

УДК 159.9.07

## СУБЪЕКТИВНЫЙ КОНТРОЛЬ ПОВЕДЕНИЯ КАК КОПИНГ-РЕСУРС В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

Чистякова Н.В., Фролова П.С.

*АНО ВО «Московский Международный университет», Москва,  
e-mail: n.chistiakova@mmu.ru, rubytheginger@mail.ru*

Уровень субъективного контроля поведения представляет собой важную характеристику ресурсного потенциала личности, определяющую социальную активность, направленность собственных усилий, способность к конструктивным взаимодействиям с окружающими в условиях переживания стресса. Локус контроля в парадигме интернальности – экстернальности способствует формированию индивидуального стиля совладающего поведения. В экспресс-обследовании с использованием электронной Google-платформы приняли участие 48 студентов. Оценка результатов исследования проведена с помощью корреляционного анализа и непараметрического критерия Манна – Уитни. Анализ выборки студентов выявил взаимосвязь интернальной направленности локуса контроля в области здоровья с выбором конфронтации и самоконтроля как копинг-стратегий в период COVID-19, что может провоцировать риск развития внутриличностного конфликта и снижение адаптационно-ресурсного потенциала субъекта. В условиях обострения эпидемиологической ситуации при адекватном уровне ответственности наблюдаются затруднения в принятии жизненно важных решений на фоне неопределенности жизненной перспективы. В связи с этим острое переживание стресса в условиях социальной самоизоляции провоцирует неадаптивный выбор пассивно-оборонительной модели поведения. В целом отмечается амбивалентность субъективного контроля поведения относительно факторов распространения коронавирусной инфекции как потенциальной угрозы здоровью.

**Ключевые слова:** локус контроля, копинг-стратегия, пандемия

## SUBJECTIVE BEHAVIOR CONTROL AS COPING RESOURCE IN COVID-19

Chistyakova N.V., Frolova P.S.

*Autonomous non-profit organization of higher education Moscow International University,  
Moscow, e-mail: rubytheginger@mail.ru, n.chistiakova@mmu.ru*

The subjective behavior control level is an important characteristic of personality resource potential that determines social activity, direction of own efforts, and ability to constructive interact with others under stress. In according to the internality – externality paradigm, locus of control aids to develop the individual style of coping behavior. It were 48 students participated in a quick survey using Google-platform. Assessment of the study results was by correlation analysis and non-parametric Mann-Whitney test. Analysis of students sample detected correlation between internal orientation locus of control to health and preference to select confrontation and self-regulation as coping strategies in COVID-1n9 that may provoke a risk to develop intrapersonal conflict and decrease of subject's adaptive resource potential. In the conditions of epidemiological situation exacerbation, there are difficulty making vital decisions under an adequate level of responsibility o'er the uncertainty of life prospects. Thereby, the acute experience of stress provokes to select non-adaptive passive-defensive behavior model n conditions of social self-isolation. In general, there is an ambivalence of subjective behavior control in relation to factors of the coronavirus infection spread as potential health threat.

**Keywords:** locus of control, coping strategy, pandemic

Современному человеку свойственно переживать стресс и испытывать тревожность практически ежедневно. Жизнь в мегаполисе, быстрый ритм, внутренние переживания и внешние средовые факторы способствуют этому. Сегодня мир столкнулся с серьезной проблемой, которая касается каждого, – пандемией нового коронавируса COVID-19. Помимо ежедневного страха за свое здоровье, многие испытывают такие трудности, как потеря работы, страх за собственное здоровье и здоровье своих близких, социальная самоизоляция. В связи с этим проблема изучения совладающего поведения личности и ее копинг-ресурсов приобретает важное научно-практическое значение.

В настоящей работе в качестве ведущего копинг-ресурса личности рассматривается локус контроля. Согласно Дж. Роттеру,

под локусом контроля следует рассматривать способность личности приписывать свои неудачи внутренним либо внешним факторам [1]. Отсюда выделяют интернальный и экстернальный модусы направления субъективного контроля поведения в процессе социализации.

