сміливість, адаптивність і толерантність до двозначності. Тому готовність до змін не можна описувати як лінійне зростання всіх її компонентів із віком.

Таким чином, можна зробити висновок, що старші студенти мають сильніші ресурси самовпевненості та енергійної залученості, тоді як молодші студенти демонструють відносно вищу відкритість до ризику, гнучкість і прийняття невизначеності.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження сценарних установок студентів

Первинні дані опитування за опитувальником ранніх дитячих рішень (скорочена версія), адаптований українською мовою Г. Гандзілевською та У. Нікітчук наведено у додатку Б.

Отримані результати свідчать про різний ступінь вираженості сценарних заборон і директив у студентів, що відображає особливості їхніх життєвих установок та внутрішніх обмежень (табл. 2.4).

Таблиця 2.4 - Показник середнього значення сценарних заборон та директив студентів

Шкала	Середні показники студентів віком		t-критерій	p
	До 20 років (включно) n=32	21+ років n=28		
Не будь, не живи	7,87	5,97	1,876	0,066

Не дорослішай, не будь самостійним	11,19	9,55	2,049	0,045
Не будь успішним	6,94	5,34	1,703	0,094
Не будь першим	8,87	6,24	2,509	0,015
Не роби	6,58	4,55	1,865	0,067
Не зближуйся, не кохай	9,26	7,28	2,098	0,040
Не будь здоровим	8,13	6,24	2,056	0,044
Не будь значущим	6,13	5,52	1,342	0,185
Не думай	3,87	3,14	1,795	0,078
Не відчувай	10,29	9,69	0,576	0,567
Не належ до групи	10,42	9,34	0,977	0,333
Не твори	3,06	3,17	-0,380	0,705
Будь досконалістю	4,51	5,34	-1,197	0,236
Старайся	4,29	4,03	0,455	0,651
Поспішай	4,19	4,34	-0,273	0,786
Звеселяй інших	7,41	8,44	-1,580	0,120
Будь сильним	1,77	1,72	0,170	0,866
Не будь маленьким	6,12	7,44	-1,929	0,059
Не будь собою	5,22	6,86	-2,247	0,028

Примітка: статистично значущими вважалися відмінності при $p \leq 0,05$.

Аналіз результатів, наведених у таблиці 2.4, свідчить про наявність вікових відмінностей у вираженості сценарних заборон та директив у студентів. Порівняння середніх значень між групами студентів віком до 20 років та студентами 21+ років дозволило виявити певні тенденції у формуванні життєвих сценаріїв особистості.

У групі студентів віком до 20 років вищі середні показники зафіксовано за більшістю сценарних заборон. Зокрема, найвищі значення спостерігаються за шкалами «Не дорослішай, не будь самостійним» (11,19 бала), «Не відчувай» (10,29 бала) та «Не належ до групи» (10,42 бала). Це свідчить про більшу залежність молодших студентів від зовнішньої підтримки, схильність до емоційного стримування та труднощі із соціальною інтеграцією. Також у цій віковій групі більш вираженими є заборони «Не будь першим» (8,87 бала), «Не зближуйся, не кохай» (9,26 бала) та «Не будь здоровим» (8,13 бала), що може вказувати на невпевненість у власних можливостях, уникнення емоційної близькості та підвищену внутрішню тривожність.

Статистично значущі відмінності між віковими групами простежуються за шкалами «Не дорослішай, не будь самостійним» ($t=2,049$), «Не будь першим» ($t=2,509$), «Не зближуйся, не кохай» ($t=2,098$) та «Не будь здоровим» ($t=2,056$). Отримані результати свідчать, що молодші студенти частіше демонструють залежність від соціального схвалення, страх прояву ініціативи та схильність до емоційного дистанціювання.

Натомість у групі студентів віком 21+ років спостерігається підвищення окремих директивних приписів та окремих сценарних заборон. Зокрема, вищі показники зафіксовано за шкалами «Будь досконалістю» (5,34 бала), «Поспішай» (4,34 бала), «Звеселяй інших» (8,44 бала), «Не будь маленьким» (7,44 бала) та «Не будь собою» (6,86 бала). Це може свідчити про посилення орієнтації на соціальні вимоги, прагнення відповідати очікуванням оточення та необхідність контролювати власну поведінку.

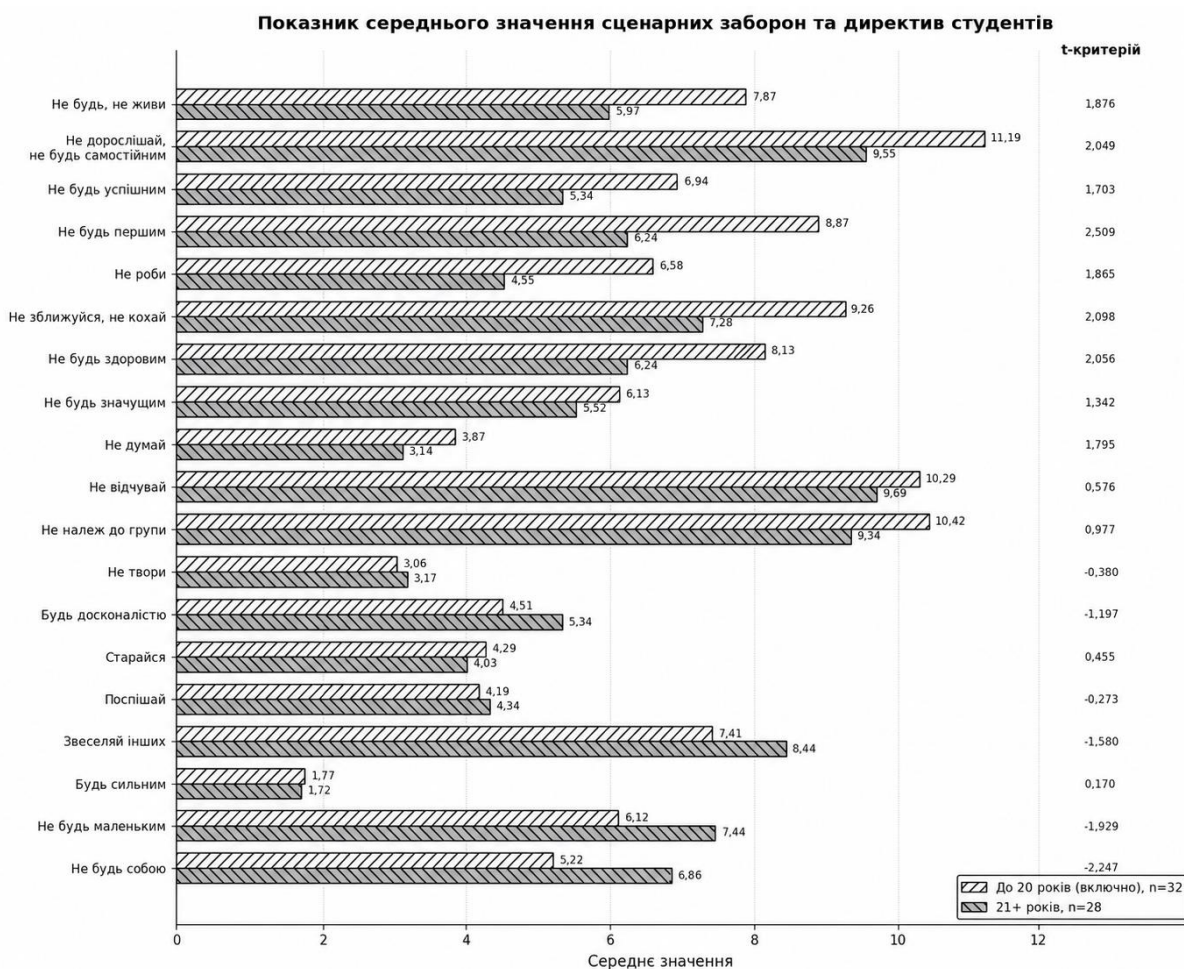


Рис. 2.2 - Показник середнього значення сценарних заборон та директив студентів

Особливої уваги заслуговує шкала «Не будь собою», за якою виявлено статистично значущу різницю між групами ($t=-2,247$). Вищий показник у студентів 21+ років свідчить про більшу схильність до внутрішнього конфлікту між власними потребами та соціальними очікуваннями. Також близьким до статистично значущого є показник за шкалою «Не будь маленьким» ($t=-1,929$), що може вказувати на прагнення старших студентів демонструвати самостійність та емоційну зрілість навіть за умов внутрішньої напруги.

