

# Marta Czechowska-Bieluga

---

## Gotowość do zmian życiowych - propozycja warsztatu metodologicznego = Readiness for Changes - Proposition to Methodological Workshop

---

Edukacja - Technika - Informatyka nr 1(19), 157-162

---

2017

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.



**MARTA CZECHOWSKA-BIELUGA**

**Gotowość do zmian życiowych  
– propozycja warsztatu metodologicznego**

---

**Readiness for Changes  
– Proposition to Methodological Workshops**

Doktor habilitowany, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, Wydział Pedagogiki i Psychologii, Instytut Pedagogiki, Zakład Pracy Socjalnej, Polska

**Streszczenie**

Zmiana jest „tak oczywistą właściwością rzeczywistości społecznej, że każda teoria z obszaru nauk społecznych, jakkolwiek byłby jej punkt wyjścia, musi się prędzej czy później do niej odnieść” (Haferkamp, Smelser, 1992, za: Sztompka, 2005, s. 13). W konstruowaniu tych teorii pomocne mogą okazać się badania gotowości do zmian, sposobów radzenia sobie z nimi i ich wpływu na funkcjonowanie jednostki. Jak się okazuje, są to jedne z podstawowych wymiarów coraz częściej zauważane przez badaczy jakości życia. Stanowią one zmienną łączącą w sobie wiele komponentów, wśród których można wyróżnić m.in. Takie, jak: właściwości jednostki (zarówno jej słabe, jak i mocne strony), stresory ujmowane jako zmiany życiowe wymagające nowej adaptacji życiowej, skutki zdarzeń krytycznych czy też orientacja na przyszłość. Dotychczasowe badania koncentrowały się zwłaszcza na analizie skal mierzących osobno każdy z tych komponentów. Artykuł stanowi propozycję nieco innego spojrzenia na zmiany życiowe obejmującego aspekty intrapersonalne zamykające się w odpowiedziach badanego na takie pytania, jak: jaki jestem w kontekście doświadczanych zmian, jak na nie reaguję, jaka charakteryzuje mnie orientacja życiowa oraz interpersonalne – jak dzięki zasobom tkwiącym w otoczeniu mogę rozwijać własną gotowość do zmian. W artykule podjęto zatem próbę syntetycznego zarysowania wybranych technik i narzędzi badawczych aktualnie wykorzystywanych do badania zmian życiowych w naukach społecznych i humanistycznych.

**Słowa kluczowe:** zmiana, zmiana życiowa

**Abstract**

Change is „such an evident feature of social reality that any social-scientific theory, whatever its conceptual starting point, must sooner or later address it.” (Haferkamp, Smelser, 1992, from: Sztompka, 2005, p. 13). It should be noted, that studies of readiness for changes, coping and connection between changes and human behaviour might prove useful in the process of theory construction. What is more, currently, these aspects are one of the basic factors for quality of life researchers. The change is treated as a variable, which involves many components like individual factors (strengths and weaknesses), adaptation- related stress, causes of critical situations or future

orientation. Until now, researches have mainly focused on analysing isolated tests to measure all components of life changes. The article shows a different treatment of life changes, which includes intrapersonal and interpersonal aspects. The intrapersonal aspect is related to answer to questions about reactions for changes and individual future orientation. The interpersonal aspect is connected to the question about objective quality of life. The article is an attempt to review current methods and questionnaires examining life changes in social and humanities sciences.

**Keywords:** change, life changes

---

## **Wstęp**

Jak pisze Faliszek (2011, s. 70), „w ponowoczesnym świecie, świecie złożonym i zmieniającym się jak obrazki w kalejdoskopie, wszystko jest niepewne i równouprawnione zarazem, różnorodność nie do ogarnięcia i nieustanna zmienność wszystkiego nie tylko jest podtrzymywana, ale również sama się napędza”. Dynamicznie przekształcająca się rzeczywistość społeczna sprawia, że życie ludzkie obfituje w intensywnie zmieniające się wydarzenia życiowe. Od końca ubiegłego wieku wiele badań nad ważnymi wydarzeniami życiowymi realizowanych jest w nurcie salutogenetycznym, zgodnie z którym wprawdzie mogą one powodować negatywne konsekwencje, np. zwiększać ryzyko choroby, ale także mobilizują do działania i mogą wyzwalać energię (por. Zięba, Wawrzyński, Świrkula, 2010, s. 146). Występowanie znaczących zmian życiowych może zatem się wiązać z występowaniem objawów chorobowych (por. Zięba i in., 2010, s. 146; Sobolewski, Strelau, Zawadzki, 1999, s. 28–29), ale może też skutkować rozwojem, poprawą zdrowia oraz wzrostem zasobów (Sęk, 2001, s. 13–22).