Личности с интернальным и экстернальным локусом внутреннего контроля отличаются не только «углом зрения» системы самоотношения, но и жизненной позицией, в целом, а также способом совладания со стрессовой ситуацией, т.е. копингом.

Термин «копинг» (англ. coping) был использован Л. Мерфи в исследовании проблемы преодоления детьми трудностей, провоцирующих кризис психического развития. В контексте когнитивной теории Р. Лазаруса «копинг», или «преодоление стресса»,

рассматривается как психическая деятельность, направленная на поддержание баланса между требованиями стрессовой ситуации и внутренними ресурсами личности [2].

В рамках данной работы предполагается, что локус контроля в парадигме интернальность – экстернальность способствует формированию индивидуального стиля совладающего со стрессовой ситуацией поведения. Соответственно, интерналы воспринимают пандемию как испытание силы воли, возможность попробовать свои силы в преодолении трудностей, в то время как экстерналы отказываются от принятия ответственности и обращаются к внешним факторам, беспомощно и тревожно переживая события, связанные с пандемией коронавирусной инфекции.

С учетом общемирового экономического кризиса на фоне пандемии COVID-19 актуально проведение исследования адаптационных механизмов психической деятельности субъекта в условиях стрессовой ситуации. Внимание к проблеме изучения локуса контроля как копинг-ресурса личности соответствует современной тенденции в развитии психологической науки, связанной со сменой нозоцентрической парадигмы на адаптивную.

В настоящее время все большее значение уделяется анализу копинг-ресурсов личности с целью преодоления стрессовой ситуации. При этом наблюдается перенос акцентов в решении научно-практических задач с изучения неосознаваемых психологических защитных механизмов на анализ адаптационных механизмов психической деятельности социально активной личности в условиях трудной жизненной ситуации. Такие исследования преимущественно проводятся в рамках когнитивной психологии.

Таким образом, субъективный локус контроля представляет собой способность личности контролировать происходящие события, умение влиять на те или иные ситуации и справляться с трудной жизненной ситуацией в зависимости от уровня развития рефлексии [3]. В соответствии с характером направленности, локус контроля представляет собой основополагающий фактор выбора копинг-стратегии совладающего поведения [4]. Копинг-поведение реализуется посредством актуализации личностных ресурсов в условиях стрессовой ситуации [5].

В качестве копинг-ресурсов личности можно рассматривать адекватный уровень «Я-концепции», позитивную самооценку, локус контроля, темпераментные характеристики, гибкость мыслительной деятельности, систему ценностных ориентаций, психологические защитные механизмы и др. [6]. Уровень субъективного контроля

поведения представляет собой важную характеристику адаптационного потенциала, определяющую, направленность собственных усилий, способность к конструктивному социальному взаимодействию в условиях переживания стресса.

### Материалы и методы исследования

В экспресс-обследовании приняли участие 48 студентов от 18 до 30 лет очного и заочного отделений АНО ВО «Московский Международный университет», разного пола и семейного положения. Из них 40 женщин и 8 мужчин, 14 чел. имеют среднее специальное образование, 14 чел. – первое законченное высшее образование, 20 чел. – неполное высшее.

В качестве психодиагностического метода была использована электронная Google-платформа для проведения онлайн-опроса.

С целью оценки локуса контроля как ведущего копинг-ресурса личности в стрессовой ситуации группе испытуемых были предложены модифицированная методика «Уровень субъективного контроля» Е.Ф. Бажина с соавторами и копинг-тест Р. Лазаруса в адаптации Л.И. Васермана [7].

Модифицированный нами тест-опросник «Уровень субъективного контроля» Е.Ф. Бажина включает 12 утверждений и оценивает шкалу локуса контроля относительно индекса здоровья (Из) и шкалу общего локуса контроля (Io) в сокращенном варианте в условиях пандемии COVID-19.

