

ВПЛИВ СТРЕСОВОЇ СИТУАЦІЇ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ ЛЮДИНОЮ

У статті розглядаються особливості впливу стресової ситуації на прийняття рішень людиною. Автором наведено короткий огляд впливу дистресу, фрустрації та еустресу на поведінку людини, висвітлюється вплив рівня тривожності та наявності невротичних конфліктів на прийняття рішень особою.

Ключові слова: стрес, дистрес, фрустрація, еустрес, прийняття рішень, рівень тривожності, невротична особистість.

Щодня ми маємо розв'язувати чимало задач, які пов'язані з різноманітними аспектами нашого життя. Ми постійно приймаємо рішення, що саме і як саме треба зробити, а від яких дій та вчинків варто утриматися. **Прийняття рішень** є доволі складним процесом, пов'язаним з вольовими зусиллями, аналізом ситуації, антиципацією (умінням передбачити наслідки власних дій, спрогнозувати розвиток подій внаслідок власних дій та вчинків). Наявність або відсутність стресової ситуації є доволі важливим фактором, котрий визначає, наскільки адекватно буде оцінено обставини та наскільки швидко буде прийнято рішення, наскільки це рішення буде виваженим або імпульсивним. Стрес присутній в нашому житті майже постійно, але чи завжди його дія є шкідливою?

Стрес в психологічній науці розглядається як емоційний стан організму, що виникає у напружених обставинах. У стресовому стані людина припускається помилок у розподілі та переключенні уваги, у неї порушується перебіг пізнавальних процесів, спостерігається розлад координації рухів, неадекватність емоційних реакцій, дезорганізація та гальмування всієї діяльності. Тільки міцно сформовані навички та сталі звички можуть залишитися без змін. Зазвичай люди в умовах стресу розгублюються, проте в окремих випадках виникає здатність до підсилення розумової діяльності, вияви стеничних емоцій, мобілізації волі [2, с. 107].

Як ми пам'ятаємо, поняття **стресу** ввів пан Сельє, розрізливши дистрес та еустрес. **Еустресом**, наприклад, можна назвати ситуацію, коли ми почули приємну новину, яка мобілізує, допомагає діяти швидше завдяки приємним переживанням, без суттєвого докладання вольових зусиль. Типові приклади еустресу: жінці подарували на свято квіти, це її приємно вразило; відкрилися нові цікаві вакансії для молодих спеціалістів, їм треба швидко подавати пакет документів і готуватися до співбесіди; школяр отримав високу оцінку за відповідь від учителя, якого дуже поважає, і це спонукає школяра до подальшого ретельного вивчення навчального предмету.

Дистресом, наприклад, для людини є тривале очікування в ситуації "звільнять-не звільнять". Дистрес руйнує здоров'я, негативно впливає на здатність критично оцінювати ситуацію. Перевантажена негативними переживаннями особа не здатна адекватно реагувати на впливи оточення, суто емоційна оцінка ситуації призводить до виникнення конфліктів, до неможливості прорахувати наслідки власних дій та до утруднення у визначенні адекватної до обставин тактики поведінки. Тривалі негативні переживання можуть призвести до виникнення стану **фрустрації**, коли особа спрямовує агресію на себе, на інших або на ілюзорного винуватця. У стані фрустрації мотиви оточуючих оцінюються як такі, що спрямовані на завдання шкоди, тому важко домовитися про повноцінну співпрацю, адже особа у стані фрустрації постійно мусить стримувати "хвилю негативних переживань", пов'язаних з особистими або професійними негараздами. Поведінка стає такою, що спрямована на захист власного "Я" (особистого простору, інтересів, престижу, статусу). Індивіди у стані фрустрації не хочуть бачити перспективи розвитку ситуації, розвитку стосунків, кар'єри; все це призводить до ускладнення соціальної взаємодії [2, с. 107-108].

