

Наші очікування від світу та інших людей

Щоб знизити градус емоції страху та забезпечити власну безпеку, людина починає формувати очікування від інших людей та світу.

Різниця між плануванням і очікуваннями полягає в тому, що планування - це прагнення до досягнення якогось певного результату, а **очікування - це уявлення про те, яким саме чином це повинно відбутись**. Очікування - це, як правило жорсткі уявлення про поведінку інших людей: що саме вони повинні зробити, щоб мені було комфортно в певних умовах.

Чому формуються очікування? Це захисна реакція. Ми просто хочемо визначеності, контролювати своє життя та своє майбутнє. Звичайно, ми боїмося, що нам буде боляче, погано та страшно, що нас зрадять і залишать. Але при такому підході ми орієнтуємося виключно на власні потреби і повністю заперечуємо потреби іншої людини.

Питання очікувань має місце бути там, де є певні домовленості з іншою людиною про ту поведінку, яка є прийнятною з одного та іншого боку. Але, як правило, у реальному житті ми не домовляємось з іншими людьми про те, яку поведінку чекати з їх боку, а формуємо власні очікування від їх поведінки на основі того досвіду, який у нас є, та наших уявлень про те, "як має бути". Ми хочемо, щоб світ був не таким, яким він є. Щоб інші люди чинили інакше, ніж вони роблять. Щоб ми були десь в іншому місці, за інших обставин. Щоб світ був інший. Країна. Уряд. Друзі. Чоловік. Дружина. Діти.

Очікування жорстко пов'язані з уявленням про іншу людину як роль, а також з тим, які функції ця роль повинна виконувати або які потреби забезпечувати. Наприклад: роль матері, роль друга, роль чоловіка, роль уряду тощо. При цьому такі рольові очікування не враховують особистість реальної людини, яка може не вписуватись у цю рольову установку. З іншого боку, наше мірило того "як має бути" - це лише наше уявлення про те, які дії є "правильними", а які - ні. У іншої людини може бути з цього приводу своє бачення, але ми позбавляємо її свободи вибору.

Очікування людини також мають тісний зв'язок з її уявленням про власну ефективність (самоефективність). Оскільки від того, наскільки поведінка іншої людини відповідає нашим очікуванням, залежить наша здатність впоратись із ситуацією. При цьому **чим більш високим буде наше уявлення про власну ефективність, тим менше у нас буде очікувань від поведінки інших людей**. Якщо інша людина вибирає поведінку, яку я вважаю непринятною, немає сенсу розраховувати на те, щоб ця людина змінилась. Приймати чи не приймати таку поведінку з її боку - це питання нашої свободи вибору, яке передбачає активні дії з нашого боку, а отже, взяття на себе відповідальності за те, що відбувається в нашому житті.

Якщо рівень очікувань від поведінки інших людей високий, високим буде також прагнення контролювати поведінку іншої людини, оскільки лише так можна забезпечити реалізацію своїх очікувань. Хоча, насправді, контролювати поведінку іншої людини неможливо, тому що інша людина - це інша особистість, і вона робить ті чи інші вчинки по своїм причинам, а не у відповідності з тим, що потрібно нам.