**Мера контроля и счастья**

Роджер Р. Хок (Roger R. Hock), профессор психологии колледжа Мендосино (Калифорния).

Контроль. Это, казалось бы, незначительное психологическое понятие оказывает, возможно, самое важное влияние на все человеческое поведение. Здесь речь идет не о способности человека контролировать действия других, а о той личной власти, которую вы имеете над своей собственной жизнью и над событиями в ней. С этой возможностью связано ощущение собственной компетентности и силы, а также возможность выбора в любой ситуации. Многие из нас чувствуют, что могут, по крайней мере, контролировать свою собственную судьбу. Вам приходилось что-то выбирать в жизни, и не один раз — иногда вы делали хороший выбор, а иногда, может быть, плохой — и вот все, что вы выбирали, привело вас к вашему теперешнему положению.

Когда вы почувствуете, что ваша возможность контролировать ситуацию находится под угрозой, то испытаете негативные чувства (гнев, возмущение, негодование), взбунтуетесь и будете делать все возможное, чтобы вернуть возможность личной свободы. Всем известно, что если человеку сообщить о его непреложной обязанности что-либо сделать, то очень может быть, что он либо откажется, либо сделает нечто противоположное. И наоборот, стоит только запретить людям что-то делать, и они найдут это занятие более привлекательным, чем оно казалось им до того, как его запретили.

Итак, если наша потребность контролировать окружающие обстоятельства является столь базовой для человеческой натуры, то что, как вы думаете, случится, если отнять у вас возможность такого контроля, причем так, чтобы вы не могли вернуть себе такую возможность? Очень вероятно, что вы испытаете страдания, которые могут выразиться в форме беспокойства, гнева, раздражения, депрессии, чувства своей беспомощности и даже физической болезни. Исследования показали, что когда люди оказываются в сложных ситуациях, негативные воздействия стресса могут быть снижены, если субъекты считают, что имеют возможность отчасти влиять на события, вызывающие стресс.

Например, в хорошо известном исследовании испытуемые подвергались воздействию очень громких шумов и в таких условиях должны были решать задачи. Одна группа испытуемых не имела никакого контроля над шумом. Другой группе было сказано, что можно нажать кнопку и в любой момент прекратить шум. Однако людей просили не нажимать кнопку, если они еще могут терпеть этот звук. Испытуемые из группы, не имеющей права контроля, выполнили задания значительно хуже тех, кто считал, что может осуществлять контроль над шумом. Во второй же группе никто из участников не нажал на кнопку, хотя она подвергалась такому же шумовому воздействию, что и группа, не имеющая возможности воздействовать на ситуацию.

Все это говорит о том, что мы чувствуем себя счастливее и наши действия бывают эффективнее, когда у нас есть возможность сделать тот или иной выбор. Если потеря личной ответственности делает жизнь человека менее счастливой и отрицательно влияет на его здоровье, тогда возможность самому принимать решения и контролировать ситуацию должна оказывать противоположное воздействие. Психологи Ланже и Родин решили проверить эти идеи в настоящем доме для престарелых госпитального типа с помощью увеличения личной ответственности и возможности выбора в группе людей, живущих в доме для престарелых. Исследователи высказали предположение, что пациенты, которым будет предоставлена возможность контролировать ситуации своей жизни, покажут улучшения в уровне физической и психической активности, а также большую удовлетворенность жизнью и улучшение других показателей поведения и отношения к окружающему.

**Процедура исследования**

Ланже и Родин договорились о сотрудничестве с администрацией дома для престарелых Арден Хауз (Arden House) в штате Коннектикут. Это учреждение считалось одним из наилучших подобных заведений данного района, его пациентам предоставлялась квалифицированная медицинская помощь, хорошие помещения для отдыха, нормальные условия повседневной жизни.

Все обитатели Дома имели сходный уровень физического и психического здоровья и принадлежали приблизительно к одной и той же социоэкономической среде. В целом, характеристики обитателей всех этажей были примерно одинаковыми. Для проведения двух различных стратегий исследования в случайном порядке были выбраны два этажа. Обитателям четвертого этажа предстояло получить возможность увеличенной ответственности. Обитатели второго этажа представляли собой контрольную группу.

