

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»  
Гуманитарно-педагогический институт  
Кафедра «Теоретическая и прикладная психология»  
37.03.01 «Психология»

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему: **Психологическая готовность личности к изменениям в  
юношеском возрасте**

Студент А.А. Люнгина \_\_\_\_\_  
(И.О. Фамилия) (личная подпись)

Руководитель к.псх.н., доцент И.В. Костакова \_\_\_\_\_  
(И.О. Фамилия) (личная подпись)

**Допустить к защите**

Заведующий кафедрой: к.псх.н., доцент Е.А. Денисова \_\_\_\_\_  
(ученая степень, звание, И.О. Фамилия) (личная подпись)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Тольятти 2017**

## Аннотация

Тема бакалаврской работы: Психологическая готовность личности к изменениям в юношеском возрасте.

Цель бакалаврской работы: изучить и сравнить психологическую готовность личности к изменениям по гендерному различию в юношеском возрасте.

Задачи бакалаврской работы:

1. Проанализировать основные психологические теории готовности личности.
2. Определить критерии психологической готовности личности к изменениям в юношеском возрасте.
3. Выяснить какие особенности в юношеском возрасте.
4. Обосновать выбор методов изучения готовности личности к изменениям.
5. Провести эмпирическое изучение готовности личности к изменениям.
6. Проанализировать и подвести итоги.

Структура и объем работы: Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы. Во введении обоснована актуальность выбранной темы, поставлена цель выполнения выпускной квалификационной работы, сформулирована гипотеза, определены предмет, объект и задачи исследования. В первой главе выпускной квалификационной работы сделан анализ различных теоретических подходов в изучении психологической готовности личности к изменениям, дается понятие готовности личности к изменениям, определяются особенности юношеского возраста, а так же рассматривается влияние психоэмоционального состояния юноши на психологическую готовность личности к изменениям. Во второй главе представлено экспериментальное исследование психологической готовности личности к изменениям в юношеском возрасте, при помощи математических методов

выявляется различие между лицами мужского пола и лицами женского пола в юношеском возрасте и корреляционная связь между психоэмоциональным состоянием и готовностью личности к изменениям.

В заключении сформулированы выводы по выпускной квалификационной работе.

Количество источников литературы: 53 ед.

Количество таблиц: 8 ед.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ЛИЧНОСТИ К ИЗМЕНЕНИЯМ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.....</b>	<b>9</b>
1.1. Понятие психологическая готовность к изменениям в научной литературе.....	9
1.2. Критерии психологической готовности к изменениям.....	14
1.3. Психологическая характеристика юношеского возраста.....	18
<b>Выводы по первой главе.....</b>	<b>25</b>
<b>ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ЛИЧНОСТИ К ИЗМЕНЕНИЯМ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.....</b>	<b>28</b>
2.1. Организация, этапы и методы исследования.....	28
2.2. Результаты эмпирического изучения психологической готовности личности к изменениям.....	32
2.3. Результаты статистической обработки данных психологической готовности личности к изменениям в юношеском возрасте.....	44
<b>Выводы по второй главе.....</b>	<b>59</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>60</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>63</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Все без исключения люди, когда-либо ощутили состояние психологического благополучия или наоборот чувствовали, что находятся в подорванном психологическом состоянии. Изучив актуальные на сегодня направления в зарубежной и отечественной психологии, которые объединяют концепции и теории, можно объяснить в процесс изменения личности, а именно специфику личностной готовности к изменениям у лиц с разной выраженностью психологического благополучия.

Сложное многообразие связей личности и деятельности, определены как особенностями психической регуляции поведения человека, структурой индивидуальных личностных черт, их предопределенная роль для развития тех или иных форм целенаправленной активности, так и особенностью деятельности, ее операционных, пространственно-временных и других характеристик. Это делает систему достаточно динамичной, что отражается во взаимном приспособлении, адаптации элементов личностной и деятельностной структур. Этот процесс иллюстрируется не только актуализацией важных для деятельности психических компонентов личности, созданием структуры наиболее адекватного личностного выражения и обеспечения целей, задач и содержания деятельности, но также развитием личности.

Проблемы у всех возникаю постоянно, потому что современный мир находится в постоянном изменении. Изменения - это динамика, а динамика - это жизнь, то есть пока мы живы, у нас всегда будут появляться различные проблемы. Человек должен научиться управлять происходящими изменениями и целенаправленно решать их, если он хочет существовать. Это называется процессом самосовершенствования.

В юношеском возрасте завершаются все процессы физического созревания личности. В данное время происходит большое количество

критических социальных событий, таких как получение паспорта, возможность вступать в брачные узы, наступление уголовной ответственности. Так же в этом возрасте появляется главная задача: выбор профессионального образования и некоторые начинают трудовую деятельность

Из-за необходимости в этом возрасте самоопределяться, равновесие внутреннего мира нарушается. Приняв решение о будущей специальности, приходится отказываться от других разных видах деятельности. Так как приходится себя во многом ограничивать, что очень трудно, порождается внутренняя напряженность.

В этот период юноши всячески доказывают себе и другим свою взрослость и способность к принятию самостоятельных решений, которую нужно во время поддержать, потому что в более позднее время формировать независимость и жизненную смелость куда труднее чем своевременно.

Очень важно учитывать готовность личности к изменениям в юношеском возрасте, потому что компонентов готовности можно рассматривать: психологическую установку, мотивы деятельности, знания о предмете и способах деятельности, навыки и умения их практического применения, отношение субъекта к этой деятельности. Можно сделать вывод, что готовность человека к целенаправленному действию зависит от его психологической установки относительно цели и заданий деятельности, достижение которой требует приложения соответствующих усилий. В психологии установка определяется прошлым опытом состояние готовности, склонность индивида к определенной активности или действиям в определенной ситуации или можно сказать, что это некоторое состояние готовности человека к реагированию на определенную ситуацию.

В 80–90х гг. XX в. понятие «готовность» стало активно исследоваться в отечественной психологии и педагогике, что привело к осознанию ряда проблем теоретического и прикладного характера.

С середины XIX – начала XX в. явление готовности стало специально исследоваться. В середине XIX в. она связывается с исследованием психических процессов человека. В это время основывается понимание готовности как установки. С начала XX в., изучается как феномен устойчивости человека к внутренним и внешним влияниям среды. Причину можно найти в том, что начались частые исследования саморегуляции поведения человека и нейрофизиологических механизмов регуляции.

В 70х гг. XX в. психологи - педагоги исследуют взаимосвязь между состоянием готовности и эффективностью деятельности личности.

Изучали психологическую готовность личности к изменениям такие ученые как: Г. В. Дорохина, Л. А. Кандыбович, М. И. Дьяченко, А. Ф. Линенко, П. В. Лушин, Б. Д. Парыгин, В. А. Слостенин, М. И. Фаерман.

**Актуальность** темы эмпирического исследования объяснена наличием нерешенных теоретических и практических вопросов по проблеме психологической готовности личности к изменениям в ситуации развития юношеского возраста. При этом есть основания полагать, что в данной области остаются вопросы, требующие общего психологического, теоретического и эмпирического исследования.

**Объект исследования** – психологическая готовность личности к изменениям.

**Предмет исследования** – особенности психологической готовности личности к изменениям в юношеском возрасте.

**Цель исследования**- изучить особенности проявления психологической готовности личности к изменениям в юношеском возрасте.

**Гипотеза исследования** - существует прямая взаимосвязь между психоэмоциональным состоянием и психологической готовностью личности к изменениям у представителей юношеского возраста; у юношей и девушек проявляются различия в проявлениях компонентов психологической готовности к изменениям.

Для осуществления цели выпускной квалификационной работы необходимо выполнить следующие **задачи**:

- 1) проанализировать основные психологические теории и определить критерии психологической готовности личности к изменениям.
- 2) обосновать выбор методов и методик изучения готовности личности к изменениям в юношеском возрасте.
- 3) провести эмпирическое изучение готовности личности к изменениям у представителей юношеского возраста.
- 4) проанализировать результаты и сделать выводы.

**Методы исследования:**

**Теоретические методы** – анализ, обобщение, сравнение, систематизация научной литературы.

**Психодиагностические методы исследования** – Методика САН (Самочувствие. Активность. Настроение) разработана В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шарай и М. П. Мирошниковым, методика “Личностная готовность к переменам” PCRS авторы Родник, Хезер, Голд и Хал. Перевод и адаптация Н.А. Бажанова и Г.Л. Бардиер.

Количественный, качественный, статистический анализ и интерпретация результатов исследования.

**Методологическая база исследования:** методологические принципы (принцип развития, принцип детерминизма) и положения учёных, где анализируются вопросы, связанные с изучением понятия психологической готовности к изменениям.

Практическая значимость данной работы заключается в возможности использовать результаты исследования при психологическом сопровождении лиц юношеского возраста, например психокоррекции, консультировании.

**Экспериментальная база исследования:** 30 респондентов (15 лиц мужского пола, 15 лиц женского пола) в возрасте от 21 до 22 лет.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ЛИЧНОСТИ К ИЗМЕНЕНИЯМ

## 1.1. Понятие психологическая готовность к изменениям в научной литературе

В 80–90х гг. XX в. понятие «готовность» стало активно исследоваться в отечественной психологии и педагогике, что привело к осознанию ряда проблем теоретического и прикладного характера [14].

С середины XIX – начала XX в. явление готовности стало специально исследоваться. Исследователь А.Ф. Линенко [24], выделяет этапы развития готовности в психологии и педагогике:

- в середине XIX в. она связывается с исследованием психических процессов человека. В это время основывается понимание готовности как установки.
- с начала XX в., изучается как феномен устойчивости человека к внутренним и внешним влияниям среды. Причину можно найти в том, что начались частые исследования саморегуляции поведения человека и нейрофизиологических механизмов регуляции.

Этот этап связан с областью деятельности. В этот период готовность рассматривается в плане потенциала личности: эмоционального, волевого, интеллектуального относительно определенной деятельности. Определить готовность можно как показатель качества саморегуляции на разных уровнях протекания процессов, с помощью которых обуславливается поведение человека.

В 70х гг. XX в. психологи — педагоги исследуют взаимосвязь между состоянием готовности и эффективностью деятельности личности [44].

Обобщив понятие «готовность» можно сказать, что сущность ее выражается в единстве всех ее многочисленных свойств и отношений, при этом она есть свойство личности, которая является результатом накопления жизненного опыта, который:

- основывается на формировании позитивного отношения к

определенной деятельности,

- дает осознать мотивы и потребности в ней,
- объясняет ее предмет и способы взаимодействия с ним.

Исходя из этого, можно рассматривать в качестве компонентов готовности: психологическую установку, мотивы деятельности, знания о предмете и способах деятельности, навыки и умения их практического применения, отношение субъекта к этой деятельности. Можно сделать вывод, что готовность человека к целенаправленному действию зависит от его психологической установки относительно цели и заданий деятельности, достижение которой требует приложения соответствующих усилий. В психологии установка определяется прошлым опытом состояние готовности, склонность индивида к определенной активности или действиям в определенной ситуации или можно сказать, что это некоторое состояние готовности человека к реагированию на определенную ситуацию.

Экспериментально показал влияние установки на результат деятельности в своей работе Д.Н. Узнадзе [48]. В его концепции установка является готовностью личности к определенной активности и основывается на взаимосвязи актуальной потребности и внешней среды, влияющая в данный момент на человека. Установка не осознается, и на ее основе развиваются предшествующие психически сознательные процессы. Автор говорит что, на основе данного феномена, являющегося целостным образованием, характеризующего состояние личности, возникает деятельность определенного характера и направленности.