Копинг-тест Р. Лазаруса в адаптации Л.И. Васермана используется для определения защитных копинг-механизмов и копинг-стратегий совладающего поведения личности. Данная методика является стандартизированной, предназначена для диагностики копинга и содержит 50 пунктов-утверждений, сгруппированных по 8 шкалам, демонстрирующих различные стратегии поведения в условиях стресса.

1. Шкала конфронтации представляет собой стратегию разрешения проблемы за счет нецеленаправленной поведенческой активности, отреагирование негативных эмоций в связи с воздействием стрессового фактора. В этой стратегии поведения наблюдается импульсивность, элементы враждебности и конфликтности, неоправданное упорство, направленность на эмоциональную разрядку.

2. Шкала дистанцирования предполагает попытки совладания с негативными эмоциями и стрессовым поведением с помощью снижения субъективной значимости ситуации на психоэмоциональном уровне. Для такой стратегии характерно обесценивание проблемы, выраженный юмор, переключение внимания и т.д.

3. Шкала самоконтроля – это высокий контроль поведения, попытки преодоления негативных переживаний за счет целенаправленного подавления эмоций, отсутствие импульсивности, сдержанность.

4. Шкала поиска социальной поддержки включает стремление найти выход из стрессовой ситуации за счет внешних социальных ресурсов. Характерна ориентированность на взаимодействие с другими людьми, поиски совета, обращение к экспертам, близким, знакомым.

5. Шкала принятия ответственности основывается на признании своей ответственности в сложившейся ситуации, осознании необходимости самостоятельного решения соответствующей проблемы.

6. Шкала бегства-избегания предполагает попытки сбежать от проблемной ситуации и забыть. Характерно отрицание проблемы, ее игнорирование, уклонение от ответственности, негативный выход из ситуации путем злоупотребления психоактивными веществами, через расстройство пищевого поведения или чрезмерное фантазирование.

7. Шкала планирования решения рассматривается как адаптивная стратегия, способствующая конструктивному разрешению проблем. Планирование предполагает попытки справиться с трудностями за счет положительного переосмысления ситуации, рассматривая проблему как стимул для личностного роста.

8. Шкала положительной переоценки учитывает попытки преодоления отрицательных эмоций за счет положительного пересмотра стрессовой ситуации как повода для личностного роста, для дальнейшего саморазвития.

С целью обработки данных и их статистического анализа использовалась SPSS/Win (версия 20; SPSS Inc., США).

### Результаты исследования и их обсуждение

Оценка результатов распределения выборки студентов по гендерному признаку с помощью корреляционного анализа по методу Пирсона не выявила значимых различий в направленности локуса контроля (табл. 1).

В ходе исследования обнаружено наличие связи между субшкалами локуса контроля относительно индекса здоровья и общей направленности при уровне вероятности ошибки в 1%, что указывает на достоверность полученных данных при использовании модифицированного варианта тест-опросника «Уровень субъективного контроля» Е.Ф. Бажина.

Внутригрупповые различия в оценке субъективного контроля поведения в зависимости от уровня образования отсутствуют и указывают на репрезентативность выборки студентов в настоящем исследовании (табл. 2).

**Таблица 1**

Оценка результатов распределения выборки по гендерному признаку с помощью корреляционного анализа относительно направленности локуса контроля

Параметры выборки респондентов	Пол	Локус индекса здоровья (в стенах)	Общий локус контроля (в стенах)
Пол	1		
Локус индекса здоровья (в стенах)	-0,13812	1	
Общий локус контроля (в стенах)	-0,08032	**0,45068	1

Примечание. \*\* – наличие средней корреляционной связи при уровне вероятности ошибки при 1%, где  $r_{кр} = 0,368$ .