Стресовою для особи може стати ситуація, яку більшість оточуючих не сприймають як стресову. Наприклад, американський психолог Френк П'юселік, ветеран в'єтнамської війни, консультант Корпусу миру, зазначає, що мирне життя для солдата, який прийшов з війни, але не встиг адаптуватись до життя вдома, є постійним стресом. Психолог описує випадок, коли при

прийнятті рішення ветеран діяв дуже швидко, орієнтуючись на ситуацію “ти серед ворогів – виживай!”, хоча знаходився в цей час в своїй квартирі. Вояк сидів вдома і дивився телевізор, в цей час зі спини підійшла дитина, щоб показати іграшку. Дитина увімкнула іграшку і звук нагадав вояку клацання затвором “калашникова”; ветеран зреагував швидко, не маючи часу на роздуми “я вдома, загрози немає”. Дитина загинула миттєво. Вояк сам визнавав, що прощення йому немає, у в'язниці перетворив своє життя на пекло постійними самозвинуваченнями [3]. Приклад демонструє, як внаслідок відсутності адаптації до нових умов (мирна територія), в ситуації стресу мозок був налаштований на швидке реагування на небезпеку, тому рішення приймалося миттєво без боротьби мотивів, ретельного аналізу обстановки, подальших перспектив розвитку.

Наведемо менш драматичні приклади: в ситуації невизначеності частина жінок досить часто схильна до імпульсивних вчинків, наприклад, приймається рішення купити помаду, сумочку або приємну дрібничку для дитини. Логіка підказує: ця дрібничка не потрібна, але бажання отримати емоційну розрядку перемагає, і покупка здійснюється.

Позитивна, мобілізуюча дія стресу проявляється тоді, коли ми виконуємо цікаву роботу, яку треба зробити дуже швидко. Завдання розв'язуються за короткий час, оформлення результатів відбувається на фоні приємних переживань, хоча є побоювання не встигнути вчасно.

Також варто зазначити, що на прийнятті рішення, крім стресу, впливають рівень тривожності особистості, наявність невротичних конфліктів. Наприклад, невротик завжди прагне довести: “я правий!”; на прийнятті такою людиною будь-якого рішення впливає боязнь втратити вплив, авторитет, бажання помститися за ті випадки, коли хтось з візаві його образив [1], [2, с. 139-143]. Соціальна активність невротика спрямована суто на підтримання власної репутації (навіть за рахунок здоров'я, емоцій, ресурсів інших осіб). Така людина завжди приймає рішення за принципом “аби мені Ваша активність не нашкодила”, хоча офіційно можуть надаватися інші пояснення. Наприклад, підлеглий невротика повідомляє: “Маю намір професійно зростати!”; невротик знаходить причини не дати реалізувати цей намір. Причому формулювання відмови буде звучати красиво, логічно. Боязнь втратити вплив, першість (навіть уявну) вимагає постійного моніторингу ситуації і “висмикування” з колективу ініціативних співробітників.

Наступний приклад стосується взаємовідносин батьків та дітей. Коли дорослий і достатньо самостійний син заявляє “Хочу одружитися!”, батьки-невротики знайдуть багато відмовок, аби не випустити дитину з-під контролю. Навіть коли дорослі діти живуть тривалий час окремо, народили і виховують власних нащадків, такі батьки не полишають спроб повернути дітей під своє “крило” (використовуються шантаж, погрози, вимоги розлучитися, онуки налаштовуються проти батьків та ін.).

За наявності нормальних взаємовідносин батьки мають реагувати так: дитина виростає, я маю її відпустити. Бог дає дітей, щоб їх любити, підтримувати, радіти за них, виховувати, закладаючи в душу правильні цінності. Коли дитина виростає, батьки благословляють її на доросле життя і відпускають, залишаючи за нею право самостійно приймати рішення, набувати власного досвіду. Батьки мають дати пораду, підтримку, а не тотальний контроль, тиск, вимоги “роби, як я кажу, я краще знаю, що тобі потрібно”. Правильно побудовані взаємостосунки в сім'ї в ситуації форс-мажору спонукають родичів об'єднуватись задля подолання наслідків несприятливої ситуації, а не перекидати відповідальність один на одного. Замість “Я мушу допомогти!” обирається “Я хочу допомогти, щоб він швидше одужав”, “Я хочу підтримати, щоб вона достойно прожила старість”. Невротична особистість в такій ситуації зазвичай страждає, якщо вважає, що від неї вимагається витратити забагато ресурсів, адже невротика важко відмовити родичам або колегам у щирому проханні про допомогу.