Рассмотрим подход определения содержания готовности, как регулирующего механизма поведения человека и его деятельности. Исследуя психику, как отношение индивида к окружающей среде (экзопсихика), В.М. Мясищев сделал вывод, что психологическое отношение человека - это целостная система индивидуально-осознанных связей личности с многосторонней объективной действительностью. Система эта обуславливает

его переживания, личностный опыт, действия. Ученый подчеркивает, что установки и осознанные отношения, не являющиеся врожденными, накапливаются в процессе индивидуального жизненного опыта [29].

Сходство между установкой и отношением состоит в том, по мнению А.Ф. Линенко, что личность призывает свои внутренние силы для осуществления своей деятельности и жизненной активности в целом, но различие между ними в том, что на активности, являясь избирательной категорией, базируется готовность на уровне отношения, в то время как на уровне установки готовность зафиксирована в определенном направлении [24].

Подводя итог, можно сказать, что готовность:

- свойство личности,
- результат накопления жизненного опыта,
- зависит от психологической установки относительно цели и заданий деятельности,
- состояние человека к реагированию на определенную ситуацию,
- влияет на результат деятельности,
- основывается на взаимосвязи актуальной потребности и внешней среды в данный момент времени,
- регулирующий механизм поведения человека,
- не является врожденной.

В общей психологии понятие «готовность» рассматривается как активное действенное состояние личности, установка на определенное поведение, мобилизованность сил для выполнения задачи.

В концепции личности, по мнению К. К. Платонова, в структуре готовности выделяется моральная, психологическая и профессиональную готовности. Понятие психологическая готовность рассматривается в его работе как обеспечивающее высокую дееспособность психическое состояние или как «психическое состояние, занимающее промежуточное положение

между психическими процессами и свойствами личности, образуя функциональный уровень, на фоне которого развиваются процессы, необходимые для обеспечения результативности ... деятельности» [33].

М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович [15] считают что, готовность - это:

- настрой личности на определенное поведение;
- установка на активные действия;
- приспособление личности для успешных действий в данный момент, обусловленные мотивами и психическими особенностями личности.

М. И. Дьяченко и Л. А. Кандыбович выделяют готовность: заблаговременную, общую, длительную; и состояние готовности: временную, ситуативную. Первая (временная готовность) представляет собой ранее приобретенные знания, установки, умения, навыки, мотивы деятельности. Благодаря ей возникает состояние готовности выполнять те или иные текущие задачи деятельности. И ситуативная готовность - это, во-первых, динамичное целостное состояние личности, во-вторых, внутренняя настроенность на определенное поведение, в-третьих, мобилизованность всех сил на активные и целесообразные действия в данный момент [15].

По мнению Б.Д. Парыгина, феномену психологической готовности принадлежит одна из ключевых ролей поисков путей выхода из кризиса, т.е. путь к изменению. Автор отмечает, что в «ситуации замкнутого круга, когда объективные и социально-психологические факторы лишь взаимно порождают друг друга, способность к его разрыву может быть реализована лишь самим человеком. Эта способность находится в прямой зависимости от уровня психологической готовности людей к этому» [32].

П.А. Рудик [41] обращает внимание на важность личностного подхода в изучении состояния готовности и поэтому рассматривает готовность как сложное психологическое образование, выделяя в ней:

1. роль познавательных психических процессов, отражающих важные стороны выполняемой деятельности;

2. роль эмоциональных компонентов, которые могут, как усиливать, так и ослаблять активность человека;
3. роль волевых компонентов, способствующих совершению эффективных действий по достижению цели;
4. также роль мотивов поведения.

Рассмотрим с позиции интегративный подхода, предложенный М.И. Фаерманом [50]. По мнению автора, готовность внедряется в процесс изменения на личностном уровне, групповом и системном и представляется в виде одного из элементов ряда, разворачивающихся во времени и психической реальности этапов. Ученый рассматривает понятие «готовность к изменениям» (или психологическую готовность) как сложный комплексный объект, который может возникнуть на этапе психологического процесса изменений. Рассматривая с этой позиции, можно сказать, что готовность к изменениям – это категория субъективной психологической реальности, представляющую собой активацию ресурсной, энергетической, мотивационной сфер психики, не являясь при этом продуктом волевых усилий и непосредственно механизмом поведенческих паттернов [42].

Рассмотрим с позиции инновационного подхода [1]:

Инноватика - это область знаний о сущности инновационной деятельности, её организации и управлении инновационными процессами, обеспечивающими трансформацию новых знаний в востребованные обществом новшества как на коммерческой основе (коммерциализация результатов научно-технической и творческой деятельности), так и некоммерческой базе (например, инновации в психологической сфере личности).

С позиции психологической детерминанты науки инновационная готовность – наиважнейшее условие успешности осуществляемого нововведения, в основе которого лежит психологическая готовность к изменениям, в совокупности с личностными психологическими, групповыми

социально-психологическими и организационными социально-экономическими факторами, способствующими нововведению.

Можно сделать вывод, что психологическая готовность к изменениям является:

- последствием или результатом специализированного поискового поведения – поведения, который ведет к активации ресурсов, расширению мотивационной структуры, энергетическому пополнению, и чаще всего не всегда способствующему желаемым изменениям из-за своей ограниченности.
- толчком или причиной осознания и поведения, ведущих к эффективным изменениям человека, т.е. к свершениям, достижениям, нововведениям, развитию, свободе, обогащению.

## **1.2. Критерии психологической готовности к изменениям**

Если рассматривать психологическую готовность как комплексное внутреннее функциональное состояние, направленное на внешнее поведение (деятельность) и обеспечивающее его в настоящий момент неразрывно, можно выделить основные критерии, являющиеся очаговыми точками воздействия для формирования готовности и одновременно индикаторами личности, осуществляющей успешное поведение.

Психологическая готовность включает следующие компоненты:

1. мотивационные (потребность успешно выполнить поставленную задачу, интерес к деятельности, стремление добиться успеха и показать себя с лучшей стороны);
2. познавательные (понимание обязанностей, задачи, оценку ее значимости, знание средств достижения цели, представление вероятных изменений обстановки);
3. эмоциональные (чувство ответственности, уверенность в успехе,

воодушевление);

4. волевые (управление собой и мобилизация сил, сосредоточение на задаче, отвлечение от мешающих воздействий, преодоление сомнений, боязни).

Систематизировав параметры готовности к изменениям на личностном, групповом и системном уровнях в исследовании Фаермана М.И. [50] можно выделить:

1. личностный уровень (психологическая готовность): определенность, обучаемость, своевременность, активность (действия, поступки, деятельность), психологическая защищенность, стремление к новому, чувствительность, наличие субъективной значимости изменений, когнитивная сложность, склонность к эксперименту, высокая креативность и гибкость мышления; свойство принимать ответственность на себя и др.;
2. групповой уровень (социально-психологический): социально-психологическая общность, межличностное взаимодействие и взаимовлияние; общность интересов, мотивов и установок, ценностей и норм, обычаев и привычек; расчлененность групповых ролей; привлекательность группы; престиж члена группы; способность открыто обсуждать, принятие ошибки, способность к конфронтации и др.;
3. системный уровень (организационный): инновационность, обучаемая организация, открытость изменениям (мышления, поведения, продукта); проактивность управления и др.

Так готовность внедряется в процесс изменения на личностном, групповом и системном уровнях и представляет собой вид одного из элементов цикла или разворачивающихся во времени и психической реальности этапов.

В качестве примера цикла интегративного подхода можно представить

этапы креативного ситуативного процесса решения творческих задач по А. Матвееву:

1. Осознание и формулировка проблемы (осознание не удовлетворяющей ситуации),
2. Первичный (ложный) инсайт (первая мысль или проблеск мысли, связано с возникновением оригинальной идеи; ощущается как краткосрочное вдохновение, предвкушение),
3. Поиск вариантов (анализ ситуаций и попытка подобрать подходящее решение),
4. Фрустрация (возникает при тупиковой ситуации поиска; ощущается как напряжение, разочарование, раздражение, скука, усталость, апатия),
5. Инкубация (окончание сознательного поиска решения проблемы при сохранении мотивации к ее решению),
6. Истинный инсайт (обнаружение решения; ощущается как восторг, эйфория, бурная радость),
7. Разработка / проверка решения логическими средствами, приведение его в форму, доступную пониманию другим.

В представленном процессе на наш взгляд психологическая готовность формируется на 4 и 5 этапах, причем, как в активной осознаваемой фазе психической активности (фрустрация), так и в пассивной неосознанной фазе психической активности (инкубация), т.е. в процессе психического соединения.

Примером этапов общего процесса может быть концепция переживания духовного кризиса по В.В. Козлову [19]:

1. Обыденное существование.
2. Зов.
3. Смерть и возрождение.
4. Урок.
5. Завершение.

В данном примере на наш взгляд психологическая готовность формируется (присоединяется) на 3 и 4 этапах, где в процессе шокового переживания или суммарного опыта ликвидируются важные прошлые опоры и основы в жизни человека, смерть предыдущей структуры, составляющих Эго, его оценок, отношений. Потом возникает принятие себя и жизни в целом (можно сказать, что это и есть готовность к изменениям).

В работе Е. Линдемманна «Симптомология острого горя и управление этим состоянием» отмечает пять стадий переживания [26]:

1. отрицание;
2. негодование, гнев;
3. сожаление, отчаяние, депрессия;
4. примирение;
5. принятие.

А в последнем примере на наш взгляд психологическая готовность формируется на 3 и 4 стадиях переживания горя, так как человек начинает осознавать невозвратимость утраты им, принятие этой ситуации и поиск новых способов существования в данной реальности.

В этих трех примерах психологическая готовность к изменениям является сложной организацией, возникающей только на определенном этапе изменений психологического процесса. Отсюда можно сделать вывод, что не сформировавшаяся психологическая готовность или ее отсутствие:

- может сделать специализированное поисковое поведение неэффективным,
- может вызвать внутренние сопротивления изменениям,
- может предоставить ошибочные стратегии, узкие поведенческие паттерны.

Напротив, сформированная или активная готовность:

- будет расширять поведенческие паттерны,
- увеличивает и усиливает диапазон решений, благодаря достижению,

- пополняет сферу мотивации.

В таком случае можно сказать, что, когда психолог оказывает профессиональное сопровождение изменений у клиента, следует быть направленным не на клиентский запрос о изменениях как таковых, которые он желает, а на включение готовности к изменениям, которая в последующем запускает самостоятельный процесс.

### **1.3. Психологическая характеристика юношеского возраста**

Юность (ранняя юность с 15 до 18 лет, а поздняя юность с 18 до 23 лет) рассматривается как:

- возраст перехода к самостоятельности
- время самоопределения
- время приобретения психической, идейной и гражданской зрелости
- время формирования мировоззрения, морального сознания и самосознания

В этом возрасте завершаются все процессы физического созревания личности. В данное время происходит большое количество критических социальных событий, таких как получение паспорта, возможность вступить в брачные узы, наступление уголовной ответственности. Так же в этом возрасте появляется главная задача: выбор профессионального образования и некоторые начинают трудовую деятельность [49].

В юности происходит расширение временного горизонта - будущее становится главным измерением.

Центральным психологическим новообразованием является: самоопределение, создание жизненных планов на будущее.

Э. Эриксон рассматривал самоопределения как поиск личностной идентичности. Кризис личностной идентичности по Э. Эриксону включает

ряд некоторых противоречивых состояний:

- временная перспектива или расплывчатое чувство времени
- уверенность в себе или застенчивость
- экспериментирование с различными ролями или фиксация на одной роли
- сексуальная поляризация или бисексуальная ориентация
- отношения лидер / последователь или неопределенность авторитета
- идеологическая убежденность или спутанность системы ценностей.