Загалом результати дослідження свідчать, що для молодших студентів більш характерними є сценарні заборони, пов'язані з невпевненістю,

залежністю та емоційними обмеженнями, тоді як у старших студентів більш вираженими є директивні приписи, спрямовані на досягнення, контроль поведінки та відповідність соціальним очікуванням. Це підтверджує, що з віком життєві сценарії трансформуються від переважання заборон до домінування соціально орієнтованих приписів.

2.4. Аналіз кореляційної залежності готовності до змін студентів від їхніх сценарних установок

У табл. 2.5 наведено кореляційні зв'язки про наявність взаємозв'язку між рівнем особистісної готовності до змін та типом сценарних установок у студентів.

Таблиця 2.5 - Кореляційні зв'язки між показниками особистісної готовності до змін та сценарними установками студентів

Сценарні заборони	Пристрастність	Винахідливість	Оптимізм	Сміливість	Адаптивність	Впевненість	Толерантність	Вікова категорія
Не будь, не живи	-0,384**	-0,278*	-0,570**	0,146	0,088	-0,508**	-0,047	-0,247
Не дорослішай	-0,135	-0,137	-0,474**	-0,031	-0,215	-0,415**	-0,048	-0,232
Не будь успішним	-0,402**	-0,22	-0,533**	0,145	0,012	-0,513**	-0,119	-0,224
Не будь першим	-0,280*	0,008	-0,447**	0,229	0,053	-0,234	-0,053	-0,358**
Не роби	-0,491**	-0,21	-0,573**	0,312*	0,103	-0,524**	0,009	-0,234

Не зближуйся, не кохай	-0,328*	-0,154	- 0,440 **	0,284*	-0,001	- 0,339**	-0,093	- 0,249
Не будь здоровим	-0,216	-0,104	- 0,443 **	0,152	-0,137	- 0,366**	-0,119	- 0,273 *
Не будь значущим	0,118	0,202	-0,044	-0,122	-0,359**	0,017	-0,213	- 0,219
Не думай	0,17	0,157	-0,197	-0,215	-0,289*	-0,114	-0,250	- 0,226
Не відчувай	0,048	0,066	- 0,313 *	-0,133	-0,111	-0,164	-0,245	- 0,111
Не належ до групи	-0,177	-0,061	- 0,424 **	-0,053	-0,060	-0,325*	-0,124	- 0,186
Не твори	-0,007	-0,021	-0,005	-0,056	0,005	-0,008	0,196	0,048
Будь досконалістю	-0,014	0,014	-0,002	-0,084	0,075	0,070	-0,123	0,167
Старайся	-0,091	-0,145	-0,038	-0,027	0,188	-0,058	0,096	- 0,038

Поспішай	-0,096	-0,033	-0,321*	0,083	0,226	-0,018	0,114	0,060
Звеселяй інших	-0,117	-0,231	-0,024	0,083	0,156	-0,192	0,124	0,193
Будь сильним	0,079	0,022	-0,053	-0,331*	-0,063	-0,038	0,048	-0,030
Не будь маленьким	0,169	0,041	-0,026	-0,284*	-0,261*	0,150	-0,106	0,241
Не будь собою	0,056	-0,041	0,010	0,042	-0,063	0,172	0,104	0,257*

Примітки: * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$

Аналіз результатів, наведених у таблиці 2.5, свідчить про наявність кореляційних зв'язків між сценарними заборонами та компонентами особистісної готовності до змін.

Передусім встановлено, що сценарні заборони мають переважно обернені зв'язки з ключовими ресурсами готовності до змін. Найбільш виражені негативні кореляції зберігаються для показників пристрасності, оптимізму та впевненості. Зокрема, заборона «Не роби» пов'язана з нижчою пристрасністю ($r=-0,491$; $p \leq 0,01$), нижчим оптимізмом ($r=-0,573$; $p \leq 0,01$) і нижчою впевненістю ($r=-0,524$; $p \leq 0,01$). Таким чином, можна підсумувати, що чим сильніше виражені внутрішні сценарні обмеження, тим нижчими є енергійність, позитивне бачення майбутнього та віра студентів у власні сили.

Найсильніші негативні зв'язки виявлено для заборони «Не роби», яка пов'язана зі зниженням пристрасності, оптимізму і впевненості. Це свідчить про те, що установка на уникнення активних дій може виступати одним із головних бар'єрів готовності до змін

Винахідливість у структурі особистісної готовності до змін загалом має слабо виражені та переважно незначущі кореляційні зв'язки зі сценарними заборонами. Винятком є негативний зв'язок із заборonoю «Не будь, не живи» ($r = -0,278$; $p \leq 0,05$), що може вказувати на часткове зниження когнітивної гнучкості в умовах домінування базових екзистенційних обмежень.

Показник оптимізму демонструє системні негативні кореляції з більшістю сценарних заборон. Найвищі зв'язки зафіксовано для «Не роби» ($r = -0,573$; $p \leq 0,01$), «Не будь, не живи» ($r = -0,570$; $p \leq 0,01$), «Не будь успішним» ($r = -0,533$; $p \leq 0,01$) та «Не дорослішай» ($r = -0,474$; $p \leq 0,01$). Це свідчить, що виражені сценарні заборони знижують позитивні очікування щодо майбутнього.

Показник сміливості має неоднозначний характер зв'язків зі сценарними заборонами. Зокрема, виявлено позитивні статистично значущі кореляції із заборонами «Не роби» ($r = 0,312$; $p \leq 0,05$) та «Не зближуйся, не кохай» ($r = 0,284$; $p \leq 0,05$). Це може свідчити не про пряме зниження сміливості, а про можливий компенсаторний механізм, коли за наявності внутрішніх обмежень студенти демонструють прагнення до активності, ризику або самоствердження.

Адаптивність має обернені статистично значущі зв'язки з окремими сценарними установками, зокрема зі шкалами «Не будь значущим» ($r = -0,359$; $p \leq 0,01$), «Не думай» ($r = -0,289$; $p \leq 0,05$) та «Не будь маленьким» ($r = -0,261$; $p \leq 0,05$). Це може означати те, що посилення цих установок може супроводжуватися зниженням поведінкової гнучкості та здатності пристосовуватися до нових умов.

Окремо слід відзначити показник впевненості, який демонструє найбільш стабільну систему обернених кореляцій зі сценарними заборонами. Усі статистично значущі зв'язки впевненості зі сценарними заборонами є негативними та коливаються приблизно в межах від $r = -0,325$ до $r = -0,524$ ($p \leq 0,05-0,01$), що дозволяє розглядати впевненість як ключовий індикатор психологічної зрілості та готовності до змін, чутливий до впливу внутрішніх сценарних обмежень.

Толерантність до двозначності загалом не демонструє системних статистично значущих зв'язків із більшістю сценарних заборон. Водночас напрям кореляцій - переважно обернений, що узгоджується з припущенням про стримувальний вплив сценарних обмежень на прийняття невизначених ситуацій.

Щодо вікової категорії, встановлено переважно обернені кореляційні зв'язки зі сценарними заборонами, що свідчить про тенденцію до їх зменшення з віком. Статистично значущими є зв'язки із заборонами «Не будь першим» ($r = -0,358$; $p \leq 0,01$) та «Не будь здоровим» ($r = -0,273$; $p \leq 0,05$). Водночас окремі позитивні зв'язки (зокрема «Не будь собою» $r = 0,257$; $p \leq 0,05$) можуть вказувати на збереження певних особистісних конфліктів у старших студентів.

