

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВЫБОРА И ИЗМЕНЕНИЯ СТРАТЕГИИ ДЕЙСТВИЯ¹

© 2016 г. Е. И. Рассказова

*Кандидат психологических наук, доцент факультета психологии
МГУ им. М.В. Ломоносова, ведущий научный сотрудник международной лаборатории позитивной
психологии личности и мотивации ВШЭ, г. Москва;
e-mail: e.i.rasskazova@gmail.com*

Анализируются возможности теоретического подхода, рассматривающего выбор как несводимый к принятию решения. Делается акцент на психологическом содержании выбора. Показана важность учета как формальных, так и содержательных характеристик при классификации выбора в эмпирических исследованиях, развертывания выбора во времени, в том числе изменения выбора при негативной обратной связи – прямой (неуспех в достижении основной цели) и косвенной (неявный неуспех в достижении других целей, не являющихся основными в задании). Выявлены особенности выбора и изменения стратегии действий при косвенной негативной обратной связи в различных условиях. В ходе эксперимента испытуемым – студентам психологических специальностей ($N = 170$), в игровой ситуации на компьютере предлагалось выбрать стратегию действий (меру “энергии”, вкладываемой в достижение цели): либо выиграть за персонажа (нейтральное условие, “простой выбор”), либо выступить в роли психолога, помогающего действующему лицу достичь важных для него целей (мотивирующее условие, которое касается значимых профессиональных навыков, “смысловой выбор”). Показано, что при мотивирующем условии, в отличие от нейтрального, задание воспринимается как более трудное; респонденты склонны изменять выбранную стратегию достижения цели при косвенной негативной обратной связи (успех в отношении основной цели, но неявная неудача, проявляющаяся в общем снижении “энергии”). Психологические особенности саморегуляции (планирование; рефлексивная ориентация при планировании и неудаче; принятие, руминации, фокусирование на проблеме, позитивная переоценка как стратегии когнитивной регуляции эмоций) при нейтральном условии предсказывают устойчивость выбора. При мотивирующем условии фокусирование на проблеме, позитивная переоценка и рефлексивная ориентация при неудаче связаны с уверенностью в своем выборе, но не с его устойчивостью.

Ключевые слова: психология выбора, изменение стратегии действий, устойчивость принятого решения, когнитивная регуляция эмоций, саморегуляция поведения, контроль за действием.

Вопрос о природе и психологическом содержании выбора в жизни человека (деятельности, действий, стратегии действий или личностной позиции по отношению к некоторым событиям) в последнее время приобрел новое звучание в работах, указывающих на несводимость выбора к принятию решений [7] и акцентирующих внимание на субъективном переживании выбора [6, 8]. Это направление приближается “по духу” к

экзистенциально-гуманистической парадигме в психологии, в частности к концепции жизненных миров Ф.Е. Василюка [1], и представляет попытку расширить традиционный в области выбора и принятия решения дискурс, когда ситуация выбора рассматривается как заданная или по меньшей мере данная субъекту, а решающими составляющими этой ситуации являются содержательные характеристики выбора (например, рациональность–эмоциональность [13]) и его исход (принятое решение, эффективность деятельности и т.д.), а также интеллектуальные и личностные особенности, влияющие на протекание выбора [4]. Так, в рамках этого направления Д.А. Леон-

¹ Статья подготовлена в ходе работы с использованием средств субсидии на государственную поддержку ведущих университетов Российской Федерации в целях повышения их конкурентоспособности среди ведущих мировых научно-образовательных центров, выделенной НИУ ВШЭ.

твев развивает классификацию типов выбора на основе определенности альтернатив и критериев: выделяются простой (заданные альтернативы и критерии), смысловой (заданные альтернативы, неопределенные критерии) и экзистенциальный (неопределенные альтернативы и критерии) типы выбора [7]. Предлагается анализ субъективного переживания выбора и рассматриваются различные его качества [8].

С нашей точки зрения, при дальнейшем эмпирическом развитии данного направления в психологии выбора важно учесть несколько моментов: проблему развертывания выбора во времени, проблему содержательных характеристик выбора, проблему обратной связи.

Проблема динамики выбора, его дистальных и проксимальных результатов. Внимание к субъективным характеристикам переживания выбора определяется не столько тем, что эти характеристики являются *предикторами* принятого решения, сколько тем, что они важны для понимания *процесса* выбора, того, как выбор переживается субъектом. Иными словами, особенности переживания выбора необязательно влияют на то, какие действия предпринимает человек в данный момент, но на то, как он относится к этому решению и использует его в дальнейшем. Как следствие, такое рассмотрение поднимает вопрос о развертывании выбора во времени: выбор становится не однократным действием, а процессом, проявляющимся чередой решений, в том числе реакцией на постоянную (в отличие от однократной) обратную связь. Понимание выбора распространяется не только на то, какое решение и с опорой на какие критерии принято, но и на то, как меняется отношение человека к сделанному выбору с получением различной обратной связи, как меняется сам выбор по мере воплощения его в жизнь (в частности, насколько устойчив этот выбор). Следует отметить, что внимание к развертыванию деятельности во времени не является новым: уже в математических теориях принятия решений (например, в теории игр) был предложен ряд способов учета того, что субъективная ценность выигрыша от определенного действия убывает тем быстрее, чем дольше придется ждать этого выигрыша. В психологии важность учета временных аспектов поведения, помимо собственно исследований временной перспективы (например, [22]), не раз отмечалась в социально-психологических исследованиях [14], исследованиях привычного поведения как серии взаимообуславливающих действий (например, [21]) и темпоральной теории саморегуляции [19], а вариативность в мышлении

рассматривалась как ключевая особенность креативности, тесно связанная с творческим потенциалом личности [2].

