

УДК: 159.922

**Ірина В'ячеславівна Бринза,***кандидат педагогічних наук, доцент кафедри загальної і диференційної психології,  
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського,  
вул. Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, Україна***Микола Федорович Будіянський,***кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри прикладної та соціальної психології,  
Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова,  
вул. Дворянська, 2, м. Одеса, Україна*

## **ГОТОВНІСТЬ ДО ЗМІН ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КРИЗИ**

*У статті надаються результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення феномену психологічної кризи та особистісної готовності до зміни. Встановлені статистичні закономірності між показниками психологічної кризи та особистісної готовності до змін. Порівняльний аналіз випробуваних із різними рівнями переживання психологічної кризи надав можливості встановити схожість і розбіжність в конфігурації профілів структури психологічної готовності до змін.*

**Ключові слова:** *особистість, психологічна криза, готовність до змін, ресурси особистості.*

Проблема ролі психологічної кризи в процесі формування та функціонування особистості є актуальною для сучасної науки. Рівень її розробленості безпосередньо визначає можливості рішення розвиваючих, профілактичних, коректувальних, терапевтичних і реабілітаційних завдань.

Сьогодні актуальним запитом консультативно-психологічної практики виступає питання про внутрішні ресурси особистості, і все частіше дослідники обертають свій науковий погляд до цієї теми, усвідомлюючи необхідність глибокого і всебічного вивчення цього аспекту, тому що «найважливішим чинником, що обумовлює кризу, є невідповідність складності та важливості проблеми ресурсів, наявних для її вирішення» [2, 3 та ін.].

У психології поняття «готовності до змін» розглядається різними авторами в залежності від контексту характеристик особистості та її діяльності. Найбільш вдалим для розуміння суті та структури цього явища вважаємо пояснення М. І. Фаєрмана [9], якому вдалося систематизувати параметри готовності до змін на особистісному, груповому та системному (організаційному) рівнях. Частіше готовність до зміни розуміють як складний комплексний конструкт, що виникає на певному етапі психологічного процесу змін. Із позиції інтегративного процесу, готовність до зміни – це категорія суб'єктивної психологічної реальності, що являє собою активацію ресурсної, мотиваційної, енергетичної сфер психіки, не будучи безпосереднім механізмом поведінкових паттернів або продуктом вольових зусиль. Саме несформована психологічна готовність (її відсутність) робить вольову пошукову поведінку неефективною, викликає внутрішні опори змінам, видає невірні помилкові стратегії та поведінкові паттерни. Навпаки, сформована або активна готовність розширює поведінкові паттерни, розширює спектр рішень, шляхів досягнення, збагачує мотиваційну сферу.

Затребуваний за останні роки в психології кризових явищ аспект дослідження ресурсів особистості розкривається в багатьох роботах вітчизняних учених: О. О. Бреусенко, І. В. Бринза, П. В. Лушин, Г. А. Вайзер, В. П. Казміренко, Н. Л. Карпова, Б. Г. Херсонський, О. С. Моховиков, О. Ю. Рязанцева, О. П. Саннікова, В. О. Татенко, В. Є. Чудновський та ін.), учених ближнього й далекого зарубіжжя: Р. О. Ахмеров, О. О. Баканова, Б. С. Братусь, С. Л. Братченко, Д. О. Леонтьєв, О. Ленглі, Дж. Бьюдженталь, Р. Мей, І. Ялом, К. Ясперс та ін.), цими дослідниками він визначається перспективним напрямком психологічного пошуку [2, 4, 5, 6 та ін.].

Разом з тим, необхідно відзначити, що емпіричних досліджень, спрямованих на розкриття сутності, специфіки й особливостей проявів ресурсів особистості при переживанні кризи, в психології представлено недостатньо.

