

УДК 159.923.33

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ЛИЧНОСТИ К ЖИЗНЕННЫМ ИЗМЕНЕНИЯМ: ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ И УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ

О.О. Куртанидзе (Красноярск, Россия)

Аннотация

Постановка проблемы. Высокая динамика, неопределенность и кризисность современного социума требуют от человека не просто адаптации, а проактивного выстраивания жизненной траектории, что актуализирует исследование феномена психологической готовности к жизненным изменениям.

Цель статьи – на основе теоретико-методологического анализа существующих подходов разработать структурно-содержательную модель психологической готовности к жизненным изменениям и определить психолого-педагогические условия ее формирования.

Методология (материалы и методы). Теоретико-методологическую базу составляют субъектно-деятельностный, экзистенциально-гуманистический и когнитивно-поведенческий подходы. В качестве интегрирующей рамки используется системная антропологическая психология. Основными методами выступили теоретико-методологический анализ и синтез научной литературы по проблеме.

Результаты исследования. Проведен анализ основных теоретических подходов, позволивший разграничить понятия «готовность к деятельности» и «готовность к жизненным изменениям». Разработана авторская структурно-содержательная модель, включающая восемь взаимосвязанных компонентов: ценностно-смысловой, когнитивный, эмоционально-регулятивный, мотивационно-волевой, операционально-поведенческий, социально-психологический, компонент личностной зрелости и временной компонент. Систематизированы психолого-педагогические условия и методы, направленные на проактивное формирование готовности к изменениям.

Заключение. Психологическая готовность к жизненным изменениям представляет собой сложное, многомерное личностное образование, обеспечивающее способность человека к проактивной и осмысленной трансформации жизненного пути. Ее формирование является стратегической задачей психолого-педагогической практики и требует комплексного применения развивающих методов, учитывающих возрастную специфику и направленных на становление всех компонентов модели. Автором лично проведен теоретический анализ, осуществлена концептуализация понятия, разработана структурная модель и систематизированы условия ее формирования.

Ключевые слова: психологическая готовность, жизненные изменения, неопределенность, субъектность, совладающее поведение, самооффективность, экзистенциальная психология, личностный ресурс, психолого-педагогические условия, структурная модель.

Куртанидзе Ольга Олеговна – аспирант кафедры клинической психологии и педагогики с курсом ПО, Красноярский государственный медицинский университет им. профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого; ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-9078-8229>; e-mail: olya-kurtanidze@mail.ru

Постановка проблемы. Современное общество характеризуется высокой степенью турбулентности, многовариантностью сценариев развития и кризисностью социальных процессов. В этих условиях способность человека не просто реагировать на перемены, но выступать активным субъектом собственного жизненного пути, сохраняя целостность и реализуя потенциал развития, становится ключевым

фактором психологического благополучия. Проблема психологической готовности к жизненным изменениям выдвигается в число магистральных направлений психологических исследований. Однако, несмотря на очевидную востребованность, сохраняется противоречие между объективной потребностью общества в личности, готовой к трансформациям, и недостаточной теоретической разработанностью данного феномена,

размытостью его структуры и механизмов целенаправленного формирования.

Цель статьи – на основе теоретико-методологического анализа существующих подходов разработать структурно-содержательную модель психологической готовности к жизненным изменениям и определить психолого-педагогические условия ее формирования.

В соответствии с поставленной целью решаются следующие задачи.

1. Провести анализ основных теоретических подходов к пониманию психологической готовности и выделить их эвристический потенциал для изучения готовности к изменениям.

2. Разграничить понятия «готовность к деятельности» и «готовность к жизненным изменениям».

3. Обосновать структурно-содержательную модель готовности к изменениям, описав ее ключевые компоненты.

4. Систематизировать психолого-педагогические методы и условия, способствующие формированию исследуемого феномена.