Badania wskazują, że najważniejsze zmiany życiowe to: śmierć dziecka, małżonka, matki lub ojca, poważne kłopoty z prawem powodujące pobyt w więzieniu, śmierć brata lub siostry, utrata pracy w wyniku zwolnienia dyscyplinarnego, wypadek, poważna zmiana stanu zdrowia lub zachowania członka rodziny, rozwód, śmierć przyjaciółki/przyjaciela, poronienie lub aborcja oraz zerwanie związku z bliską osobą. Oceny te są zgodne niezależnie od poddanych analizie zmiennych (za: Sobolewski i in., 1999, s. 32).

## **Wybrane techniki i narzędzia badawcze**

Jednym z przykładów możliwości pomiaru zmian życiowych jest Kwestionariusz Zmian Życiowych (KZZ) w polskiej adaptacji Sobolewskiego, Strelaua oraz Zawadzkiego. Oryginalna wersja kwestionariusza „Recent Life Changes Questionnaire” (RLCQ) została opracowana przez Rahe’a. Według niego (za: Sobolewski i in., 1999, s. 28–29) osoby, które w ciągu ostatnich 2 lat doświadczyły więcej zmian życiowych lub zmiany te miały większą wagę, częściej korzystają z profesjonalnej opieki medycznej oraz wykazują więcej objawów chorobowych. Kwestionariusz jest „narzędziem pozwalającym na zarejestrowanie częstości występowania w życiu jednostki różnorodnych wydarzeń życiowych

prowadzących do zmiany jej sytuacji w aspekcie psychologicznym, społecznym i/lub ekonomicznym i wywołujących konieczność zaangażowania jej zasobów psychologicznych i fizycznych w celu przystosowania do zmienionych już warunków” (Sobolewski i in., 1999, s. 28). RLCQ służy do pomiaru stresorów rozumianych jako zmiany życiowe wymagające nowej adaptacji życiowej jednostki. Autor zaakcentował składnik aktywacyjny występujący w stresie, za jego źródło przyjmując zarówno obiektywnie istniejące zagrożenie, jak i subiektywną ocenę zjawisk spostrzeganych jako zagrażające. Badani rejestrują fakt wystąpienia wybranych zmian życiowych z ostatnich 2 lat oraz oceniają je pod kątem trudności i znaczenia, jakie miała konieczność dostosowania się do nich. Wybrane wydarzenia życiowe obejmują następujące obszary: zdrowie, praca, dom i rodzina, sprawy osobiste, finansowe i społeczne. Wynik badania stanowią 2 wskaźniki: kwantyfikacja indywidualna, czyli suma wartości wag przypisanych przez osobę badaną zmianom występującym w jej życiu, oraz kwantyfikacja normatywna rozumiana jako zestawienie wartości deklarowanych przez osobę badaną ze standardowymi wartościami zmian wag życiowych wynikających z normatywnych ocen reprezentatywnej próby populacji. Do opracowania wskaźnika normatywnego użyto Skalę Ponownego Przystosowania Społecznego, za pomocą której rejestruje się te same wydarzenia życiowe co KZZ, ale respondenci dokonują oceny zmian życiowych, biorąc pod uwagę ich uciążliwość bez względu na to, czy ich doświadczyli, czy nie. KZZ stanowi adaptację RLCQ równoważną kulturowo (Sobolewski i in., 1999, s. 45–49).

Wśród technik i narzędzi do badania zmian w obszarze poradnictwa zawodowego znajduje się także Kwestionariusz Gotowości do Zmiany autorstwa Kriegel i Brandt (za: Paszkowska-Rogacz, Tarkowska, 2004, s. 209–215) w tłumaczeniu Paszkowskiej-Rogacz umożliwiający sprawdzenie własnych silnych i słabych stron. Przyjęto, że gotowość ludzi do zmian może zależeć od charakteru samych zmian.

Kwestionariusz zawiera z 35 pytań, na które badany odpowiada za pomocą 6-stopniowej skali, umożliwiając identyfikację 7 następujących cech: pomysłowość, optymizm, podejmowanie ryzyka, napęd, zdolność adaptacyjna i pewność siebie oraz tolerancja na niepewność.

Pomysłowość jest rozumiana jako zdolność do wykorzystania każdej sposobności do realizacji własnych celów oraz jako umiejętność zrobienia „czegoś z niczego”. Osoby pomysłowe cechuje sprawność docierania do odpowiednich źródeł i zasobów zapewniających możliwość realizowania swoich planów. Wierzą one, że każdy problem jest możliwy do rozwiązania, a trudności stanowią dla nich wartość samą w sobie i wyzwanie. Potrafią one dostrzec różnorodne taktyki działania, a do stereotypowych kwestii podchodzą w sposób twórczy (Paszkowska-Rogacz, Tarkowska, 2004, s. 209–215).