Проблема содержательных характеристик выбора. Несмотря на то, что эксплицитно классификация выбора, предложенная Д.А. Леонтьевым, опирается на формальные критерии определенности альтернатив и критериев [7], названия и описания смыслового и экзистенциального выборов задают еще одно – более или менее имплицитное – основание для классификации, опирающееся на содержательные характеристики. Так смысловой выбор апеллирует к установлению связи между мотивационной сферой личности и чем-либо, т.е. к ситуации, когда выбор приобретает для человека личностный смысл [5]. Экзистенциальный выбор подразумевает ситуацию, когда выбор “узнается” в мире (по М.К. Мамардашвили [9]) и конструируется самим человеком, представляет его собственное повторяющееся во времени решение, является проявлением мужества быть [17]. По сути, речь идет не о типах, а об уровнях выбора – в зависимости от того, в какой степени выбор относится к личности, осознается ею как таковой и изменяет ее. Такое понимание простого, смыслового и экзистенциального выбора имеет важное эмпирическое следствие: моделирование ситуации “смыслового”² выбора, в отличие от “простого”, неизбежно подразумевает большее вовлечение мотивационной сферы личности, указание на связь выбора с чем-то важным для человека в его жизни – и может быть представлено в форме нейтрального и мотивирующего (апеллирующего к значимым для личности смыслам) выбора.

Тип выбора и обратная связь. В исследованиях роли обратной связи с устойчивостью принятого решения, как правило, речь идет о прямой обратной связи, т.е. обратная связь формулируется или интерпретируется человеком как успешность или неуспешность в достижении заявленной цели [18]. На наш взгляд, прямая обратная связь имплицитно провоцирует ситуацию “простого” выбора и характеризуется меньшей экологической валидностью, нежели косвенная обратная связь (обратная связь о системных изменениях в других сферах жизнедеятельности человека, помимо заявленной цели). Во-первых, вложение больших усилий в некоторые цели чаще чревато трудно-

² Учитывая, что классификация не является общепризнанной, в эмпирическом исследовании здесь и далее мы будем говорить о “простом” и “смысловом” выборе в кавычках, имея в виду во втором случае выбор, апеллирующий к мотивационной сфере личности.

стями в других жизненных сферах, нежели прямым неуспехом. Иными словами, косвенная негативная обратная связь не менее, а нередко более распространена в жизни, что позволяет предполагать большую экологическую валидность исследований, задающих косвенную обратную связь. Во-вторых, возможность прямой обратной связи тесно связана с простотой выбора, поскольку это означает, что есть явные критерии успеха/неуспеха, которые могут быть выучены и применены в дальнейшем к выбору из имеющихся альтернатив (что, по определению, “простой” выбор). Косвенная же обратная связь, задающая ситуацию неопределенности, более релевантна пониманию выбора как несводимого к принятию решений, в особенности – как смыслового и экзистенциального выбора. Она подразумевает, что существует множество источников влияния на выбор, которые не относятся к самому выбору, и поэтому конечную эффективность выбора можно определить, только осуществив его. В связи с этими аргументами в данном исследовании мы рассматривали устойчивость совершенного выбора в ответ на получение косвенной негативной обратной связи.

Целью данного исследования было выявление особенностей выбора и изменения стратегии действий в ситуации “простого” (операционализованного как нейтральное условие) и “смыслового” (мотивирующее условие) выбора при получении различной обратной связи. В соответствии с обозначенными выше моментами эксперимент имел ряд особенностей. Во-первых, условие “смыслового” выбора моделировалось как отличное от “простого” выбора не только по степени определенности критериев выбора, но и содержательно – в отношении личностного смысла (в данном случае по отношению к выбранной испытуемыми студентами будущей профессии). Во-вторых, субъективная оценка ситуации и совершенного выбора проводилась неоднократно при различной обратной связи. В данном исследовании мы не ставили задачи выявления роли позитивной/негативной обратной связи, поэтому последовательность обратной связи была одинакова для всех испытуемых (слабая негативная, негативная, выраженная негативная, позитивная обратная связь). В-третьих, изменения касались косвенной обратной связи (по отношению к другой сфере жизни игрового персонажа, лишь косвенно релевантной поставленной цели), тогда как прямая обратная связь сохранялась на средне позитивном уровне.

Выдвигались следующие гипотезы:

1. В условии “смыслового”, в отличие от “простого”, выбора испытуемые будут воспринимать игру как более трудную (поскольку ситуация выбора более значима личностно), будут выбирать более “осторожный” способ действия (из-за более высокого субъективного уровня неопределенности) и будут более чувствительны к обратной связи, в частности, будут менее уверены в собственном выборе и более готовы изменить стратегию поведения даже в случае слабой негативной обратной связи.

2. Устойчивость “простого” выбора будет зависеть от особенностей психологической саморегуляции, в первую очередь, когнитивной регуляции эмоций и рефлексивной ориентации при неудаче, и в меньшей степени – от саморегуляции поведения, тогда как устойчивость “смыслового” выбора будет практически независима от психологической саморегуляции поведения и состояния³. Мы предполагали, что дальнейшие события и потенциальные возможности человека при “смысловом” выборе определяют серию решений и отношений к ним в большей степени, нежели актуальные личностные особенности и принятые решения.