Обзор научной литературы по проблеме. Различные аспекты готовности разрабатывались в русле многих психологических школ. В отечественной науке фундамент заложен Л.С. Выготским, А.Н. Леонтьевым, С.Л. Рубинштейном, Д.Н. Узнадзе, Б.Г. Ананьевым, рассматривавшим ее через призму деятельности, установки и целостного развития личности [Выготский, 1983; Леонтьев, 1975; Рубинштейн, 2003; Узнадзе, 2001; Ананьев, 2000]. В западной традиции значительный вклад внесли гуманистическая [Маслоу, 2019], [Роджерс, 2001] и экзистенциальная В. Франкл [Франкл, 1990], И. Ялом [Ялом, 1999], Р. Мэй [Мэй, 2004]) психология, а также когнитивно-поведенческое направление [Бандура, 2000; Лазарус, 1970], С. Фолькман. Особое значение имеет транстеоретическая модель изменений Дж. Прохазки и К. ДиКлементе [Prochaska, DiClemente, 1983], описывающая готовность как стадийный процесс. Однако интеграция этих подходов применительно к феномену именно жизненных, а не узкодеятельностных изменений, до сих пор остается актуальной научной задачей.

Методологические основы исследования. Теоретико-методологическую базу исследования составляют: субъектно-деятельностный подход (С.Л. Рубинштейн, А.В. Брушлинский), позволяющий рассматривать личность как активного инициатора изменений; экзистенциально-гуманистический подход (В. Франкл, К. Роджерс), акцентирующий роль смыслов, ценностей и открытости опыту; когнитивно-поведенческая теория (А. Бандура, Р. Лазарус), объясняющая механизмы оценки ситуации и веры в собственную эффективность. В качестве интегрирующей рамки выступает системная антропологическая психология (В.Е. Ключко, О.М. Краснорядцева, И.О. Логинова), в рамках которой изменение образа жизни и готовность к нему рассматриваются как момент жизненного самоосуществления человека в многомерном мире, где он выступает как сложная, открытая и самоорганизующаяся система¹.

Результаты исследования

1. Эволюция представлений о готовности и их значение для изучения жизненных изменений. Анализ литературы показывает, что категория «психологическая готовность» эволюционировала от узкофункциональной трактовки (как установки к действию) к пониманию ее как сложного личностного образования. В рамках культурно-исторической теории Л.С. Выготского готовность может быть понята через «зону ближайшего развития» и социальную ситуацию развития [Выготский, 1983]. Для нашей модели существенно, что готовность к изменениям формируется в процессе интериоризации социальных способов совладания с новизной и опирается на знаково-символические средства саморегуляции. В деятельностном подходе А.Н. Леонтьева ключевым является понятие личностного смысла [Леонтьев, 1975]. Готовность к переменам возникает не из внешней необходимости, а тогда, когда изменение обретает для субъекта

¹ Логинова И.О. Жизненное самоосуществление человека: системно-антропологический контекст: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01. Томск, 2010. 42 с. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30348843> (дата обращения: 23.03.2026).

внутреннюю значимость, становится осмысленным поступком.

Особое место занимает теория установки Д.Н. Узнадзе, трактующая готовность как целостное состояние субъекта, предшествующее деятельности [Узнадзе, 2001]. Для нашей модели ценно, что установка может действовать на неосознаваемом уровне, формируя предрасположенность к определенному способу реагирования на новизну (как к угрозе или как к возможности). Это объясняет глубинные, не всегда осознаваемые барьеры на пути перемен.

Экзистенциальная психология обогащает понимание готовности категорией смысла и ответственности. В. Франкл утверждал, что воля к смыслу – базовая мотивация, позволяющая выдерживать самые тяжелые изменения [Франкл, 1990]. И. Ялом показал, что подлинная готовность к жизни предполагает принятие тревоги перед данностями существования (смертью, свободой, изоляцией) и способность действовать в условиях этой тревоги [Ялом, 1999]. Следовательно, в структуру готовности к изменениям необходимо включать экзистенциальный (смысложизненный) компонент, описанный Йылмазом и авторами [Dursun, Alyagut, Yilmaz, 2022] и А.М. Фройд [Gong, Freund, 2024].

Когнитивно-поведенческая традиция предлагает операционализируемые конструкты.

Р. Лазарус и С. Фолькман доказали, что реакция на изменение определяется его когнитивной оценкой – как вызова или как угрозы [Лазарус, 1970]. А. Бандура ввел понятие самоэффективности – веры в свою способность справиться с ситуацией, что является ключевым предиктором готовности браться за новые задачи [Бандура, 2000]. Наконец, модель Дж. Прохазки и К. ДиКлемементе [Prochaska, DiClemente, 1983] позволяет рассматривать готовность не как статичное состояние (есть/нет), а как динамический процесс, проходящий стадии от размышления до поддержания изменений. Это важно для разработки стадияльно-специфичных методов психологической помощи.