**Таблица 2**

Оценка результатов распределения выборки по возрасту и уровню образования относительно направленности локуса контроля с помощью корреляционного анализа

Параметры выборки респондентов	Возраст	Уровень образования	Локус индекса здоровья (в стенах)	Общий локус контроля (в стенах)
Возраст	1			
Уровень образования	**0,38758	1		
Локус индекса здоровья (в стенах)	*0,28790	0,15164	1	
Общий локус контроля (в стенах)	* 0,41332	0,27435	**0,45068	1

Примечание. \* – наличие средней корреляционной связи при уровне вероятности ошибки в 5%, где  $r_{кр} = 0,285$ ; \*\* – наличие средней корреляционной связи при уровне вероятности ошибки в 1%, где  $r_{кр} = 0,368$

Таблица 3

Оценка результатов распределения выборки студентов относительно выбора копинг-стратегий совладающего поведения

Копинг-стратегии	Пол	Возраст	Уровень образования	Индекс здоровья в локусе контроля	Общий локус контроля
Конфронтация	0,1035	0,02582	*0,33206	**0,36996	**0,37067
Дистанцирование	0,1294	-0,1103	-0,26713	0,19075	-0,06796
Самоконтроль	0,09765	-0,0594	0,10519	*0,35085	0,10211
Поиск социальной поддержки	**0,39902	0,12227	-0,15524	0,0512	0,12127
Принятие ответственности	0,12287	** -0,45979	*** -0,47389	-0,08343	-0,26097
Бегство-избегание	0,26651	* -0,31442	* -0,30587	0,09429	0,06181
Планирование решения	-0,20575	0,17457	0,14122	0,06008	-0,00988
Положительная переоценка	0,02605	-0,05576	-0,10486	-0,0118	0,17522

Примечание. \* – наличие средней корреляционной связи при уровне вероятности ошибки в 5%, где  $r_{кр} = 0,285$ ; \*\* – наличие средней корреляционной связи при уровне вероятности ошибки в 1%, где  $r_{кр} = 0,368$ ; \*\*\* – наличие средней корреляционной связи при уровне вероятности ошибки в 1%, где  $r_{кр} = 0,46$ .

Корреляционный анализ выявил наличие тенденции к интернальной направленности локуса контроля и более ответственном отношении к собственному здоровью на стадии ранней зрелости, или молодости (от 23 до 30 лет).

С целью уточнения данных был произведен дальнейший анализ внутригрупповых различий в уровне субъективного контроля поведения относительно возраста с помощью непараметрического критерия Манна – Уитни. Соответственно, полученные результаты были распределены по двум группам, согласно возрастным границам: от 18 до 22 лет, от 23 до 30 лет. Эмпирические значения критерия находятся в зоне незначимости и указывают на отсутствие взаимосвязи между субъективным локусом контроля и возрастными характеристиками:  $U_{Эмп} = 6,5$  в оценке индекса здоровья и  $U_{Эмп} = 6$  относительно общего локуса контроля, что выше критического значения  $U_{кр} = 4$  при  $p < 0,05$  или 5% вероятности ошибки.

Общая характеристика выборки студентов относительно направленности субъективного контроля поведения в условиях стрессовой ситуации свидетельствует о его амбивалентности, а именно, экстернальном локусе контроля в области здоровья при общей интернальности:  $Iz_{ср} = 4,58$  стена и  $Io_{ср} = 5,75$  стена соответственно. Данный факт обусловлен острым переживанием трудной жизненной ситуации в условиях пандемии COVID-19 и тенденцией к обвинуению в распространении коронавирусной инфекции других лиц. В связи с неопределенностью жизненной перспективы при амбивалентности субъективного контроля поведения увеличивается риск дезадап-

тации личности под влиянием социальной самоизоляции.

Дальнейший анализ корреляционной матрицы обнаружил наличие тенденции лиц женского пола к предпочтению поиска социальной поддержки как копинг-стратегии совладающего поведения за счет использования внешних ресурсов в процессе социального взаимодействия (табл. 3).

