

2.2 Tulemme muutostilanteisiin omista lähtökohdistamme

Suhtaudumme muutoksiin jokainen omista lähtökohdistamme

Muutoksiin asennoitumiseen vaikuttaa ennen kaikkea **persoonallisuustekijämme**. Esimerkkinä vaikka rutiinihakuisuus eli kuinka halukkaita olemme hakeutua ja turvautua vakaisiin ja tuttuihin ympäristöihin. Tunnepitoisesti asioihin reagoiva voi taas kokea muutokset hyvinkin epämukavina tai stressaavina.

Suhtautumiseen vaikuttaa myös **aiemmat kokemuksemme muutoksista** ja sitä kautta syntyneet odotukset. Jos aiemmat kokemukset muutoksista ovat olleet huonoja tai asioita on jäänyt käsittelemättä, on luonnollista, että uudet muutokset aiheuttavat varautuneisuutta. Hyvät kokemukset taas innostavat odottamaan lisää hyviä kokemuksia.

Työhön liittyvät tekijät vaikuttavat suhtautumiseemme laajasti. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi oma rooli työpaikalla, mahdollisuus vaikuttaa työhönsä ja tulevaan muutokseen, luottamus esihenkilöön, organisaatioon ja sen johtoon sekä omat arvostetuksi tulemisen kokemukset ja myös henkilökohtainen motivaatio.

Myös **muut tekijät elämässä** kuten terveydentilamme ja elämäntilanteemme vaikuttavat siihen, mistä lähtökohdista tulemme muutostilanteisiin juuri sillä hetkellä.

Muutos voi opettaa – erityisesti sinusta itsestäsi

Muutokset eivät ole läheskään aina omassa päätäntävallassamme. Niitä tapahtuu, halusimme tai emme. Voimme kuitenkin vaikuttaa tapaan, jolla reagoimme muutokseen. Muutosten vaikutus on siis kiinni myös asenteestamme sekä toiminta- ja ajattelumalleistamme.

Muutoksissa voimme myös oppia paljon itsestämme. Esimerkiksi siitä, mitkä selviytymismekanismit auttavat ja mitkä mahdollisesti vahingoittavat juuri meitä. Näistä voi olla hyötyä työelämässä ja elämässä laajemminkin.

Erilaisia suhtautumistapoja muutokseen

Minkälaisia ajatuksia sinussa herättää esimerkiksi seuraavat väittämät?

- Suhtaudun muutoksiin myönteisesti, vaikken tietäisi mitä on odotettavissa.
- Suhtaudun muutoksiin myönteisesti vasta, kun tiedän tarkasti mitä kaikkea niihin liittyy.
- Suhtaudun muutoksiin kielteisesti ja toivoisin, että ainakin osa niistä jäisi toteuttamatta.
- Koen muutokset stressaavina, sillä minulta odotetaan yleensä muutostilanteissa liikaa.
- Koen muutokset pelottavina, sillä en ole varma, miten jaksan ja selviydyn niistä.

Tunnistatko itsesi kokonaan tai osittain jostakin väittämästä? Tai useammastakin? Entä tunnistatko listan mukaisia suhtautumistapoja ympärilläsi olevissa ihmisissä? Mieti myös, että onko tietynlaisen suhtautumistavan ymmärtäminen sinulle vaikeaa?

Erilaiset ihmiset tekemässä yhteistä muutosta

Toiset lähtevät suin päin mukaan kaikkeen uuteen. Toisille taas on hyvin tärkeää saada selvitettyä asiat ensiksi perinpohjaisesti. Jotkut karttavat lähtökohtaisesti muutoksia. Ja toiset taas haluavat muutoksia pelkästä vaihtelun ilosta.

Kyse ei ole siitä, että joku suhtautumistapa olisi pelkästään hyvä tai pelkästään huono – vaan siitä, että olemme erilaisia. Ja että erilaisia ihmisiä tarvitaan.

Keskeistä on, että hyväksymme aidosti tämän työyhteisössämme. Ja että pyrimme ymmärtämään eri lailla ajattelevia ja käyttäytyviä ihmisiä.

Jokaisella on myös vastuu oman suhtautumistapansa vaikutuksista muihin. Miten oma tulokulma vaikuttaa ympärillä oleviin ihmisiin; heidän kokemuksiinsa ja tunteisiinsa? Jokainen meistä vaikuttaa osaltaan siihen, millaisessa ympäristössä muutoksia tehdään.

Yhteenveto

Muutokset eivät ole aina omassa päätäntävallassamme. Mutta asenteillamme sekä toiminta- ja ajattelumalleilla voimme vaikuttaa muutosten vaikutuksiin meihin. Vastaamme myös osaltamme siitä, millaisen muutosilmapiirin luomme työyhteisöömme.