Наиболее важной особенностью юношеского возраста является понимание своей индивидуальности и исключительности. Поэтому из-за осознания исключительности, возникает внутренняя напряженность, которая порождает чувство одиночества. Следствием этого является повышение избирательности общения и вообще общения в целом.

И. С. Кон выделяет главные новообразования в этом возрасте [21]:

- личность открывает свой внутренний мир
- растет потребность в удовлетворении духовной близости с другим человеком

В период юношеских лет главную роль играет дружба, выступающая в роли некой психотерапии. Позволяет юноше получить поддержку и самоутвердиться, выразив чувства и эмоции переполнившие его.

И. С. Кон считает [21]:

- возраст избираемых друзей может показать не осознаваемые психологические потребности
- если юноша выбирает ровесников, то это говорит о стремлении к равноправным отношениям
- если юноша выбирает старше себя друга, то это говорит о возможной потребности в опеке и руководстве
- если юноша выбирает друга младше себя, то это может говорить вынужденности выбора, отражающего какие-то психологические

трудности, к примеру, застенчивость, несоответствие уровня его притязаний и возможностей.

Из-за необходимости в этом возрасте самоопределяться, равновесие внутреннего мира нарушается. Приняв решение о будущей специальности, приходится отказываться от других разных видов деятельности. Так как приходится себя во многом ограничивать, что очень трудно, порождается внутренняя напряженность.

В этот период юноши всячески доказывают себе и другим свою взрослость и способность к принятию самостоятельных решений, которую нужно во время поддерживать, потому что в более позднее время формировать независимость и жизненную смелость куда труднее, чем своевременно.

Нужно упомянуть то, что юноши гораздо быстрее обучаются принимать самостоятельные решения, если взрослый человек, показывая на собственном примере, разделяет с ним ответственность за результаты решения, и соответственно наоборот, если вся ответственность лежит полностью на юноше или же полностью снимается, обучение принимать самостоятельные решения протекает медленнее.

Б. Г. Ананьев отмечал [4], что наступление зрелости человека как индивида, то есть физическая зрелость, и личности, то есть гражданская зрелость, не совпадают по времени. Данное выражение объясняется тем, что современная молодежь самостоятельно начинает трудовую жизнь позднее, чем это было в прошлом. Это иллюстрируется тем, что третья часть людей, родившихся в 1906 году в России работала уже к 16 годам, а в 20 лет большая часть юношей работала. Однако в современное время, благодаря всеобщему среднему образованию, юноши 16 лет еще учатся, а студенческое образование заканчивается только к 22 или 25 годам.

40, а то и 50 лет тому назад самосознание развивалось только к 17-19 годам сейчас же самосознание формируется в 23-25 лет. Увеличение интервала учебной деятельности приводит к безответственному

инфантилизму у некоторых юношей, потому что поздно вступают в трудовую деятельность и находятся на иждивении у родителей. Так как отсутствует чувство обладания самостоятельно заработанными благами, может привести к притуплению в положительном смысле амбиций, порождающее иждивенство и инфантилизм, если старшие тактично не корректируют это. По этому юноши не беспокоятся за будущее существование, считая что родители и дальше будут их содержать, отсюда и отпадает надобность развивать в себе силу воли и целеустремленность.

В современное время особенность юношей заключается в том, что начинают работать многие из них в целом поздно, и в том, что в современных семьях стало значительно меньше рождаться детей. Многочисленные взрослые близкие родственники прилагают гиперусилия в опеке единственного ребенка, защищая от всех ударов судьбы и решая все жизненно важные вопросы за него, что приводит к совершенно логическому заключению о развитии иждивенства и несамостоятельности. Стало быть совсем не удивительно, что современные взрослые люди говорят о многочисленных недостатках юношей современности, сталкиваясь с определенными неприятностями, будто бы они совсем не причастны к этому. Необходимо помнить, что зрелый человек может нести за себя ответственность и за других, но он никогда не станет зрелым, если этого не будет делать. Следовательно гиперопека не позволит юноше накопить личный опыт, что непосредственно приведет к неспособности молодого поколения принимать самостоятельные решения и ответственность за будущее существование.

Мы обозначили в выше изложенном материале некоторые современные особенности юношеского возраста, а теперь рассмотрим старые проблемы. По причине биологических изменений организма, а именно изменение гормонального фона, у юношей повышается уровень раздражительности и возбудимости. Молодым человеком окружающий мир представляется как

особо конфликтный и напряженный, из-за дисгармоничности психофизиологического состояния, проецирующимся в окружающую среду.

Изменение гормонального фона приводит к половому созреванию, которое:

- вызывает желание нравиться
- повышает интерес к собственной внешности, обостряя проблему гиперкритичности по отношению к своей внешности и своему гардеробу

Взрослыми уже давно были позабыты эти переживания по поводу своей внешности и гардероба и поэтому часто раздражаются на юношей, которые готовы вознести их на более значимое место в жизни и очень трепетно относящиеся к этому. Следствием этого юношами окружающий мир представляется в конфликтном виде.

Идеализировать отношения между людьми и самих людей, потом разочаровываться в этом, когда понимают не соответствие предупреждений и завышенного идеала - главная черта поведения юношеского возраста. Такой вид поведения называется максимализм, то есть стремление к самореализации приводит к так называемой черно-белой логике. Все это, а так же малый жизненный опыт приводят людей в юношеском возрасте к преувеличению действительности собственного жизненного опыта. Им кажется, что все, что с ними происходит исключительно и, что ни у кого похожего не случилось. В то же время их родители смотрят на ситуацию взглядом пережитого своего опыта прохождению периода юношеского возраста, где считается правильным только то какие вкусы и конечно же привычки были приемлемы в их молодости. Отсюда и замечания, упреки, нападки взрослых к юношам по различным поводам, к примеру одежда, стиль музыки и само поведение.

Подобные проблемы всегда имели место быть. Взять роман известного писателя И. В. Тургенева «Отцы и дети», писался он в сложное время для

России. В то время правительство было вынуждено отменить крепостное право, вследствие этого обществу пришлось расколоться на лагерь революционеров - демократов, идеализировавших крестьянские массы, и на лагерь либерального дворянства, не мирившегося с крепостничеством и желавшие реформ. В этом романе показывается борьба мировоззрений, представленных противостоянием взглядов младшего поколения в роли Евгения Базарова и старшим поколением в роли П. П. Кирсанова, но так же представлены и другие проблемы. Главная из них - взаимоотношение старшего и младшего поколений.

В юношеском возрасте появляется повышенная потребность в принадлежности к определенной группе, характеризующаяся в желании вести себя и одеваться так же «как все», при этом может быть принесена в жертву собственная привлекательность и материальный достаток, что так возмущает взрослых людей. Это горит о значимости для юношей чувства принадлежности к группе: учебной, профессиональной и т. д., а для этого нужно ничем не отличаться от «своих». Понять человека в данном возрасте, как и в других возрастах без исключения, можно только при условии полного принятия его как личности со всеми своим взглядом и жизненным опытом и при уважении и внимании к нему.

Психологический барьер может возникнуть между родителями и детьми по многим причинам:

- спешка
- нежелание, а возможно и неумение выслушать ребенка, вникнув в происходящее в сложном юношеском возрасте
- невозможность взглянуть на проблему с юношеской позиции
- уверенность в правильности своего личного жизненного опыта

Впоследствии все это может только укрепить психологический барьер из-за предположения родителя, что у юноши нет системы ценностей. Почему может возникнуть такая ситуация? Потому что родители не могут

воспринимать ребенка, который уже юноша, как выросшую самостоятельную личность. Поэтому юноша будет чрезмерно уделять время и значение взаимодействию со сверстниками, если в семье будет отсутствовать взаимопонимание. А появление впечатления, будто у юноши нет никаких ценности, создается из-за ориентации семьи и группы сверстников на разные системы и отрицании семейных ценностей.

Так же проблема психологического барьера родителей и юноши лежит и в злоупотреблении этических требований, тем самым внушая юноше, что только родитель добродетелен. В. А. Сухомлинский говорил, что «неприкрыто торчат ослиные уши воспитательного замысла, поскольку дети видят, что это вовсе не так» [47]. Молодое поколение особенно чувствительно к несоответствию между словом и делом, подобного рода поучения и отталкивают юношей. Если сказать, что необходимо приложить усилия для повышения собственной нравственности, потому что не все люди такие, то требование родителя в исполнении нравственных норм юношей будет восприниматься без внутреннего протеста.

В. А. Сухомлинский писал, что он гордится своим педагогическим кредо; своими любимыми воспитанниками, которые бывают не послушными и безропотными, которые готовы со всем соглашаться, а своенравные, волевые, беспокойные, иногда проказники и шалуны, но бунтари против зла и неправды, готовы отдать голову на отсечение, но отстаивать принципы, которые стали неотделимы от их личности. В. А. Сухомлинский говорил, что надо бережно хранить и заботливо лелеять ростки души, готовой к мужественному и бескомпромиссному труду, к борьбе за правду и благородство [47].

Люди в юношеском возрасте чаще всего живут будущим, так как настоящее — это возможная подготовка к взрослой жизни. Это помогает юношам легче переживать неприятности, но результатом этого может быть понижение чувства ответственности. Когда юноша поймет, что прожитое

невозможно изменить, и, преодолев эти иллюзии, приложит усилия для реализации жизненных планов, наступит зрелость.

Очень важно придавать значение временной перспективе в развитии мотивов, от которых зависит длительность и целенаправленность поставленных человеком целей. А. С. Макаренко писал, что возраст ребенка и обязательная грань ближайшей оптимистической перспективы пропорционально зависят, то есть чем старше, тем дальше отодвигается. Самый слабый человек, по мнению автора, есть человек обосновывающий свое поведение самой ближайшей перспективой [27].

У так называемых неблагополучных взрослых особенности мотивации нередко проявляются в виде, который характерен детскому возрасту. Вся жизненная стратегия таких взрослых похожа на краткую временную установку, на тенденцию жить без перспективы.

### **Выводы по первой главе**

Из выше изложенного в первой главе можно сказать, что готовность - это:

- свойство личности,
- результат накопления жизненного опыта,
- зависит от психологической установки относительно цели и заданий деятельности,
- состояние человека к реагированию на определенную ситуацию,
- влияет на результат деятельности,
- основывается на взаимосвязи актуальной потребности и внешней среды в данный момент времени,
- регулирующий механизм поведения человека,
- не является врожденной.

Можно сделать вывод, что психологическая готовность к изменениям является:

1. последствием или результатом специализированного поискового поведения – поведения, который ведет к активации ресурсов, расширению мотивационной структуры, энергетическому пополнению, и чаще всего не всегда способствующему желаемым изменениям из-за своей ограниченности.
2. толчком или причиной осознания и поведения, ведущих к эффективным изменениям человека, т.е. к свершениям, достижениям, нововведениям, развитию, свободе, обогащению.

Не сформировавшаяся психологическая готовность или ее отсутствие:

- может сделать специализированное поисковое поведение неэффективным,
- может вызвать внутренние сопротивления изменениям,
- может предоставить ошибочные стратегии, узкие поведенческие паттерны.

Напротив, сформированная или активная готовность:

- будет расширять поведенческие паттерны,
- увеличивает и усиливает диапазон решений, благодаря достижению,
- пополняет сферу мотивации.