Зв'язки між драйверними установками та шкалами «Сміливість», «Адаптивність» і «Толерантність» слід розглядати як складну взаємодію між внутрішніми приписами, самоконтролем і готовністю діяти в умовах змін.

У цілому, результати свідчать, що сценарні заборони виступають психологічним бар'єром для розвитку особистісної готовності до змін, насамперед через зниження оптимізму, впевненості та пристрасності. Аналіз показав, що оптимізм розглядається як ресурс, що послаблюється за умов виражених сценарних обмежень.

Для поглиблення результатів кореляційного аналізу нами було проведено множинний регресійний аналіз (Додаток В). Застосування регресійного аналізу було доцільним, оскільки кореляційний аналіз дозволяє встановити силу та напрям зв'язку між окремими показниками, тоді як регресійний дає змогу оцінити, наскільки сукупність сценарних заборон пов'язана з варіативністю показників особистісної готовності до змін. До регресійної моделі було включено ті сценарні заборони, які за результатами кореляційного аналізу продемонстрували найбільш виражені зв'язки з компонентами готовності до змін: «Не роби», «Не будь, не живи», «Не будь успішним», «Не дорослішай», «Не будь першим», «Не зближуйся, не кохай».

Результати показали, що сценарні установки статистично значуще пов'язані з низкою компонентів особистісної готовності до змін. Нами було визначено, що значущими виявилися регресійні моделі для пристрасності, винахідливості, оптимізму, сміливості / підприємливості, впевненості та загального показника готовності до змін. Це свідчить про те, що сценарні заборони не лише корелюють із готовністю до змін, а й можуть виступати важливими чинниками, які пояснюють відмінності у вираженості окремих її компонентів.

Статистично значущі зв'язки сценарних установок із компонентами особистісної готовності до змін		
Результати множинного регресійного аналізу (значущі зв'язки та пояснювальна здатність моделей)		
Сценарні установки, що проявили значущий внесок	Загальна готовність до змін $R^2 = 0,538$ Значущі зв'язки: ↓ Не будь успішним ($\beta = -0,629$; $p < 0,001$) ↓ Не будь першим ($\beta = -0,278$; $p = 0,020$)	Впевненість $R^2 = 0,535$ Значущі зв'язки: ↓ Не будь, не живи ($\beta = -0,486$; $p = 0,002$) ↓ Не будь успішним ($\beta = -0,680$; $p < 0,001$) ↑ Не зближуйся, не кохай ($\beta = 0,402$; $p = 0,003$)
	Оптимізм $R^2 = 0,421$ Значущі зв'язки: ↓ Не будь успішним ($\beta = -0,372$; $p = 0,031$)	Пристрасність $R^2 = 0,383$ Значущі зв'язки: ↓ Не будь, не живи ($\beta = -0,422$; $p = 0,017$) ↓ Не будь успішним ($\beta = -0,487$; $p = 0,007$)
	Винахідливість $R^2 = 0,328$ Значущі зв'язки: ↓ Не будь успішним ($\beta = -0,460$; $p = 0,014$) ↑ Не зближуйся, не кохай ($\beta = 0,621$; $p < 0,001$)	Сміливість / підприємливість $R^2 = 0,206$ Значущі зв'язки: ↑ Не будь, не живи ($\beta = 0,440$; $p = 0,028$) ↓ Не дорослішай ($\beta = -0,398$; $p = 0,011$)
	Толерантність до двозначності $R^2 = 0,111$ Статистично значущих зв'язків не виявлено	Адаптивність $R^2 = 0,098$ Статистично значущих зв'язків не виявлено
	Ключовий висновок Найбільш системний негативний предиктор — установка «Не будь успішним». Вона пов'язана зі зниженням загальної готовності до змін, впевненості, оптимізму, пристрасності та винахідливості.	
Позначення ↓ негативний зв'язок ↑ позитивний зв'язок R^2 — пояснена дисперсія моделі пунктирна / світла рамка — статистично незначуща модель		

Рис. 2.3 – Результати множинного регресійного аналізу зв'язку сценарних заборон із показниками готовності до змін

Найвищі показники поясненої дисперсії було отримано для загальної готовності до змін та впевненості. Для загального показника готовності до змін коефіцієнт детермінації становить $R^2 = 0,538$, що свідчить про те, що сукупність сценарних заборон пояснює 53,8% варіативності цього показника. Для впевненості значення $R^2 = 0,535$, тобто модель пояснює 53,5% варіативності. Це дає підстави вважати, що сценарні установки мають найбільш виражене значення саме для загального рівня готовності студентів до змін та їхньої впевненості у власних силах.

Найвищі показники поясненої дисперсії було отримано для загальної готовності до змін та впевненості. Для загального показника готовності до змін коефіцієнт детермінації становить $R^2 = 0,538$. Це свідчить про те, що сукупність сценарних заборон пояснює 53,8% варіативності цього показника. Для впевненості значення $R^2 = 0,535$, тобто модель пояснює

53,5% варіативності. Можемо сказати, що сценарні установки мають найбільш виражене значення саме для загального рівня готовності студентів до змін та їхньої впевненості у власних силах.

Статистично значущими виявилися моделі для оптимізму, пристрасності та винахідливості. Коефіцієнт детермінації для оптимізму становить $R^2 = 0,421$, для пристрасності - $R^2 = 0,383$, для винахідливості - $R^2 = 0,328$. Отже, сценарні заборони пояснюють відповідно 42,1%, 38,3% та 32,8% варіативності цих показників. Це може означати те, що внутрішні сценарні обмеження можуть бути пов'язані зі зниженням енергійності, ініціативності, здатності знаходити рішення у складних ситуаціях та позитивного бачення майбутнього.

Окремо слід зазначити, що модель для сміливості / підприємливості також є статистично значущою, однак її пояснювальна здатність є нижчою порівняно з іншими компонентами готовності до змін: $R^2 = 0,206$. Це означає, що сценарні заборони пояснюють 20,6% варіативності цього показника. Водночас моделі для адаптивності та толерантності до двозначності не досягли статистичної значущості. Це може свідчити про те, що можливий вплив інших психологічних чинників на ці компоненти готовності до змін.

Аналіз окремих регресійних коефіцієнтів показав, що найбільш значущою сценарною заборonoю є «Не будь успішним». Вона має статистично значущий негативний вплив на пристрасність, винахідливість, оптимізм, впевненість та загальну готовність до змін. Можна припустити, що чим більш вираженою є установка на уникнення успіху або очікування невдачі, тим нижчими є показники активності, впевненості, продуктивної спрямованості та загальної психологічної готовності студентів до змін. Значущим предиктором загальної готовності до змін також виступила заборона «Не будь першим», яка має негативний зв'язок із цим показником. Це може означати, що страх проявляти себе, бути помітним, займати

активну позицію або брати на себе лідерську роль пов'язаний зі зниженням готовності до нових життєвих ситуацій. Такі результати узгоджуються з нашою гіпотезою про те, що сценарні установки можуть обмежувати ініціативність студентів та їхню здатність упевнено реагувати на зміни.

2.5. Практичні рекомендації психологам ЗВО щодо розвитку готовності до змін у студентів крізь призму корекції сценарних установок

Результати проведеного дослідження засвідчили наявність взаємозв'язку між сценарними установками студентів та рівнем їхньої особистісної готовності до змін. Встановлено, що сценарні заборони мають переважно обернені зв'язки з ключовими ресурсами готовності до змін, насамперед з оптимізмом, впевненістю та пристрасністю. Найбільш виражені негативні зв'язки виявлено для заборон «Не роби», «Не будь, не живи», «Не будь успішним», «Не дорослішай», «Не будь першим», «Не зближуйся, не кохай» та «Не будь здоровим». Це свідчить про те, що виражені сценарні обмеження можуть знижувати позитивне бачення майбутнього, віру студентів у власні сили та їхню енергійну включеність у діяльність. Це свідчить про необхідність психологічної роботи, спрямованої на усвідомлення та корекцію деструктивних сценарних установок, які обмежують особистісний розвиток студентів та можуть виступати бар'єром для розвитку особистісної готовності студентів до змін.