Приймаючи рішення, ми, перш за все, орієнтуємося на власні потреби, інтереси, права та обов'язки. Наші актуальні потреби, на жаль, не завжди усвідомлюються повною мірою. За наявності таких неусвідомлених актуальних потреб, коли на перший план виходить “я мушу зробити” замість “я хочу зробити”, виникає постійне емоційне напруження, що може призвести до появи стресового стану та підвищення конфліктності. Знаючи свої справжні (актуальні) потреби, людина знаходить

соціально прийнятні шляхи їх задовільнити, підвищує якість життя і отримує задоволення від власного існування. Тоді існує більша вірогідність зберегти здоров'я (фізичне, психічне, психологічне та ін.) та отримати можливість приймати рішення, які підуть на користь.

Використана література:

1. Виходцева О. А. Невротичні розлади особистості: психотерапевтична допомога при неврозах / О. А. Виходцева // Психолог. – 2007. – № 41 (281). – С. 20-24.
2. Виходцева О. А. Патопсихологія: навчальний посібник / О. А. Виходцева. – К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – 208 с.
3. http://censor.net.ua/news/341119/pravilo_nomer_odin_ne_lezt_soldatu_v_dushu_ne_prosit_podelitsya_svoimi_chuvstvami_amerikanskiyi_psiholog

Abstract

In the article the features stressful situation influence the decision-making person. The author provides a brief overview of the impact of distress, frustration and eustress human behavior, highlights the impact of the presence of anxiety and neurotic conflicts in decision-making entity.

Keywords: stress, distress, frustration, eustress, decision making, level of anxiety, neurotic personality.

УДК: 159.922.72-053.4:314.6

Годонюк В. С.

САМОТВЕРДЖЕННЯ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

У статті здійснено теоретичний аналіз феномену самоствердження особистості, розглянуто особливості розвитку даного явища у дітей дошкільного віку, простежено його зв'язок з самооцінкою, виділено основні стратегії самоствердження дітей у родинному колі.

Ключові слова: самоствердження, самооцінка, конструктивна та деструктивна стратегія самоствердження дитини дошкільного віку.

Самоствердження є однією з фундаментальних потреб людини, яка актуалізується за допомогою усвідомлення особистістю себе як цінності. Даний феномен дозволяє розкрити та посилити свою значущість, утвердити в собі почуття власної гідності і підтримувати його у процесі формування особистості, використовуючи потенціал власних вольових якостей, а саме: рішучості, цілеспрямованості, самостійності, наполегливості. Розкриваючи особистий потенціал, формуючи індивідуальні риси характеру, людина стверджує власне "Я" у соціумі. Реалізувавши життєву потребу у самоствердженні, вона стверджує себе як особистість, яка здатна бути щасливою, успішною та цілеспрямованою.

Потреба у самоствердженні виникає ще у ранньому дитинстві, коли малюк поступово переходить від здебільшого рефлексивних та інстинктивних форм поведінки до усе більш контрольованих, свідомих дій. За О. М. Леонтьєвим, дошкільне дитинство – це період первинного формування особистості та розвитку особистісних "механізмів" поведінки. У цей віковий період розвиток дитини характеризується встановленням перших зв'язків і стосунків у соціумі". З'являються початки внутрішньої регуляції дитячої поведінки. Якщо у ранньому віці поведінка дитини спрямовувалась ззовні дорослими, то у дошкільному – у дитини починає формуватись довільна поведінка [2].

Феномен самоствердження досліджується багатьма вченими у контексті вікових аспектів особистості. У дитячому віці самоствердження розглядається у взаємозв'язку із потребою у визнанні та любові. В такий спосіб формуються початки соціалізації дитини та основи її особистісного