Особенности юношеского возраста:

- вырабатываются ценностные ориентации
- складывается мировоззрение в виде системы обобщенных представлений о мире в целом, других людях и о самом себе
- развивается сфера чувств, характеризующаяся оптимистическим самочувствием, повышением жизненного тонуса
- повышается внутренняя восприимчивость и способность к сопереживанию
- оценка окружающего юношей бывают категоричны и прямолинейны

- стремление познать себя как личность приводит к рефлексии, к углубленному самоанализу
- самопознание и познание других, приводит к самосовершенствованию
- содержание общения со взрослыми включает в себя проблемы поиска смысла жизни, познание самого себя, жизненных планов и путей их реализации, профессиональных интересов, взаимоотношений между людьми
- эффективное взаимодействие может быть только на базе взаимопонимания и взаимной поддержки. Для гармонии в детско - родительских отношений наиважнейшим является доверительность в общении.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ЛИЧНОСТИ К ИЗМЕНЕНИЯМ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

### **2.1. Организация, этапы и методы исследования**

Объект исследования – психологическая готовность личности к изменениям.

Предмет исследования – особенности психологической готовности личности к изменениям в юношеском возрасте.

Цель - изучить особенности проявления психологической готовности личности к изменениям в юношеском возрасте.

Гипотеза: существует прямая взаимосвязь между психоэмоциональным состоянием и психологической готовностью личности к изменением у представителей юношеского возраста; у юношей и девушек проявляются различия в проявлениях компонентов психологической готовности к изменениям.

Задачи эмпирического исследования:

- 1) собрать психодиагностические данные по методикам САН и PCRS у 30 испытуемых в возрасте от 21 до 22 лет;
- 2) осуществить статистическую обработку психодиагностических данных;
- 3) на основе сравнительного анализа выявить особенности функционального состояния и психологической готовности личности к изменениям;
- 4) обобщить результаты исследования, сформулировать выводы по проблеме исследования.

Для эмпирического исследования психологической готовности личности к изменениям в юношеском возрасте были проведены следующие методики. Методика САН (Самочувствие. Активность. Настроение) разработана В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шарай и М. П. Мирошниковым и

методика «Личностная готовность к переменам» PCRS авторы Родник, Хезер, Голд и Хал. Перевод и адаптация Н.А. Бажанова и Г.Л. Бардиер.

Методика САН (диагностика самочувствия, активности и настроения). Цель методики заключается в быстрой оценке самочувствия, активности и настроения.

Опросник состоит из 30 пар противоположных суждений, благодаря которым испытуемый оценивает свое состояние. Все парные суждения в комплексе представлены шкалами, где испытуемый выделяет степень выраженности составляющей своего состояния. Шкалы: самочувствие, активность, настроение.

Инструкция говорит о том, что необходимо описать свое состояние в данный отрезок времени, выделив в таблице суждение и его степень выраженности. И необходимо учитывать, что во всех парах нужно выбрать именно ту характеристику, которая наиболее точно может описать непосредственное состояние испытуемого.

При обработке данных нужно учитывать, что крайняя степень выраженности негативного суждения пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности положительного суждения пары — в 7 баллов. Важно обратить внимание на то, что полюса суждений всегда меняются, в плане расположения в таблице, но негативные суждения всегда оцениваются низкими баллами, а положительные суждения - высокими. Все полученные баллы группируются в три шкалы, где они подсчитываются по каждой из категорий в соответствии с ключом методики.

Методика PCRS (диагностика и выявление личностной готовности к переменам). Цель методики заключается в оценке реальных качеств испытуемого, его психологических и профессиональных особенностей, и выявление возможных способностей. Можно говорить о том, что целесообразно проводить методику для диагностики стрессовых ситуаций из-за возникающих инноваций, потому что ни у кого не получается всегда

полностью справиться с переменами. По этому учитывание особенностей конфронтации переменам, поможет испытуемым избежать стресс в тех ситуациях, в которых они наиболее уязвимы. Шкалы: страстность, находчивость; смелость, предприимчивость; адаптивность, уверенность, толерантность к двусмысленности.

Методика состоит из 35 утверждений, благодаря которым испытуемый оценивает свое отношение к ним. Все утверждения в комплексе представлены шкалами, где испытуемый выделяет степень соответствия к своей позиции.

Инструкция говорит о том, что необходимо описать соответствие каждого из утверждений по отношению к позиции испытуемого от 1 до 6, где 1 подразумевается как максимальное не соответствие, а 6 — максимальное соответствие.

При обработке результатов необходимо подсчитать баллы по каждой из шкал. Важно учитывать, что для шкал, которые состоят из прямых утверждений, каждому ответу присваивается балл от 1 до 6, где 1 балл — максимальное не соответствие, а 6 баллов — максимальное соответствие. А вот для шкал, в состав которых входят обратные утверждения баллы присваиваются в зеркальном порядке от 6 до 1, где 6 баллов - максимальное не соответствие, а 1 балл - максимальное соответствие.

Таким образом, диагностический материал данного исследования представлен двумя методиками, с помощью которых можно просмотреть функциональное состояние респондента, а именно самочувствие, активность, настроение и психологическую готовность личности к изменениям.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием программы SPSS Statistica. Нами был использован t - критерий Стьюдента и коэффициент корреляции Спирмена.

С помощью t - критерия Стьюдента можно выявить статистически значимые различия между двумя независимыми выборками.

С помощью коэффициента корреляции Спирмена можно выявить, какая именно связь заключается между определенными показателями.

Эмпирическое исследование психологической готовности личности к изменениям в юношеском возрасте проходило с марта по май 2017 года на базе ТГУ (Тольяттинского Государственного Университета) городского округа Тольятти.

В данном исследовании приняло участие 30 респондентов, а именно 15 лиц мужского пола (М) и 15 лиц женского пола (Ж) в возрасте от 21 до 22 лет.

Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе были получены психодиагностические данные по методике САН у 30 респондентов (15 лиц мужского пола, 15 лиц женского пола) и психодиагностические данные по методике PCRS так же у 30 респондентов. На втором этапе были подсчитаны данные по методикам САН и PCRS так же у 30 респондентов. А на третьем этапе работы была проведена математическая обработка данных с использованием программы SPSS и анализ полученных результатов исследования.

**2.2. Результаты экспериментального изучения психологической готовности личности к изменениям**

Таблица 1.

Сводная таблица данных по методике САН (n=30).

№	Самочувствие	Активность	Настроение	№	Самочувствие	Активность	Настроение
М1	4,7	5,1	4,6	Ж1	5,0	5,2	5,3
М2	4,1	4,5	4,6	Ж2	4,1	4,5	4,6
М3	5,0	4,0	4,1	Ж3	4,1	4,5	4,6
М4	4,0	4,9	4,5	Ж4	4,3	4,6	4,7
М5	4,5	4,2	5,0	Ж5	4,4	4,2	4,5
М6	4,4	4,3	4,6	Ж6	4,0	3,9	4,5
М7	4,3	5,0	4,9	Ж7	3,9	3,7	5,0
М8	5,0	4,7	5,1	Ж8	5,0	5,1	3,9
М9	5,1	5,0	5,2	Ж9	4,2	4,9	5,0
М10	4,7	4,9	5,0	Ж10	5,2	5,1	5,4
М11	4,8	4,9	5,0	Ж11	4,3	5,0	5,1
М12	4,2	4,0	5,0	Ж12	3,9	4,0	4,1
М13	5,0	5,0	5,5	Ж13	4,6	5,1	5,2
М14	5,2	5,0	5,5	Ж14	5,1	5,3	5,4
М15	4,7	4,7	4,9	Ж15	3,9	4,1	4,1
М среднее	4,6	4,7	4,9	Ж среднее	4,4	4,6	4,8

Ниже 4 — неблагоприятное состояние; 4 — средний балл; выше 4 — благоприятное состояние. Диапазон 5,0 — 5,5 говорит о нормальном состоянии испытуемого.

Шкала «Самочувствие» представляет собой совокупность субъективных ощущений, то есть то, как испытуемый чувствует себя, благодаря этому выявляются психофизиологические особенности комфорта. Так же возможно определение мыслей и чувств.

При интерпретации результатов можно заметить, что самочувствие — это некоторая обобщающая характеристика. К примеру, бодрость, недомогание и прочие, возможно, что подобные эмоции могут в последствии вызывать дискомфорт в разных частях тела.

Шкала «Активность», то есть деятельность - собственная динамика, состоящая из преобразования или поддержания жизненно значимых взаимоотношений с внешними раздражителями. Так как активность это некая динамика, то она должна быть представлена несколькими видами:

- произвольная (мотивация)
- произвольная (физическая, психологическая)

Активность взаимосвязана с прогнозированием развития событий, то каким образом происходит оно, то есть касается непосредственно самой среды, а также положения организма в ней и его широтой взаимодействия с этой средой. Помимо этого, она является сферой проявления темперамента. Она определяет самочувствие, отвечающее характеристикам:

- инертность
- пассивность
- инициативность
- спокойствие
- дискомфорт
- недомогание
- бодрость
- стремительность
- активность

Шкала «Настроение» понимается как оценка эмоционального фона, то

есть продолжительные устойчивые состояния, которые характеризуются подавленным или приподнятым настроением. Эмоциональный фон — это реакция на последствия определённых событий, касающихся их значения в отношении интересов, жизненных планов и общих ожиданий. Здесь важна чёткая отождествляемость состояния. В сравнении с ощущением, настроение направлено на один или другой объект, которое вызывает какой либо повод или причина, к примеру, восторг, скука, радость. Поэтому очень важным является наличие эмоционального отклика на любые воздействия.

По данным таблицы 1 видно, что все испытуемые находятся в благоприятном состоянии, так как у юношей и девушек в среднем по шкалам «Самочувствие», «Активность» и «Настроение» баллы находятся в диапазоне от 4 до 4,9. Следует заметить, что в среднем у лиц мужского пола показатели выше чем у лиц женского пола, но не значительно. Это может указывать нам, что у всей группы испытуемых присутствует небольшой уровень усталости, некоторое снижение темпов мышления и деятельности, что однако не мешает им реально оценивать события и окружающих людей.

Таблица 2.

Сводная таблица данных по методике PCRS (n=30).

№	Страстность	Находчивость	Оптимизм	Смелость, предприимчивость	Адаптивность	Уверенность	Толерантность к двусмысленности
М1	18	21	14	14	10	27	23
М2	21	12	16	12	14	15	18
М3	20	21	15	6	17	26	20
М4	9	11	12	24	17	11	19
М5	15	5	23	14	17	6	8

M6	19	16	12	16	10	20	21
M7	18	23	14	17	13	16	18
M8	15	15	24	24	21	23	17
M9	21	16	22	18	25	22	19
M10	13	9	21	19	14	20	7
M11	21	20	21	22	21	21	19
M12	10	12	21	19	16	18	12
M13	20	16	25	25	21	21	21
M14	25	21	28	27	17	25	20
M15	17	19	20	18	18	23	19
М среднее	17,5	15,8	19,2	18,3	16,7	19,6	17,4
№	Страстн ость	Находчи вость	Оптимиз м	Смелост ь, предпри имчивос ть	Адаптив ность	Уверенн ость	Толерант ность к двусмыс ленност и
Ж1	14	25	23	20	15	17	20
Ж2	23	15	16	12	19	16	18
Ж3	17	14	18	18	19	15	17
Ж4	18	16	13	23	20	21	21
Ж5	24	16	17	20	18	16	19
Ж6	22	15	14	19	16	17	21
Ж7	12	7	24	10	15	6	11
Ж8	22	26	18	20	19	24	20

Ж9	22	17	21	18	15	18	12
Ж10	25	22	26	23	18	23	17
Ж11	24	16	23	18	22	20	15
Ж12	19	13	17	16	19	13	14
Ж13	24	19	24	16	22	16	16
Ж14	23	22	21	21	23	21	22
Ж15	11	12	19	17	20	16	11
Ж среднее	18,9	17	19,6	18,1	18,7	17,3	16,9
Менее 21 — низкий уровень; от 22 до 26 — средний уровень; свыше 27 — высокий уровень.							