Таким образом, синтез этих подходов позволяет перейти к построению целостной модели готовности к жизненным изменениям.

2. Готовность к деятельности и готовность к жизненным изменениям: сравнительный анализ. В психологической литературе традиционно большее внимание уделялось готовности к конкретной деятельности (профессиональной, спортивной, учебной). Это понятие ситуативно и операционально. Психологическая готовность к жизненным изменениям – феномен иного порядка. Проведенный анализ позволяет выделить принципиальные отличия, систематизированные в табл. 1.

Таблица 1

Сравнительная характеристика готовности к деятельности и готовности к жизненным изменениям

Table 1

Comparative characteristics of readiness for activity and readiness for life changes

Критерий	Готовность к деятельности	Готовность к жизненным изменениям
Предмет	Конкретная задача, результат	Сам процесс трансформации, неопределенность
Временной горизонт	Ситуативна, актуальна «здесь и сейчас»	Трансситуативна, устойчивая личностная диспозиция
Структура	Преимущественно операциональна (знания, навыки)	Интегративна, связана со смыслами, ценностями, идентичностью
Детерминация	Внешние требования, нормы, ролевые ожидания	Внутренняя (субъектность, автономия, саморегуляция)
Критерии успешности	Эффективность, соответствие продукта нормативу	Сохранение целостности, личностный рост, обретение новых смыслов

Как видно из табл. 1, готовность к изменениям носит экзистенциальный, смысложизненный характер. Ее предмет не столько выполнение действия, сколько принятие самой реальности нестабильности и необходимости перестраивать устои собственного бытия.

3. Структурно-содержательная модель психологической готовности к жизненным

изменениям. С опорой на проведенный анализ и системно-антропологический подход нами предложена модель, включающая восемь взаимосвязанных компонентов (табл. 2). Целостность готовности обеспечивается их системным взаимодействием, где изменение в одном компоненте влечет за собой трансформацию в других.

Таблица 2

Структурно-содержательная модель психологической готовности к жизненным изменениям

Table 2

Structural and content model of psychological readiness for life changes

Компонент	Содержание (психологические составляющие)	Функция в ситуации изменений
1. Ценностно-смысловой	Система ценностей (открытость, развитие, творчество); наличие жизненных смыслов; способность к смыслотворчеству в кризисных ситуациях	Определяет вектор и направленность изменений; придает им личностную значимость; выступает ресурсом в трудных обстоятельствах
2. Когнитивный	Реалистичные базисные убеждения; когнитивная гибкость; толерантность к неопределенности; критическое мышление; позитивная интерпретация нового опыта (оценка «вызова», а не «угрозы»)	Обеспечивает адекватную оценку ситуации неопределенности, анализ альтернатив, прогнозирование последствий, выбор оптимальной стратегии
3. Эмоционально-регулятивный	Эмоциональный интеллект; развитая саморегуляция; стрессоустойчивость; принятие амбивалентности чувств; умение управлять тревогой и страхом перед новым	Позволяет выдерживать эмоциональное напряжение перемен, использовать эмоции как источник информации, сохранять самообладание
4. Мотивационно-волевой	Внутренняя мотивация к саморазвитию; высокая самоэффективность; настойчивость; способность к волевому усилию в ситуации препятствий; инициативность	Обеспечивает запуск и поддержание активности по реализации изменений, преодоление трудностей на пути
5. Операционально-поведенческий	Владение широким репертуаром копинг-стратегий (problem-focused coping, emotion-focused coping); социальные навыки; поведенческая гибкость	Обеспечивает практическую реализацию намерений, эффективное взаимодействие с новой реальностью
6. Социально-психологический	Развитая социальная компетентность; способность выстраивать поддерживающие отношения; готовность к кооперации в новых условиях; гибкость в социальных ролях	Обеспечивает вхождение в новые социальные контексты, получение социальной поддержки, сохранение связей при смене обстоятельств
7. Компонент личностной зрелости	Субъектность (способность быть автором своей жизни); ответственность за выбор; автономия; рефлексивность; целостность «Я»	Интегрирует все компоненты, обеспечивает авторство и ответственность за процесс и результаты изменений
8. Временной компонент	Целостная временная перспектива (связь прошлого, настоящего и будущего); способность извлекать опыт из прошлых изменений; умение ставить цели и планировать будущее	Обеспечивает видение изменений в контексте всего жизненного пути, использование прошлого опыта как ресурса, антиципацию будущего

Эмпирические исследования показывают, что способность к пересмотру и повторному вовлечению в цели является важным предиктором субъективного благополучия при возрастных и жизненных изменениях что согласуется с исследованиями Лейпольда с соавторами [Leipold et al., 2023], а ориентация на цели модулирует удовлетворенность в разных возрастах, по мнению Уилтона-Хардинга и Виндзора [Windsor, Wilton-Harding, 2024].

