Готовность к изменениям как психологический ресурс личности в достижении благополучия

И. В. Брынза*

Южно-Украинский Национальный педагогический университет имени К.Д. Ушинского, Одесса, Украина
*Corresponding author. E-mail: brynza@bk.ru

Paper received 06.08.15; Accepted for publication 26.08.15.

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования, направленного на изучение феноменов готовности к изменениям и психологического благополучия. В работе применен ресурсный подход, объясняющий специфику личностной готовности к изменениям у лиц с разной выраженностью психологического благополучия. Выявленные статистические закономерности, указывают на психологические особенности в проявлении изучаемых свойств, а именно ощущение психологического благополучия или неблагополучия респондентов находит свое отражение в ресурсах (компонентах), презентирующих личностную готовность к изменениям.

Ключевые слова: *личность, готовность, личностная готовность к изменениям, ресурсы, психологическое благополучие*

В общей психологии понятие “готовность” рассматривается как активно-действенное состояние личности, установка на определенное поведение, мобилизованность сил для выполнения задачи.

Однако, в большинстве случаев в психологии дефиниция понятия “готовность” трактуется в зависимости от выбранного автором подхода. Например, в контексте деятельностного подхода (Б.Г. Ананьев, 1980; В.А. Крутецкий, 1985; К.К. Платонов, 1987 и др.), готовность рассматривают как условие или способность к успешной деятельности; в парадигме личностного подхода (Н.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, 1978; П.А. Рудик, 1976 и др.), готовность определяют, как настрой личности на определенное поведение, установка на активные действия, приспособление личности для успешных действий в данный момент, обусловленные мотивами и психическими особенностями личности; с позиции инновационного подхода (А.Л. Журавлев, 1993 и др.) готовность – это важнейшее условие успешности осуществляемого нововведения, совокупность личностных психологических, групповых социально-психологических и организационных социально-экономических факторов, способствующих нововведению.

Существуют и другие подходы к пониманию сущности готовности, но в контексте нашего исследования интересным является интегративный подход, предложенный М.И. Фаерманом, остановимся на нем более подробно. По мнению автора, готовность встраивается в процесс изменения на личностном, групповом и системном уровнях и представляется в виде одного из элементов цикла или разворачивающихся во времени и психической реальности этапов. В соответствии с данными рассуждениями ученый предлагает рассматривать понятие “готовность к изменениям” (или психологическую готовность) как сложный комплексный конструкт, возникающий на определенном этапе психологического процесса изменений. С позиции интегративного процесса, готовность к изменениям – это категория субъективной психологической реальности, и представляет активацию ресурсной, мотивационной, энергетической сфер психики, не являясь непосредственным механизмом поведенческих паттернов или продуктом волевых усилий [11].

Таким образом, готовность к изменениям является, с одной стороны, последствием или результатом ориентировочного поискового волевого поведения – поведения, ведущего к активации ресурсов, расширению мотивационной структуры, энергетическому богатству, и не всегда способствующему из-за своей ограниченности желаемым изменениям. С другой стороны, является толчком или причиной осознания и поведения, ведущих к эффективным изменениям в субъективной и объективной реальностях человека, т.е. к свершениям, достижениям, нововведениям, развитию, свободе, обогащению [11]. Данный подход созвучен с одним из актуальных на сегодня направлений в зарубежной и отечественной психологии, который объединяет концепции и теории, объясняющие участие ресурсов в процессе изменений личности, а именно ресурсным подходом [1,4,5,6,7,9 и др.].

Анализ психологической литературы по проблеме ресурсов показал, что в психологии еще не описан категориальный аппарат ресурсов, нет однозначного и общепринятого понятия “ресурс”. Чаще всего под термином “ресурс” понимают средства, возможности, запасы и условия, которые имеются в потенциальном состоянии у человека и которые личность при необходимости может использовать для достижения желаемого результата [3,10].