Страстность (*passion*) понимается как энергичность, неутомимость, повышенный жизненный тонус, то есть сильно выраженная стойкая, длительная увлеченность человека чем-либо или кем-либо, которое в решающей степени предопределяет и детерминирует психическую активность личности, сопровождаясь глубокими эмоциональными переживаниями, связанными с соответствующим объектом, и приводит к сосредоточению на предмете ее устремлений и сил.

Находчивость (*resourcefulness*) рассматривается, как умение находить выходы из сложных ситуаций, обращаться к новым источникам для решения новых проблем.

Оптимизм (*optimism*) — это большие надежды, вера в успех, нежелание ориентироваться на худшее развитие событий, стремление фиксироваться не на проблемах, а на возможностях их решения.

Оптимизм — это свойство личности, развивающее в равной форме все психические процессы. Так же он может быть и душевной зрелостью, верой в

будущее, бодростью, жизнерадостью.

Смелость, предприимчивость (adventurousness) трактуется как тяга к новому, неизвестному, отказ от испытанного и надежного.

Смелость - это способность активно действовать и удерживать устойчивость работы психических функций при постоянстве качества деятельности, возникающих в опасной ситуации, осознавая наличие возможных последствий.

Адаптивность (adaptability) предполагает умение менять свои планы и решения, перестраиваться в новых ситуациях, не настаивать на своем, если этого требует ситуация.

Адаптивность - это регуляция организма в состоянии стресса, выражающаяся в согласовании целей и результатов в ходе деятельности.

Уверенность (confidence) основана на вере в себя, в свои достоинства и в свои силы, в то, что все, возможно, стоит только захотеть.

Уверенность - это свойство личности, характеризующееся некоторой взаимосвязью неврозов и соматических заболеваний, вследствие преобладания процессов торможения над процессами возбуждения, и неспособностью проявлять открыто желания, чувства, потребности, которое может обеспечить эффективность деятельности и успешную адаптацию в социуме.

Толерантность к двусмысленности (tolerance for ambiguity) опирается на спокойное отношение к отсутствию ясных ответов, самообладание в ситуациях, когда не ясна суть происходящего или не ясен исход дела, когда не определены цели и ожидания, когда начатое дело остается незавершенным.

Двусмысленность - это не согласованные, противоречивые сведения и логические противоположности. Отсюда следует, что толерантность к двусмысленности - это способность человека узнавать противоречивые сведения и выдерживать противоречивые требования действительности.

По данным таблицы 2 видно, что все параметры испытуемых находятся

в низком развитии свойства, так как у юношей и девушек в среднем по всем шкалам баллы находятся в диапазоне от 15,8 до 19,6. Следует заметить, что в среднем у лиц мужского пола показатели «Страстность», «Находчивость», «Оптимизм» и «Адаптивность» ниже, чем у лиц женского пола, а по шкалам «Смелость, предприимчивость», «Уверенность» и «Толерантность к двусмысленности» наоборот выше чем у лиц женского пола, но не значительно. Это может указывать нам, что у всей группы испытуемых может присутствовать некоторая апатичность, быстрая утомляемость, отсутствие веры в успех и желание ориентироваться на худшее развитие событий, что говорит о неспособности найти выходы из сложных ситуаций из-за фиксации на испытанном и надежном, настаивании на своем и невозможности перестраиваться в новых ситуациях. Низкий уровень развития всех свойств по всем шкалам может говорить нам об актуализации своих недостатков испытуемыми, болезненном отношении к отсутствию ясных ответов, неспособности контролировать себя в ситуациях, когда не ясна суть происходящего или не ясен исход дела, и когда не определены цели и ожидания. Так же можно предположить, что в данной группе испытуемых мужчинам более свойственны такие проявления как смелость, предприимчивость, уверенность и толерантность к двусмысленности, а женщинам страстность, находчивость, оптимизм и адаптивность.

Таблица 3.

Результаты данных по методике САН (n=30).

Показатель	Самочувствие		Активность		Настроение	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Неблагоприятное состояние	0	20	0	13,4	0	6,8
Средний балл	6,8	6,8	13,4	6,8	0	0
Благоприятное	60	46,6	53,4	46,6	46,6	46,6

состояние						
Нормальное состояние	33,2	26,6	33,2	33,2	53,4	46,6
Данные представлены в виде % от количества человек						

По данным таблицы 3 видно: по шкале «Самочувствие» неблагоприятное состояние только у 20% девушек, что может говорить о наличии апатии; средний балл у 6,8% мужчин и у 6,8% женщин, что говорит о некотором незначительном утомлении; благоприятное состояние у 60% мужчин и 46,6% женщин, что говорит о небольшой усталости и нормальное состояние у 33,2% мужчин и 26,6% женщин.

По шкале «Активность» видно, что неблагоприятное состояние только у 13,4% женщин, что может говорить об отсутствии сильной увлеченности; средний балл у 13,4 мужчин и 6,8% женщины, что говорит о небольшой несосредоточенности, рассеянности внимания; благоприятное состояние у 53,4% мужчин и 46,6% женщин, что говорит о некотором снижении темпов мышления и деятельности и нормальное состояние у 33,2% мужчин и 33,2% женщин.

По шкале «Настроение» видно, что неблагоприятное состояние только у 6,8% женщин, что может говорить о невозможности прогнозировать свои возможности; среднего балла нет ни у одного из испытуемых по данной шкале; благоприятное состояние у 46,6% мужчин и 46,6% женщин, что может говорить о том, что благоприятное настроение не может помешать реально оценивать испытуемым события и окружающих людей и не слишком переживать прошедшие неудачи и нормальное состояние у 53,4% мужчин и 46,6% женщин.

Так же можно проследить то, что количество лиц женского пола по шкалам «Самочувствие», «Активность» и «Настроение» по показателю неблагоприятное состояние уменьшается последовательно, а по показателю

благоприятное состояние по этим же шкалам равно. Средний балл по шкале «Самочувствие» у мужчин и женщин равен 6,8%. Благоприятное состояние по шкале «Настроение» равен 46,6% испытуемых.

В результате качественной обработки результатов методики САН можно проследить, что у мужчин по всем шкалам отсутствует неблагоприятное состояние, что говорит о том, что наличие апатии, отсутствии сильной увлеченности, невозможность прогнозировать свои возможности, скорее всего не свойственно лицам мужского пола.

В целом просмотрев процентное соотношение всей группы респондентов можно увидеть, что большее число испытуемых (процентный диапазон от 46,6 до 60) находятся в благоприятном состоянии. Что показывает нам то, что наше предположение в описании таблицы 1 подтверждается, а именно наличие небольшой усталости, некоторое снижении темпов мышления и деятельности, и что благоприятное настроение не может помешать реально оценивать испытуемым события и окружающих людей и не слишком переживать прошедшие неудачи.

Таблица 4.

Результаты данных по методике PCRS (n=30).

Уровень	Страстность		Находчивость		Оптимизм		Смелость, предприимчивость		Адаптивность		Уверенность		Толерантность к двусмысленности	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Низкий	93,2	40	93,2	73,4	66,6	66,6	66,6	86,7	93,2	80	59,9	86,7	93,2	93,2
Средний	6,8	60	6,8	26,6	26,6	33,3	26,6	13,3	6,8	20	33,3	13,3	6,8	6,8

Высокий	0	0	0	0	6,8	0	6,8	0	0	0	6,8	0	0	0
Данные представлены в виде % от количества человек														

По данным таблицы 4 видно: по шкале «Страстность» низкий уровень развития свойства у 93,2% мужчин и 40% женщин, говорит об апатичности, быстрой утомляемости; средний уровень развития свойства у 6,8% мужчин и 60% женщин, говорит о снижении жизненного тонуса и высокий уровень развития свойства отсутствует у испытуемых.

По шкале «Находчивость» низкий уровень развития свойства у 93,2% мужчин и 73,4% женщин, может говорить о неспособности найти выходы из сложных ситуаций; средний уровень развития свойства у 6,8% мужчин и 26,6% женщин, говорит о нежелании обращаться к новым источникам для решения новых проблем и высокий уровень развития свойства отсутствует у испытуемых.

По шкале «Оптимизм» низкий уровень развития свойства у 66,6% мужчин и 66,6% женщин может говорить об отсутствии веры в успех и желании ориентироваться на худшее развитие событий; средний уровень развития свойства у 26,6% мужчин и 33,3% женщин говорит о стремлении фиксироваться на проблемах, а не на возможностях их решения; высокий уровень развития свойства только у 6,8% мужчин говорит о большой надежде, веры в успех, нежелании ориентироваться на худшее развитие событий и стремлении фиксироваться не на проблемах, а на способах их решения.

По шкале «Смелость, предприимчивость» низкий уровень развития свойства у 66,6% мужчин и 86,7% женщин говорит о фиксации на испытанном и надежном; средний уровень развития свойства у 26,6% мужчин и 13,3% женщин говорит о нежелании познавать новое, неизвестное; высокий уровень развития свойства у 6,8% мужчин говорит о

тяге к новому, неизвестному, отказываясь от испытанного и надежного.

По шкале «Адаптивность» низкий уровень развития свойства у 93,2% мужчин и 80% женщин может говорить о настаивании на своем и невозможности перестраиваться в новых ситуациях; средний уровень развития свойства у 6,8% мужчин и 20% женщин говорит о нежелании менять свои планы и решения; высокий уровень развития свойства у испытуемых отсутствует.

По шкале «Уверенность» низкий уровень развития свойства у 59,9% мужчин и 86,7% женщин может говорить об актуализации своих недостатков; средний уровень развития свойства у 33,3% мужчин и 13,3% женщин говорит о неверии в свои силы и в себя; высокий уровень развития свойства только у 6,8% мужчин говорит о вере в себя, в свои достоинства и в свои силы, в то, что все возможно, стоит только захотеть.

По шкале «Толерантность к двусмысленности» низкий уровень развития свойства у 93,2% мужчин и 93,2% женщин может говорить о болезненном отношении к отсутствию ясных ответов, не способности контролировать себя в ситуациях, когда не ясна суть происходящего или не ясен исход дела, и когда не определены цели и ожидания; средний уровень развития свойства у 6,8% мужчин и 6,8% женщин говорит о том, что начатое дело останется незавершенным; высокий уровень развития свойства у испытуемых отсутствует.

По данным в таблице 4 можно проследить, что у лиц мужского пола по шкалам «Страстность» и «Находчивость», «Адаптивность» и «Толерантность к двусмысленности» по показателю низкого уровня развития свойства процентное соотношение равно 93,2%. Так же по шкалам «Оптимизм» и «Смелость, предприимчивость» процентное соотношение равно 66,6%. По показателю средний уровень развития свойства по шкалам «Страстность» и «Находчивость», «Адаптивность» и «Толерантность к двусмысленности» процентное соотношение равно 6,8%. Так же по шкалам «Оптимизм» и

«Смелость, предприимчивость» процентное соотношение равно 26,6%.

В результате качественной обработки результатов методики PCRS можно проследить, что только у 6,8% мужчин по шкалам «Оптимизм», «Смелость, предприимчивость» и «Уверенность» есть высокий уровень развития свойства.

Как видно из данных описанных выше можно сказать, что у мужчин превалирует показатель низкого развития свойства по всем шкалам.

А у лиц женского пола по шкалам «Смелость, предприимчивость» и «Уверенность» по показателю низкого уровня развития свойства процентное соотношение равно 86,7%. Так же по шкалам «Смелость, предприимчивость» и «Уверенность» по показателю среднего уровня развития свойства процентное соотношение равно 13,3%.