Приступаючи до емпіричного дослідження феноменів готовності до змін і психологічної кризи, ми припустили, що існують взаємозв'язки між структурними компонентами досліджуваних явищ. Через призму вивчення категорії психологічної готовності особистості як ресурсу, що забезпечує активність суб'єкта до особистісних трансформацій (самозміни), можна підійти до розуміння особливостей в подоланні психологічної кризи. Крім цього, кількісно-якісне поєднання компонентів готовності до змін може вказувати на діапазон ресурсів особистості при подоланні психологічної кризи. Презентований ресурсний підхід робить можливим розробити комплекс психологічних заходів, рекомендацій, покликаних допомогти особистості впоратися з можливими психологічними труднощами на шляху до більш щасливого і благополучного життя.

Мета дослідження: виявити та дослідити специфіку особистісної готовності до зміни в осіб із різним рівнем переживаннями психологічної кризи.

У роботі використовувались стандартизовані психологічні методики, спрямовані на діагностику показників психологічної кризи (О. П. Саннікова, І. В. Бринза [1]) та оцінку показників особистісної готовності до змін (розроблена канадськими вченими Джерела, Хезер, Годдом і Халом). Переклад і первинна апробація цього варіанту методики здійснені М. А. Бажановим і Г. Л. Бардієром [8]. Емпіричне дослідження проводилось на базі Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського та Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. В експерименті взяли участь 120 випробуваних –

студенти денного та заочного відділення у віці від 21 до 55 років. Обробка даних здійснювалась за допомогою комп'ютерної статистичної програми SPSS v.16.0. for Windows, яка дозволяє вирахувати коефіцієнти кореляції та t-критерій Ст'юдента.

На основі отриманої матриці кореляцій встановлені статистично значущі взаємозв'язки між явищами, що аналізуються. Результати представлені в таблиці 1.

Таблиця наочно демонструє наявність неоднозначних зв'язків між більшістю показників психологічної кризи та психологічної готовності до змін.

Так, показник психологічної готовності до зміни ГЗпр (пристрасть), який розуміється як енергійність, невтомність, підвищений життєвий тонус, від'ємно корелює з показником кризи ЕВ (емоційне вигорання).

Таблиця 1.

**Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками психологічної кризи та психологічної готовністю до змін**

	ГЗпр	ГЗвин	ГЗо	ГЗсм	ГЗа	ГЗвп	ГЗт	ЗОГЗ
ЕЗ		-363**	-404**	255*	255*		343**	
ЕН			-263*			-352**		
ЕД				345**	345**		375**	
ЕВ	-364**	-398**	-329*	382**	382**			
СС		-442**	-333**			-438**	451**	-283*
СІ					-409**	374**		
СП								-286*
ЗП		-362**	-255*	-255*				

Примітка: 1) показники психологічної кризи ЕЗ (емоційна занепокоєння), ЕН (емоційна напруга), ЕД (емоційні деструкції), ЕВ (емоційне вигорання), СС (ставлення до себе), СІ (ставлення до інших), СМ (ставлення до майбутнього), СП (ставлення до праці), П (поведінка), ЗС (загальне самопочуття), ЗП (загальний показник методики); 2) показники психологічної готовності до змін ГЗпр (пристрасть), ГЗвин (винахідливість), ГЗо (оптимізм), ГЗсм (сміливість), ГЗа (адаптивність), ГЗвп (впевненість), ГЗт (толерантність до невизначеності), ЗП (сумарний, загальний показник особистісної готовності до змін); 3) \* -  $p < 0,05$ ; \*\* -  $p < 0,01$ .

Показник ГЗвин (винахідливість), який розглядається як вміння знаходити виходи зі складних ситуацій, звертатися до нових джерел для вирішення нових проблем, від'ємно корелює з чотирма показниками кризи: ЕЗ (емоційна занепокоєння), ЕВ (емоційне вигорання), СС (ставлення до себе), ЗП (сумарний, загальний показник особистісної готовності до змін).

Показник ГЗо (оптимізм), який втілює великі надії, віру в успіх, небажання орієнтуватися на гірший розвиток подій, прагнення фіксуватися не на проблемах, а на можливостях їх вирішення, від'ємно корелює з п'ятьма показниками кризи: ЕЗ (емоційна занепокоєння), ЕН (емоційна напруга), ЕВ (емоційне вигорання), СС (ставлення до себе), ЗП (сумарний, загальний показник особистісної готовності до змін).

