

УДК: 159.942

Дигтяр А.В.¹, Бондаревич І.М.²

¹студ. БТЕ-0813 НУ «Запорізька політехніка

² канд. філос. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ЧОМУ ЛЮДИ БОЯТЬСЯ ЗМІН?

Зміни супроводжують нас усе життя, але чомусь люди часто їх уникають. Хтось боїться невідомого, хтось тримається за звичне, щоб не зазнати невдачі, а для когось будь-яка зміна викликає тривогу. Цей страх заважає нам розвиватися, відкривати нове чи просто приймати те, що вже сталося. Чому ми так реагуємо? Давайте подумаємо, що в людській природі змушує нас боятися змін і як це проявляється в нашому житті.

Страх через невідомість і втрату впевненості. Зміни лякають, бо з ними зникає відчуття стабільності. William A. Weeks писав: «Зміни загрожують стабільності та безперервності людини»[1]. Наприклад, коли ми думаємо про переїзд чи нову справу, нас лякає те, що ми не знаємо, що буде далі. Очевидно, що це природно: людина прагне передбачуваності, і коли її немає, ми відчуваємо себе беззахисними, що викликає страх перед невідомим.

Емоційна вразливість перед змінами. Зміни, особливо несподівані, можуть викликати сильні почуття, як-от тривога чи розгубленість. Shaul Oreg пише: «Емоційні реакції виникають, коли зміни нав'язані людині»[2]. Скажімо, якщо раптом змінюється наш звичний розпорядок дня, ми можемо відчути неспокій. Я вважаю, що емоції часто стають першим бар'єром перед змінами, адже ми не завжди вміємо їх опановувати, і це робить нас уразливими до страху.

Прив'язаність до звичного порядку. Деякі люди бояться змін, бо цінують стабільність і повторюваність. Shaul Oreg пояснює: «Люди часто включають рутину у своє життя, щоб почуватися комфортно»[2]. Наприклад, якщо ми звикли щодня робити щось однаково, то зміна цього порядку викликає дискомфорт. На мою думку, звички дають нам відчуття безпеки, і коли їх доводиться порушувати, ми боїмося втратити цю опору, що змушує нас чіплятися за минуле.

Страх перед можливістю невдачі. Люди нерідко уникають змін через побоювання, що не впораються. William A. Weeks писав: «Страх невдачі породжує страх перед навчанням, який паралельний страху перед змінами і потребі триматися за теперішню ситуацію»[2]. Наприклад, спроба навчитися чомусь новому може лякати, бо ми боїмося помилок. Можна припустити, що цей страх часто перебільшений: ми уявляємо найгірше, хоча невдача – це лише крок до кращого розуміння себе.

Негнучкість мислення як перешкода. Є люди, яким важко змінювати свої погляди, і це робить зміни неприйнятними. Shaul Oreg зазначає: «Деякі люди виявляють когнітивну ригідність, що ускладнює зміну їхніх думок»[2]. Наприклад, якщо людина переконана, що її підхід єдино правильний, вона відкидає нове. З цього

впливає, що така закритість обмежує нас, адже світ постійно змінюється, і без гнучкості ми залишаємося в полоні власного страху.

Невпевненість у власних силах. Якщо ми сумніваємося в собі, то боїмося навіть пробувати щось нове. James E. Maddux і Ronald W. Rogers пишуть: «Теорія само-ефективності стверджує, що всі процеси психологічних змін діють через зміну очікувань людини щодо особистого оволодіння чи ефективності» [3]. Наприклад, ми можемо боятися публічних виступів, якщо не віримо, що впораємося. Я вважаю, що впевненість у собі може стати ключем до подолання страху, адже коли ми довіряємо своїм силам, зміни здаються не такими загрозливими.

Фокус на тимчасових труднощах. Зміни часто лякають через незручності, які з'являються на початку. Shaul Oreg пояснює: «Люди зосереджуються на короткострокових проблемах, коли думають про зміни»[2]. Наприклад, перехід на нове місце навчання може здаватися складним через перші труднощі, хоча згодом це принесе користь. Можна сказати, що ми часто забуваємо дивитися вперед, зосереджуючись лише на моменті, і це змушує нас боятися того, що з часом може стати благом.

Сприйняття змін як втрати комфорту. Іноді ми боїмося змін, бо думаємо, що вони заберуть наш спокій і зручність. James E. Maddux і Ronald W. Rogers пишуть: «Очікування само-ефективності виявилися найпотужнішим предиктором поведінкових намірів»[3]. Простіше кажучи, якщо ми не віримо, що зможемо звикнути до нового, ми боїмося, що зміни зроблять наше життя гіршим. Наприклад, зміна звичного розкладу здається нам важкою, бо ми не хочемо втрачати комфорт. На мою думку, цей страх часто перебільшений: ми уявляємо проблеми там, де їх може не бути, замість того, щоб прийняти зміни і знайти в них щось хороше.

Отже, страх перед змінами глибоко вкорінений у нашій природі. Невідомість забирає впевненість, емоції роблять нас вразливими, а прив'язаність до звичного тримає в минулому. Страх невдачі, негнучкість, невпевненість, увага до тимчасових труднощів і бачення змін як загрози – усе це створює наш опір. Але я вірю, що розуміння цих причин може допомогти нам подолати страх. Зміни – це не лише виклик, але й можливість, і якщо ми навчимося приймати їх із відкритим серцем, наше життя стане повнішим і глибшим.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Weeks W. A. et all. Organizational readiness for change, individual fear of change, and sales manager performance: An empirical investigation // *Journal of Personal Selling & Sales Management*. 2004. Т. 24. (1). 7-17.
2. Oreg S. Resistance to change: Developing an individual differences measure // *Journal of applied psychology*, 2003. Т. 88. (4). 68.
3. Maddux J. E., Rogers R. W. Protection motivation and self-efficacy: A revised theory of fear appeals and attitude change // *Journal of experimental social psychology*, 1983. Т. 19. (5). 469-479.