Optymizm koreluje z gotowością do podejmowania zmian. Osoby o wysokim natężeniu tej cechy cechuje pozytywna, a nawet entuzjastyczna postawa wobec nowości. Nie koncentrują one się na utrudnieniach, dostrzegając różnorodne możliwości. Ponadto wierzą, że upływ czasu jest dla nich korzystny, i podobnie interpretują rzeczywistość (Paszowska-Rogacz, Tarkowska, 2004, s. 209–215).

Rzyzycanci – osoby o wysokim natężeniu cechy określonej jako podejmowanie ryzyka (śmiałość) – postrzegają życie jako przygodę. Charakteryzuje je nieustający ruch i niepokój, nie są zwolennikami poczucia bezpieczeństwa i stagnacji. Preferują wyzwania, podczas gdy nudzą ich działania powtarzalne i rutynowe. Najczęściej są inicjatorami zmian, działając efektywnie w aktywizującym środowisku (Paszowska-Rogacz, Tarkowska, 2004, s. 209–215).

Pasja jako kolejna z cech stanowi rodzaj potencjału, który wzmacnia wszystkie inne cechy. Osoby o wysokim natężeniu tej cechy rzadziej ulegają zmęczeniu, aczkolwiek bardzo wysoki wynik może być związany z pozostawianiem w nieuzasadnionym uporze oraz może sprzyjać szybkiemu wypaleniem zawodowemu. Osoby z pasją, wykonując trudne zadania, są pełne energii, odczuwając częściej entuzjazm niż lęk.

Zdolność adaptacyjna analizowana za pomocą „Kwestionariusza Gotowości do Zmiany” zawiera w sobie 2 komponenty: elastyczność umożliwiającą łatwe przystosowanie do zmieniających się wymagań otoczenia i odporność, dzięki której ludzie nie załamują się niepowodzeniami, a raczej uczą się dzięki błędom. Elastyczność pozwala jednostce uniknąć rozczarowań i frustracji, w razie konieczności zmieniać plany, uwzględniając wcześniej przygotowane opcje. Ponadto osoby elastyczne stawiają sobie realistyczne cele. Odporność z kolei jest cechą osób nieprzywiązujących nadmiernej wagi do własnego statusu i pełnionych funkcji, żyjących raczej teraźniejszością i przyszłością niż przeszłością (Paszowska-Rogacz, Tarkowska, 2004, s. 209–215).

Pewność siebie cechuje osoby mające zaufanie do własnych zdolności i możliwości. Wysoki wynik w tej skali oznacza osoby o silnym poczuciu własnej wartości i przekonane, że panują nad własnym życiem. W sytuacji braku możliwości zmiany otaczającej ich rzeczywistości dążą do maksymalnego jej wykorzystania. Co więcej, wierzą, że bez porażek nie można osiągnąć mistrzostwa, a więc uczą się na błędach.

Tolerancja na niepewność jest właściwa osobom, które wierzą, że nic nie jest pewne. Są one zdania, że podczas realizacji każdego planu mogą zostać zaskoczone. Są cierpliwe i nie oceniają pochopnie, ponieważ nie oczekują szybkich i prostych rozwiązań (Paszowska-Rogacz, Tarkowska, 2004, s. 209–215).

Skala Zmian Życiowych (SZŻ) do badania skutków krytycznych zdarzeń to kolejny przykład narzędzia do pomiaru zmian (Zięba i in., 2010, s. 146). Zmiana życiowa wymagająca ponownej adaptacji jest tu tożsama z krytycznymi zdarze-

niami życiowymi diametralnie zakłócającymi funkcjonowanie jednostki w otoczeniu oraz wymagającymi od niej wewnętrznego, psychicznego przystosowania się. Wśród krytycznych zdarzeń życiowych znajdują się zarówno zdarzenia jednoznacznie pozytywne, ambiwalentne, jak i jednoznacznie negatywne (w tym traumatyczne) (Sęk, 2001, s. 13–22).

SZŻ jest samoopisowym narzędziem umożliwiającym identyfikację „wpływu krytycznych lub traumatycznych zdarzeń życiowych na takie obszary funkcjonowania osoby, jak: jej przekonania o wartości i sensie życia, poczucie osobistej siły, głębokość relacji z innymi ludźmi, zmiana systemu wartości oraz wzbogacenie życia duchowego. Wysoki wynik uzyskany przez osoby badane na skali SZŻ może być interpretowany jako wskaźnik doświadczenia przez nią wzrostu potraumatycznego, czyli pozytywnej zmiany, która pojawia się w następstwie zmagania się jednostki z krytycznymi zdarzeniami życiowymi. Niski wynik może świadczyć o tym, że osoba badana w rezultacie przeżycia takiego zdarzenia doświadcza głównie negatywnego wpływu tego zdarzenia na jej fundamentalne przekonania dotyczące Ja oraz wartości i sensu życia” (Zięba i in., 2010, s. 145).