У женщин, как видно из данных, тоже превалирует показатель низкого развития свойства по всем шкалам, кроме среднего показателя развития свойства по шкале «Страстность» равного 60%, что может говорить о том, что возможно женщинам свойственно сильно выраженная стойкая, длительная увлеченность чем-либо или кем-либо, которое в решающей степени предопределяет и детерминирует психическую активность личности, сопровождаясь глубокими эмоциональными переживаниями, связанными с соответствующим объектом, и приводит к сосредоточению на предмете ее устремлений и сил.

В целом просмотрев процентное соотношение всей группы респондентов можно увидеть, что большее число испытуемых (процентный диапазон от 40 до 93,2) находятся по шкалам методики в низком уровне развития свойства. Что показывает нам то, что наше предположение в описании таблицы 2 подтверждается, а именно присутствие у респондентов некоторой апатичности, быстрой утомляемости, отсутствие веры в успех и желание ориентироваться на худшее развитие событий, что говорит о неспособности найти выходы из сложных ситуаций из-за фиксации на

испытанном и надежном, настаивания на своем и невозможности перестраиваться в новых ситуациях. Низкий уровень развития всех свойств по всем шкалам может говорить нам об актуализации своих недостатков испытуемыми, болезненном отношении к отсутствию ясных ответов, неспособности контролировать себя в ситуациях, когда не ясна суть происходящего или не ясен исход дела, и когда не определены цели и ожидания.

### **2.3. Результаты статистической обработки данных психологической готовности личности к изменениям в юношеском возрасте**

Статистическая обработка полученных результатов проводилась с использованием программы SPSS Statistica. Нами был использован  $t$  - критерий Стьюдента и коэффициент корреляции Спирмена.

$t$  — критерий Стьюдента — это параметрический критерий, позволяющий проверить гипотезу о том, что средние значения двух совокупностей, из которых извлечены сравниваемые независимые выборки, отличаются друг от друга.

Значимость различий между сравниваемыми выборками зависит от  $p$  - уровня:

- если  $p$  — уровень  $\leq 0,05$ , то различия между выборками являются статистически значимыми;
- если  $p$  — уровень  $> 0,05$ , то различия между выборками являются статистически не значимыми.

Коэффициент корреляции Спирмена показывает связь, в которой отражается изменения одного признака, находящегося в каком — то соответствии с изменениями другого признака. Коэффициент корреляции зависимости обращает внимание на причинно — следственную связь изменений двух признаков.

Связь между корреляционными выборками зависит от  $r$  значения:

- при  $p = 0,05$   $a = 0,361$ , если  $r > 0,361$  — то прямая зависимость, если  $-0,361 > r$  — то обратная зависимость, если  $-0,361 \leq r \leq 0,361$  — то связи нет
- при  $p = 0,01$   $a = 0,463$ , если  $r > 0,463$  — то прямая зависимость, если  $-0,463 > r$  — то обратная зависимость, если  $-0,463 \leq r \leq 0,463$  — то связи нет

Исходя из гипотезы исследования, в которой мы предполагаем, что существует прямая взаимосвязь между психоэмоциональным состоянием и готовностью личности к изменением, но у лиц мужчин и лиц женщин она различается, мы провели статистическую обработку данных с использованием программы SPSS Statistica.

Благодаря программе, нами был использован  $t$  — критерий Стьюдента, для того чтобы проверить, что действительно или же нет есть различие между двумя выборками (1 - я выборка мужчины, 2 - я выборка женщины) по двум методикам (САН и PCRS).

И еще в данном исследовании был проведен коэффициент корреляции Спирмена, для того чтобы проверить есть ли взаимосвязь между показателями методики САН и PCRS у лиц юношеского возраста, и возможно просмотреть какие именно показатели в юношеском возрасте соотносятся друг с другом в 2 — х методиках, и в какой именно зависимости находятся эти параметры.

Таблица 5.

Критерий для независимых выборок по методике САН ( $n = 30$ ).

Критерий равенства дисперсий Ливина		$t$ — критерий равенства средних						
F	Знач.	t	Ст. св.	Знач. (2 -	Разность средн	Стд. ошибка	95% доверительный интервал	
				-		а		

						сто рон ня)	их	разнос ти	разности средних	
									Нижня я границ а	Верхн я границ а
самоч увств ие	Пред полаг ается равен ство диспе рсий	,762	,390	1,586	28	,124	,24667	,15549	-,07184	,56518
	Равен ство диспе рсий не предп олага ется			1,586	26,949	,124	,24667	,15549	-,07240	,56574
актив ность	Пред полаг ается равен ство диспе рсий	2,760	,108	,394	28	,696	,06667	,16905	-,27962	,41295
	Равен ство диспе рсий не предп олага ется			,394	25,514	,697	,06667	,16905	-,28114	,41448
настр оение	Пред полаг ается равен ство	2,255	,144	,882	28	,386	,14000	,15881	-,18530	,46530

дисперсий									
Равенство дисперсий не предполагается			,882	26,229	,386	,14000	,15881	-,18629	,46629

По данным таблицы 5 видно, что по шкале «Самочувствие» Значимость (Знач.)  $0,390 > 0,05$  говорит о том, что правомерно проводить  $t$  — критерий Стьюдента.

Так же  $p$  — уровень  $> 0,05$ , т. е. Значимость 2-сторонняя (Знач 2-сторонняя)  $0,124 > 0,05$ , то различие между выборками является статистически не значимым.

По шкале «Активность» Значимость (Знач.)  $0,108 > 0,05$  говорит о том, что правомерно проводить  $t$  — критерий Стьюдента.

Так же  $p$  — уровень  $> 0,05$ , т. е. Значимость 2-сторонняя (Знач 2-сторонняя)  $0,696 > 0,05$ , то различие между выборками является статистически не значимым.

По шкале «Настроение» Значимость (Знач.)  $0,144 > 0,05$  говорит о том, что правомерно проводить  $t$  — критерий Стьюдента.

Так же  $p$  — уровень  $> 0,05$ , т. е. Значимость 2-сторонняя (Знач 2-сторонняя)  $0,386 > 0,05$ , то различие между выборками является статистически не значимым.

Отсюда следует что по всем шкалам методики правомерно проводить  $t$  — критерий Стьюдета, потому что значение параметра Значимость (Знач.) выше  $0,05$ . И так же по данным представленным выше видно, что между мужчинами и женщинами не существует статистически значимых различий

по всем показателям методики САН, так как  $p$  — уровень выше значения 0,05.

Таблица 6.

Критерий для независимых выборок по методике PCRS ( $n = 30$ ).

		Критерий равенства дисперсий Ливина		t — критерий равенства средних						
		F	Знач.	t	Ст. св.	Знач. (2-сторонняя)	Разность средних	Стд. ошибка разности	95% доверительный интервал разности средних	
									Нижняя граница	Верхняя граница
страстность	Предполагается равенство дисперсий	,230	,635	-1,541	28	,135	-2,53333	1,64423	-5,90139	,83472
	Равенство дисперсий не предполагается			-1,541	27,931	,135	-2,53333	1,64423	-5,90176	,83510
находчивость	Предполагается равенство дисперсий	,047	,831	-,641	28	,527	-1,20000	1,87261	-5,03587	2,63587

	Равенство дисперсий не предполагается			- ,641	27,986	,527	- 1,20000	1,87261	- 5,03595	2,63595
ОПТИМИЗМ	Предполагается равенство дисперсий	1,629	,212	- ,244	28	,809	- ,40000	1,64172	- 3,76291	2,96291
	Равенство дисперсий не предполагается			- ,244	26,412	,809	- ,40000	1,64172	- 3,77204	2,97204
СМЕЛОСТЬ, ПРЕДПРИИМЧИВОСТЬ	Предполагается равенство дисперсий	2,224	,147	,156	28	,877	,26667	1,71307	- 3,24239	3,77573
	Равенство дисперсий не предполагается			,156	23,923	,877	,26667	1,71307	- 3,26953	3,80287
АДАПТИВНОСТЬ	Предполагается равен	1,992	,169	-1,523	28	,139	- 1,93333	1,26917	- 4,53311	,66644

	ство дисперсий									
	Равенство дисперсий не предполагается			-1,523	23,317	,141	-	1,26917	-	,69017
уверенность	Предполагается равенство дисперсий	,904	,350	1,256	28	,219	2,33333	1,85746	-	6,13817
	Равенство дисперсий не предполагается			1,256	26,327	,220	2,33333	1,85746	-	6,14909
Толерантность к двусмысленности	Предполагается равенство дисперсий	,179	,675	,303	28	,764	,46667	1,54077	-	3,62279
	Равенство дисперсий не предполагается			,303	26,546	,764	,46667	1,54077	-	3,63059

По данным таблицы 6 видно, что по шкале «Страстность» Значимость (Знач.)  $0,635 > 0,05$  говорит о том, что правомерно проводить  $t$  — критерий Стьюдента.

Так же  $p$  — уровень  $> 0,05$ , т. е. Значимость 2-сторонняя (Знач 2-сторонняя)  $0,135 > 0,05$ , то различие между выборками является статистически не значимым.

По шкале «Находчивость» Значимость (Знач.)  $0,831 > 0,05$  говорит о том, что правомерно проводить  $t$  — критерий Стьюдента.

Так же  $p$  — уровень  $> 0,05$ , т. е. Значимость 2-сторонняя (Знач 2-сторонняя)  $0,527 > 0,05$ , то различие между выборками является статистически не значимым.

По шкале «Оптимизм» Значимость (Знач.)  $0,212 > 0,05$  говорит о том, что правомерно проводить  $t$  — критерий Стьюдента.

Так же  $p$  — уровень  $> 0,05$ , т. е. Значимость 2-сторонняя (Знач 2-сторонняя)  $0,809 > 0,05$ , то различие между выборками является статистически не значимым.

По шкале «Смелость, предприимчивость» Значимость (Знач.)  $0,147 > 0,05$  говорит о том, что правомерно проводить  $t$  — критерий Стьюдента.

Так же  $p$  — уровень  $> 0,05$ , т. е. Значимость 2-сторонняя (Знач 2-сторонняя)  $0,877 > 0,05$ , то различие между выборками является статистически не значимым.

По шкале «Адаптивность» Значимость (Знач.)  $0,169 > 0,05$  говорит о том, что правомерно проводить  $t$  — критерий Стьюдента.

Так же  $p$  — уровень  $> 0,05$ , т. е. Значимость 2-сторонняя (Знач 2-сторонняя)  $0,139 > 0,05$ , то различие между выборками является статистически не значимым.

По шкале «Уверенность» Значимость (Знач.)  $0,350 > 0,05$  говорит о том, что правомерно проводить  $t$  — критерий Стьюдента.

Так же  $p$  — уровень  $> 0,05$ , т. е. Значимость 2-сторонняя (Знач 2-

сторонняя)  $0,219 > 0,05$ , то различие между выборками является статистически не значимым.

По шкале «Толерантность к двусмысленности» Значимость (Знач.)  $0,675 > 0,05$  говорит о том, что правомерно проводить  $t$  — критерий Стьюдента.

Так же  $p$  — уровень  $> 0,05$ , т. е. Значимость 2-сторонняя (Знач 2-сторонняя)  $0,764 > 0,05$ , то различие между выборками является статистически не значимым.

Отсюда следует, что по всем шкалам методики правомерно проводить  $t$  — критерий Стьюдента, потому что значение параметра Значимость (Знач.) выше  $0,05$ . И так же по данным представленным выше видно, что между мужчинами и женщинами не существует статистически значимых различий по всем показателям методики PCRS, так как  $p$  — уровень выше значения  $0,05$ .