4. Психолого-педагогические условия и методы формирования готовности к изменениям. Понимание готовности как развиваемой способности ставит вопрос о психолого-педагогических условиях ее формирования. В отличие от коррекции, направленной на устранение дезадаптивных паттернов, формирующая работа должна носить проактивный, превентивный и развивающий характер. Ее цель – создание у личности своего рода «иммунитета» к дезадаптации и способности использовать перемены как ресурс.

Ключевые условия и методы могут быть сгруппированы в соответствии с компонентами модели, однако на практике они применяются комплексно.

1. Развитие ценностно-смысловой сферы: методы экзистенциального и логотерапевтического диалога (В. Франкл), биографические методы (анализ жизненного пути), философствование с детьми и подростками, обсуждение литературы, ставящей смысложизненные вопросы. Необходимо создание безопасной рефлексивной среды для исследования собственных ценностей, по мнению Маффли-Кипп и соавторов [Maffly-Kipp et al., 2023].

2. Формирование когнитивной гибкости: тренинги критического мышления, решение нестандартных задач, деловые и имитационные игры, моделирующие неопределенность (case-study), методы «многовариантного завершения ситуаций», обучение навыкам переоценки (рефрейминга).

3. Развитие эмоционального интеллекта и саморегуляции: тренинги эмоциональной компетентности, обучение техникам майндфулнес,

медитации, телесно ориентированные практики, арт-терапевтические методы. Важно формирование установки на принятие всего спектра эмоций как сигнальной системы.

4. Укрепление мотивационно-волевой сферы: создание ситуаций успеха и накопление опыта преодоления (педагогика успеха); тренинги целеполагания; наставничество, где передается опыт совладания с кризисами; поддержка автономии и инициативы, а не внешний контроль.

5. Обогащение поведенческого репертуара: социально-психологические тренинги, ролевые игры, поведенческое репетирование, анализ реальных кейсов из жизни. Ключевая задача – научить не отдельным стратегиям, а гибкому выбору в зависимости от ситуации.

6. Расширение социального опыта: включение в групповые формы работы (проектные команды, волонтерство, клубы по интересам), создание поддерживающего сообщества, где изменения воспринимаются как ценность и норма.

7. Воспитание субъектности и ответственности: проектное обучение, студенческое самоуправление, практики социального служения, предоставление возможностей для реального выбора и принятия решений с последующей рефлексией последствий.

8. Интеграция временной перспективы: ведение дневников, построение «карт жизни» и «линий времени», техники планирования, анализ прошлого опыта изменений для извлечения ресурса, по мнению Бонневиль-Русси и соавторов [Bonneville-Roussy, Perrier, Houlfort, Vallerand, 2026].

При реализации этих методов обязательен учет возрастных и индивидуальных особенностей. Диагностика готовности должна предшествовать формирующей работе и включать не только опросники (например, шкала готовности Прохазки [Prochaska, DiClemente, 1983], опросник самооценки Р. Шварцера [Шварцер и др., 1996], шкала толерантности к неопределенности С. Баднера), но и проективные методики, а также поведенческие пробы в моделируемых ситуациях.

Заключение и выводы. Проведенный теоретический анализ позволяет сформулировать следующие выводы.

1. Психологическая готовность к жизненным изменениям представляет собой сложное, многомерное и динамичное личностное образование, обеспечивающее способность человека к проактивной, осмысленной и адаптивной трансформации собственного жизненного пути в условиях объективной и субъективной неопределенности.

2. Принципиальное отличие готовности к изменениям от традиционно изучаемой готовности к деятельности заключается в ее ситуативном, экзистенциально-смысловом характере, направленности на сам процесс жизни в меняющихся условиях, а не только на достижение конкретного результата. Она детерминирована преимущественно внутренними факторами (субъектность, система ценностей) и интегрирует в себе не только операциональные, но и глубинные личностные структуры.