Показник ГЗсм (сміливість) трактується як тяга до нового, невідомого, відмова від випробуваного та надійного, він додатньо корелює з показниками ЕЗ (емоційна занепокоєння), ЕД (емоційні деструкції), ЕВ (емоційне вигорання) і від'ємно з показником ЗП (сумарний, загальний показник особистісної готовності до змін).

Показник ГЗа (адаптивність), що передбачає вміння змінювати свої плани та рішення, перебудовуватися в нових ситуаціях, якщо вони цього вимагають, корелює з показниками ЕЗ (емоційна занепокоєння), ЕД (емоційні деструкції), ЕВ (емоційне вигорання) і від'ємно корелює з показником СІ (ставлення до інших).

Показник ГЗвп (впевненість), який ґрунтується на вірі в себе, в свою гідність і свої сили, від'ємно корелює з показником ЕН (емоційна напруга), СС (ставлення до себе) і додатньо – з показником СІ (ставлення до інших).

Показник ГЗт (толерантність до невизначеності), який базується на спокійному ставленні до відсутності конкретних відповідей, самовладання в ситуаціях, коли суть того, що відбувається, ясна, або результат справи непередбачуваний, якщо не визначені цілі та очікування, коли розпочата справа залишається незавершеною, додатньо корелює з показниками кризи ЕЗ (емоційна занепокоєння), ЕД (емоційні деструкції), СС (ставлення до себе).

Показник ЗП, що позначає сумарний, загальний показник особистісної готовності до змін, від'ємно корелює з показниками СС (ставлення до себе) і СП (ставлення до праці).

Отримані результати кореляційного аналізу підтверджують загальні закономірності у взаємостосунках між показниками психологічної кризи та показниками готовності до змін. Будучи сама по собі складним комплексним конструктом, психологічна готовність у структурі особистості, яка переживає кризу, утворює зв'язки з такими психічними особливостями особистості, які забезпечують той функціональний рівень, на тлі якого розвиваються процеси, необхідні для забезпечення результативності / нерезультативності життєдіяльності людини. Ймовірно, у цьому і полягає інтегративна роль компонентів психологічної готовності до змін у структурі особистості, яка переживає кризу.

За результатами якісного аналізу встановлено дві групи випробуваних з різним рівнем переживання психологічної кризи: до першої групи (гостре переживання кризи, кризисна особистість) увійшло 30 осіб, що складає 25,0% від усієї вибірки; до другої групи (відсутність кризових переживань, некризисна особистість) – 65 осіб, що складає 54,2% від усієї вибірки.

Для пошуку особливостей психологічної готовності до змін, притаманних кризисній або некризисній осо-

бистості, було застосовано метод профілів. Результати представлено на рисунку 1. Порівняльний аналіз отриманих результатів та значення t-критерію Стьюдента ( $p < 0,01$ ) надали можливості встановити схожість і розбіжності в конфігурації профілів структури психологічної готовності до зміни. Так, для випробуваних обох груп притаманні оптимальний рівень енергійності, активності (ГЗпр); недостатньо оптимальний рівень сміливості, підприємливості (ГЗсм); високий рівень впевненості, віри в себе (ГЗвп).

Встановлено розбіжності серед таких тотожних показників психологічної готовності до зміни: пристрасність (ГЗпр) – в бік групи випробуваних, які відчувають кризу; оптимізм (ГЗо) – в бік групи, випробуваних, які не переживають кризового стану; адаптивність (ГЗа) – в бік групи випробуваних, які не переживають кризового стану; толерантність до двозначності (ГЗт) – в бік групи випробуваних, які не переживають кризового стану. Також слід відмітити, що в структурі психологічної готовності до зміни випробуваних в групі «некризисників» виявлено домінування показників: винахідливість (ГЗвин), оптимізм (ГЗо), толерантність до невизначеності (ГЗт) та адаптивність (ГЗа) на фоні невираженого показника сміливості (ГЗсм).