В нашем исследовании под “ресурсами изменений” мы рассматриваем социально-психологические проявления личности, которые выступают в качестве средств достижения жизненных целей и обеспечивают ей специфические формы саморегуляции, адаптации и развития. Содержательно ресурсы изменений раскрываются в субъективной позиции личности относительно ее готовности (активации) к расширению эмоционально-мотивационных и поведенческих паттернов, к расширению спектра решений, путей достижения жизненных целей.

Через призму изучения категории психологической готовности личности как ресурса, обеспечивающего активность субъекта к личностным трансформациям (самоизменениям), можно подойти к пониманию феномена психологического благополучия.

Багаж философских, и психологически исследований за последние десятилетия пополнился большим количеством данных, которые со всей определенностью позволяют разобраться в сущности феномена “психологическое благополучие”. Представленные в литературе модели благополучия (или счастья) обнаруживают сходные траектории развития: от представлений о благополучии как объективном достоянии человека к представлениям о благополучии как субъ-

 ©I. V. Brynza 2015

ективном ощущении или оценке жизни и от последних к интенциональным источникам этих оценок и чувств – смыслам, или индивидуальным экзистенциальным проектам, коренящимся в человеческом бытии в мире, в соотношениях между желаемым, должным и наличным [8,13].

Данные различных исследований доказывают, что существует определенная личностная предрасположенность испытывать некоторый уровень благополучия, в них выделяются личностные корреляты, которые образуют своеобразную систему, где определяющее значение имеют не природные характеристики, а свойства личности. При рассмотрении индивидуального диапазона на первый план выдвигаются самые разные личностные корреляты благополучия, среди которых: направленность, самопринятие, автономия, дружелюбие, открытость опыту, сознательность, оптимизм, высокая самооценка, социально-психологическая адаптация к окружающей действительности, наличие цели в жизни, стремление к личностному росту и т.п. [2,8,13 и др.].

Приступая к эмпирическому исследованию феноменов готовности к изменениям и психологического благополучия, мы предположили, что существуют взаимосвязи между структурными компонентами изучаемых явлений. Количественно-качественное сочетание компонентов готовности к изменениям может указывать на диапазон ресурсов личности в достижении психологического благополучия. Презентуемый ресурсный подход делает возможным разработать комплекс психологических мер, рекомендаций, призванных помочь личности совладать с возможными психологическими затруднениями на пути к более счастливой и благополучной жизни.

В исследовании использовались психометрически обоснованные диагностические методики. Для оценки психологического благополучия применен опросник “Шкала психологического благополучия”, автор К. Рифф [13]. Опросник содержит 84 утверждения, которые сгруппированы в шесть шкал: автономия, управление окружением, личностный рост, позитивные отношения с окружающими, цель и чувство направленности жизни, самовсприятие. Индекс общего психологического благополучия определяется путем суммирования баллов, полученных за всеми шкалами опросника. Для измерения личностной готовности к изменениям привлечена методика “Личностная готовность к переменам”, разработанная канадскими учеными Родники, Хезер, Голдом и Халом. Перевод и первичная апробация данного варианта методики проведены Н.А. Бажановым и Г.Л. Бардиером [12]. Методика включает 35 утверждений, сгруппированных в семь шкал: страстность (страсть), изобретательность, оптимизм, смелость (предприимчивость), адаптивность (приспособляемость), уверенность (доверие), толерантность к двусмысленности (толерантность к неопределенности). Стандартизация методики дает возможность выявить три уровня развития измеряемого свойства: низкий (сумма меньше 21 балла), средний (оптимальный вариант, диапазон от 22 до 26 баллов) и высокий (сумма больше 27 баллов).

В эмпирическом исследовании приняло участие 150 респондентов обоего пола от 21 до 55 лет, слушатели ОПК “Психология” Южно-Украинского национального педагогического университета имени К.Д. Ушинского, психологи и учителя города Одессы. Обработка данных осуществлялась с помощью компьютерной статистической программы SSPS v.16.0. for Windows. В сборе эмпирических данных принимала участие слушательница ОПК “Психология” Отенко С.А.