3. В структуре готовности к жизненным изменениям могут быть выделены восемь взаимосвязанных компонентов: ценностно-смысловой, когнитивный, эмоционально-регулятивный, мотивационно-волевой, операционально-поведенческий, социально-психологический, компонент

личностной зрелости и временной компонент. Системное единство этих компонентов обеспечивает целостность феномена.

4. Формирование готовности к изменениям является стратегической задачей психолого-педагогической практики. В отличие от коррекционных мер, развивающие программы должны носить проактивный, превентивный характер и быть направлены на создание условий для становления всех компонентов готовности. Эффективность таких программ обеспечивается комплексным применением методов (диалогические, тренинговые, игровые, рефлексивные), учетом возрастной специфики и созданием поддерживающей социальной среды.

Автором лично проведен теоретический анализ литературы, осуществлена концептуализация понятия, разработана структурная модель и систематизированы психолого-педагогические условия ее формирования. Перспективы дальнейших исследований связаны с эмпирической верификацией предложенной модели, разработкой и валидизацией комплексного диагностического инструментария, а также созданием и апробацией возрастно ориентированных программ формирования готовности к изменениям в образовательных и социальных контекстах.

Библиографический список

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. М.: Наука, 2000. 352 с.
2. Бандура А. Теория социального научения. СПб.: Евразия, 2000. 320 с.
3. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. М.: Педагогика, 1983. Т. 3: Проблемы развития психики. 368 с.
4. Куртанидзе О.О., Тришин М.С. Стратегии поведения у лиц с алкогольной зависимостью как одной из форм дезадаптивного поведения // Национальное здоровье. 2025. № 2. С. 89–95. URL: <https://www.national-zdorov.ru/m/products/Psychological%20sciences/gid1093/> (дата обращения: 24.03.2026).
5. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции. Медицинские, индустриальные и военные последствия стресса: труды Междунар. симп., организованного Шведским центром исследований в области военной медицины 5–6 февраля 1965 г., Стокгольм, Швеция / под ред. Л. Леви. Л., 1970. С. 178–208.
6. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность: монография. М.: Политиздат, 1975. 304 с.
7. Логинова И.О. Жизнеосуществление человека в смешанной реальности: вовлеченность или отчужденность // Психологическое здоровье и развитие личности в современном мире: матер. III Междунар. науч.-практ. конф., Благовещенск, 12–14 марта 2025 г. Благовещенск, 2025. С. 6–10. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=82579453> (дата обращения: 24.03.2026).

8. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2019. 400 с.
9. Мэй Р. Открытие Бытия. М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2004. 200 с.
10. Полежаев Д.В. Психология установки Д.Н. Узнадзе: вопросы методологии ментального подхода // Традиции психолого-педагогического образования в подготовке будущего учителя: сб. науч. тр. Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. памяти академика РАО, почетного президента РАО, почетного профессора МПГУ, доктора педагогических наук, профессора Николая Дмитриевича Никандрова, Москва, 24–25 октября 2025 г. / под ред. М.А. Гончарова, М.В. Богуславского. М., 2025. С. 444–454. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=82939964> (дата обращения: 24.03.2026).
11. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М.: Эксмо-Пресс, 2001. 416 с.
12. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003. 508 с.
13. Узнадзе Д.Н. Психология установки. СПб.: Питер, 2001. 414 с.
14. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 366 с.
15. Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В.Г. Русская версия шкалы общей само-эффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема // Иностранная психология. 1996. № 7. С. 71–77. URL: <https://romek.ru/sites/default/files/2020-03/Тест%20самоэффективности.pdf> (дата обращения: 24.03.2026).
16. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999. 576 с.
17. Bonneville-Roussy, A., Perrier, L., Houffort, N., & Vallerand, R.J. (2026). Navigating later-life transitions: Passion, control strategies, and psychological functioning under perceived decline. *Psychology and Aging*. Advance online publication. DOI: <https://doi.org/10.1037/pag0000975>
18. Dursun, P., Alyagut, P., & Yılmaz, I. (2022). Meaning in life, psychological hardiness and death anxiety: individuals with or without generalized anxiety disorder (GAD). *Current Psychology*, 41 (6), 3299–3317. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02695-3>
19. Gong, X., & Freund, A.M. (2024). People do not always want more: Effects of gains and satisfaction on goal orientation in different age groups. *Motivation and Emotion*, 48, 845–862. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11031-024-10097-8>
20. Leipold, B., Loepthien, T., Loidl, B., & Saalwirth, C. (2023). Goal adjustment and subjective well-being in adulthood: Longitudinal results from a three-wave panel study. *Journal of Individual Differences*, 44 (4), 245–253. DOI: <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000398>
21. Maffly-Kipp, J., Gause, C., Hicks, J.A., & Vess, M. (2023). When meaning in life protects against fear of death: The moderating role of self-alienation. *Journal of Personality*, 92 (4), 1115–1128. DOI: <https://doi.org/10.1111/jopy.12875>
22. Prochaska, J.O., & DiClemente, C.C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51 (3), 390–395. DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-006x.51.3.390>
23. Windsor, T.D., & Wilton-Harding, B. (2024). Examining goal re-engagement as a mediator of longitudinal associations between awareness of age-related change and vitality in midlife and older adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 49 (2), 155–166. DOI: <https://doi.org/10.1177/01650254241298896>