По результатам проведения и анализа  $t$  — критерия Стьюдента, нами было выявлено, что между лицами мужского пола и лицами женского пола нет никаких статистически значимых различий, как по методике САН так и по методике PCRS, потому что в этих двух методиках по всем шкалам значение параметра Значимость (Знач.) выше  $0,05$ , а так же  $p$  — уровень выше  $0,05$ , доказывающие, что статистических различий нет.

Это говорит нам то, что нет статистически значимых различий в психологической готовности личности к изменениям у мужчин и женщин в юношеском возрасте.

Таблица 7.

Коэффициент корреляции Спирмена для мужчин ( $n=15$ ).

Показатели	Сам.	Акт.	Настр. р.	Страс.	Нах.	Опт.	Смел.	Адапт.	Увер.	Тол. к двусм.
Сам.	1,000			0,543*		0,662*		0,597*		
Акт.		1,000								
Настр.			1,000			0,912*	0,662*	0,563		

.					*	*	*		
Страс	0,543*			1,000					
Нах.					1,000				
Опт.	0,662*		0,912			1,000			
	*		**						
Смел.			0,662				1,000		
			**						
Адапт	0,597*		0,563					1,000	
.			*						
Увер.									1,000
Тол.к двусм									
.									1,000

\* - корреляция значима на уровне 0,05

\*\* - корреляция значима на уровне 0,01

Сам. - самочувствие

Акт. - активность

Настр. - настроение

Страс. - страстность

Нах. - нахдчивость

Опт. - оптимизм

Смел. - смелость, предприимчивость

Адапт. - адаптивность

Увер. - уверенность

Тол. к двусм. - толерантность к двусмысленности

В результате проведенного корреляционного анализа данных таблица 7, было установлено, что между методикой САН и методикой PCRS у мужчин существует прямая связь, то есть чем выше один из показателей, тем будет выше и другой. Прямая связь была выявлена между следующими шкалами:

- «Самочувствие» и «Страстность» ( $r = 0,543$  при  $p = 0,05$ ), потому что при  $p = 0,05$   $a = 0,361$ , если  $r > 0,361$ , то взаимосвязь прямая, так как  $0,543 > 0,361$
- «Самочувствие» и «Оптимизм» ( $r = 0,662$  при  $p = 0,01$ ), потому что при  $p = 0,01$   $a = 0,463$ , если  $r > 0,463$ , то взаимосвязь прямая, так как  $0,662 > 0,463$
- «Самочувствие» и «Адаптивность» ( $r = 0,597$  при  $p = 0,05$ ), потому что при  $p = 0,05$   $a = 0,361$ , если  $r > 0,361$ , то взаимосвязь прямая, так как  $0,597 > 0,361$
- «Настроение» и «Оптимизм» ( $r = 0,912$  при  $p = 0,01$ ), потому что при  $p = 0,01$   $a = 0,463$ , если  $r > 0,463$ , то взаимосвязь прямая, так как  $0,912 > 0,463$
- «Настроение» и «Смелость» ( $r = 0,662$  при  $p = 0,01$ ), потому что при  $p = 0,01$   $a = 0,463$ , если  $r > 0,463$ , то взаимосвязь прямая, так как  $0,662 > 0,463$
- «Настроение» и «Адаптивность» ( $r = 0,563$  при  $p = 0,05$ ), потому что при  $p = 0,05$   $a = 0,361$ , если  $r > 0,361$ , то взаимосвязь прямая, так как  $0,563 > 0,361$

Из представленных выше данных видно, что большее количество показателей по методикам САН и PCRS коррелируют между собой, а именно «Самочувствие»: «Страстность», «Оптимизм», «Смелость, предприимчивость» и «Адаптивность»; и «Настроение»: «Оптимизм», «Смелость, предприимчивость» и «Адаптивность». Все шкалы входят в переменные эмоционального круга. Наряду с этими показателями есть переменные, которые не коррелируют между собой такие как: «Активность», «Находчивость», «Уверенность» и «Толерантность к двусмысленности». Можно предположить, что данные шкалы возможно связаны с мышлением и

интеллектом и уже не связаны с психологической готовностью личности к изменениям.

Отсюда следует, что у лиц мужского пола в юношеском возрасте по показателям методик САН и PCRS наблюдается прямая взаимосвязь, то есть чем выше один из показателей, тем выше и другой, но не по всем показателям, что возможно говорит о то что психологическая готовность личность мужчин в юношеском возрасте состоит из переменных эмоционального круга.

Таблица 8.

Коэффициент корреляции Спирмена для женщин (n=15).

Показатели	Сам.	Акт.	Настр.	Страс.	Нах.	Опт.	Смел.	Адапт.	Увер.	Тол. к двусм.
Сам.	1,000			0,584*	0,933*		0,723*			0,552*
Акт.		1,000			0,903*		0,539*			
Настр.			1,000			0,679*				
Страс.	0,584*			1,000						
Нах.	0,933*	0,903*			1,000					
Опт.			0,679*			1,000				
Смел.	0,723*	0,539*					1,000			
Адапт.								1,000		
Увер.									1,000	
Тол.к двусм.	0,552*									1,000

\* - корреляция значима на уровне 0,05

\*\* - корреляция значима на уровне 0,01

Сам. - самочувствие

Акт. - активность

Настр. - настроение

Страс. - страстность

Нах. - находчивость

Опт. - оптимизм

Смел. - смелость, предприимчивость

Адапт. - адаптивность

Увер. - уверенность

Тол. к двусм. - толерантность к двусмысленности

В результате проведенного корреляционного анализа данных таблица 8, было установлено, что между методикой САН и методикой PCRS у женщин существует прямая связь, то есть чем выше один из показателей, там выше и другой. Прямая связь была выявлена между следующими шкалами:

- «Самочувствие» и «Страстность» ( $r = 0,584$  при  $p = 0,05$ ), потому что при  $p = 0,05$   $a = 0,361$ , если  $r > 0,361$ , то взаимосвязь прямая, так как  $0,584 > 0,361$
- «Самочувствие» и «Находчивость» ( $r = 0,933$  при  $p = 0,01$ ), потому что при  $p = 0,01$   $a = 0,463$ , если  $r > 0,463$ , то взаимосвязь прямая, так как  $0,933 > 0,463$
- «Самочувствие» и «Смелость предприимчивость» ( $r = 0,723$  при  $p = 0,01$ ), потому что при  $p = 0,01$   $a = 0,463$ , если  $r > 0,463$ , то взаимосвязь прямая, так как  $0,723 > 0,463$
- «Самочувствие» и «Толерантность к двусмысленности» ( $r = 0,552$  при  $p = 0,05$ ), потому что при  $p = 0,05$   $a = 0,361$ , если  $r > 0,361$ , то взаимосвязь прямая, так как  $0,522 > 0,361$

- «Активность» и «Находчивость» ( $r = 0,903$  при  $p = 0,01$ ), потому что при  $p = 0,01$   $a = 0,463$ , если  $r > 0,463$ , то взаимосвязь прямая, так как  $0,903 > 0,463$
- «Активность» и «Смелость» ( $r = 0,539$  при  $p = 0,05$ ), потому что при  $p = 0,05$   $a = 0,361$ , если  $r > 0,361$ , то взаимосвязь прямая, так как  $0,539 > 0,361$
- «Настроение» и «Оптимизм» ( $r = 0,679$  при  $p = 0,01$ ), потому что при  $p = 0,01$   $a = 0,463$ , если  $r > 0,463$ , то взаимосвязь прямая, так как  $0,679 > 0,463$

Из представленных выше данных видно, что большее количество показателей по методикам САН и PCRS коррелируют между собой, а именно «Самочувствие»: «Страстность», «Находчивость», «Смелость, предприимчивость» и «Толерантность к двусмысленности»; «Активность»: «Находчивость» и «Смелость»; «Настроение»: «Оптимизм». Не все шкалы входят в переменные эмоционального круга. Наряду с этими показателями есть переменные, которые не коррелируют между собой такие как: «Адаптивность» и «Уверенность». Можно предположить, что данные шкалы возможно связаны с мышлением и интеллектом и уже не связаны с психологической готовностью личности к изменениям.

Отсюда следует, что у лиц женского пола в юношеском возрасте по показателям методик САН и PCRS наблюдается прямая взаимосвязь, то есть чем выше один из показателей, тем выше и другой, но не по всем показателям, что возможно говорит о том что психологическая готовность личности женщин в юношеском возрасте во многом состоит из переменных эмоционального круга.

По результатам проведения и анализа коэффициента корреляции Спирмена нами было выявлено, что в юношеском возрасте по показателям методик САН и PCRS наблюдается прямая взаимосвязь, то есть, если один из

показателей будет расти, то и другой показатель в сцепке с ним будет расти, так как  $r > a$  при любом  $p$ .

Это говорит нам то, что психологическая готовность личности к изменениям в юношеском возрасте во многом зависит от переменных эмоционального круга.

## **Выводы по второй главе**

Исходя из гипотезы исследования, в которой мы предполагаем, что существует прямая взаимосвязь между психоэмоциональным состоянием и готовностью личности к изменению, но у лиц мужского и лиц женского пола она различается, мы провели статистическую обработку данных с использованием программы SPSS Statistica.

По результатам проведения и анализа  $t$  — критерия Стьюдента, нами было выявлено, что между лицами мужского пола и лицами женского пола нет никаких статистически значимых различий, как по методике САН так и по методике PCRS, потому что в этих двух методиках по всем шкалам значение параметра Значимость (Знач.) выше 0,05, а так же  $p$  — уровень выше 0,05, доказывающие, что статистических различий нет.

Это говорит нам то, что нет статистически значимых различий в психологической готовности личности к изменениям у мужчин и женщин в юношеском возрасте.

По результатам проведения и анализа коэффициента корреляции Спирмена нами было выявлено, что в юношеском возрасте по показателям методик САН и PCRS наблюдается прямая взаимосвязь, то есть, если один из показателей будет расти, то и другой показатель в сцепке с ним будет расти, так как  $r > a$  при любом  $p$ .

Это говорит нам то, что психологическая готовность личности к изменениям в юношеском возрасте во многом зависит от переменных эмоционального круга.

По результатам проведенной работы в программе SPSS Statistica и анализа полученных данных мы делаем вывод, что существует прямая взаимосвязь между психоэмоциональным состоянием и готовностью личности к изменениям в юношеском возрасте, и она во многом у юношей и девушек схожа. Это говорит о том, что гипотеза частично подтвердилась.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное эмпирическое исследование было посвящено выявлению взаимосвязи между психоэмоциональным состоянием и готовностью личности к изменению в юношеском возрасте.

Теоретический анализ позволил выяснить то, что психологическая готовность личности к изменению может быть:

1. последствием или результатом специализированного поискового поведения – поведения, который ведет к активации ресурсов, расширению мотивационной структуры, энергетическому пополнению, и чаще всего не всегда способствующему желаемым изменениям из-за своей ограниченности.
2. толчком или причиной осознания и поведения, ведущих к эффективным изменениям человека, т.е. к свершениям, достижениям, нововведениям, развитию, свободе, обогащению.

Не сформировавшаяся психологическая готовность или ее отсутствие:

- может сделать специализированное поисковое поведение неэффективным,
- может вызвать внутренние сопротивления изменениям,
- может предоставить ошибочные стратегии, узкие поведенческие паттерны.

Напротив, сформированная или активная готовность:

- будет расширять поведенческие паттерны,
- увеличивает и усиливает диапазон решений, благодаря достижению,
- пополняет сферу мотивации.