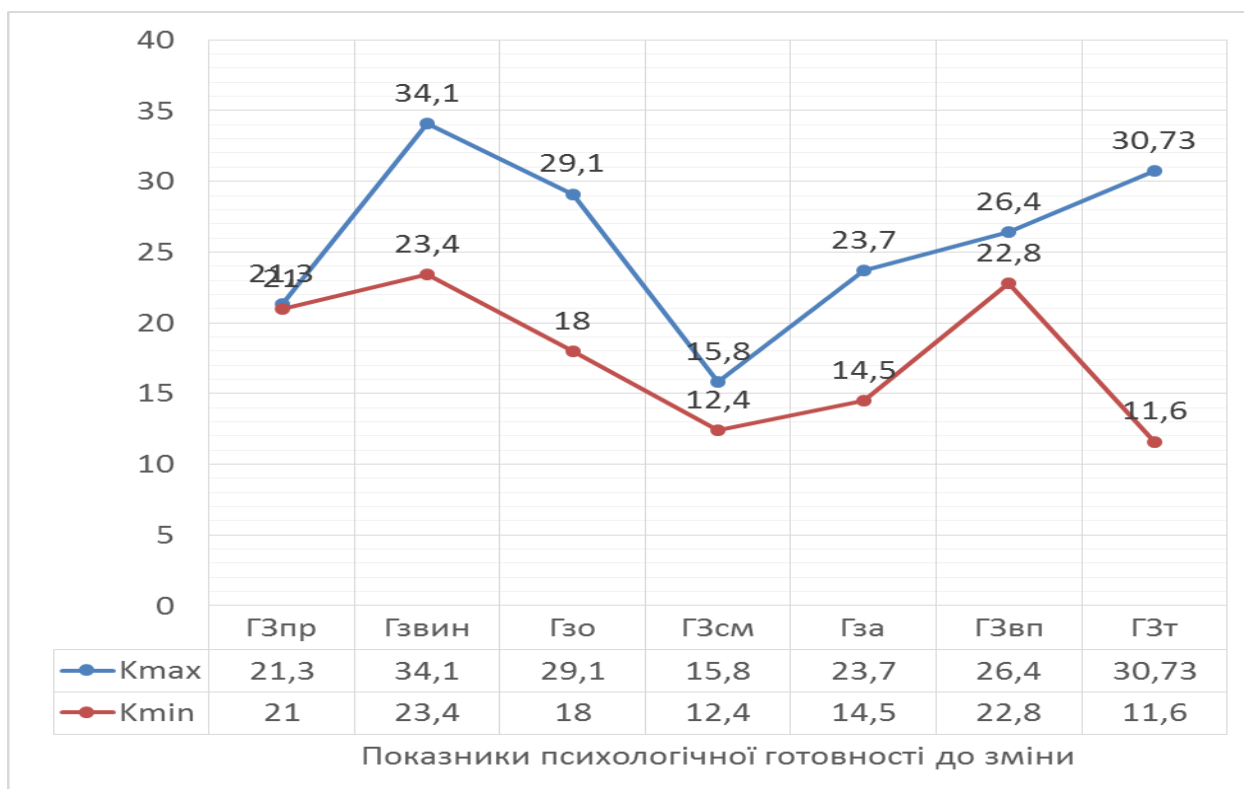


Рис. 1. Профілі структури психологічної готовності до зміни в групах, що вивчаються

Примітка: 1) показники психологічної готовності до змін: ГЗпр – пристрасність, ГЗвин – винахідливість, ГЗо – оптимізм, ГЗсм – сміливість, підприємливість, ГЗа – адаптивність, ГЗвп – впевненість, ГЗт – толерантність до невизначеності; 2) Kmax – група з максимальними значеннями психологічної кризи, Kmin – група з мінімальними значеннями психологічної кризи.

В структурі психологічної готовності до зміни випробуваних в групі «кризисників» виявлено домінування показників винахідливості (ГЗвин) та впевненості (ГЗвп) на фоні низьких значень таких показників: толерантність до невизначеності (ГЗт), сміливість (ГЗсм), адаптивність (ГЗа) та оптимізм (ГЗо).