PSYCHOLOGICAL READINESS OF A PERSONALITY FOR LIFE CHANGES: THEORETICAL MODEL AND CONDITIONS OF FORMATION

O.O. Kurtanidze (Krasnoyarsk, Russia)

Abstract

Statement of the problem. The high dynamics, uncertainty, and crisis nature of modern society require from a person not just adaptation, but a proactive construction of a life trajectory, which actualizes the study of the phenomenon of psychological readiness for life changes.

The purpose of the article is to develop a structural and content model of psychological readiness for life changes based on a theoretical and methodological analysis of existing approaches, and to determine the psychological and pedagogical conditions for its formation.

Methodology (materials and methods). The theoretical and methodological basis is formed by the subject-activity, existential-humanistic, and cognitive-behavioral approaches. Systemic anthropological psychology serves as an integrating framework. The main method is a theoretical and methodological analysis and synthesis of scientific literature on the problem.

Research results. An analysis of the main theoretical approaches made it possible to differentiate between the concepts of 'readiness for activity' and 'readiness for life changes'. The author's structural and content model is developed, including eight interrelated components: value-semantic, cognitive, emotional-regulatory, motivational-volitional, operational-behavioral, socio-psychological, personal maturity component, and temporal component. The psychological and pedagogical conditions and methods aimed at the proactive formation of readiness for change are systematized.

Conclusion. Psychological readiness for life changes is a complex, multidimensional personal formation that ensures a person's ability to proactively and meaningfully transform their life path. Its formation is a strategic task of psychological and pedagogical practice and requires the complex application of developmental methods that take into account age specifics and are aimed at developing all components of the model. The author personally conducted the theoretical analysis, carried out the conceptualization of the notion, developed a structural model, and systematized the conditions for its formation.

Keywords: *psychological readiness, life changes, uncertainty, subjectivity, coping behavior, self-efficacy, existential psychology, personal resource, psychological and pedagogical conditions, structural model.*

Kurtanidze, Olga O. – PhD Candidate, Clinical Psychology and Pedagogy Department with a postgraduate education course, V.F. Voyno-Yasenetsky Krasnoyarsk State Medical University (Krasnoyarsk, Russia); ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-9078-8229>; e-mail: olya-kurtanidze@mail.ru

References

1. Ananyev, B.G. (2000). *Chelovek kak predmet poznaniya* [Man as an object of knowledge]. Moscow, Russia.
2. Bandura, A. (2000). *Teoriya sotsialnogo naucheniya* [Theory of social learning]. St. Petersburg, Russia.
3. Vygotskiy, L.S. (1983). *Sobraniye sochineniy: v 6 t. T. 3. Problemy razvitiya psikhiki* [Collected works: In 6 vols. Vol. 3. Problems of the development of mentality]. Moscow, Russia.
4. Kurtanidze, O.O., & Trishin M.S. (2025). Behavioral strategies in persons with alcohol addiction as a form of maladaptive behavior. *Natsionalnoe zdorovye* [National Health], 2, 89–95. URL: <https://www.national-zdorov.ru/m/products/Psychological%20sciences/gid1093/> (access date: 24.03.2026).
5. Lazarus, R. (1970, February 5–6, 1965). Theory of stress and psychophysiological research. In L. Levy (Ed.), *Emotional stress: Physiological and psychological reactions: Medical, industrial and military implications* (pp. 178–208). International Symposium arranged by the Swedish Delegation for Applied Medical Defence Research Stockholm. Leningrad, Russia.
6. Leontyev, A.N. (1975). *Deyatel'nost. Soznaniye. Lichnost* [Activity. Consciousness. Personality]. Moscow, Russia.

