

Субъективный контроль над ситуацией при решении трудной игровой задачи

Научный руководитель – Битюцкая Екатерина Владиславовна

Спицына Анна Андреевна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра общей психологии, Москва, Россия

E-mail: Aaspitsyna@gmail.com

Жизнь современного человека подразумевает множество неподконтрольных для него ситуаций, которые неизбежно влекут за собой тяжёлые переживания. Ощущение контроля текущей ситуации необходимо, так как от этого зависит уверенное решение различных жизненных задач. В современных исследованиях отмечается важность субъективного отношения человека к тому или иному событию [5]. Это отношение зависит, в том числе, от ощущения контроля над ситуацией.

Уровень субъективного контроля рассматривается как способность субъекта контролировать себя и свое поведение, управлять им, брать на себя ответственность за происходящее с ним [3]. Модель каузальных атрибуций, предложенная Б. Вайнером, описывает факторы принятия решений. Одним из таких факторов является контроль над ситуацией. Этот параметр важен для оценки субъектом вероятности достижения успеха и предсказания его поведения [цит. по: 4]. Неудачи, случившиеся по "неконтролируемой" причине воспринимаются иначе, чем из-за "контролируемой", и действия, направленные на решение задачи в этой ситуации, соответственно, отличаются. Э. Скиннер, рассматривает субъективный контроль как ожидание индивида, представляющее собой степень уверенности в достижении результата в конкретной ситуации. В своей теории Э. Скиннер подчёркивает важность представлений индивида о контроле: они, несомненно, оказывают влияние на реализацию намерений индивида, насколько активно человек будет проверять гипотезы и стратегии, и будет ли вообще их проверять; какие эмоции будут сопровождать человека на пути решения той или иной задачи. При этом наличие или отсутствие контроля в различных ситуациях влияет на три взаимосвязанных компонента действия: поведение, направленность и эмоцию [7].

Отсутствие контроля над ситуацией является одним из важных элементов оценки трудной жизненной ситуации. В частности, потеря контроля является одной из значимых характеристик переживания безысходности [1]. В работах Р. Лазаруса и С. Фокман показано, что в контролируемой ситуации человек с наибольшей вероятностью будет использовать проблемно-ориентированный копинг, то есть прикладывать усилия для решения сложившихся проблем. Ситуация, которая воспринимается как неподконтрольная, влечёт за собой эмоционально-ориентированные копинг-стратегии, избегание и т.п [6]. Таким образом, субъективный контроль над ситуацией является важной характеристикой регуляции поведения людей, снижения напряжения и нахождения путей решения трудной задачи.

В нашем экспериментальном исследовании планируется рассмотреть контроль над ситуацией как независимую переменную при решении группой из 3-х человек головоломки. Использование головоломок в психологии может быть рассмотрено как создание (моделирование) условий для переживания человеком трудной ситуации [2]. Мы полагаем, что если создавать условия, в которых человек будет ощущать контроль над ситуацией, это позволит решать задачу более эффективно и при более позитивных эмоциях.

Первым этапом исследования является опрос, направленный на сбор данных о том, какие ситуации воспринимаются людьми как неподконтрольные. Это необходимо для создания в игре условий, максимально приближённых к ситуации неопределённости. Для

того, чтобы выделить ключевые особенности таких ситуаций был проведён опрос среди 55 человек (54,5% женщины, 41,8% мужчины). Процедура опроса представляла собой 8 открытых вопросов, раскрывающих содержание понятия "неподконтрольная ситуация". Данные обрабатывались с помощью контент-анализа.

В результате контент-анализа были выделены 24 категории. Например: "Наличие плана действий", "Понимание ситуации, представление о том, как будет развиваться ситуация", "Спокойствие". Наиболее часто встречающиеся категории: "понимание ситуации" - 48 упоминаний. Это позволяет сделать выводы о том, что людям необходимо понимание происходящего, способность контролировать эмоции и возможность влиять на развитие событий, так как именно это делает ситуацию контролируемой. К категориям, которые описывают неподконтрольную ситуацию, относятся: "Ситуация идёт не по плану/сценарию, не соответствует ожиданиям" - 43, "Я не знаю, что делать" - 23, "ситуация зависит от меня" - 67, "ситуация зависит от других" - 57, "негативные эмоции, волнение, тревога" - 27. Таким образом, для создания неподконтрольной ситуации в игре требуется нарушение плана, создание ситуации, не позволяющей принять решение.

Отдельно были выделены способы совладания с неподконтрольной ситуацией: "успокоиться", "понять причину и исправить ситуацию", "принятие ситуации", "полагаться на внешние силы", "остановиться", "обращение за помощью".

На основе проведенного первого этапа исследования нам удалось выделить факторы, описывающие субъективный контроль над ситуацией: ситуация соответствует плану, ситуация понятна и зависит от действий человека. Выводы первого исследования планируется учесть при планировании эксперимента, чтобы создать для участников условия контроля над ситуацией.

Источники и литература

- 1) 1. Битюцкая Е.В., Баханова Е.А., Корнеев А.А. Моделирование процесса совладания с трудной жизненной ситуацией // Национальный психологический журнал. 2015. Том 2. № 18. С. 41–55.
- 2) 2. Битюцкая Е.В., Кавтарадзе Д.Н. Имитационная игра-головоломка как модель решения трудной жизненной задачи // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2019. № 3. С. 3–26. doi: 10.11621/vsp.2019.03.03
- 3) 3. Головин С. Ю. Словарь практического психолога, Минск.: Харвест, 1998 г
- 4) 4. Гордеева Т.О. Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы / Т.О. Гордеева // Современная психология мотивации / под ред. Д.А. Леонтьева. М., 2002.
- 5) 5. Психология совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сент. 2010 г. В2т. Т.2 / отв. ред.: Т.Л.Крюкова, М.В.Сапоровская, С.А.Хазова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – 241 с.
- 6) 6. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.
- 7) 7. Skinner E.A. (1995). Perceived control, motivation, and coping. International and Professional Publisher. Sage Publications. Thousand Oaks, London, New Dehli.