МЕТОДИКА

Исследование состояло из анкеты, опросниковых методик и игры. Испытуемые скачивали программу предъявления⁴, заполняли на домашнем компьютере и высылали результаты по электронной почте; участие в исследовании было добровольным, но засчитывалось как дополнительные баллы к зачету/экзамену по учебному курсу. Несмотря на то что заполнение методик в домашних условиях может вносить искажения в результаты, существует достаточное количество данных в области выбора стратегии действий (см. [20]), подтверждающих сопоставимость выполнения методик в домашних и лабораторных условиях. Игровая инструкция и игра предъявлялись после заполнения анкеты и опросниковых методик, чтобы игровой исход не повлиял на ответы респондентов о себе. Перед предъявлением игровой инструкции программа приписывала каждого из испытуемых (согласно датчику случайных чисел) одной из двух инструкций, задающих “смысловой” и “простой” выбор. В остальном экспери-

³ Предположение высказано Д.А. Леонтьевым в личном общении.

⁴ Автор благодарит А.А. Шимаковского за техническую поддержку эксперимента.

ментальная процедура была одинакова для всех испытуемых.

Опросниковые методики в исследовании были направлены на диагностику различных аспектов психологической саморегуляции деятельности и состояния (этапов саморегуляции деятельности, регуляции эмоций и контроля за действием в различных ситуациях соответственно):

1. *Методика стиля саморегуляции поведения* [12] направлена на выявление особенностей индивидуального стиля саморегуляции. Она состоит из субшкал, соответствующих разным этапам саморегуляции деятельности: планирования, моделирования, программирования, оценки результатов; и общих субшкал гибкости и самостоятельности.

2. *Опросник когнитивной регуляции эмоций* [15] предложен для диагностики когнитивных стратегий совладания со стрессовыми ситуациями, основной фокус которых – изменение эмоционального состояния человека. Опросник включает девять субшкал, представляющих как условно позитивные, так и условно негативные стратегии: самообвинение, принятие, руминации, позитивная перефокусировка, фокусирование на планировании, позитивная переоценка, рассмотрение в перспективе, катастрофизация, обвинение других.

3. *Модификация опросника ориентации на действие/состояние* [10] направлена на диагностику трех составляющих контроля за действием (ориентации на действие, ориентации на состояние и рефлексивной ориентации) в трех типах ситуаций – планирования, неудачи и реализации.

Инструкции к игре. Далее испытуемым предлагалось сыграть в игру, где их задачей было помочь молодому человеку достичь карьерного роста, выбирая стратегию действия на неделю. В условии “простого” выбора игра (нейтральное условие) была представлена как оценивающая скорость достижения поставленной цели, и испытуемым предлагалось как можно быстрее достичь ее, играя за персонажа. Тем самым игровая ситуация не связывалась с повседневной деятельностью испытуемых (например, учебной), и критерии выбора были однозначны. В “смысловой инструкции” (мотивирующее условие) игра представлялась как оценивающая и развивающая одно из важнейших умений практического психолога (помочь людям быстро и эффективно достичь поставленных целей в ситуациях, когда невозможно все учесть и контролировать), т.е. задавался личностно значимый смысл игровой ситуации.

Испытуемому предлагалось играть в роли психолога персонажа, помогая ему принимать решения с той же целью (достичь максимально быстрого карьерного роста). В отличие от “простого” выбора, и цель, и критерии здесь не были однозначны, поскольку цель была внешней (цель персонажа, а не цель психолога) и критерии эффективности действий психолога заданы не были.

На следующем экране была показана диаграмма с заполненными баннерами, отражающая условную оценку “достижений” персонажа в четырех сферах его жизни (семья, здоровье, друзья, работа) и баннер с “жизненной энергией”. Жизненная энергия определялась как “доля сил, которые он может вкладывать в достижение тех или иных целей в разных сферах”. Все баннеры исходно светло-зеленого цвета. Испытуемым сообщалось, что игра длится несколько условных “недель”; в начале “недели” они могут выбрать одну из трех стратегий, различающихся по мере активности: (1) вложить всю энергию в работу, (2) вложить часть энергии в работу, (3) отдыхать. При этом, чем больше вложено энергии в сферу, тем больше прогресс; неизрасходованная энергия распределяется между всеми сферами случайным образом. Переключая кликами мышки “дни”, испытуемый видел на каждом экране обратную связь о прогрессе в продвижении к карьерным целям, а через 5 дней (в конце “недели”) – общий итог за неделю. В конце недели испытуемый мог (1) сохранить ту же стратегию, (2) изменить стратегию, или (3) посмотреть на исходной диаграмме детальное состояние во всех сферах (но предупреждалось, что за последний выбор взимается штраф – испытуемый лишится части достигнутого в сфере “работы”).

Прямая и косвенная обратная связь. В данном исследовании мы сохраняли прямую обратную связь (успешность в сфере, релевантной заявленной цели) на среднем позитивном уровне, и манипуляция касалась косвенной обратной связи (“жизненной энергии” и “достижений в других жизненных сферах”). Хотя испытуемым говорилось, что компьютер генерирует результат каждого дня на основе его выбора и некоторой доли случайности, дальнейшая последовательность предъявляемых экранов была одинакова для всех испытуемых. Моделировалась ситуация, когда из-за сил, вложенных в работу, у персонажа начинаются проблемы со здоровьем. Если испытуемый открывал общую диаграмму состояния в разных сферах, он мог видеть, что баннер “жизненной энергии” точно соответствовал баннеру “здоро-

вья”, состояние в сферах “семьи” и “друзей” не менялось в течение эксперимента.