Практичні рекомендації психологам закладів вищої освіти доцільно реалізовувати у декількох напрямках.

Першим напрямом є психодіагностична робота. Психологам ЗВО рекомендується систематично здійснювати діагностику сценарних заборон, директив та рівня готовності студентів до змін. Це дозволить своєчасно виявляти студентів із вираженими деструктивними установками та низьким рівнем адаптивності. Доцільним є використання психодіагностичних методик транзакційного аналізу, опитувальників особистісної готовності до змін, а також індивідуальних бесід і психологічного консультування.

Другим напрямом є психоедукаційна діяльність. Важливо проводити інформаційно-просвітницькі заняття щодо впливу життєвого сценарію на поведінку, самооцінку та професійне становлення особистості. Студентам доцільно пояснювати механізми формування сценарних заборон і приписів у дитинстві, їхній вплив на емоційне реагування, комунікацію та ставлення

до змін. Усвідомлення власних сценарних моделей сприятиме формуванню рефлексії та розвитку відповідального ставлення до власного життя.

Третім напрямом є корекційно-розвивальна робота. Для підвищення рівня готовності до змін доцільно впроваджувати тренінгові програми, спрямовані на:

- розвиток впевненості у собі;
- формування позитивної самооцінки;
- підвищення адаптивності;
- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- формування толерантності до невизначеності;
- подолання страху помилки та невдачі.

У роботі з негативними сценарними установками ефективними можуть бути методи транзакційного аналізу, когнітивно-поведінкової терапії, арттерапії, психодрами, техніки розвитку асертивності та рефлексивні вправи.

Четвертим напрямком є розвиток психологічної стійкості студентів до життєвих змін та кризових ситуацій. Психологам ЗВО рекомендується організовувати тренінги стресостійкості, розвитку емоційного інтелекту, навичок прийняття рішень та конструктивного подолання труднощів. Це сприятиме зниженню рівня тривожності та формуванню позитивного ставлення до змін як до можливості особистісного розвитку.

П'ятим напрямом є індивідуальне психологічне консультування студентів із вираженими деструктивними сценарними установками. У процесі консультування доцільно допомагати студентам:

- усвідомлювати власні внутрішні заборони;
- формувати нові адаптивні переконання;
- розвивати автономність;
- навчатися приймати відповідальність за власні рішення;
- сформувати позитивний образ «Я».

Добір конкретних технік доцільно здійснювати відповідно до змісту найбільш виражених сценарних заборон. Так, у роботі із заборonoю «Не роби» варто застосовувати техніки поведінкової активації, постановки малих досяжних цілей, вправи на визначення першого кроку та щоденник дій, оскільки вони спрямовані на подолання пасивності й уникнення активності. Для корекції заборони «Не будь успішним» доцільними є когнітивно-поведінкові техніки роботи з обмежувальними переконаннями, аналіз ситуацій успіху, щоденник досягнень і формування нових дозволів на успіх. У роботі із заборonoю «Не дорослішай» ефективними можуть бути вправи на розвиток автономності, прийняття рішень, усвідомлення особистої відповідальності та планування майбутнього. Для заборони «Не будь першим» доцільно використовувати техніки розвитку асертивності, рольові ігри, вправи на прояв ініціативи та відстоювання власної позиції. Заборона «Не зближуйся, не кохай» потребує застосування вправ на розвиток довіри, активного слухання, усвідомлення і вираження емоцій, а також роботи з особистими межами. У разі вираженості заборони «Не будь, не живи» доцільними є ресурсні техніки, арттерапевтичні вправи на усвідомлення власної цінності, формування позитивного образу «Я» та визначення особистих життєвих опор. Для роботи із заборonoю «Не будь здоровим» варто застосовувати психоедукацію щодо турботи про себе, техніки емоційної саморегуляції, дихальні та релаксаційні вправи, а також щоденник самопочуття. Окремо у роботі з установкою «Не будь собою» доцільним було б використовувати рефлексивні вправи на самоусвідомлення, роботу з цінностями, арттерапевтичні техніки самоприйняття та вправи на формування асертивної поведінки.

Особливу увагу необхідно приділяти студентам віком до 20 років, оскільки результати дослідження показали, що саме в цій групі більш вираженими є окремі сценарні заборони, пов'язані із залежністю від зовнішньої підтримки, страхом прояву ініціативи та схильністю до

емоційного дистанціювання. Водночас у студентів віком 21+ років може зберігатися внутрішній конфлікт між власними потребами та соціальними очікуваннями, що підтверджується вищими показниками за шкалою «Не будь собою».

Отже, психологічний супровід студентів у закладах вищої освіти має бути спрямований не лише на розвиток адаптивних навичок, а й на глибинне опрацювання сценарних установок особистості. Комплексна психокорекційна та психопрофілактична робота сприятиме формуванню у студентів впевненості, психологічної гнучкості, готовності до змін та здатності до конструктивної самореалізації в умовах сучасного суспільства.

Висновки до розділу 2

У другому розділі нами було проведено емпіричне дослідження готовності до змін студентів залежно від їхніх сценарних установок. У дослідженні взяли участь 60 студентів закладів вищої освіти, яких було поділено на дві вікові групи: студенти віком до 20 років включно та студенти віком 21+ років. Для досягнення мети дослідження було використано методику «Особистісна готовність до змін» та опитувальник ранніх дитячих рішень. Статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою t-критерію Стюдента, коефіцієнта рангової кореляції Спірмена та множинного регресійного аналізу.

За результатами аналізу особистісної готовності до змін встановлено, що її компоненти у студентів виражені нерівномірно. Найвищі середні значення зафіксовано за шкалами «Винахідливість», «Впевненість», «Пристрасність» та «Оптимізм», тоді як нижчими є показники «Адаптивності», «Сміливості / підприємливості» та «Толерантності до двозначності». Порівняння вікових груп показало, що у студентів віком 21+ років статистично значущо вищими є показники пристрасності та впевненості. Натомість у студентів віком до 20 років дещо вищими є показники сміливості, адаптивності та толерантності до невизначеності, однак ці відмінності не досягають рівня статистичної значущості.

Аналіз сценарних установок показав, що у студентів віком до 20 років більш вираженими є окремі сценарні заборони, пов'язані із залежністю, невпевненістю, страхом прояву ініціативи та емоційним дистанціюванням. Статистично значущі відмінності між віковими групами виявлено за шкалами «Не дорослішай, не будь самостійним», «Не будь першим», «Не зближуйся, не кохай» та «Не будь здоровим». У студентів віком 21+ років більш вираженою є шкала «Не будь собою», що може свідчити про збереження внутрішнього конфлікту між власними потребами та соціальними очікуваннями.

Кореляційний аналіз засвідчив, що сценарні заборони мають переважно обернені зв'язки з ключовими компонентами особистісної готовності до змін. Найбільш виражені негативні зв'язки виявлено з показниками оптимізму, впевненості та пристрасності. Зокрема, сценарні заборони «Не роби», «Не будь, не живи», «Не будь успішним», «Не дорослішай», «Не будь першим», «Не зближуйся, не кохай» та «Не будь здоровим» пов'язані зі зниженням окремих ресурсів готовності до змін. Це свідчить про те, що виражені сценарні обмеження можуть виступати психологічним бар'єром для позитивного бачення майбутнього, віри студентів у власні сили та їхньої активної включеності у діяльність.

Для поглиблення результатів кореляційного аналізу було проведено множинний регресійний аналіз. Його результати показали, що сценарні заборони мають зв'язок з особистісною готовністю студентів до змін. Найбільше вони пояснюють варіативність загальної готовності до змін та впевненості. Це свідчить про важливу роль внутрішніх сценарних установок у формуванні здатності студентів упевнено реагувати на нові життєві обставини. Найбільш значущою у ході дослідження виявилася заборона «Не будь успішним», яка негативно пов'язана з низкою компонентів готовності до змін. Ми можемо говорити про те, що, загалом, отримані результати узгоджуються з гіпотезою дослідження: посилення деструктивних сценарних установок супроводжується зниженням готовності студентів до змін.

