

# Zmiany. Jak na nas wpływają?

*Są okazją do rozwoju. Zmiany niosą też jednak ze sobą pewne koszty. Ich siła i kierunek oddziaływania będzie zależać od tego, jakiego obszaru dotyczą, czy są odbierane jako pozytywne czy negatywne*



**Dr hab. Mirosława Huflejt-Łukasik**  
– pracownik Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, autorka monografii „Ja i procesy samoregulacji”, kierownik studiów podyplomowych „Coaching w organizacji” oraz twórczyni kompleksowej usługi dla firm Multi-Level Projects.

Zmiany związane z Ja mają największy wpływ. Występują, kiedy modyfikacjom ulegają ważne życiowe role – zawodowe, prywatne. Zazwyczaj tracimy z oczu to, że nawet pozytywne zmiany związane są z ponoszeniem pewnych kosztów psychicznych – tym silniejszych, im większa w odczuciu osoby jest zmiana, która ją spotyka. Choć podobny efekt ma także wiele małych zmian. Ciekawe wyniki przyniosły amerykańskie badania, w których sprawdzano, jaki poziom stresu jest przeciętnie związany z różnymi zdarzeniami w życiu. Okazało się, że w pierwszej dziesiątce najbardziej stresujących zdarzeń znajduje się ślub (6. miejsce). Jest on bardziej stresujący dla większości osób niż wypowiedzenie z pracy (7. miejsce). Nieco mniej stresujący jest awans (11. miejsce), ale nadal oddziałuje dość silnie, podobnie jak ciąża czy problemy seksualne, a bardziej niż poważne długi (16. miejsce). A zatem niektóre zdarzenia przynoszą nam większy stres, niż to sobie uświadamiamy. I dotyczy to tych zdarzeń, które odbieramy jako pozytywne.

Według badaczy Browna i McGilla, im więcej zmian, które mogą wpływać na poczucie tożsamości doświadczy osoba, tym większe ryzyko pogorszenia jej stanu, np. w postaci chorób somatycznych takich, jak: przeziębienia, grypy, itp. Zmiany mogą powodować zaburzenia somatyczne,

ponieważ wtedy, gdy osoba jest zaangażowana w przeprowadzanie nowych sytuacji, zmniejsza się ogólny poziom jej energii i odporności. Zmiany powodują także zachwianie istniejącego obrazu samego siebie, a także obrazu rzeczywistości i poczucia kontroli nad otoczeniem.


Jest to silne źródło stresu, a zatem zwiększa niekorzystne konsekwencje i częstość zapadania na choroby somatyczne. Ten mechanizm

dotyczy głównie zmian niekorzystnych dla osoby. Z kolei inny badacz, Keyes, wykazał, że każda zmiana – pozytywna czy negatywna – wiąże się z negatywnymi konsekwencjami dla emocji osoby. Wszystkie osoby, które dostrzegały zmiany, relacjonowały wzrost depresyjnych objawów.

Jednak osoby, które dostrzegały zmianę „na gorsze” relacjonowały też gorsze funkcjonowanie, podczas gdy osoby dostrzegające zmianę „na lepsze” relacjonowały polepszenie w funkcjonowaniu.

Pozytywna zmiana, choć jest wyzwaniem wymagającym podjęcia nowych wysiłków, stanowi realizację samorozwoju i oczekiwań osoby. Jest spełnieniem jej celów. A zatem mimo kosztów psychicznych osoba jest zadowolona, że zmiana miała miejsce (np. nowa lepsza praca, zostanie rodzicem, itd.). Zmiany negatywne związane są głównie z kosztami – niepożądanymi sytuacjami i emocjami. Burzą istniejący stan rzeczy, także często sposób myślenia o samym sobie, i – w przeciwieństwie do pozy-





tywnych zmian – nie przynoszą pożądaných efektów. Pojawia się pytanie, czemu jednak zmiana pozytywna, konieczna i często oczekiwana, też wiąże się z kosztami psychicznymi?

Dzieje się tak dlatego, że każdy z nas potrzebuje pewnej stabilności. Pozytywne zmiany zmniejszają wewnętrzną spójność osoby, wpływają na jej sposób myślenia o sobie i o świecie, ale zapewniają samorozwój. Natomiast zmiany negatywne są obciążone w tych zakresach niekorzystnymi skutkami.