Для изучения взаимосвязей между структурными компонентами психологического благополучия и личностной готовности к изменениям использован корреляционный анализ по методу К. Пирсона. Анализ корреляционной матрицы позволил выявить статистически значимые взаимосвязи и их направление между большинством показателей психологического благополучия и личностной готовности к изменениям. Выявленные взаимосвязи указывают на статистические закономерности в проявлении изучаемых свойств, а именно ощущение психологического благополучия или неблагополучия респондентов находит свое отражение в сочетании ресурсов (компонентов), презентирующих личностную готовность к изменениям. Соотнесения обнаруженных фактов с другими исследованиями личностных коррелят благополучия, приведенных выше по тексту, подтверждают правильность наших гипотетических предположений и позволяют рассматривать компоненты личностной готовности к изменениям как психологические ресурсы, обуславливающие достижение благополучия.

Перейдем к качественному анализу, объясняющему специфику структуры личностной готовности к изменениям у лиц с разной выраженностью психологического благополучия.

Для установления групп респондентов, которые различаются между собой относительно максимального и минимального балла по показателям психологического благополучия в исследовании применен метод нахождения статистического показателя перцентиля (PR). Перцентиль позволил найти относительное место каждого исследуемого в выборке стандартизации и группировать респондентов в две группы: в первую вошли респонденты значение перцентиля у которых находилось в интервале (PR75-PR100), во вторую – значения в интервале (PR0-PR25).

Для поиска особенностей в структуре показателей личностной готовности к изменению, присущих психологически благополучной/неблагополучной личности был применен метод профилей. Результаты представлены на рисунке 1.

Сравнительный анализ полученных профилей и значение t-критерия Стьюдента предоставили возможность установить сходство и различия в конфигурации структурных компонентов личностной готовности к изменениям. Обнаружены сходства ($p < 0{,}01$), так, для респондентов обеих групп присущи оптимальный уровень энергичности, активности (И1); недостаточно оптимальный уровень смелости, предприимчивости (И4); высокий уровень уверенности, веры в себя (И6).

Установлены расхождения ($p < 0{,}01$) между тождественными показателями личностной готовности к изменению: находчивость (И2), оптимизм (И3), адаптивность (И5), толерантность к двусмысленности (И7) – в сторону группы, респондентов которой чувствуют себя “психологически благополучными”.