- В течение первой “недели” (5 экранов как пять рабочих дней) индекс работы менялся в небольшой степени так, чтобы обеспечить два успеха и три неудачи. На шестом экране (итог за “неделю”) предъявлялся баннер “работы” с некоторым повышением и сообщалось: “За неделю индекс работы улучшился на... балл. Это средняя скорость карьерного роста” (средняя позитивная прямая обратная связь). Помимо этого, предъявлялся баннер “жизненной энергии” с небольшим снижением (слабая негативная косвенная обратная связь) и предлагалось изменить выбор стратегии.

- В течение второй и третьей “недель” (по 5 основных и два итоговых экрана) динамика индекса работы и прямая обратная связь сохранялись. По окончании второй недели баннер “жизненной энергии” был представлен со значительным снижением и окрашен в розовый (в тоне светло-красного) цвет (негативная косвенная обратная связь); по окончании третьей недели – с еще большим снижением, в том же цвете с подписью “Обратите внимание на другие сферы!”.

- Четвертая и пятая недели служили этическим задачам и моделировали ситуацию “выигрыша” для того, чтобы не завершать игру в условиях выраженной негативной обратной связи. Испытуемым показывали довольно быстрый прогресс в карьере с обратной связью: “Ваш карьерный рост за неделю довольно быстрый” и восстановление баннера “жизненной энергии”. В конце пятой недели баннер работы достигал 100 баллов и испытуемым показывался экран “Поздравляем! Вы выиграли!”

После окончания исследования проводился дебрифинг – испытуемым рассказывалось о целях и задачах исследования, и объяснялась суть экспериментальной манипуляции.

Субъективная оценка игры и своего выбора. С целью оценки восприятия игры и своего выбора начиная с первого выбора и после окончания каждой недели (т.е. всего 6 раз) испытуемым задавалось три вопроса, которые оценивались по шкале Лайкерта от 1 до 7: “Насколько трудной Вам кажется игра сейчас?” (субъективная трудность), “Насколько Вы уверены в сделанном выборе (довольны выбором)?” (уверенность в выборе), “Насколько Вы уверены в том, что Вы справитесь с игрой?” (самоэффективность). Анализ пунктов по отдельности позволял исследовать динамику отношения к выбору и к игре. Помимо этого,

были созданы шкалы, характеризующие среднюю за всю игру оценку испытуемыми трудности игры (альфа Кронбаха 0.85), уверенности в своем выборе (альфа Кронбаха 0.88) и уверенности в себе (альфа Кронбаха 0.90).

Сомнение в экспериментальной манипуляции и важность цели. После окончания эксперимента испытуемым задавались следующие вопросы: “В течение исследования насколько Вы сомневались, что результаты за день могут быть не настоящими, не зависящими от Ваших действий?” (с оценкой по шкале Лайкерта от 1 до 4). 20 испытуемых (11.8%) ответили, что не верили в то, что результаты зависели от них. В связи с этим обработка результатов была дополнительно повторена без этих испытуемых, однако, поскольку это не приводило к существенным изменениям, ниже представлены данные по полной выборке. Помимо этого, после завершения игры испытуемым задавался вопрос: “Оцените, пожалуйста, насколько важно для Вас было достичь поставленной цели в этой игре (от 1 – совсем неважно, до 7 – очень важно)?”

Испытуемые. В исследовании приняли участие 170 студентов психологических специальностей (23 мужчины, 147 женщин, средний возраст 20.07 ± 2.77 лет)⁵. К группе “смыслового” выбора были приписаны 86 испытуемых, к группе “простого” выбора – 84.

Испытуемые, приписанные к разным инструкциям, не различались значимо по полу, возрасту и семейному положению, особенностям саморегуляции поведения, контроля за действием, стратегиям когнитивной регуляции эмоций, а также выраженности сомнения в эксперименте и субъективной вовлеченности в исследование. Иными словами, экспериментальные группы можно считать эквивалентными.

Обработка результатов проводилась в программе SPSS 17.0.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Выбор стратегии и изменение выбора при разных инструкциях. У всех испытуемых при первоначальном выборе стратегии действия доминирует “осторожный” вариант (“вложить часть энергии в работу”), тогда как вариант “не тратить энергию” крайне редок. При этом качественный анализ показывает (табл. 1), что при инструкции, задающей “смысловой” выбор, испытуемые более

⁵ Автор благодарит к.п.н. Ю.Ю. Неяскину за помощь в сборе данных исследования.

Таблица 1. Первоначальный выбор стратегий действия при “смысловом” и “простом” выборе

Инструкция	Стратегия			Всего
	Вложить всю энергию в работу	Вложить часть энергии в работу	Не тратить энергию (отдыхать)	
“Смысловой” выбор	16 (18.6%)	67 (77.9%)	3 (3.5%)	86 (100.0%)
“Простой” выбор	27 (32.1%)	54 (64.3%)	3 (3.6%)	84 (100.0%)
Всего	43 (25.3%)	121 (71.2%)	6 (3.5%)	170 (100.0%)

Таблица 2. Изменение выбора стратегии после обратной связи при смысловой и простой инструкции

Изменение выбора стратегии после обратной связи		Инструкция				χ^2 Пирсона
		“Смысловой” выбор		“Простой” выбор		
		Не изменили	Изменили	Не изменили	Изменили	
Изменение при слабо негативной обратной связи (“первая неделя”)		38 (44.2%)	48 (55.8%)	55 (65.5%)	29 (34.5%)	7.77**
Изменение при негативной обратной связи (“вторая неделя”)	Впервые	19 (50%)	19 (50%)	14 (25.5%)	41 (74.5%)	5.91*
	Повторно	9 (18.8%)	39 (81.3%)	9 (31.0%)	20 (69.0%)	1.52

Примечание: * – $p < 0.05$, ** – $p < 0.01$.