Dzięki pewnej stałości osoba jest bardziej pewna tego, kim jest, łatwiej jest jej zrozumieć samą siebie i kierować własnymi zachowaniami. Daje to też poczucie, że świat podlega kontroli, jest przewidywalny. Dlatego ludzie najczęściej szukają informacji, które są zgodne z tymi, które już posiadają – zarówno dotyczących tego, jaki mają obraz siebie, oraz jak postrzegają rzeczywistość, innych, świat. Samorozwój związany jest ze stawianiem się lepszym. Dlatego ludzie szukają też czasem informacji, które pokazywałyby, że się rozwijają, czy też są w czymś lepsi od innych.

Jak ogromne znaczenie mają pozytywne doświadczenia, wykazali z kolei badacze, Eronne i Nurmi. Podczas trwających przez kilka lat badań udowodnili oni, że osoby, które doświadczyły wielu pozytywnych i niewielu negatywnych zdarzeń, miały optymistyczne spojrzenie na własną przyszłość i możliwości odniesienia sukcesu. Ich sposób myślenia pomógł im w uzyskiwaniu osiągnięć. Planowały swoją przyszłość i wykazywały się wysoką samooceną. Podobnie funkcjonowały osoby, które doświadczyły zarówno wielu pozytywnych, jak i wielu negatywnych zdarzeń. W przypadku osób, które doświadczyły wielu negatywnych zdarzeń i niewielu pozytywnych odnotowano pesymizm, dotyczący własnych możliwości dobrego radzenia sobie z zadaniami, osiągnięciami. Unikały kontaktów z innymi ludźmi i miały wysoki poziom depresji. Podobnie funkcjonowały osoby, które doświadczyły niewielu negatywnych i niewielu pozytywnych zdarzeń, choć w dłuższej perspektywie miały wyższy poziom depresji.

Badania pokazały także, które skutki zmian są krótkoterminowe, a które mają długoterminowe konsekwencje. Kumulacja pozytywnych czy negatywnych zdarzeń wpływa natychmiast na samoocenę osoby, jednak zmiany te po około roku zanikają. W przypadku poziomu depresji jest na odwrót. Zdarzenia życiowe później wpływają na stan emocjonalny osoby, jej nastrój, ale mogą powodować depresję.

Podsumowując, osoba, której się wie dzie, uruchamia korzystne dla siebie strategie funkcjonowania. Na odwrót jest w przypadku osób, które spotkało zbyt mało pozytywnych zdarzeń w życiu. Mają większą tendencję do korzystania z dysfunkcyjnych strategii. Raz zainicjowany korzystny lub niekorzystny cykl prowadzi do ogólniejszych trwalszych efektów w przebiegu życia osoby. Zwiększa bądź zmniejsza prawdopodobieństwo przeżywania przez nią pozytywnych doświadczeń.

Na szczęście są mechanizmy, które pozwalają modyfikować te niekorzystne efekty. Ludzie mają tendencję, by pod wpływem negatywnych zdarzeń koncentrować się na sobie, co powoduje przetwarzanie negatywnych informacji o sobie. Badania Sakamoto udowodniły, że interakcja połączenia negatywnych zdarzeń w życiu osoby i nadmiernych rozmyślań na własny temat zwiększa ryzyko depresji. A nawet wiele negatywnych zdarzeń życiowych i niski poziom koncentracji na sobie nie powodują takich skutków.

Badania Millara i współpracowników pokazały też, jak w kontekście zmian ważne są relacje z innymi, bliskimi ludźmi. Zakłócenie wcześniejszych aktywności osoby spowodowane zmianami w jej życiu nie ma tak negatywnych skutków, gdy koło nas znajdują się inne bliskie nam osoby, z którymi możemy spędzać czas tak, jak lubimy, na przyjemnych aktywnościach.

Zatem, jeśli życie nie rozpieszcza nas i przynosi niekorzystne zmiany, zadbajmy sami o to, by dostarczyć sobie przyjemnych aktywności, zdarzeń i by byli z nami nasi bliscy – przyjaciele, znajomi, rodzina. A jeśli wprowadzamy zmiany we własnych firmach, to zaplanujmy je tak, by były postrzegane przez osoby im podlegające jako pozytywne. Pokażmy, nawet jeśli byłaby to odległa perspektywa, jakie korzyści także dla pracowników przyniesie zmiana, i komunikujmy to przed i przy wprowadzaniu zmian. Skorzystają na tym obie strony, bo wprowadzanie zmian będzie łatwiejsze. ■