

УДК 159.99

## ГОТОВНОСТЬ К ИЗМЕНЕНИЯМ КАК КАТЕГОРИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

© Никитин А.В., Самыкина Н.Ю.

*Самарский национальный исследовательский университет  
имени академика С.П. Королева, г. Самара, Российская Федерация*

e-mail: nikitin3886@gmail.com

Готовность к изменениям – это психологический конструкт, который отражает уровень готовности индивида к адаптации и принятию изменений в своей жизни. Он связан с его способностью адаптироваться к новым условиям, менять свои взгляды и поведение, а также с его открытостью к новым идеям и опыту [1].

Готовность к изменениям включает в себя несколько аспектов. Во-первых, это психологическая готовность к изменению своих установок и убеждений. Индивид, который обладает высокой готовностью к изменениям, открыт для новых идей и готов пересмотреть свои убеждения на основе новой информации.

Во-вторых, готовность к изменениям также включает в себя готовность к изменению поведения. Люди с высокой готовностью к изменениям более гибки, адаптивны и способны быстро приспосабливаться к новым обстоятельствам. Они проявляют большую открытость к новым опытам и возможностям.

В-третьих, готовность к изменениям связана с эмоциональной реакцией на изменения. Люди с высокой готовностью к изменениям имеют более позитивную эмоциональную реакцию на новые ситуации и события. Они меньше испытывают тревогу и страх перед неизвестным и более склонны видеть в изменениях возможности для роста и развития [2].

В настоящее время готовность к изменениям имеет актуальность как в теоретических исследованиях в психологии, так и в качестве практической инструментальной категории. Теоретическая модель готовности к изменениям пересекается с рядом уже существующих теоретических концептов.

Одним из таких концептов является современная общепсихологическая теория установки. Эта теория предполагает, что у нас есть внутренняя потребность в согласованности между нашими убеждениями, взглядами и нашим поведением [3]. Такое согласование связано с готовностью к пересмотру имеющейся информации и поведения, что является составляющей теории готовности к изменениям.

Итак, связь между теорией установки и готовностью к изменениям заключается в том, что обе концепции отражают нашу способность пересмотреть и изменить свои установки, убеждения и поведение в соответствии с новыми ситуациями и информацией [4]. Стоит отметить, что готовность к изменениям также имеет связи и с другими психологическими теориями.

При рассмотрении практической ценности идей психологической готовности к изменениям мы видим, что они затрагиваются в ряде подходов к психологической помощи. Мы считаем, что готовность к изменениям имеет связь с направлением экзистенциальной психотерапии, так как обе концепции фокусируются на важности и возможности изменений в жизни человека.

Готовность к изменениям в экзистенциальной психотерапии связана с пониманием сущности принятия ответственности за свою жизнь и роста как личности [5]. Она помогает людям пересмотреть свои установки и убеждения, осознать

свои потребности и ценности и сделать выборы, в соответствии с которыми они смогут жить более полноценно и значимо.

Готовность к изменениям в экзистенциальной психотерапии также связана с преодолением страха перед неизвестностью и неопределенностью, что является ключевыми аспектами этого психотерапевтического подхода [6]. Человек, который обладает высокой готовностью к изменениям, в большей мере готов бросить вызов страхам и ограничениям, исследовать новые возможности и пути развития.

В психологической практике также активно используется идея готовности к изменениям. На эту тему проводятся тренинги, поскольку в наше стремительно меняющееся время на это имеется запрос со стороны коммерческих компаний, особенно крупных, относящихся с профессионализмом к планированию собственного развития [7; 8].

Таким образом, готовность к изменениям является важным психологическим качеством, которое способствует личностному и профессиональному развитию. Она позволяет людям быстрее адаптироваться к изменяющимся условиям и оставаться открытыми для нового опыта [9].

### Библиографический список

1. Халитова И.В. Организационная готовность к изменениям: обзор методологии и практических методик оценки готовности // Государственное управление. Электронный вестник. 2013. № 39. С. 152–162.
2. Бызова В. М., Аванесян М. О. Переживание субъективной неопределенности и готовность к изменениям // Вестник Вятского государственного университета. 2020. № 3. С. 103–111.
3. Одишария Л.Г. Современный взгляд на общепсихологическую теорию установки // Вестник Днепропетровского Университета. Серия: психология. 2017. № 23. С. 24–40.
4. Имедадзе И.В. Интеракционизм и общепсихологическая теория установки // Психологический журнал. 2012. Т. 33, № 3. С. 33–42.
5. Каяшева О.И. Проблема свободы личности в экзистенциальном подходе // Гуманитарный научный вестник. 2020. № 1. С. 73–79.
6. Шумский В. и др. Современный экзистенциальный анализ: история, теория, практика, исследования. 2-е изд., пер. и доп. Litres, 2022.
7. Наумцева Е.А. и др. Психологическая готовность к организационным изменениям и ее социально-психологические предикторы // Социальная психология и общество. 2020. Т. 11, №. 4. С. 151–164.
8. Шамионов Р. М. Отношение к изменениям и толерантность к неопределенности как предикторы адаптивности и адаптационной готовности // Российский психологический журнал. 2017. Т. 14, № 2. С. 90–104.
9. Брынза И.В. Готовность к изменениям как психологический ресурс личности в достижении благополучия // Science and Education a New Dimension pedagogy and psychology. 2015. V. 3, №. 31. С. 69–74.