Таблица 3. Субъективная оценка выбора и игровой ситуации в разных ситуациях

Этапы эксперимента и параметры их оценки	“Смысловой” выбор		“Простой” выбор		t -критерий Стьюдента
	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.	
Первый выбор: Субъективная трудность игры	4.53	1.67	3.84	1.86	2.54*
Слабо негативная обратная связь: Субъективная трудность игры	3.37	1.66	2.70	1.54	2.66**
Негативная обратная связь: Субъективная трудность игры	2.59	1.64	2.00	1.43	2.44*
Выраженная негативная обратная связь: Субъективная трудность игры	3.22	1.73	2.64	1.61	2.19*

Примечание: приведены только значимые различия: * – $p < 0.05$, ** – $p < 0.01$.

осторожны в выборе стратегии, чем при инструкции, задающей “простой” выбор, что закономерно, поскольку при “смысловом” выборе испытуемым не ясны его критерии, а сам выбор более важен. Однако эти различия не достигают уровня значимости по критерию χ^2 Пирсона ($p < 0.13$).

Установлено, что при “смысловом” выборе испытуемые более чувствительны к негативной обратной связи: по сравнению с простым выбором испытуемые чаще меняют свой выбор уже при слабо негативной обратной связи (табл. 2).

Интересно, однако, что при последующем “заострении” негативной обратной связи ситуация выравнивается: так, если рассматривать тех, кто не изменил свой выбор при первой возможности, при усилении негативной обратной связи две трети испытуемых в условии “простого” выбора и лишь половина испытуемых в условии “смыслового” выбора соглашались на изменение стратегии. Среди изменивших выбор уже при слабо негативной связи отмечается склонность к дальнейшим изменениям; эта неустойчивость выбора более выражена в ситуации “смыслового” выбо-

ра, но различия не достигают выбранного уровня значимости.

Субъективная оценка трудности игры, уверенности в выборе и уверенности в своих силах справиться с игрой при “смысловом” и “простом” выборе. Субъективная оценка ситуации при различных инструкциях различается только по параметру трудности игры (но не уверенности в выборе или в своих силах справиться с игрой). Более того, различия наблюдаются только при первоначальной оценке и при негативной обратной связи, исчезая, как только обратная связь становится позитивной. Во всех случаях испытуемые в условии “смыслового” выбора оценивают игру как более трудную (табл. 3).

С целью выявления возможных различий в динамике оценки трудности игры в зависимости от инструкций дополнительно проводился дисперсионный анализ с повторными измерениями, согласно результатам которого, факторы инструкции и этапа игры (особенности обратной связи) значимо и независимо влияют на субъективную оценку ее трудности ($F = 6.57, p < 0.05$ и $F = 21.13, p < 0.01$ соответственно). Как показано на рис., испытуемые в ситуации “смыслового” выбора в целом склонны оценивать игру как более трудную. При этом независимо от инструкции, игра оценивается как наиболее трудная до ее начала (в ситуации неопределенности), затем (после негативной обратной связи слабой и средней выраженности) воспринимается как более легкая, и, наконец, после выраженной негативной обратной связи – вновь как более трудная, хотя оценки не достигают первоначального уровня. Следует отметить, что в исследовании последовательность обратной связи была одинакова для всех испытуемых, поэтому прямые выводы о влиянии обратной связи на субъективную оценку игры в данном случае невозможны.

Согласно результатам дисперсионного анализа с повторными измерениями, субъективная уверенность в сделанном выборе стратегии и субъективная уверенность в своей возможности справиться с игрой характеризовались схожей динамикой в течение игры ($F = 37.64, p < 0.01$ и $F = 23.16, p < 0.01$): возрастая от начала игры по мере получения негативной обратной связи слабой и средней степени выраженности, уверенность в выборе и уверенность в себе резко снижались с получением выраженной негативной обратной связи и продолжали снижаться, несмотря на первые положительные результаты. Однако, последние положительные результаты (выигрыш) приводили к повышению уверенности примерно

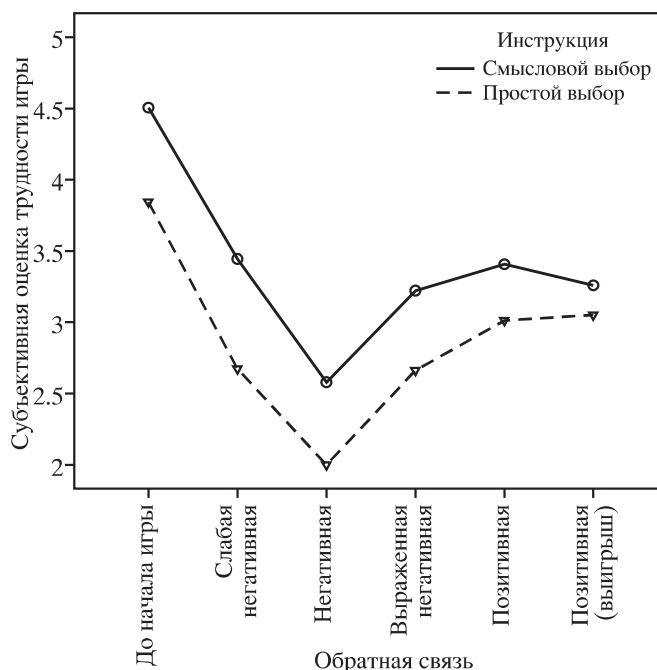


Рис. Субъективная оценка трудности игры на разных ее этапах в условиях “смыслового” и “простого” выбора.