7. Loginova, I.O. (2025, March 12–14). Human life fulfillment in mixed reality: involvement or alienation. In *Psychological health and personality development in the modern world* (pp. 6–10). The 3rd International Scientific and Practical Conference. Blagoveshchensk, Russia. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=82579453> (access date: 24.03.2026).
8. Maslow, A. (2019). *Motivatsiya i lichnost* [Motivation and Personality]. St. Petersburg, Russia.
9. May, R. (2004). *Otkrytie Bytiya* [The discovery of being]. Moscow, Russia.
10. Polezhayev, D.V. (2025). Psychology of attitude by D.N. Uznadze: questions on the methodology of mental approach. In M.A. Goncharov & M.V. Boguslavsky (Eds.), *Traditions of psychological and pedagogical education in the training of future teachers* (pp. 444–454). International Scientific and Practical Conference dedicated to the memory of Professor Nikolai Dmitrievich Nikandrov, Academician of the Russian Academy of Education, Honorary President of the Russian Academy of Education, Honorary Professor of Moscow Pedagogical State University, Doctor of Pedagogical Sciences. Moscow, Russia. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=82939964> (access date: 24.03.2026).
11. Rogers, C. (2001). *Stanovleniye lichnosti. Vzglyad na psikhoterapiyu* [The formation of personality. A look at psychotherapy]. Moscow, Russia.
12. Rubinshtein, S.L. (2003). *Bytiye i soznaniye. Chelovek i mir* [Being and consciousness. Man and the world]. St. Petersburg, Russia.
13. Uznadze, D.N. (2001). *Psikhologiya ustanovki* [Psychology of attitudes]. St. Petersburg, Russia.
14. Frankl, V. (1990). *Chelovek v poiskakh smysla* [A man in search of meaning]. Moscow, Russia.
15. Schwarzer, R., Jerusalem, M., Romek, V. (1996). Russian version of the General Self-Efficacy Scale. *Inostrannaya psikhologiya* [Foreign Psychology], 7, 71–77. URL: <https://romek.ru/sites/default/files/2020-03/Тест%20самоэффективности.pdf> (access date: 24.03.2026).
16. Yalom, I. (1999). *Ekzistentsialnaya psikhoterapiya* [Existential psychotherapy]. Moscow, Russia.
17. Bonneville-Roussy, A., Perrier, L., Houlfort, N., & Vallerand, R.J. (2026). Navigating later-life transitions: Passion, control strategies, and psychological functioning under perceived decline. *Psychology and Aging*. Advance online publication. DOI: <https://doi.org/10.1037/pag0000975>
18. Dursun, P., Alyagut, P., & Yılmaz, I. (2022). Meaning in life, psychological hardiness and death anxiety: individuals with or without generalized anxiety disorder (GAD). *Current Psychology*, 41 (6), 3299–3317. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02695-3>
19. Gong, X., & Freund, A.M. (2024). People do not always want more: Effects of gains and satisfaction on goal orientation in different age groups. *Motivation and Emotion*, 48, 845–862. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11031-024-10097-8>
20. Leipold, B., Loepthien, T., Loidl, B., & Saalwirth, C. (2023). Goal adjustment and subjective well-being in adulthood: Longitudinal results from a three-wave panel study. *Journal of Individual Differences*, 44 (4), 245–253. DOI: <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000398>
21. Maffly-Kipp, J., Gause, C., Hicks, J.A., & Vess, M. (2023). When meaning in life protects against fear of death: The moderating role of self-alienation. *Journal of Personality*, 92 (4), 1115–1128. DOI: <https://doi.org/10.1111/jopy.12875>
22. Prochaska, J.O., & DiClemente, C.C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51 (3), 390–395. DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-006x.51.3.390>
23. Windsor, T.D., & Wilton-Harding, B. (2024). Examining goal re-engagement as a mediator of longitudinal associations between awareness of age-related change and vitality in midlife and older adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 49 (2), 155–166. DOI: <https://doi.org/10.1177/01650254241298896>