W naukach o człowieku w ciągu ostatnich lat obserwuje się akcentowanie potencjału rozwojowego człowieka, satysfakcji z życia, szczęścia i zdrowia. Rozwój nauk możliwy dzięki analizom prowadzonym w wymiarze pozytywnym, w tym zarówno pedagogiki, jak i psychologii, zaowocował powstawaniem koncepcji stanowiących fundamenty badań nad najbardziej adaptacyjnymi sposobami psychospołecznego funkcjonowania i jego pedagogicznymi uwarunkowaniami (Łaguna, Oleś, Filipuk, 2011, s. 47; Czechowska-Bieluga, 2013). Jedną z koncepcji bazujących na tym nurcie jest teoria orientacji pozytywnej, na gruncie której została opracowana Skala Orientacji Pozytywnej (Skala P). „Pozytywna orientacja jest to podstawowa tendencja do zauważania i przywiązywania wagi do pozytywnych aspektów życia, doświadczeń i samego siebie. Jest w znacznym stopniu odpowiedzialna za adaptacyjne funkcjonowanie, oznacza bowiem naturalną inklinację w kierunku korzystnej oceny samego siebie, wysokiej satysfakcji z życia i wysokiej oceny szans realizacji celów, co przekłada się na zaangażowanie w dążenia życiowe i wysoką ocenę jakości życia” (Łaguna i in., 2011, s. 48).

Skala P może zostać wykorzystana do badań zmierzających w kierunku weryfikacji, z jakimi aspektami ludzkiego funkcjonowania wiąże się orientacja pozytywna oraz jakie jest jej znacznie adaptacyjne (Łaguna i in., 2011, s. 52).

## **Podsumowanie**

W kontekście badania gotowości do zmian poza wskazanymi wskaźnikami o charakterze intrapersonalnym istotna wydaje się identyfikacja możliwości jej rozwoju lokujących się w otoczeniu jednostki. Jedną z propozycji stymulowania

pozytywnego reagowania na zmiany może być uczestnictwo w szkoleniach podnoszących kompetencje społeczne oraz zawodowe. W związku z wynikami badań wskazującymi, że pozytywne reakcje na zmiany nie są związane ani ze statusem społeczno-ekonomicznym, ani z płcią, a jedynie z wiekiem, zróżnicowanie oferty edukacyjnej powinno szczególnie uwzględniać tę zmienną. Okazuje się, że osoby w okresie średniej dorosłości cechuje najwyższy jej poziom gotowości do zmian (por. Caprara i in., za: Łaguna i in., 2011, s. 48). W związku z tym pomoc w zakresie zdolności radzenia sobie ze zmianą powinna zostać zintensyfikowana w okresie szkolnym, a potem w okresie późnej dorosłości.

## Literatura

- Czechowska-Bieluga, M. (2013). *Poczucie zadowolenia z życia pracowników socjalnych w socjopedagogicznej perspektywie uwarunkowań pełnionej roli zawodowej*. Lublin: Wyd. UMCS.
- Faliszek, K. (2011). Niedostatek w okresie socjalizacji pierwotnej jako czynnik marginalizacji społecznej. W: D. Trawkowska (red.), *Pomoc społeczna wobec rodzin. Interdyscyplinarne rozważania o publicznej trosce o dziecko i rodzinę* (s. 67–76). Toruń: Akapit.
- Łaguna, M., Oleś, P., Filipuk, D. (2011). Orientacja pozytywna i jej pomiar: polska adaptacja Skali Orientacji Pozytywnej. *Studia Psychologiczne*, 49 (4), 47–54.
- Paszowska-Rogacz, A., Tarkowska, M. (2004). *Metody pracy z grupą w poradnictwie zawodowym*. Warszawa: Krajowy Ośrodek Wspierania Edukacji Zawodowej i Ustawicznej.
- Sęk, H. (2001). Stres krytycznych wydarzeń życiowych. W: H. Sęk, T. Pasikowski (red.), *Zdrowie – stres – zasoby* (s. 13–22). Poznań: Fundacja Humaniora.
- Sobolewski, A., Strelau, J., Zawadzki, B. (1999). Kwestionariusz Zmian Życiowych (KZZ). *Przebieg Psychologiczny*, 42 (3), 27–49.
- Sztompka, P. (2005). *Socjologia zmian społecznych*. Kraków: Znak.
- Zięba, M., Wawrzyniak, M., Świrkula, M. (2010). Skala Zmian Życiowych – narzędzie do pomiaru skutków krytycznych zdarzeń. *Psychologia Jakości Życia*, 9 (1), 145–169.