Отримана інформація надає можливість висловити наступні міркування. Спираючись на розуміння феномену психологічної готовності до зміни, що представляє собою складний конструкт, яка утворює зв'язки з тими психічними особливостями особистості, які забезпечують результативність у життєдіяльності людини, можна припустити наступне:

- відчуття психологічного комфорту (відсутність кризи) досягається за рахунок наявності в структурі особистості таких характеристик готовності: винахідливість, оптимізм, толерантність до невизначеності. Така людина здатна уловлювати або створювати умови і обставини, необхідні для задоволення особистих потреб і досягнення цілей, сприймати себе «як така, що розвивається», такою, що самореалізується. Вона відкрита новому досвіду, переживає почуття реалізації свого потенціалу, спостерігає поліпшення в собі та своїх діях, із часом змінюється відповідно до власних знань і досягнень, має мету у житті та почуття спрямованості, вважає, що минуле і справжнє життя має сенс, дотримується переконань, які є джерелами мети в житті, має наміри і цілі на майбутнє.

Відчуття психологічного дискомфорту (гостре переживання кризи) пов'язане з недостатньо розвинутими в структурі особистості таких характеристик готовності, як толерантність до невизначеності, сміливість, адаптивність та оптимізм. Така людина почувається нездатною змінити або поліпшити обставини, що складаються, безрозсудно відноситься до можливостей, що надаються, позбавлена почуття контролю над тим, що відбувається навкруги. У житті має мало цілей або намірів, у неї відсутнє почуття спрямованості, вона не знаходить мети і у своєму минулому житті, тому не має перспектив або переконань, що визначають сенс життя, вона незадоволена собою, розчарована подіями свого минулого, випробовує занепокоєння з приводу деяких особистісних якостей, бажає бути не тим, ким є насправді. Необхідно відмітити і

те, що, вочевидь, переживання психологічної кризи може виступити поштовхом або причиною усвідомленої поведінки, що веде до ефективних змін у суб'єктивній та об'єктивній реальностях особистості, а саме: до звершень, досягнень, нововведень, розвитку, свободи, збагачення тощо.

Підводячи підсумки результатів емпіричного дослідження за обраною проблематикою, доходимо таких висновків:

1. Узагальнення інформації, накопиченої в психології, та власне емпіричне дослідження дозволяють вивчати феномени психологічної готовності до змін і психологічної кризи в контексті ресурсного підходу. Це надає можливість визначити категорію психологічної готовності особистості як ресурсу, що забезпечує активність суб'єкта до особистісних трансформацій (самозміни), і тим самим наблизитися до розуміння питання додання кризових явищ.

2. Виявлені кореляційні взаємозв'язки між досліджуваними явищами вказують на статистичні закономірності в їх прояві, а саме: гострота переживання кризи або її відсутність у випробуваних знаходить своє відображення в компонентах, що відбивають психологічну готовність до зміни.

3. Порівняльний аналіз отриманих результатів надав можливість установити загальні риси та відмінності конфігурації профілів структури психологічної готовності до зміни. Відчуття психологічного комфорту (відсутність кризи) досягається за рахунок наявності в структурі особистості таких характеристик готовності, як винахідливість, оптимізм, толерантність до невизначеності. Відчуття психологічного дискомфорту (гостре переживання кризи) пов'язане з недостатньо розвинутими в структурі особистості таких характеристик готовності, як толерантність до невизначеності, сміливість, адаптивність та оптимізм.

4. Презентований ресурсний підхід дає можливість розробити комплекс психологічних практик і рекомендацій, спрямованих на надання психотерапевтичної та консультаційної допомоги особистості, яка гостро переживає кризу, з урахуванням її індивідуально-психологічних ресурсів, які запускають процес ефективних змін в суб'єктивній і об'єктивній реальності особистості, що ведуть до нівелювання кризових переживань.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Брынза И.В. Особенности переживания профессионального кризиса у лиц с различным типом эмоциональности: [дисс. канд. психол. наук : 19.00.01] / Ирина Вячеславовна Брынза. – Одесса, 2000. – 281 с.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

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

6. Рязанцева Е.Ю. Экзистенциальные ресурсы лиц, переживающих психологический кризис [Текст]: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Елена Юрьевна Рязанцева; Гос. учреждение "[Южноукр.] нац. пед. ун-т им. К.Д. Ушинского". - О., 2012. - 238, [3] л.: табл. - Библиогр.: арк. 188-214.