до исходного уровня. Ни фактор инструкции, ни взаимодействие между факторами инструкции и этапов игры не оказывали значимого влияния на субъективную оценку уверенности в выборе и в своих силах справиться с игрой.

Психологические факторы влияния условия “простого”/“смыслового” выбора на его устойчивость и оценку игры. С целью оценки различий во влиянии типа выбора на его устойчивость (изменение выбора) мы сравнивали особенности саморегуляции поведения, когнитивной регуляции эмоций и контроля за действием у изменивших и не изменивших выбор после слабой негативной обратной связи в группах “простого” и “смыслового” выбора.

В ситуации “смыслового” выбора его устойчивость практически не связана с психологическими факторами саморегуляции – единственные связи на уровне тенденции выявлены в отношении этапа планирования регуляции поведения и рассмотрения в перспективе как стратегии совладания с эмоциями (табл. 4).

В ситуации “простого” выбора психологические факторы саморегуляции играют значительно большую роль в изменении совершенного выбора. При этом единственное сходство с ситуацией “смыслового” выбора отмечается в отношении планирования: испытуемые с более низким уровнем планирования чаще меняют сделанный выбор. Изменение выбора при слабой негативной обрат-

Таблица 4. Роль психологических факторов саморегуляции в изменении выбора в условиях “простого” и “смыслового” выбора

Условия	Психологические факторы саморегуляции	Не изменили выбор		Изменили выбор		t-критерий Стьюдента
		Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.	
“Смысловой” выбор	ССП – Планирование	5.97	2.18	5.23	1.75	1.76 ^T
	ОКРЭ – Рассмотрение в перспективе	11.97	3.69	13.42	3.16	–1.95 ^T
“Простой” выбор	ССП – Планирование	5.78	1.96	4.59	2.34	2.49*
	ОКРЭ – Принятие	12.67	3.32	10.66	3.42	2.62*
	ОКРЭ – Руминации	14.33	3.50	12.24	4.59	2.33*
	ОКРЭ – Фокусирование на проблеме	14.33	2.89	12.31	3.54	2.81**
	ОКРЭ – Позитивная переоценка	15.16	3.41	13.34	4.47	2.08*
	ОДС – Рефлексивная ориентация при неудаче	41.58	7.02	37.69	6.59	2.47*
	ОДС – Рефлексивная ориентация при планировании	37.73	7.85	33.72	8.56	2.15*

Примечание: приведены только значимые различия: * – $p < 0.05$, ** – $p < 0.01$ и различия на уровне тенденции ^T – $p < 0.10$.

ной связи в условии “простого” выбора связано с более низким уровнем принятия, руминаций, фокусирования на проблеме, позитивной переоценки, а также более низкой выраженностью рефлексивной ориентации при неудаче и при планировании.

Субъективная важность достижения цели была связана с оценкой игры как более трудной и большей уверенностью в своих силах, хотя принятого уровня значимости корреляции достигали лишь при “простом” выборе ($r = 0.20 - 0.39$). Кроме того, при “смысловом” выборе субъективная трудность игры положительно коррелировала с катастрофизацией, уверенность в выборе – с фокусированием на проблеме, позитивной переоценкой и рефлексивной ориентацией при неудаче ($r = 0.21 - 0.34$, $p < 0.05$), а уверенность в своей способности выиграть – с позитивной переоценкой ($r = 0.26$, $p < 0.05$) и отрицательно с ориентацией на состояние при неудаче и ориентацией на действие при реализации ($r = -0.30 - -0.25$, $p < 0.05$). При “простом” выборе, напротив, психологические факторы саморегуляции практически не связаны с оценкой игры и выбора – единственная связь была выявлена между ориентацией на действие при планировании и субъективной уверенностью в своем выборе ($r = 0.32$, $p < 0.01$).

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Субъективная оценка игры, выбор стратегии и изменение выбора при “смысловом” и “простом” выборе. В целом, первая гипотеза получила эмпирическое подтверждение. Можно предполагать, что восприятие игры как более трудной при “смысловом” выборе, в отличие от “простого”, определяется более высокой личностной значимостью и большей неопределенностью ситуации. Частота выбора более “осторожного” способа действий не достигла уровня значимых различий, хотя в целом не противоречила гипотезе. При “смысловом” выборе испытуемые были более склонны менять свое решение даже при слабо негативной косвенной обратной связи (которая, следует отметить, могла оставаться незамеченной и восприниматься испытуемыми как нейтральная – что подтверждается данными о субъективном восприятии игры в этот момент как более простой, чем в начале, а своих возможностей выиграть – как более высоких). Интересны данные об изменении выбранной стратегии в последующем при негативной обратной связи, поскольку испытуемые в ситуации “простого” выбора “наверстывают упущенное”: при “смыс-

ловом” выборе лишь половина испытуемых, не изменивших выбор при первой возможности, меняет его в дальнейшем; при “простом” выборе – эта цифра превышает две третьих испытуемых. Иными словами, испытуемые в ситуации “простого” выбора именно менее чувствительны к обратной связи в смысле поведения, им требуется более негативное воздействие, чтобы изменить свое решение, их выбор более устойчив. Однако, и они меняют свой выбор, как только негативная обратная связь становится очевидной – по нашим данным, приблизительно одинаковый процент испытуемых в обеих экспериментальных группах (16.7% при “простом” и 22.1% при “смысловом” выборе) остается верен своему решению даже при явной косвенной негативной обратной связи, что согласуется с представлениями о так называемом эффекте эскалации [17, 20], ригидной привязанности испытуемых к своему выбору независимо от ситуации.