На основі отриманих результатів було запропоновано практичні рекомендації психологам закладів вищої освіти щодо розвитку готовності студентів до змін крізь призму корекції сценарних установок. Рекомендації охоплюють кілька напрямів роботи: психодіагностичну діяльність, психоедукацію, корекційно-розвивальну роботу, розвиток психологічної стійкості та індивідуальне психологічне консультування. Рекомендовано приділяти особливу увагу усвідомленню й корекції деструктивних сценарних заборон, розвитку впевненості, позитивної самооцінки, адаптивності, емоційної саморегуляції, асертивності та готовності до конструктивного реагування на життєві зміни. Таким чином, результати другого розділу підтверджують доцільність психологічного супроводу студентів, спрямованого не лише на розвиток адаптивних навичок, а й на глибинне опрацювання сценарних установок особистості.

ВИСНОВКИ

У нашій кваліфікаційній роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження готовності до змін у студентів залежно від їхніх сценарних установок. Актуальність обраної теми зумовлена тим, що сучасні соціальні умови потребують від людини гнучкості, адаптивності, здатності приймати нові обставини та ефективно діяти в ситуаціях невизначеності. Особливого значення ця проблема набуває у студентському віці.

На першому етапі нами було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури, що дало змогу визначити готовність до змін як складне інтегральне психологічне утворення, яке охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Вона виявляється у здатності особистості

приймати нові умови, адаптуватися до них, зберігати внутрішню активність і використовувати зміни як можливість для особистісного та професійного розвитку. Встановлено, що студентський вік є важливим періодом формування готовності до змін, оскільки саме в цей час відбувається становлення самостійності, професійної ідентичності, життєвих цілей і способів реагування на нові обставини. Аналіз проблеми сценарних установок показав, що вони формуються під впливом раннього життєвого досвіду, батьківських послань, соціального середовища та закріплених моделей поведінки. Вони можуть забезпечувати відчуття стабільності й психологічної безпеки, однак за надмірної ригідності здатні обмежувати поведінкову гнучкість, посилювати страх помилки, невдачі, самостійності або емоційної близькості. Тому сценарні заборони доцільно розглядати як один із психологічних чинників, що може впливати на рівень готовності студентів до змін.

На другому, емпіричному етапі дослідження, було проаналізовано результати опитування 60 студентів закладів вищої освіти. Для вивчення готовності до змін і сценарних установок використано методику «Особистісна готовність до змін» та опитувальник ранніх дитячих рішень. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою порівняльного, кореляційного та регресійного аналізу, що дало змогу визначити особливості прояву досліджуваних показників, вікові відмінності та характер взаємозв'язків між сценарними установками і компонентами готовності до змін.

Отримані результати засвідчили нерівномірну вираженість компонентів готовності до змін у студентів. Найвищі середні значення виявлено за шкалами «Винахідливість», «Впевненість», «Пристрасність» та «Оптимізм», що свідчить про наявність у студентів внутрішньої мотивації, віри у власні можливості та здатності знаходити нестандартні рішення. Нижчими виявилися показники «Адаптивності», «Сміливості /

підприємливості» та «Толерантності до двозначності», що може вказувати на певні труднощі у ситуаціях невизначеності, ризику та швидкого пристосування до нових умов.

Порівняльний аналіз показав, що студенти віком 21+ років мають вищі показники пристрасності та впевненості, що може свідчити про більшу визначеність життєвих цілей і сформованість внутрішньої позиції. У студентів до 20 років дещо вищими є показники сміливості, адаптивності та толерантності до двозначності, однак не всі відмінності досягли рівня статистичної значущості. Аналіз сценарних установок засвідчив, що у студентів до 20 років більш вираженими є заборони, пов'язані із залежністю, страхом ініціативи, уникненням першості та труднощами емоційного зближення. Статистично значущі відмінності виявлено за шкалами «Не дорослішай, не будь самостійним», «Не будь першим», «Не зближуйся, не кохай» та «Не будь здоровим». У студентів віком 21+ років більш вираженою є установка «Не будь собою», що може вказувати на внутрішню напругу між власними потребами та зовнішніми очікуваннями.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність взаємозв'язків між сценарними установками та компонентами готовності до змін. Сценарні заборони мають переважно обернені зв'язки з оптимізмом, впевненістю та пристрасністю. Найбільш виражені негативні зв'язки виявлено для заборон «Не роби», «Не будь, не живи», «Не будь успішним», «Не дорослішай», «Не будь першим», «Не зближуйся, не кохай» та «Не будь здоровим». Це свідчить про те, що посилення сценарних обмежень може супроводжуватися зниженням психологічних ресурсів, необхідних для прийняття змін. Також, проведено регресійний аналіз який засвідчив, що існує статистично значущий зв'язок між сукупністю сценарних заборон і окремими компонентами готовності до змін. Найбільш чутливим до впливу сценарних установок виявився показник впевненості. Можемо сказати, що внутрішні сценарні обмеження можуть послаблювати віру студентів у

власні можливості, ускладнювати прийняття самостійних рішень і знижувати готовність до активного реагування на життєві зміни.

Загалом, результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що зростання ригідності сценарних установок має зв'язок зі зниженням окремих компонентів готовності до змін. Водночас цей зв'язок не є однозначним для всіх показників, оскільки різні сценарні заборони можуть по-різному співвідноситися з окремими складовими готовності до змін. Це свідчить про складний і багатовимірний характер досліджуваного феномену та необхідність врахування індивідуальних особливостей студентів у процесі психологічної роботи.

На основі отриманих результатів нами було запропоновано практичні рекомендації для психологів закладів вищої освіти. Їх доцільно спрямовувати на діагностику деструктивних сценарних установок, розвиток впевненості у собі, адаптивності, емоційної саморегуляції, асертивності, толерантності до невизначеності та здатності до конструктивного прийняття змін. У психологічній роботі зі студентами віком до 20 років варто приділяти увагу подоланню страху ініціативи, залежності від зовнішнього схвалення та труднощів емоційного зближення. У роботі зі студентами 21+ років важливим є опрацювання внутрішнього конфлікту між власними потребами та соціальними очікуваннями.

Таким чином, проведене нами дослідження показало, що готовність до змін у студентів пов'язана не лише з актуальними особистісними ресурсами, а й з глибинними сценарними установками, які можуть підтримувати або обмежувати процес особистісного розвитку. Результати нашого дослідження можуть бути використані у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, індивідуальному консультуванні, тренінгових програмах і профілактичній роботі, спрямованих на підвищення особистісної готовності студентів до змін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Амеліна В. Трансформації життєвих стратегій української молоді в умовах війни. Theoretical and Methodical Problems of Children and Youth Education. 2023.27(1). С. 5-14.
2. Артюхіна Н.В., Сімовоник А.І. Взаємозв'язок між життєвим сценарієм та спрямованістю особистості юнацького віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. (3 (1)). С. 20-26.
3. Балашов Е.М. Метакогнітивні стратегії в мотивації навчання студентів (Metacognitive strategies and motivation of student learning). Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія», 2023. (16), С.13-21.