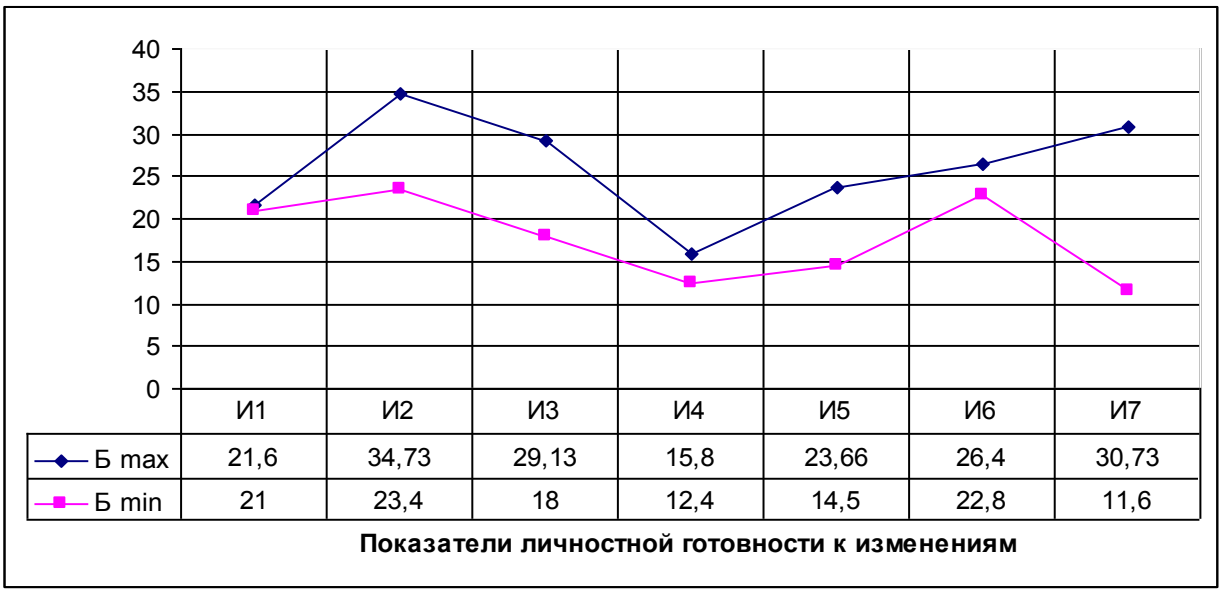

Рис. 1. Профили структурных компонентов личностной готовности к изменениям в изучаемых группах респондентов

Примечание: показатели личностной готовности к изменениям И1 – страстность, И2 – находчивость, И3 – оптимизм, И4 – смелость, И5 – адаптивность, И6 – уверенность, И7 – толерантность к неопределенности; 2) ПБmax – группа респондентов с максимальными значениями психологичного благополучия, ПБmin – группа респондентов с минимальными значениями психологичного благополучия.

При анализе профиля структуры личностной готовности к изменениям группы ПБmax, т.е. психологически благополучных респондентов, выявлен интересный факт, заключающийся в том, что на фоне невыраженного показателя смелость (И4) значительно доминируют показатели: находчивость (И2), оптимизм (И3), толерантность к неопределенности (И7) и адаптивность (И5)

В структуре личностной готовности к изменению в группе ПБmin, т.е. психологически неблагополучных респондентов, обнаружено доминирование показателей находчивость (И2) и уверенность (И6) на фоне низких значений ряда показателей, среди которых: толерантность к неопределенности (И7), смелость (И4), адаптивность (И5) и оптимизм (И3).

Полученная информация дает возможности поделиться следующими размышлениями.

Опираясь на понимание феномена личностной готовности к изменениям, представляющий собой сложный конструкт, который образует неоднозначные связи с целым рядом индивидуально-психологических свойств личности, обуславливающих результативность или психологическое благополучие субъекта, можно заключить, что состояние психологического благополучия достигается, по нашим результатам, за счет доминирования в структуре личностной готовности таких ее компонентов, как: находчивость, оптимизм, толерантность к неопределенности. Личность, у которой активированы данные ресурсы способна изменяться, улавливать или создавать условия, характерные для удовлетворения личных потребностей в достижении целей, запускать дальнейший самостоятельный процесс трансформаций (саморазвития, самореализации, самоактуализации). Такая личность открыта новому опыту, обладает рефлексией и толерантностью, помогающими улучшить себя и расширить свои мотивационные и поведенческие паттерны со временем. За счет личностного и духовного обогащения (приобретение знаний и достижений) субъект обладает чувством направленности, считает, что прошлое и настоящее в жизни имеет смысл, поэтому выстраивает жизненные перспективы на будущее, также придерживается убеждений, которые являются источниками оптимизма при неблагоприятных стечениях обстоятельств.

Состояние психологического неблагополучия связано с недостаточно развитыми в структуре личностной готовности таких компонентов, как: толерантность к неопределенности, смелость, адаптивность и оптимизм. В целом, такая личность не ресурсная, пессимистично настроена, лишена чувства контроля над тем, что происходит вокруг, и, следовательно, неспособна изменять себя или улучшать складывающиеся обстоятельства. Слабовыраженные адаптивные ресурсы проявляются в неразумном отношении к предоставляемым жизнью возможностям. Нетерпимость и нерешительность личности делает поисковое поведение неэффективным, вызывает внутренние сопротивления изменениям, выдает неверные ошибочные стратегии, поведенческие паттерны. Такая личность, как правило, недовольна собой, разочарована событиями своего прошлого, поэтому не имеет перспектив или убеждений, определяющих смыслы настоящей и будущей жизни, она испытывает беспокойство по поводу некоторых личностных качеств, желает быть тем, кем не является.