Так же в теоретической части мы обозначили, что особенностями юношеского возраста могут быть:

- выработка ценностных ориентаций
- становление мировоззрения в виде системы обобщенных

представлений о мире в целом, других людях и о самом себе

- развитие сфер чувств, характеризующихся оптимистическим самочувствием, повышением жизненного тонуса
- повышение внутренней восприимчивости и способности к сопереживанию
- оценка окружающего бывает категоричной и прямолинейной
- стремление познать себя как личность приводит к рефлексии, к углубленному самоанализу
- самопознание и познание других, приводит к самосовершенствованию
- содержание общения со взрослыми включает в себя проблемы поиска смысла жизни, познание самого себя, жизненных планов и путей их реализации, профессиональных интересов, взаимоотношений между людьми
- эффективное взаимодействие может быть только на базе взаимопонимания и взаимной поддержки. Для гармонии в детско — родительских отношений наиважнейшим является доверительность в общении.

Исходя из гипотезы исследования, мы провели статистическую обработку данных с использованием программы SPSS Statistica.

По результатам проведения и анализа  $t$  — критерия Стьюдента, нами было выявлено, что между лицами мужского пола и лицами женского пола нет никаких статистически значимых различий, как по методике САН так и по методике PCRS, потому что в этих двух методиках по всем шкалам значение параметра Значимость (Знач.) выше 0,05, а так же  $p$  — уровень выше 0,05, доказывающие, что статистических различий нет.

Это говорит нам то, что нет статистически значимых различий в психологической готовности личности к изменениям у мужчин и женщин в юношеском возрасте.

По результатам проведения и анализа коэффициента корреляции Спирмена нами было выявлено, что в юношеском возрасте по показателям методик САН и PCRS наблюдается прямая взаимосвязь, то есть, если один из показателей будет расти, то и другой показатель в сцепке с ним будет расти, так как  $r > a$  при любом  $p$ .

Это говорит нам то, что психологическая готовность личности к изменениям в юношеском возрасте во многом зависит от переменных эмоционального круга.

По результатам проведенной работы и анализа, полученных данных мы делаем вывод, что существует прямая взаимосвязь между психоэмоциональным состоянием и готовностью личности к изменениям в юношеском возрасте, и она во многом у юношей и девушек схожа. Это говорит о том, что гипотеза частично подтвердилась.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова - Славская, К. А. Стратегия жизни [Текст] / К. А. Абульханова - Славская. - М.: Мысль, 1991. - 301 с.
2. Акименко, А. К. Позитивная психология в системе образования [Текст] / А. К. Акименко // Психология обучения. - 2015. - №11. - 131 -141 с.
3. Алтынова, Н. В., Панихина А. В., Анисимов Н. И., Шуканов А. А. Физиологический статус студентов — первокурсников в условиях адаптации к обучению в вузе [Текст] / Н. В. Алтынова, А. В. Панихина, Н. И. Анисимов, А. А. Шуканов // В мире научных открытий. - 2010. - № 3. - 2. - 99 с.
4. Ананьев, Б. Г. Индивидуальное развитие человека и константность восприятия [Текст] / Б. Г. Ананьев, М. Д. Дворяшина, Н. А. Кудрявцева / Акад. пед. наук СССР. - М.: Просвещение, 1968. - 332 с.
5. Андреева, Г. М. Презентация идентичности в контексте взаимодействия [Текст] / Г. М. Андреева // Психологические исследования. - 2014. - Т. 7. - № 5 (26). - 1 с.
6. Анцифелова, Л. И. Личность в трудах жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита [Текст] / Л. И. Анцифелова // Психологический журнал. - № 1. - 1994.
7. Аргаил, М. Психология счастья [Текст] / М. Аргаил. - СПб.: Питер, 2003. - 271 с.
8. Арндачук, И. В. Адаптационная готовность личности к учебно-профессиональной деятельности: системно — диахронический подход [Текст] / И. В. Арндачук // Современные исследования социальных проблем: электронный научный журнал. - 2015. - № 10 (30).
9. Братченко, С. Л. Экзистенциальная психология глубинного общения: Уроки Джеймса Бюдженталя [Текст] / С. Л. Братченко. - М.: Смысл, 2001. - 197 с.
10. Бочарова, Е. Е. Стратегии копинг — поведения и субъективное

- благополучие личности [Текст] / Е. Е. Бочарова / Адаптация личности в современном мире: межвуз. сб. науч. тр. – Саратов, 2009. - Вып. 1. - 22 - 29 с.
11. Бюдженталь, Дж. Искусство психотерапевта [Текст] / Джеймс Бюдженталь. - СПб.: Питер, 2001. - 304 с.
12. Вагапова, А. Р. Этногрупповые представления о благополучии и эмоционально - оценочное отношение к другим [Текст] / А. Р. Вагапова // Психология обучения. - 2014. - № 12. - 143 - 150 с.
13. Валиуллина, М. Е., Габдеева, Г. Ш., Гарифиллина, М. М., Менделевич, В. Д., Прохоров, А. О. Психология состояний [Текст] / М. Е. Валиуллина, Г. Ш. Габдеева, М. М. Гарифиллина, В. Д. Менделевич, А. О. Прохоров / под ред. проф. А. О. Прохорова. - М.: ПЕРСЭ; СПб.: Речь, 2004. - 608 с.
14. Дорохина, В. Г., Равикович, С. И. Формирования психологической готовности подростков к производственному труду [Текст] / В. Г. Дорохина, С. И. Равикович / Психология: Респ. науч. метод. зб. - Киев: Рад. школа, 1989. - Вып. 32. - 27 - 33 с.
15. Дьяченко, М. И., Кандыбович, Л. А. Психологические проблемы готовности к деятельности [Текст] / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. - Мн.: БГУ, 1978. - 182 с.
16. Кирьякова, А. В. Аксиология образования. Ориентация личности в мире ценностей [Текст] / А.В. Кирьякова. - М.: Дом педагогики, ИПК ГОУ ОГУ, 2009. - 255 с.
17. Ключко, В. Е. Психология инновационного поведения [Текст] / В.Е. Ключко. - Томск: Томский государственный университет, 2013. - 240 с.
18. Кожевникова, Е. Ю. Личные ресурсы преодоления ситуации социально — экономической депривации [Текст] / Е.Ю. Кожевникова / Автореф. на соиск. уч. степ. канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности и история психологии». - Краснодар, 2006. - 26 с.
19. Козлов, В. В. Интегративные психотехнологии в социальной работе

- [Текст] / В. В. Козлов / Психотехнологии в социальной работе / под ред. В. В. Козлова. - Кострома, 1996. - 20-29 с.
20. Конопкин, О. А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития [Текст] / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. - 2004. - № 2. - 128 с.
21. Кон, И. С. Дружба [Текст] / И.С. Кон. - СПб.: Питер, 2005. - 330 с.
22. Крайг, Г. Психология развития [Текст] / Г. Крайг. – СПб., 2000.
23. Леонтьев, Д. А. Личностный потенциал как основа самодетерминации [Текст] / 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. - 56 - 65 с.
24. Линенко, А. Ф. Теория и практика формирования готовности студентов педагогических вузов к профессиональной деятельности [Текст] / А.Ф. Линенко / дис...д - ра пед. наук: 13.00.01; 13.00.04 / АПН Украины. - К., 1996. - 403 с.
25. Лушин, П. В. Личностные изменения как процесс: теория и практика [Текст] / П. В. Лушин. - Одесса: Аспект, 2005. - 334 с.
26. Макаренко, А. С. Книга для родителей [Текст] / А. С. Макаренко. - М.: Правда, 1957. - 448 с.
27. Мясищев, В. Н. Психология отношений. Избранные психологические труды [Текст] / В. Н. Мясищев / под ред. А. А. Булаева. - Институт практической психологии - Воронеж: НПО «МОД ЭК», 1995. - 356 с.
28. Налчаджян, А. А. Социально - психическая адаптация личности: формы, механизмы и стратегии [Текст] / А. А. Налчаджян. - Ереван, 1988. - 263 с.
29. Ожегов, С. И. Словарь русского языка [Текст] / С. И. Ожегов. - М.: Русский язык, 1984. - 797 с.
30. Парыгин, Б. Д. Психологическая готовность к территориальному самоуправлению: проблемы и перспективы [Текст] / Б. Д. Парыгин. - СПб.:

Питер, 1991. - 190 с.

31. Платонов, Ю. П. Профессионально — педагогическая направленность мастера производственного обучения [Текст] / Ю. П. Платонов. - Л., 1987. - 215 с.

32. Петровский, В. А. Психология неадаптивной активности [Текст] / В. А. Петровский. - М., 1992. - 326 с.

33. Поливанова, К. Н. Психология возрастных кризисов [Текст] / К.Н. Поливанова. - М., 2000.

34. Посохова, С. Т. Психология адаптирующейся личности [Текст] / С. Т. Посохова. - СПб., 1998. - 324 с.

35. Психология активности [Электронный ресурс]: общая психология. Режим доступа: <https://pro-psichology.ru/obshhaya-psichologiya>.

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

37. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2002.

38. Руденский, Е. В. Социальная психология [Текст] / Е. В. Руденский. - Москва — Новосибирск, 1997. - 167 с.

39. Рудик, П. А. Психология [Текст] / П. А. Рудик. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 240 с.

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

41. Сагитова, В. Р. Место компетенций и компетентности в среде образования — практическая деятельность / В. Р. Сагитова // Вестник МГОУ. - 2014. - № 3.

42. Слостенин, В. А., Подымова, Л. С. Педагогика: инновационная деятельность [Текст] / В. А. Слостенин, Л. С. Подымова. - М., 1997. - 235 с.

43. Солдатова, Г. У. Научная конференция «Толерантность - норма жизни в мире разнообразия» [Текст] / Г. У. Солдатова // Вопросы психологии. - 2002. № 1.
44. Социальная психология [Текст] / Отв. ред. А. Л. Журавлев. - М.: ПЭР СЭ, 2002. - 351 с.
45. Сухомлинский, В. А. Рождение гражданина [Текст] / В. А. Сухомлинский. - М.: Молодая гвардия, 1971. - 214 с.
46. Узнадзе, Д. Н. Экспериментальные основы психологии установки [Текст] / Д. Н. Узнадзе. - Тбилиси: Изд. АН ГрузССР, 1961. - 210 с.
47. Усова, Е. Б. Возрастная психология [Текст] / Е. Б. Усова. - Мн.: Изд. МИУ, 2009.
48. Фаерман, М. И. Комплексный социально-психологический подход к предупреждению сопротивлений нововведениям персонала на примере организаций малого и среднего бизнеса; автореф. канд. психол. наук. [Текст] / М. И. Фаерман. - Ярославль, 2007. - 24 с.
49. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностики развития личности и малых групп [Текст] / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. - М.: Изд. Института Психотерапии, 2002. - 490 с.
50. Шамионов, Р. М. Адаптационная готовность выпускников школы и первокурсников вуза во взаимосвязи с социально — психологическими факторами [Текст] / Р. М. Шамионов // Психология обучения. - 2014. - № 11. - 116 - 123 с.
51. Шевеленкова, Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) [Текст] / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. - № 3. - 2005. - 95 - 129 с.
52. Lindemann, E. Symptomatology and management of acute grief. - Amer. Journ. of psychiatry, 1944, v. 101, № 2. [Периодизация процесса переживания горя в психологии в сопоставлении с некоторыми положениями православного богословия — Консультативная психология и психотерапия —

2012. № 3].

53. Müller – Christ, G., Wefiling, G. Widerspruchsbewältigung, Ambivalenz – und Ambiguität – Stoleranz // Nachhaltigkeit und Widersprüche / G. Müller - Christ, L. Arndt, I. Ehnert (Hrsg.). - Münster: Lit., 2007. - 180 — 196 s.