4. Берн Е. Транзакційний аналіз у психотерапії: систематичний і індивідуальний метод психіатричного лікування: пер. з англ. Київ: Bookchef, 2021. 384 с.
5. Білополий В.В., Лазаренко В.І. Психологічна готовність до особистісних змін та толерантності до невизначеності сучасного світу студентів будівельного ЗВО (ДВНЗ ПДАБА). Вісник Придніпровської державної академії будівництва та архітектури. 2020. № 2 (263–264). С. 16–24.
6. Бринза І.В., Будіянський М.Ф. Готовність до змін як ресурс подолання психологічної кризи. Наука і освіта. 2016. № 11. С. 43–48.
7. Бурлачук Л. Ф., Лисенко І. П., Діденко С. В. Роль життєвого сценарію у розвитку автобіографічної пам'яті. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Випуск 3. С.33–37.
8. Вірна Ж.П., Іванашко О.Є. Готовність до змін як проспективний конструкт подолання кар'єрного хаосу студентської молоді під час війни в Україні. Габітус. 2024. Вип. 57. С.85-91
9. Волошина-Нарожна В.О., Гандзілевська Г.Б. Дезадаптивні Метакогнітивні переконання та суб'єктивне емоційне благополуччя як предиктори ментального здоров'я. Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації: методологія дослідження, реалії та перспективи, 29 березня 2024 року: матеріали II Міжнародно науково-практичної конференції. Київ: ЦК «КОМПРИНТ». 2024. С.62-64.

10. Гандзілевська Г., Балашов Е.В., Онпчук А.О. Роль сценарних установок у досягненні психологічного благополуччя науково-педагогічних працівників ЗВО у акмеперіоді (The Role of Scenarios for the Achievement of Psychological Well-Being by University Lecturers and Scientists in Their Acme-Period). *Psychological Journal*. 2020. 6(2). С. 9-18.

11. Гандзілевська Г.Б., Пасічник І.Д., Нікітчук У.І. Psychological Immunity of Ukrainian migrants depending on childhood scenario sets. *Психологічні перспективи*. Випуск 30, 2017. С.145-156.

12. Гандзілевська Г.Б. Психологічне осмислення травматичного досвіду особистості крізь призму життєвого сценарію: гештальт-терапевтичний підхід. *Наукові записки Національного університету Острозька академія*. Серія: Психологія. 2016. (3). С. 27-38.

13. Гандзілевська Г.Б. Психологія життєвих сценаріїв у акмеперіод українських емігрантів. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук. Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія». 2018. С. 7-11.

14. Гончаренко Ю.В. Соціально-психологічні особливості якості життєвого простору особистості. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2016. Т. 7. № 41. С. 108–116.

15. Карамушка Л., Нагорна Н. Комплекс методик для дослідження психологічної готовності здобувачів освіти до соціального підприємництва та чинників її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025.36(3). С. 128-139.

16. Карпенко Є.В., Ніцевич О.В. Життєвий сценарій та його значення у програмуванні життєвого шляху особистості: концептуальні підходи. In The 3rd International scientific and practical conference “European congress of scientific discovery”(March 3-5, 2025) Barca Academy Publishing, Madrid, Spain. 2025. С. 201-207.

17. Максименко С.Д. Життєвий шлях особистості як базова категорія Психологічний простір особистості в звичайних та надзвичайних умовах сучасності: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції«Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика» (19-20 травня 2023 р). 2023. С. 3-13

18. Марчук К.А. Теорія наративу як наукова проблема. Прикладні аспекти психології особистісного зростання. 2017. № 2. С. 24-27.

19. Мітрошкіна О.В. Специфіка психологічної готовності до змін та особистісної зрілості у працівників кримінально-виконавчої служби. Право і безпека. 2018. № 3 (70). С. 64–70.

20. Назаренко Н.А. Особистісна готовність до змін студентів як потенціал для вибору власної життєвої позиції. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 2020. (4), С.63-70.

21. Назаренко Н.А. Вплив мережевого суспільства на прийняття рішень особистості з вибору власної життєвої позиції. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства : монографія колективна. Київ : ТОВ «Альфа-ПК», 2019. С. 66–70.

22. Назаренко Н.А. Психологічні особливості розвитку у студентів конструктивної життєвої позиції. Директор школи, ліцею, гімназії : український науково-практичний журнал. Спеціальний тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». Київ : Гнозис, 2019. № 4. Том 1 (83). С. 231–239.

23. Пасічник І. Д., Каламаж Р. В., Августюк М. М. Метакогнітивний Моніторинг як регулятивний аспект мета пізнання. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: психологія і педагогіка. 2014. Вип. 28. С. 3–16.

24. Плющ В.М. Метакогнітивний підхід до організації навчання майбутніх учителів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2018. Вип. 151, т. 1. С. 116–119.

25. Плющ В., Бохан Ю.В., Форостовська Т.О. Стратегії мета когнітивного розвитку майбутніх учителів природничих дисциплін. World Science. 2018. 3(8(36)). С. 24–28

26. Помиткіна Л.В. Стратегічні рішення студентської молоді: визначення власної життєвої позиції. Вісник Національного авіаційного університету. Серія «Педагогіка. Психологія» : збірник наукових праць. Київ : НАУ, 2014. Вип. 5 (1). С. 106–112.

27. Помиткіна Л.В. Трансформація життєвої позиції студентської молоді як психологічна проблема. Педагогіка і психологія професійної освіти : науково-методичний журнал. Львів, 2014. № 3. С. 113–124.

28. Предко В. В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. № 1. С. 74–99

29. Саннікова О.П. Наративні моделі формування життєвого сценарію особистості. Психологічний простір особистості в звичайних та надзвичайних умовах сучасності : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості : теорія, досвід, практика» (19–20 травня 2023 р.). Одеса : ФОП Бєлий А. Є., 2023. С. 3-13.

30. Ставицька С. О. Індивідуальні форми організації особистістю життєвого шляху. Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія. 2014. № 19 (1). С. 314-323.

31. Чепелева Н. В. Теоретико-методичні основи та структурно-змістові складові програми тренінгу наративної компетентності особистості. Актуальні проблеми психології. 2020. № 2 (12). С. 113-131.

32. Шевчук І. В. Наративна психологія та основи вступу у наративній практику. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць. 2017. № 37. С. 464-472.

33. Шиліна А.А., Низовець А.О. Готовність до змін як чинник інноваційності студентів психологів. Право і безпека. 2016. № 4 (63) С. 173–177.

34. Ширяєва Т. М. Наративна психологія: теорія та практика. Наукові Записки Національного університету «Острозька академія». Психологія і педагогіка. 2013. № 22. С. 213-216

35. Штайнер К. Сценарії життя людей: психологія людської долі: пер. з англ. Київ: Book Chef, 2022. 352 с.
36. Штепа О.С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг : монографія. Львів : Видав. центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 210 с.
37. Ahmad T. Scenario based approach to re-imagining future of higher education which prepares students for the future of work. Higher Education, Skills and Work-Based Learning. 2020. Т. 10. №. 1. С. 217-238.
38. Bardach L. et al. The power of feedback and reflection: Testing an online scenario-based learning intervention for student teachers. Computers Education. 2021. Т. 169. С. 104194.
39. Çelik G., Sönmez Ö. F., Başer A. Enhancing interprofessional education readiness in undergraduate dental students: a scenario-based peer learning programme. BMC Oral Health. 2024. Т. 24. №. 1. С. 121.
40. Ellis B., Oldehinkel A., Nederhof E. The adaptive calibration model of stress responsivity : An empirical test in the Tracking Adolescents' Individual Lives Survey study. Development and Psychopathology. 2017. 29(3). 1001–1021.
41. Martos T., Sallay V. Self-determination theory and the emerging fields of relationship science and niche construction theory. European Journal of Mental Health. 2017. Vol. 12(1). 73-87.
42. Prayogo P. et al. Resilience and Self-Efficacy: Keys to Students' Change Readiness in Higher Education. Journal of Information and Organizational Sciences. 2025. Т. 49. №. 1. С. 15-37.