По договоренности с администрацией были созданы два типа экспериментальных условий. Директор провел собрания раздельно с обитателями четвертого и второго этажей для сообщения новой информации о Доме. Как в одном, так и в другом случае он информировал слушателей о том, что администрация стремится сделать их жизнь возможно более удобной и приятной, и рассказал об услугах, которые предполагалось им предоставить. Однако в сообщениях для этих двух групп были некоторые важные отличия.

Группе пожилых людей, которым предполагалось предоставить возможность самим принимать ответственные решения (четвертый этаж), было сказано, что они должны чувствовать ответственность за свою жизнь и сами решать, как проводить время. Далее директор объяснил им следующее:

«Вы сами должны решить, как будет выглядеть ваша комната — хотите ли вы оставить там все как есть или желаете, чтобы наши служащие помогли вам переставить мебель. Вы сами должны сообщить нам свои пожелания, рассказать, что именно бы вы хотели изменить в своей жизни. Кроме того, я хотел бы воспользоваться нашей встречей, чтобы вручить каждому из вас подарок от Арден Хауза. [Пациентам показывали ящик с маленькими растениями и предлагали принять два решения: во-первых, есть ли желание вообще получить растение, и во-вторых, выбрать то растение, которое понравится. В результате каждый из участников выбрал для себя растение.] Эти растения — ваши; вы должны содержать их и заботиться о них так, как считаете нужным. И еще одно: на следующей неделе два вечера, во вторник и в пятницу, мы будем демонстрировать фильм. Вам нужно решить, в какой именно день вы пойдете в кино, и хотите ли вообще смотреть фильм».

Контрольной группе (второй этаж) было сказано, что администрация Дома стремится сделать жизнь своих пациентов возможно более полной и интересной. Администратор объяснил обитателям второго этажа следующее:

«Мы хотим, чтобы ваши комнаты выглядели как можно уютнее, и постараемся все для этого сделать. Мы хотим, чтобы вы чувствовали себя здесь счастливыми, и считаем себя ответственными за то, чтобы вы могли гордиться нашим Домом и быть здесь счастливы. Мы сделаем все, что в наших силах, чтобы помочь вам. Кроме того, я хотел бы воспользоваться данной возможностью, чтобы каждому из вас вручить подарок от Арден Хауза. [Служащая обошла всех и вручила каждому по растению.] Теперь это — ваши растения, они будут стоять в вашей комнате. Медсестры будут поливать их и заботиться о них, вам самим не нужно будет ничего делать. И последнее: на следующей неделе во вторник и в пятницу мы будем показывать кинофильм. Позже мы сообщим вам, в какой день каждый из вас сможет его посмотреть».

Три дня спустя директор обошел все комнаты и лично каждому их жильцов повторил все, что было до того сказано.

Нетрудно понять, чем отличались эти два сообщения. Группе четвертого этажа была предоставлена возможность делать выбор и контролировать ситуацию в различных жизненных вопросах. Обитателям второго этажа было сказано как будто почти то же самое, однако им сообщили, что большинство решений будут принимать не они, а руководство Дома. Именно этой политики администрация Дома и придерживалась по отношению к обитателям четвертого и второго этажей в течение следующих трех недель.

**Результаты**

За неделю до разговора с директором обитатели Дома получили опросник. Предлагалось ответить, в какой степени они чувствуют себя вправе контролировать ситуации, значимые для их жизни, и насколько активной и счастливой представляется им жизнь в Доме. Другой опросник раздали медсестрам, работавшим на каждом этаже (сиделки понятия не имели о проводимом эксперименте), их просили оценить разные аспекты состояния пациентов по шкале из 10 пунктов: насколько обитатели Дома счастливы, бодры, в какой степени они чувствуют свою зависимость, насколько общительны и активны, а также хорошо ли они спят. Имелся также вопрос, касающийся питания и привычек пациентов. Были еще два показателя поведения жителей Дома. Во-первых, отмечалось, кто из жильцов захотел посмотреть обещанный кинофильм. Кроме того, для пациентов были устроены соревнования: кто догадается, сколько конфет находится в большой банке. Если обитатели Дома хотели принять участие в этом соревновании, они просто записывали на листке бумаги предполагаемое число и свою фамилию и клали этот листок в коробку рядом с банкой.

Разница между двумя группами была очень впечатляющая, и свидетельствовала в пользу предположений Ланже и Родин относительно положительного влияния возможности выбора и личной власти над обстоятельствами жизни. Участники группы с увеличенной ответственностью чувствовали себя счастливее и более активными, чем пациенты Дома из контрольной группы. Кроме того, оценка физической и психической бодрости пациентов, сделанная сотрудником, проводившим этот опрос, тоже оказалась более высокой для обитателей четвертого этажа. Особо значимы были отличия в оценках медсестер.