Динамика выбора и отношения к нему при негативной косвенной обратной связи. Как уже говорилось, данное исследование не позволяет делать выводы о влиянии прямой/косвенной обратной связи на выбор испытуемых, поскольку последовательность в получении обратной связи была одинакова для всех испытуемых. Тем не менее, можно говорить о стабильной динамике в субъективном восприятии игры и выбора. По всей видимости, ситуация неопределенности до получения первой обратной связи уникальна с точки зрения ее оценки (даже после выраженной негативной обратной связи испытуемые лишь приближаются к такой же мере неуверенности, что в начале игры). Можно предполагать также, что при косвенной обратной связи субъективная оценка “запаздывает” относительно реальной ситуации, поскольку ориентируется не только на последний результат, но и на предыдущие – системный эффект, хорошо известный в психологии принятия решений. Дальнейшие экспериментальные исследования могут прояснить природу выявленных закономерностей.

Психологическая регуляция “простого” и “смыслового” выбора. В соответствии со второй гипотезой, устойчивость “смыслового” выбора практически не зависела от особенностей психологической саморегуляции, тогда как устойчивость “простого” выбора связана с ней значительно теснее (семь значимых корреляций). Иными словами, дальнейшая устойчивость “смыслового”, личностно значимого выбора менее предсказуема, исходя из особенностей саморегуляции, нежели устойчивость “простого” выбора. В целом,

стабильному “простому” выбору способствуют как лучшее планирование, так и более высокий уровень развития стратегий регуляции эмоций, обеспечивающих фокусирование внимания на проблеме (сюда же относится рефлексивная ориентация при планировании и неудаче), ее обдумывание, принятие трудностей и их переработку.

Роль психологической саморегуляции в субъективной оценке игры и выбора. Два результата требуют отдельного рассмотрения. Во-первых, важность достижения цели положительно коррелировала как с субъективной трудностью, так и с субъективной уверенностью. С одной стороны, уверенность в своем выборе и в себе, а также восприятие игры как более трудной могли способствовать большему интересу к игре в целом и большей готовности следовать сделанному выбору. С другой стороны, большая приверженность игре (важность достижения цели) может улучшать предвосхищение трудностей и компенсаторно повышать уверенность в выборе и своих силах. Напомним, что испытуемые оценивали свою уверенность в сделанном выборе уже после того, как он был совершен, а в соответствии с существующими данными, большая приверженность выбору и значимость ситуации порождают готовность следовать выбору даже в случае неудач [17, 20]. Во-вторых, неожиданным оказалось отсутствие связи между особенностями психологической саморегуляции поведения и субъективной оценкой игры и выбора (как общей, так и на каждом из этапов игры), а также то, что поведенческое изменение выбора связано лишь с показателями по шкале планирования. В соответствии с концепцией индивидуального регуляторного профиля О.А. Конопкина и В.И. Моросановой, мы предполагали, что его компенсаторные и регулирующие возможности основаны на оценке ситуации и своих “сильных” и “слабых” сторон [11]. Следует, однако, отметить, что в теории психологической саморегуляции О.А. Конопкина основной фокус направлен на процесс деятельности и достижение результата, а не субъективную оценку [3, 11], и анализируется, в первую очередь, вклад регуляции в то, какое решение будет принято и на какие критерии ориентируется человек в своем выборе (например, рациональность/эмоциональность) [13]. Таким образом, возможно, что конструкты, связанные с этапами саморегуляции скорее применимы к пониманию результата деятельности и критериев, обеспечивающих этот результат, нежели к пониманию психологических факторов (самоэффективности, воспринимаемой трудности и т.п.), оказывающих влияние на процесс выбора.

ВЫВОДЫ

В целом, полученные данные позволяют сделать следующие выводы:

1. Ситуация “смыслового” (апеллирующего к значимым для личности смыслам), в отличие от “простого”, выбора воспринимается как более трудная. Испытуемые в ситуации “смыслового” выбора более чувствительны к негативной косвенной обратной связи, т.е. более склонны изменять свое решение даже при слабой негативной обратной связи, тогда как испытуемые в ситуации “простого” выбора изменяют принятое решение при негативной обратной связи средней степени выраженности.

2. Психологические особенности саморегуляции при “простом” выборе обуславливают его устойчивость, тогда как при “смысловом” выборе предсказывают субъективную оценку ситуации выбора и отношения к принятому решению, но не его устойчивость.

