ПсиБлог

Гиперконтроль: лучше или больше?

Стремление к власти и желание быть независимым – в основе этих на первый взгляд разных стратегий поведения лежит одна не удовлетворённая и ничем не компенсированная потребность – контролировать. Об этом говорят результаты исследования, опубликованного в журнале *Psychological Science.* Учёные пришли к выводу, что люди стремятся к контролю и борются за разные его проявления. Если у человека недостаточно власти, он отстаивает свободу выбора, а если он не ограничен в выборе, то у него пропадает необходимость во власти.

«*Люди инстинктивно предпочитают высокий статус»,* - считает М. Эна Инези из Лондонской Школы Бизнеса. – «Ч*еловек чувствует полноту жизни, когда у него большой выбор, и, напротив, ему плохо, когда выбор ограничен или его нет*».

Инези вместе с другими авторами работы предложила теорию о том, что у этих кажущихся столь разными тенденций есть нечто общее - это потребность в личном контроле. Власть предполагает возможность контролировать поступки других людей, а выбор гарантирует контроль над результатами собственных поступков.

Чтобы доказать эту теорию, исследователи провели ряд экспериментов: проверили, спровоцирует ли ограничение одного вида контроля (например, власти) рост потребности в другом (например, в выборе).

В одном эксперименте участников разделили на две группы, одной предложили прочесть описание служебных обязанностей директора, второй – подчиненного, и описать, какие чувства вызывает каждая из этих ролей. Суть задания была в том, чтобы заставить одних почувствовать себя могущественными, а других – бессильными.

На следующем этапе испытуемым предложили выбор: купить мороженое в магазине, в котором есть 3 его вида, но при этом он расположен ближе, или в магазине с 15 видами мороженного, который расположен значительно дальше. Испытуемые, которые знакомились с обязанностями подчиненного, были готовы преодолеть дальние расстояния и отстоять длинные очереди, чтобы сделать покупку в магазине с б***о***льшим ассортиментом. Ограничение власти обострило потребность в выборе.

Был обнаружен и обратный эффект. Кроме того сделан вывод о том, что люди могут обладать одной, другой или обеими формами контроля, но отсутствие обеих вызывает у них глубокое неудовлетворение.

Инези считает, что открытие взаимозаменяемости власти и свободы выбора может пригодиться в рабочей среде.

«*Представьте человека, который находится на низкой позиции в компании. Вы можете открыть ему доступ к другому источнику контроля, предоставив выбор, например, проектов или способов выполнения обязанностей*».

Это исследование в очередной раз показало, насколько важную роль в жизни человека играет контроль. Психологи давно изучают стремление человека к контролю, особенно склонность к гиперконтролю и то, как она влияет на жизнь человека и его взаимоотношения с окружающими.

Например, в ноябре 2016 года в журнале Psychosomatic Medicine было опубликовано исследование, посвященное влиянию стремления к контролю на здоровье. Учёные изучили связь между жаждой власти, кровяным давлением и уровнем кортизола, который также называют «гормоном стресса», потому что он вырабатывается в ответ на стресс. Было обнаружено, что высокий уровень кортизола коррелирует с высокими показателями кровяного давления, но только у людей, склонных к контролю. Это не распространяется на тех, кто не проявляет попыток управлять поведением других.

Ранее в журнале Health Psychology публиковались результаты эксперимента, которые связывали контролирующее поведение с более острой реакцией сердечно-сосудистой системы на стресс, что позволяет говорить о риске сердечно-сосудистых заболеваний для людей, практикующих подобное поведение. Учёные считают, что стремление к контролю нередко становится причиной излишней тревожности, вспыльчивости, снижения самооценки и депрессии.

Это касается не только желания контролировать других. Гиперконтроль происходящего в вашей собственной жизни, чрезмерная педантичность и внимательность к деталям несут такую же угрозу.

Пока научное сообщество не обладает достаточной информацией для того, чтобы объяснить эту корреляцию. Необходимо провести дополнительные исследования, чтобы установить причинно-следственные связи и, возможно, предложить способы снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний для людей, склонных к гиперконтролю.

ПСИБЛОГ.РФ

Статья написана по материалам:

1. Neil Petersen, The dangers of trying to control other people. All Psych, February 16, 2017.

2. It’s all about control. Psychological Science, April 26, 2011.

Ключевые слова: контроль, гиперконтроль