## REFERENCES

1. Brynza, I. V. (2000). Osobennosti perezhivaniya professionalnogo krizisa u lits s razlichnym tipom emotsionalnosti [Peculiarities of experiencing professional crisis in persons with different types of emotionality]. *Candidate's thesis*. Odessa [in Russian].

2. Brynza, I. V., Ryazantseva, E. Yu. (2008). Problema issledovaniya resursov lichnosti v psikhologicheskoy nauke [Study of personal resources in psychology]. *Aktualni problemy psikhologii Institutu psikhologii im. G.S. Kostiuka: zb. nauk. Prats – Relevant issues of Psychology: collection of scientific works*, 6, 126-130. S. D. Maksimenko, M.V. Papuchi (Eds.). Kyiv-Nizhyn [in Russian].

3. Kozhevnikova, E. Yu. (2006). Lichnostnye resursy preodoleniya situatsii sotsialno-ekonomicheskoy deprivatsii [Personal resources of overcoming socio-economic deprivation]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Krasnodar [in Russian].

4. Leontev, D. A. (2002). Lichnostnyy potentsial kak osnova samodeterminatsii [Personal potential as a basis of self-determination]. *Uchenye zapiski kafedry obshchey psikhologii MGU im. M.V. Lomonosova – Scientific papers of the Department of Psychology, MSU*

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

8. 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.

*named after M. Lomonosov*, 1, 56-65. B.S. Bratus, D.A. Leontev (Eds.). Moscow: Smysl [in Russian].

5. Lushin, P. V. (2005). *Lichnostnye izmeneniya kak protsess: teoriya i praktika [Personal changes as a process: theory and practice]*. Odessa: Aspekt [in Russian].

6. Ryazantseva, E. Yu. (2012). Ekzistentsialnye resursy lits, perezhivayushchikh psikhologicheskiiy krizis [Existential resources of persons who experienced psychological crisis]. *Candidate's thesis*. Odesa [in Russian].

7. Faerman, M. I. (2007). Kompleksnyy sotsialno-psikhologicheskiiy podkhod k preduprezhdeniyu soprotivleniy novovvedeniyam personala (na primere organizatsiy malogo i srednego biznesa) [Complex socio-psychological approach to preventing staff rebellion]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Yaroslavl [in Russian].

8. Fetiskin, N. P., Kozlov, V. V., Manuylov, G. M. (2002). *Sotsialno-psikhologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malykh grupp [Socio-psychological diagnostics of the development of a person and small groups]*. Moscow: Izd-vo Institutu Psikhoterapii [in Russian].

**Ирина Вячеславовна Брынза,**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей и дифференциальной психологии,  
Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского,  
ул. Фонтанская дорога, 4, г. Одесса, Украина,

**Николай Федорович Будиянский,**

кандидат психологических наук, профессор кафедры прикладной и социальной психологии,  
Одесский национальный университет имени И. И. Мечникова,  
ул. Дворянская, 2, г. Одесса, Украина

## ГОТОВНОСТЬ К ИЗМЕНЕНИЯМ КАК РЕСУРС ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КРИЗИСА

В статье приводятся результаты эмпирического исследования, направленного на изучение феномена психологического кризиса и личностной готовности к изменениям. Установлены статистические закономерности между показателями психологического кризиса и личностной готовности к изменениям. Сравнительный анализ испытуемых с различными уровнями переживания психологического кризиса позволил установить сходство и различие в конфигурации профилей структуры психологической готовности к изменениям. Ощущение психологического комфорта (отсутствие кризиса) достигается за счет наличия в структуре личности таких характеристик готовности, как: находчивость, оптимизм, толерантность к неопределенности. Такой человек способен создавать условия и обстоятельства, характерные для удовлетворения личных потребностей и достижения целей, воспринимать себя как развивающуюся и самореализующуюся личность. Он открыт новому опыту; испытывает чувство реализации своего потенциала; наблюдает улучшения в себе и своих действиях со временем; меняется в соответствии с собственными знаниями и достижениями; имеет цель в жизни; считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл; придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни. Ощущение психологического дискомфорта (острое переживание кризиса) связано с недостаточно развитыми