ДОДАТКИ

Додаток А

Пристрасність	Винахідливість	Оптимізм	Сміливість, підприємли	Адаптивність	Впевненість	Толерантність
21	15	18	20	20	17	24
20	18	18	23	23	18	25
16	20	15	24	18	18	24
19	16	20	23	21	16	22
5	11	21	13	8	11	16
26	22	12	25	23	19	23
28	28	25	25	22	27	28
16	17	25	20	22	9	24
14	15	19	20	18	13	21
11	18	20	15	12	11	22
20	16	18	19	18	19	19
12	20	18	19	14	19	25
19	19	15	20	18	18	20
19	25	12	18	20	29	24
11	19	15	12	24	15	23
18	19	11	17	15	19	15
26	29	13	18	25	23	22
26	23	10	27	27	25	25
15	15	15	17	17	17	19
20	21	16	23	19	29	23
9	23	22	22	21	11	22
22	22	19	20	18	16	28
26	27	12	19	26	23	23
13	20	13	19	20	22	22
16	17	23	24	21	20	23
17	16	12	22	21	18	22
19	17	16	23	15	21	23
21	18	12	25	27	17	23
29	28	6	26	23	21	24
21	19	16	25	21	18	23
10	15	12	18	18	17	22
11	18	17	21	22	14	19
19	18	15	24	16	21	20
15	19	14	18	11	21	23
19	20	18	23	21	20	23
19	20	18	21	20	16	28
16	22	18	22	24	19	20
30	25	14	28	21	27	25
18	22	15	24	19	17	23
25	22	24	27	17	17	26
25	22	16	19	19	22	25
18	16	19	20	24	15	25
18	20	13	10	13	17	26
15	13	16	18	20	14	18
22	22	14	24	24	21	24
18	20	18	18	17	17	17
24	29	10	21	15	23	22
23	20	20	24	27	24	30
11	16	16	15	17	14	17
23	20	23	26	25	24	23
19	14	16	22	19	21	18
19	22	20	26	19	20	26
19	20	16	27	25	22	25
22	20	18	28	27	19	29
21	17	20	22	19	20	18
15	18	22	24	22	20	26
21	22	14	24	18	22	18
19	23	16	21	21	21	22
11	19	20	23	19	16	24
23	19	12	25	24	27	22
18,72	19,77	16,52	21,43	20,00	19,12	22,68

Додаток Б

CT	CU	CV	CW	CX	CY	CZ	DA	DB	DC	DD
Не будь, не живи (1_10) Не дороспішай, не будь Не будь успішним (21-2 Не будь першим (30-39) Не роби (40_41 Не зближуйся, Не будь здоров! Не будь значущ Не думай (75-77) Не відчувай (78 Не напеж до гр										
8	17	4	9	4	12	7	7	4	11	10
7	13	10	7	7	11	15	7	5	11	12
3	8	5	5	3	6	7	7	3	12	12
11	14	13	8	10	12	11	6	4	11	11
13	10	10	6	10	10	9	2	4	9	13
3	9	5	3	1	2	3	3	2	8	8
12	7	8	15	6	9	10	6	6	16	16
10	15	11	8	9	9	7	7	5	10	9
11	15	5	12	6	4	3	5	3	4	4
11	12	10	11	15	15	13	7	3	12	12
13	14	15	11	7	16	14	8	2	12	13
17	8	7	19	13	12	7	4	3	10	10
4	7	1	1	0	5	2	1	3	3	3
9	8	6	13	9	15	5	7	2	10	9
6	15	13	11	15	13	13	7	5	8	9
0	4	1	2	0	4	0	3	1	1	2
3	12	0	12	4	7	10	9	2	7	5
1	6	3	4	2	5	4	8	6	5	6
2	11	6	14	6	5	7	6	2	11	11
5	11	12	9	9	12	12	8	5	11	12
16	14	11	14	14	15	9	6	2	8	11
8	14	8	5	10	9	8	5	6	18	15
3	11	3	10	0	8	6	7	5	9	8
4	4	3	2	2	1	1	6	1	3	2
15	15	10	13	13	16	10	8	6	17	19
8	10	5	7	6	6	6	5	6	15	13
5	11	5	10	7	8	7	4	2	8	10
6	11	8	3	2	9	5	7	3	12	13
9	8	0	4	2	4	4	7	5	11	8
12	13	4	7	2	5	10	7	3	8	8
8	9	5	7	6	8	6	6	1	9	10
14	15	11	13	10	17	14	7	6	11	13
3	5	3	1	0	5	2	3	2	2	0
5	6	4	5	0	9	5	2	1	8	9
2	11	5	7	2	9	6	4	2	9	11
7	10	11	15	8	10	12	7	5	15	13
10	14	7	13	11	8	13	7	5	13	15
1	11	1	9	0	7	8	7	5	14	11
4	8	7	6	4	12	4	4	5	10	11
12	13	7	8	9	6	6	7	5	14	14
5	9	7	4	5	7	6	6	5	10	7
8	8	5	7	6	13	12	6	4	14	17
6	5	3	6	2	5	5	5	2	5	3
6	8	7	2	7	7	7	7	4	10	11
7	12	8	5	8	10	9	8	5	18	17
7	14	10	14	11	10	12	7	4	16	16
3	5	4	2	0	5	2	4	2	9	8
5	11	6	3	4	10	6	5	2	5	6
10	11	9	10	9	10	10	5	3	10	11
6	8	2	8	3	6	4	4	4	16	13
7	7	0	1	0	5	4	5	5	7	5
4	12	5	10	3	7	7	8	3	9	8
3	14	6	5	3	4	6	5	2	8	8
7	12	7	4	2	5	10	6	4	9	9
3	8	3	8	7	7	2	2	0	2	1
9	9	10	8	5	7	5	6	1	9	9
4	11	3	4	0	2	3	6	3	8	7
5	11	2	6	5	7	9	7	5	13	13
10	13	10	9	12	11	10	8	5	17	18
1	7	0	1	0	4	3	6	2	9	6
6,95	10,40	6,17	7,60	5,60	8,30	7,22	5,83	3,52	10,00	9,90

Додаток В

Множинний регресійний аналіз

Формат таблиць APA/SPSS. Примітка: $df1 = 6$, $df2 = 53$; предиктори: «Не будь, не живи», «Не дорослішай», «Не будь успішним», «Не будь першим», «Не роби», «Не зближуйся, не кохай».

Таблиця 1. Показники якості регресійних моделей

Залежна змінна	R ²	Adjusted R ²	F	df1	df2	p
Пристрасніс-ть	0.383	0.314	5.492	6	53	< .001
Винахідливіс-ть	0.328	0.252	4.321	6	53	.001
Оптимізм	0.421	0.356	6.426	6	53	< .001
Сміливість / підприємливість	0.206	0.116	2.293	6	53	.048
Адаптивніс-ть	0.098	-0.004	0.963	6	53	.459
Впевненість	0.535	0.482	10.165	6	53	< .001
Толерантніс-ть до двозначності	0.111	0.011	1.106	6	53	.371
Загальна готовність до змін	0.538	0.486	10.304	6	53	< .001

Таблиця 2. Коефіцієнти множинної регресії

Залежна змінна	Предиктор	B	SE B	β	t	p
Пристрасніс-ть	Константа	22.569	1.371	—	16.465	< .001
Пристрасніс-ть	Не будь, не живи	-0.874	0.354	-0.422	-2.467	.017
Пристрасніс-ть	Не дорослішай	0.352	0.323	0.145	1.091	.280
Пристрасніс-ть	Не будь успішним	-1.042	0.369	-0.487	-2.820	.007
Пристрасніс-ть	Не будь першим	-0.222	0.285	-0.104	-0.780	.439
Пристрасніс-ть	Не роби	0.262	0.452	0.093	0.579	.565
Пристрасніс-ть	Не зближуйся, не кохай	0.442	0.281	0.236	1.575	.121
Винахідливість	Константа	20.670	1.049	—	19.704	< .001
Винахідливість	Не будь, не живи	-0.457	0.271	-0.301	-1.688	.097
Винахідливість	Не дорослішай	0.181	0.247	0.102	0.732	.467
Винахідливість	Не будь успішним	-0.722	0.283	-0.460	-2.553	.014
Винахідливість	Не будь першим	0.024	0.218	0.015	0.111	.912
Винахідливість	Не роби	-0.262	0.346	-0.127	-0.757	.452
Винахідливість	Не зближуйся, не кохай	0.856	0.215	0.621	3.981	< .001
Оптимізм	Константа	23.156	1.007	—	22.985	< .001
Оптимізм	Не будь, не живи	-0.283	0.260	-0.180	-1.087	.282
Оптимізм	Не дорослішай	-0.127	0.237	-0.069	-0.536	.594
Оптимізм	Не будь успішним	-0.603	0.271	-0.372	-2.222	.031
Оптимізм	Не будь першим	-0.230	0.209	-0.142	-1.097	.277
Оптимізм	Не роби	0.096	0.332	0.045	0.288	.774