Оценки показывали, что в целом состояние группы с увеличением уровня ответственности значительно улучшилось за три недели исследования, в то время как состояние участников контрольной группы стало хуже. В самом деле, «93% экспериментальной группы (все, за исключением одного человека) стали чувствовать себя лучше, в то время как только 21% контрольной группы (шесть человек) показали такое позитивное изменение». Обитатели четвертого этажа чаще посещали других жильцов и проводили значительно больше времени в разговорах с разными сотрудниками Дома. С другой стороны, участники группы с увеличенной ответственностью стали проводить меньше времени в пассивных занятиях, таких как просто наблюдение за сотрудниками Дома.

Оценки фактического поведения жильцов еще в большей степени подтверждают мнение о позитивном воздействии возможности контролировать ситуации своей жизни. Из участников экспериментальной группы значительно большее число испытуемых посмотрели кинофильм. Подобной разницы в просмотре кинофильма не отмечалось месяцем ранее. Для научного исследования отгадывание количества спрятанных конфет может показаться довольно нелепым показателем, но результаты были весьма интересны. В игре приняли участие десять жильцов четвертого этажа и только один жилец второго этажа.

**Итоги**

Возможно, наилучшими свидетельствами значимости этих результатов являются данные, полученные самими авторами при последующем исследовании тех же обитателей того же самого Дома престарелых. Спустя полтора года после своего первого исследования Ланже и Родин вернулись в Арден Хауз, чтобы проверить, имел ли примененный метод усиления степени ответственности пациентов какие-либо долговременные последствия. Докторов и сиделок попросили оценить состояние пациентов, которые еще находились в Доме. Кроме того, Д. Родин провела с обитателями Дома специальную беседу по вопросам психологии и старения. Были отмечены число обитателей четвертого и второго этажа (первоначально находящихся в разных психологических условиях), пришедших на эту беседу, а также — частота и тип вопросов к лектору.

Оценки медсестер показали, что группа с увеличенной ответственностью продолжает находиться в лучшем состоянии. Общая средняя оценка (полученная суммированием индивидуальных оценок и делением этой общей суммы на число пациентов) для экспериментальной группы была 352,33 против 262,00 для контрольной группы (статистические различия на высоком уровне значимости). Оценки здоровья пациентов, данные врачами, также показали, что в целом состояние экспериментальной группы слегка улучшилось, а в здоровье участников контрольной группы в среднем отмечалось некоторое ухудшение.

Другие исследовательские статьи, цитирующие работу Ланже и Родин, расширили применение концепции личного контроля ко многим другим областям жизни. Одно такое исследование было посвящено влиянию увеличения предоставляемого контроля над жизненными ситуациями на самочувствие пациентов (Maly, Bourque & Engelhardt, 1999). Когда этим пациентам была предоставлена возможность более высокого уровня участия в собственном лечении, они сообщали, что почувствовали большее удовлетворение от лечения и в их здоровье произошли значительные перемены к лучшему, в сравнении с теми пациентами, которых лечили по стандартной программе.

Ощущение возможности принимать решения и контролировать повседневные ситуации является ключевым фактором для счастливой и продуктивной жизни. Чем больше мы ощущаем свою способность управлять ситуацией, тем здоровее и счастливее мы становимся. Когда людям, которые по каким-то причинам не могут контролировать ситуации своей жизни и принимать решения, предоставляется возможность почувствовать большую ответственность, их жизнь, а также отношение к ней и разным ее событиям, изменяются к лучшему.

Ощущение своей самостоятельности и возможности проконтролировать ситуацию не только влияет на ваше ощущение счастья, но может сделать вас более здоровыми. Нетрудно применить идеи Ланже и Родин к собственной жизни. Задумайтесь на минутку о событиях, окружающей вас обстановке и таких жизненных ситуациях, когда от вас почти ничего не зависело, а все решалось помимо вас. Возможно, вы помните этот опыт как более дискомфортный, более неприятный и доставляющий гораздо меньше радостей, чем события, когда вы сами выбирали, что делать и как делать. В большинстве жизненных ситуаций всегда следует стремиться к тому, чтобы увеличивать количество возможностей как вашего собственного выбора, так и возможностей выбора для других людей.