характеристиками готовности, такими как: толерантность к неопределенности, смелость, адаптивность и оптимизм. Такой человек чувствует себя неспособным изменить или улучшить обстоятельства, неразумно относится к предоставляемым возможностям, лишен чувства контроля над происходящим вокруг. Он имеет мало целей или намерений в жизни; чувство направленности отсутствует; он не имеет перспектив или убеждений, определяющих смыслы жизни; недоволен собой; разочарован событиями своего прошлого и т.п. Необходимо отметить и то, что переживание психологического кризиса может выступить толчком или причиной осознанного поведения, что приведет к эффективным изменениям в субъективной и объективной реальностях личности, а именно, к свершениям, достижениям, нововведениям, свободе и т. п. Представленный ресурсный подход делает возможным разработать комплекс психологических практик и рекомендаций, направленных на оказание психотерапевтической и консультационной помощи личности, которая остро переживает кризис, с учетом ее индивидуально-психологических ресурсов, которые запускают процесс эффективных изменений в субъективной и объективной реальности личности и ведут к нивелированию кризисных переживаний.

**Ключевые слова:** личность, психологический кризис, готовность к изменениям, ресурсы личности.

**Iryna Brynza,**

*PhD (Candidate of Pedagogical Sciences), associate professor,*

*Department of General and Differential Psychology,*

*South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,*

*4, Fontanska doroha Str., Odesa, Ukraine*

**Mykola Budiianskyi,**

*PhD (Candidate of Pedagogical Sciences), professor,*

*Department of Applied and Social Psychology,*

*Odessa I. I. Mechnikov National Univeristy,*

*2, Dvorianska Str., Odesa, Ukraine*

#### **READINESS FOR CHANGES AS RESOURCE FOR OVERCOMING PSYCHOLOGICAL CRISIS**

The paper presents the results of the empirical study aimed at investigating the phenomenon of psychological crisis and personal readiness for changes. Some statistical regularities between the indicators of psychological crisis and personal readiness for changes have been found. Comparative analysis of the respondents with different levels of experiencing psychological crisis has made it possible to specify similarities and differences in the configuration of profiles of psychological readiness for changes. Feeling psychological comfort (absence of crisis) is achieved by means of the following characteristics of the readiness: inventiveness, optimism, tolerance to uncertainty. Such a person can create conditions or circumstances for meeting his/her needs and achieving the goals; perceive him-/herself as a self-developing personality. He/she is ready for new experience; feels personal self-fulfilment; observes personal advancement with time; adjusts his/her personality according to the acquired knowledge and achievements; has purpose in life and convictions that determine it. Feeling psychological discomfort (acute feeling of a crisis) is associated with insufficiently developed characteristics of readiness, such as: tolerance to uncertainty, courage, adaptability, and optimism. Such a person feels that it is impossible to change or improve circumstances; has unreasonable attitude towards offered opportunities; lacks control over what is going around him/her. He/she has few goals and intentions, no perspectives or convictions that determine life sense; displeased with him-/herself, disappointed with the events from the past, etc. It should be mentioned that experiencing psychological crisis can be the reason for conscious behaviour that will result in efficient changes in subjective and objective reality of a personality, namely in achievements, innovations, freedom, etc. The represented resource approach makes it possible to develop a set of psychological practices and recommendations aimed at providing psychotherapy and counselling for a personality experiencing acute crisis with account of its individually psychological resources facilitating the process of effective changes in subjective and objective reality of a personality and resulting in reducing crisis experiences.

**Keywords:** personality, psychological crisis, readiness for changes, personal resources.

*Подано до редакції 14.11.2016*

*Рецензент: д. психол. н., проф. Н. Д. Хмель*