3. Направления дальнейших исследований связаны с экспериментальным сравнением действия прямой и косвенной обратной связи в ситуациях “смыслового” и “простого” выбора, а также с противопоставлением в эксперименте различных оснований “смыслового” выбора (неопределенности критериев выбора, наличие личностного смысла этого выбора, его связи с актуальной мотивацией).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Василюк Ф.Е.* Психотехника выбора // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. М.: Смысл, 1997. С. 284–314.
2. *Дорфман Л.Я., Балева М.В.* Взаимосвязь креативности и вариативности // Психол. журн. 2014. Т. 35. № 2. С. 57–67.
3. *Конопкин О.А.* Психологические механизмы саморегуляции деятельности. М.: Ленанд, 2011.
4. *Корнилова Т.В., Чумакова М.А., Корнилов С.А., Новикова М.А.* Психология неопределенности: единство интеллектуально-личностного потенциала человека. М.: Смысл, 2010.
5. *Леонтьев Д.А.* Психология выбора. Часть I. За пределами рациональности // Психол. журн. 2014. Т. 35. № 5. С. 5–18.
6. *Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю., Фам А.Х.* Разработка методики диагностики процессуальной стороны выбора // Психологическая диагностика. 2007. № 6. С. 4–25.
7. *Леонтьев Д.А., Пилипко Н.В.* Выбор как деятельность: личностные детерминанты и возможности формирования // Вопр. психол. 1995. № 1. С. 97–110.
8. *Леонтьев Д.А., Фам А.Х.* Как мы выбираем: структуры переживания собственного выбора и их связь с характеристиками личности // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2011. № 1. С. 39–53.
9. *Мамардашвили М.К.* Лекции о Прусте (психологическая топология пути). М.: Ad Marginem, 1995.
10. *Митина О.В., Рассказова Е.И.* Рефлексивная ориентация и ее диагностика в структуре контроля за действием // Психол. журн. 2014. Т. 35. № 2. С. 118–128.
11. *Моросанова В.И.* Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 2001.
12. *Моросанова В.И.* Стиль саморегуляции поведения (ССПМ). Руководство. М.: Когито-Центр, 2004.
13. *Моросанова В.И., Индина Т.А.* Регуляторные и личностные основы принятия решений. М.-СПб.: Нестор-История, 2011.
14. *Нестик Т.А.* Социальная психология времени: состояние и перспективы исследований // Психол. журн. 2014. Т. 35. № 3. С. 5–19.
15. *Рассказова Е.И., Леонова А.Б., Плужников И.В.* Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоций // Вестник психологии. Серия 14. Психология. 2011. № 4. С. 161–179.
16. *Тиллих П.* Мужество быть / В кн.: П. Тиллих. Избранное. М.: Юрист, 1995. С. 7–131.
17. *Bragger J.D., Hantula D.A., Bragger D., Kirnan J., Kutcher E.* When success breeds failure: History, hysteresis, and delayed exit decisions / Journ. of Applied Psychology. 2003. № 88. P. 6–14.
18. *Carver C. S., Scheier M. F.* On the self-regulation of behavior. N. Y.: Cambridge University Press, 1998.
19. *Hall P.A., Fong G.Y.* Temporal self-regulation theory: a model for individual health behavior // Health Psychology Review. 2007. Vol. 1. № 1. P. 6–52.
20. *Henderson M., Gollwitzer P., Oettingen G.* Implementation Intention and Disengagement from Failing Course of Action // Journ. of Behavior Decision Making. 2007. № 20. P. 81–102.
21. *Ouellette J.A., Wood W.* Habit and intention in everyday life: The multiple processes by which past behavior predicts future behavior // Psychological Bulletin. 1998. Vol. 124. № 1. P. 54–74.
22. *Zimbardo P.G., Boyd J.N.* Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric // Journ. of Personality and Social Psychology. 1999. Vol. 77. № 6. P. 1271–1288.

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF CHOICE AND CHANGE OF THE ACTION STRATEGY

E. I. Rasskazova

*PhD, associate professor, psychology faculty, Moscow State University, senior researcher, international laboratory of positive psychology of personality and motivation, Higher School of Economics, Moscow;
e-mail: e.i.rasskazova@gmail.com*

The paper discusses opportunities of a theoretical approach that considers choice as irreducible to the decision making. Psychological content and experience of choice are emphasized. We suggest to take into account in empirical research both formal and content characteristics of the choice as well as its development within the time, including a change of choice after negative feedback – both direct (the failure to achieve the main goal) and indirect (implicit failure of the other goals that are not main for the task) ones. The aim was to study choice and change of action strategy in the task (that is presented as a game) after indirect negative feedback in two different condition. In the experiment we asked 170 students of psychological majors to choose an action strategy (quantity of “energy” to invest in achieving the goal) in a game situation on the computer. In the neutral condition (“simple choice”) final goal was formulated as a win for the character (young man achieving his career goals). In the motivating condition (“meaningful choice”) participants were asked to play the role of a psychologist who helps the character to achieve goals that are important for him. In the motivating condition, in contrast to neutral one, the task was perceived as more difficult; respondents tended to change the chosen action strategy readily after indirect negative feedback (success against the main goal, but the implicit failure in the overall reduction of “energy”). In the neutral condition psychological factors of self-regulation (planning; reflective orientation in the planning and failure; acceptance, rumination, focusing on the problem, positive reappraisal as strategies of cognitive regulation of emotions) predicted the stability of choice. In the motivating condition focusing on the problem, positive reappraisal, and reflective orientation in failure were associated with confidence in the choice made, but not with its stability.

Key words: psychology of choice, change of action strategy, stability of the decision, cognitive regulation of emotions, self-regulation of behavior, action control.