Выявлено влияние возрастного фактора и уровня образования как функционально взаимосвязанных параметров в принятии решений в проблемной ситуации по исследуемой выборке. Молодые люди в возрасте от 23 до 30 лет при интернальной направленности субъективного контроля поведения, т.е. при адекватном уровне ответственности, испытывают затруднения в принятии жизненно важных решений в условиях обострения эпидемиологической обстановки.

В связи с этим может наблюдаться тенденция к игнорированию необходимости принятия превентивных мер безопасности в отношении своего здоровья на фоне высокого нервно-психического напряжения. Острое переживание стресса в условиях социальной самоизоляции провоцирует неадаптивный выбор пассивно-оборонительной модели поведения, которая характеризуется психоэмоциональным эффектом «ухода» при отреагировании негативных эмоциональных реакций в связи с COVID-19.

Анализ корреляционной матрицы выявил взаимосвязь интернальной направленности локуса контроля в области здоровья с выбором конфронтации и самоконтроля как копинг-стратегий в период пандемии COVID-19. Указанное противоречие в предпочтении двух разнополюсных стратегий



совладающего поведения, которое выражается в отреагировании негативных эмоций при стремлении к их сдерживанию, порождает внутриличностный конфликт и снижает ресурсный потенциал субъекта к преодолению стрессовой ситуации.

### Заключение

Выборка респондентов была уравнена по возрасту и уровню образования. Оценка результатов с помощью корреляционного анализа не выявила значимых различий в направленности субъективного контроля поведения по гендерному признаку.

В целом отмечается амбивалентность субъективного контроля, связанная с поиском ответственных за распространение коронавирусной инфекции как потенциальной угрозы.

Корреляционный анализ свидетельствует о тенденции к интернальной направленности локуса контроля в отношении собственного здоровья на стадии ранней зрелости, или молодости. В период пандемии COVID-19 при адекватном уровне ответственности для молодых людей в возрасте от 23 до 30 лет характерны затруднения в принятии жизненно важных решений на фоне неопределенности жизненной перспективы. В связи с этим острое переживание стресса в условиях социальной самоизоляции провоцирует неадаптивный выбор пассивно-оборонительной модели поведения.

Выявлена взаимосвязь интернальной направленности локуса контроля в области здоровья с выбором конфронтации и самоконтроля как копинг-стратегий в условиях обострения эпидемиологической ситуации с риском развития внутриличностного конфликта и снижения адаптационно-ресурсного потенциала субъекта.

### Список литературы

1. Кочуров М.Г. Связь копинг-стратегий с локусом контроля // Международный научно-исследовательский журнал. 2020. № 1 (91). Часть 2. С. 40–43. URL: <https://research-journal.org/psychology/svyaz-koping-strategij-s-lokusom-kontrolya/> (дата обращения: 21.05.2020).
2. Яковлева С.А. Особенности совладающего поведения старшеклассников с учётом локуса контроля // Ученые записки ЗабГУ. Серия: Педагогические науки. 2012. № 5. С. 259–263.
3. Гребенникова Н.В., Григоричева И.В. Тревожность и локус контроля у студентов с разным уровнем рефлексивности // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. 2016. № 4 (29). С. 76–79.
4. Кроповницкий О.В. Взаимосвязь копинг-стратегий, локуса контроля и мотивации достижения у руководителей // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2018. № 4. С. 541–549.
5. Улюкин И.М., Григорьев С.Г. Совладание со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями и слабовыраженные депрессивные расстройства у лиц молодого возраста в периоде адаптации // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2017. № 9 (2). С. 168–183.
6. Антонова Е.А. Эмоциональная устойчивость как фактор педагогической деятельности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2011. № 11 (1). С. 100–104.
7. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальности «Социальная работа». 3-е изд., перераб. СПб.: Питер, 2010. 507 с.