Обобщая выше сказанное, необходимо подчеркнуть, что истощение ресурсов готовности к изменениям с одной стороны приводят к переживанию психологического неблагополучия, с другой – может стать мотиваторами по их накоплению, побуждающих личность на поиск новых путей и стратегий выхода из создавшегося положения. В этом случае, если говорить о консультационной, терапевтической практике, то психологическое сопровождение изменений, по нашему мнению, должно быть скорее направлено не

на запрос личности о желаемых изменениях в ее жизни, а на осознание и активацию тех индивидуально-психологических ресурсов готовности, которые запускают дальнейший самостоятельный процесс изменений, приносящий полноту ощущения психологического комфорта, благополучия (или счастья).

Подводя итоги результатам эмпирического исследования по выбранной проблематике, необходимо отметить:

1. Обобщение информации, накопленной в психологии, позволяет изучение феноменов личностной готовности к изменениям и психологического благополучия в контексте ресурсного подхода. Это предоставляет возможность определить категорию психологической готовности личности как ресурса, обеспечивающего активность субъекта к личностным трансформациям (самоизменениям) и тем самым приблизиться к пониманию феномена психологического благополучия.

2. Выявленные статистические закономерности между структурными компонентами личностной готовности к изменениям и психологическим благополучием, указывают на психологические особенности в проявлении изучаемых свойств, а именно ощущение психологического благополучия или неблагополучия респондентов находит свое отражение в ресурсах (компонентах), презентирующих личностную готовность к изменениям.

3. Качественный анализ позволил изучить количественно-качественное сочетание компонентов готовности к изменениям, указывающий на диапазон ресурсов личности в достижении психологического благополучия у респондентов с различной выраженностью данного феномена.

4. Презентуемый ресурсный подход делает возможным разработать комплекс психологических практик и рекомендаций, направленных на оказание психотерапевтической и консультационной помощи личности, с учетом ее индивидуально-психологических ресурсов, запускающих процесс эффективных изменений в субъективной и объективной реальностях личности, ведущих к переживанию психологического благополучия.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 301 с.

[2] Аргаил М. Психология счастья. / М. Аргаил. Серия «Мастера психологии». 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. – 271с.

[3] Бюдженталь Дж. Искусство психотерапевта / Джеймс Бюдженталь. – СПб. Питер, 2001 – 304 с. (Серия «Золотой фонд психотерапии).

[4] Брынза И.В. Проблема исследования ресурсов личности в психологической науке / И.В. Брынза, Е.Ю. Рязанцева // Актуальні проблеми психології Інституту психології ім. Г.С. Костюка: зб. наук. праць [за ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі]. – Київ-Ніжин, 2008. – Т. 10. – Вип. 6. – С. 126-130.

[5] Кожевникова Е.Ю. Личностные ресурсы преодоления ситуации социально-экономической депривации: автореф. на соиск уч. степ. канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общ. психол., психол. личности и история психол.» / Е.Ю. Кожевникова. – Краснодар, 2006. – 26 с.

[6] Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как основа самодетерминации / Д.А.Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова; [под общ. ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева]. – Вып. 1. – М.: Смысл, 2002. – С. 56-65.

[7] Лушин П.В. Личностные изменения как процесс: теория и практика / П.В. Лушин. – Одесса: Аспект, 2005. – 334 с.

[8] Психология состояний. Учебное пособие / М.Е. Валиуллина, Г.Ш. Габдреева, М.М. Гарифуллина, В.Д. Менделевич, А.О. Прохоров /Под ред. проф. А.О. Прохорова. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – 608 с

[9] Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию / Карл Роджерс; [пер. с англ. М. Злотник]. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 416 с.

[10] Рязанцева Е.Ю. Экзистенциальные ресурсы лиц, переживающих психологический кризис [Текст]: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Рязанцева Елена Юрьевна; Гос. учреждение "[Южноукр.] нац. пед. ун-т им. К.Д. Ушинского". – О., 2012. – 238 с.