Залежна змінна	Предиктор	B	SE B	β	t	p
Оптимізм	Не зближуйся, не кохай	-0.106	0.206	-0.074	-0.513	.610
Сміливість / підприємливість	Константа	13.095	1.165	—	11.236	< .001
Сміливість / підприємливість	Не будь, не живи	0.682	0.301	0.440	2.266	.028
Сміливість / підприємливість	Не дорослішай	-0.723	0.274	-0.398	-2.636	.011
Сміливість / підприємливість	Не будь успішним	0.210	0.314	0.131	0.667	.507
Сміливість / підприємливість	Не будь першим	-0.059	0.242	-0.037	-0.246	.807
Сміливість / підприємливість	Не роби	0.297	0.384	0.141	0.773	.443
Сміливість / підприємливість	Не зближуйся, не кохай	-0.199	0.239	-0.141	-0.833	.409
Адаптивність	Константа	14.728	1.292	—	11.403	< .001
Адаптивність	Не будь, не живи	0.508	0.334	0.315	1.521	.134
Адаптивність	Не дорослішай	-0.046	0.304	-0.024	-0.151	.881
Адаптивність	Не будь успішним	0.048	0.348	0.029	0.137	.891
Адаптивність	Не будь першим	-0.319	0.268	-0.192	-1.189	.240
Адаптивність	Не роби	0.403	0.426	0.184	0.947	.348
Адаптивність	Не зближуйся, не кохай	-0.377	0.265	-0.258	-1.424	.160
Впевненість	Константа	22.143	0.987	—	22.444	< .001
Впевненість	Не будь, не живи	-0.834	0.255	-0.486	-3.273	.002
Впевненість	Не дорослішай	0.333	0.232	0.166	1.433	.158
Впевненість	Не будь успішним	-1.206	0.266	-0.680	-4.536	< .001
Впевненість	Не будь першим	-0.231	0.205	-0.130	-1.125	.266
Впевненість	Не роби	0.468	0.325	0.201	1.440	.156
Впевненість	Не зближуйся, не кохай	0.626	0.202	0.402	3.095	.003
Толерантність до двозначності	Константа	13.416	1.006	—	13.341	< .001
Толерантність до двозначності	Не будь, не живи	0.285	0.260	0.225	1.097	.278
Толерантність до двозначності	Не дорослішай	-0.285	0.237	-0.192	-1.204	.234
Толерантність до двозначності	Не будь успішним	0.156	0.271	0.119	0.575	.568

Залежна змінна	Предиктор	B	SE B	β	t	p
двозначн ості						
Толерантність до двозначн ості	Не будь першим	-0.356	0.209	-0.274	-1.707	.094
Толерантність до двозначн ості	Не роби	0.337	0.332	0.196	1.016	.314
Толерантність до двозначн ості	Не зближуйся, не кохай	-0.328	0.206	-0.286	-1.592	.117
Загальна готовність до змін	Константа	129.776	2.786	—	46.589	< .001
Загальна готовність до змін	Не будь, не живи	-0.973	0.719	-0.200	-1.353	.182
Загальна готовність до змін	Не дорослішай	-0.316	0.656	-0.055	-0.481	.633
Загальна готовність до змін	Не будь успішним	-3.159	0.751	-0.629	-4.209	< .001
Загальна готовність до змін	Не будь першим	-1.393	0.579	-0.278	-2.408	.020
Загальна готовність до змін	Не роби	1.601	0.918	0.242	1.743	.087
Загальна готовність до змін	Не зближуйся, не кохай	0.914	0.571	0.207	1.602	.115

Додаток Г

Методика «Особистісна готовність до змін»

Інструкція: Обведіть кружечком число (напроти кожного із тверджень), яке найбільше відповідає опису вашої позиції. 1 - максимально не відповідає, 6 - максимально відповідає.

Текст методики:

Я віддаю перевагу більш звичному ніж невідомому	123456
Я рідко «відміряю сім разів»	123456
Я не з тих, хто змінює свої плани	123456
Не можу дочекатися початку дня, коли зможу взятися за справу	123456
Я вважаю, що нікому не варто давати надто багато надій	123456
Якщо щось не працює, я знайду спосіб усунути несправність	123456
Мене дратує відсутність ясних та чітких відповідей	123456
Я схильний створювати звичний стан справ і дотримуватись його	123456
Я можу зробити так, що будь-яка ситуація працюватиме на мене	123456
Мені потрібен деякий час, щоб звикнути до того, що щось не виходить	123456
Мені важко розслабитись і нічого не робити	123456
Якщо є ймовірність, що щось може не вийти, воно і не вийде	123456
Коли я зав'язу, я волію імпровізувати у пошуках виходу із ситуації	123456
Я гублюся, коли не вловлюю суті того, що відбувається	123456
Я віддаю перевагу знайомій галузі діяльності, в якій почуваюся комфортно	123456
Я впораюся з усім, із чим доводиться стикатися	123456
Якщо щось твердо вирішив, поміняти це рішення мені буде нелегко	123456
Я волію викладатися до кінця	123456
Я зазвичай зосереджуюсь на тому, що може не вийти	123456
Коли люди намагаються знайти вихід із ситуації, вони приходять до мене	123456

Якщо результат справи незрозумілий, я прагну прояснити все негайно	123456
Варто дотримуватися випробуваного та надійного	123456
Я зосереджуюсь на моїх перевагах, а не на недоліках	123456
Мені важко здатися, навіть якщо щось зовсім не виходить	123456
Я невтомний і сповнений енергії	123456
Рідко все виходить так, як мені хотілося б	123456
Сильна сторона моєї особистості - вміння долати труднощі	123456
Терпіти не можу залишати справу незавершеною	123456
Я волію йти головною, а не другорядною дорогою	123456
Моя віра у власні сили непохитна	123456
Зі своїм статутом у чужий монастир не ходи!	123456
Я пристрасний і рішучий	123456
Я схильний бачити проблеми, а не можливості їх вирішення	123456
Я звертаюся до незвичайних джерел для вирішення проблем	123456
Я дію непродуктивно, якщо і цілі, і очікування невизначені	123456

Ключ

Шкала	Номери тверджень
Пристрасність	Прямі затвердження: 4,11,18,25,32
Винахідливість	Прямі затвердження: 6,13, 20, 27,34
Оптимізм	Зворотні твердження: 5,12,19,26; 33
Сміливість, підприємливість	Зворотні твердження: 1, 8,15,22; 29
Адаптивність	Зворотні твердження: 3,10,17, 24; 31
Впевненість	Прямі твердження: 2, 9,16, 23,30

Толерантність до двозначності	Зворотні твердження: 7,14, 21, 28,35
-------------------------------	--------------------------------------

Опрацювання результатів:

Підраховується кількість балів за кожною із семи шкал, а також загальний бал за всіма шкалами. Для шкал, до складу яких входять прямі твердження, кожній відповіді надається бал від 1 до 6 (1 бал - «ні», 6 балів - «так»). Для шкал із зворотними твердженнями бали присвоюються у дзеркальному порядку від 6 до 1 (6 балів - «ні», 1 бал - «так»). Методика включає сім шкал, що вимірюють особистісну готовність до змін.

Інтерпретація:

Стандартизація методики показала, що сума менше 21 балів за кожною шкалою свідчить про низький рівень розвитку властивостей, що вимірюються. Середній рівень розвитку якості (оптимальний варіант) знаходиться в діапазоні від 22 до 26 балів. Сума понад 27 балів оцінюється як високий рівень розвитку вимірюваної якості.