[11] Фаерман М.И. Комплексный социально-психологический подход к предупреждению сопротивлений нововведениям персонала (на примере организаций малого и среднего бизнеса). [автореф. канд. психолог. наук].) – Ярославль, 2007. – 24с.

[12] Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов – М:, Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.

[13] Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования). /Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко //Психологическая диагностика. – №3, 2005. – С. 95-129.

REFERENCES

[1] Abulhanova-Slavskaya, K.A. Life strategy / K.A. Abulhanova-Slavskaya. – M.: Myisl, 1991. – 301 p.

[2] Argail, M. Psychology of happiness / M. Argail. The series "Masters of psychology". 2nd ed. SPb.: Piter, 2003. – 271 p.

[3] Bugental, J. The Art of the Psychotherapist / J. Bugental. – SPb. Piter, 2001 – 304 p

[4] Brynza, I.V. The problem of research of resources of the individual in psychological science / I.V. Bryinza, E.Yu. Ryazantseva // Actual problems of psychology of Institute of Psychology n.a. G.S. Kostiuk: Coll. Science. papers [ed. S.D. Maksimenko, M.V. Papucha]. – Kyiv-Nizhyn, 2008. – Vol. 10. – Is. 6. – P. 126-130.

[5] Kozhevnikova, E.Yu. Personal resources to overcome the situation of social and economic deprivation: abstract dis. cand. psychol. sc.: spec. 19.00.01 "General psychology, personality psychology and history of psychology" / E.Yu. Kozhevnikova. – Krasnodar, 2006. – 26 p.

[6] Leontev, D.A. Personal potential as the basis of self-determination / D.A. Leontev // Scientific notes of the Department of General Psychology Lomonosov Moscow State University; [ed. B.S. Bratus', D.A. Leont'ev]. – Is. 1. – M.: Smyisl, 2002. – P. 56-65.

[7] Lushin, P.V. Personality changes as a process: theory and practice / P.V. Lushin. – Odessa: Aspekt, 2005. – 334 p.

[8] Psychology of states. Tutorial / M.E. Valiullina, G.Sh. Gabdreeva, M.M. Garifullina, V.D. Mendelevich, A.O. Prohorov / ed. prof. A.O. Prohorova. – M.: PER SE; SPb.: Rech, 2004. – 608 p.

[9] Rogers, C. On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy. / C. Rogers; [trans. from English M. Zlotnik]. – M.: EKSMO-Press, 2001. – 416 p.

[10] Ryazantseva, E.Yu. Existential resources of persons experiencing a psychological crisis : dis. cand. psychol. sc.: 19.00.01 / Ryazantseva Elena Yurevna; State institution «South Ukrain-

ian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky ". – O., 2012. – 238 p.
[11] Faerman, M.I. An integrated socio-psychological approach to the prevention of resistance to innovations personnel (for example, small and medium business). [Abstract cand. psychol. sc.].) – Yaroslavl, 2007. – 24 p.
[12] Fetiskin, N.P. Socio-psychological diagnosis of development of personality and small groups / N.P. Fetiskin, V.V. Kozlov, G.M. Manuylov – M:, Publishing House of the Institute of Psychotherapy, 2002. – 490 p.
[13] Shevelenkova, T.D. Psychological well-being of the person (review of the basic concepts and methodology of the study) / T.D. Shevelenkova, P.P. Fesenko // Psychological diagnostics. – #3, 2005. – P. 95-129.

Readiness for changes, as psychological resource of personality in reaching the well-being

I.V. Brynza

Abstract: In this article presented results of an empirical research, which directed on researching phenomenon of the readiness for changes and the reaching psychological well – being. This work is based on resource approach, which explains the specifics of personal readiness for change among people with different expressions of psychological well-being. Identified statistical regularities point to psychological features in the manifestation of the studied properties, namely a sense of psychological well-being or ill-being of respondents is reflected in the resources (components), presenting the personal readiness to change.

Keywords*: personality, readiness, personal readiness to change, resources, psychological well-being*