

УДК 159.922

Светлана Васильевна Головня

преподаватель-стажер каф. психологии

Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина

Svetlana Golovnja

Teacher-Trainee of the Department of Psychology

at the Brest State A. S. Pushkin University

e-mail: sveta.golownia@mail.ru**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛОКУСА КОНТРОЛЯ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ
В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

Обсуждаются особенности взаимосвязи локуса контроля и копинг-стратегий в подростковом и юношеском возрасте. Эмпирически доказано, что третья часть обследуемых подростков характеризуется интернальным локусом контроля и продуктивным стилем совладания с трудностями. У подростков интернального типа значительно реже обнаруживаются непродуктивный и социальный копинг-стили. Более четверти респондентов рассматриваемой возрастной категории характеризуются экстернальным локусом контроля и ярко выраженными продуктивными копинг-стратегиями. Совсем незначительную долю среди обследуемых подростков составляют те, кому присущ экстернальный локус контроля в сочетании с непродуктивными формами совладания с трудностями. При обследовании другой возрастной категории было обнаружено, что менее половины юношей и девушек интернального типа применяют продуктивные копинг-стили. Примерно десятая часть респондентов юношеского возраста с интернальным локусом контроля склонна к использованию непродуктивных копинг-стратегий. Более четверти респондентов данного возраста с экстернальным типом чаще прибегают к продуктивным копинг-стилям. Менее десятой части молодых людей с экстернальным локусом контроля актуализируют непродуктивные формы копинга. Установлено, что доля подростков с непродуктивным копинг-стилем и экстернальным локусом контроля статистически значимо превышает долю подростков с аналогичным стилем совладающего поведения и локусом контроля.

Ключевые слова: локус контроля, интернальный локус контроля, экстернальный локус контроля, копинг-стратегии, копинг-стили, продуктивный копинг-стиль, непродуктивный копинг-стиль, социальный копинг-стиль.

**Interconnection between the Locus of Control and Coping Strategies
in Adolescence and Young People**

The article discusses the interconnection between the locus of control and coping strategies in adolescence and young people. It has been empirically proven that a third of the surveyed adolescents are characterized by an internal locus of control and a productive style of coping with difficulties. In adolescents of the internal type, unproductive and social coping styles are much less likely to be found. More than a quarter of the respondents in the age group under consideration are characterized by an external locus of control and productive coping strategies. And a very insignificant proportion among the surveyed adolescents are those who have an inherent external locus of control in combination with unproductive forms of coping with difficulties. When examining another age group, it was found that less than half of young men and women of the internal type use productive coping styles. Approximately one tenth of young respondents with an internal locus of control tend to use unproductive coping strategies. More than a quarter of respondents of this age with an external type more often resort to productive coping styles. Less than a tenth of young people with an external locus of control actualize unproductive forms of coping. It was statistically established that the proportion of individuals with an unproductive coping style and an external locus of control among adolescents statistically significantly exceeds the proportion of young people with a similar coping style and locus of control.

Key words: locus of control, internal locus of control, external locus of control, coping strategies, coping styles, productive coping style, unproductive coping style, social coping style.

Введение

В настоящее время уровень стресса, по мнению В. Бодрова, Р. Плутчика, Л. Вассермана и др., у представителей различных возрастных категорий значительно увели-

чивается [2]. На это оказывает влияние комплекс многочисленных факторов, к которым, в частности, относятся ускорение ритма жизни; превалирование вследствие этого отрицательных эмоциональных пере-

живаний; нехватка временных, финансовых и иных ресурсов; рост межличностных и внутриличностных конфликтов и т. д. Поэтому особую актуальность приобретает проблема изучения тех способов, с помощью которых люди преодолевают возникающие в их жизни стрессовые либо кризисные ситуации. Можно отметить также повышенный интерес многих исследователей к области проблематики «локуса контроля», т. е. внешнего либо внутреннего стиля атрибуции, который является определенной предпосылкой в использовании преобладающих стилей копинга. Не случайно в настоящее время наблюдается тенденция, которая проявляется в существенном обогащении методологического аппарата исследований в области изучения локуса контроля (А. Бодалев, С. Пантеев, В. Столин, Р. Вулри, Дж. Роттер, Д. Уотсон, Э. Боумел, Г. Обманова, М. Смирнова и др.), а также копинг-стратегий (Т. Крюкова, Б. Лонг, Э. Чанг, Т. Шевцова, С. Яковлева).

Мы выяснили, что локус контроля в социально-психологической литературе рассматривается как свойство личности приписывать свои успехи или неудачи преимущественно внутренним либо внешним факторам, а также как локализация волевого усилия индивида [4; 6]. Отсюда выделяют две разновидности локуса контроля – экстернальный (склонность приписывать результаты деятельности внешним факторам) и интернальный (склонность приписывать результаты деятельности внутренним факторам) [5]. При этом в качестве внешних факторов могут выступать такие, как определенное стечение обстоятельств, временные ресурсы, другие люди. К внутренним факторам относят уровень мотивации, темперамент, характер, способности, волевые процессы.

Копинг-стратегии представляют собой индивидуальные способы взаимодействия человека с ситуацией в соответствии с ее логикой, значимостью и имеющимися психологическими ресурсами [3]. В настоящее время существует достаточно много классификаций копинг-стратегий. Из всех классификаций наиболее интересной и рациональной, на наш взгляд, считается вариант Р. Лазаруса и С. Фолкман, поскольку согласно данной классификации был разработан первый стандартизированный опрос-

ник по изучению копинга. Перечислим основные, выделенные авторами копинг-стратегии: *конфронтация*, *дистанцирование*, *самоконтроль*, *поиск социальной поддержки*, *принятие ответственности*, *бегство/избегание*, *планирование решения проблемы*, *положительная переоценка* [1].

Кратко охарактеризуем фундаментальные аспекты каждой из них. *Конфронтация* заключается в том, что сопротивление проблеме оказывается субъектом с помощью не всегда конструктивной поведенческой активности. *Дистанцирование* – это борьба с отрицательными эмоциями путем понижения значимости ситуации, а также степени эмоциональной вовлеченности субъекта в нее. Сущность *самоконтроля* состоит в минимизации негативных тенденций за счет целенаправленного сдерживания и подавления эмоциональных проявлений, уменьшения степени их влияния на восприятие и оценку ситуации, а также выбора соответствующей стратегии поведения. *Поиск социальной поддержки* характеризуется разрешением проблемы с помощью вовлечения социальных (внешних) ресурсов. Благодаря стратегии *принятия ответственности* субъект осознает собственную значимость в возникновении проблемы и предпринимает активные действия, направленные на ее разрешение. Стратегия *бегства* ориентирована на борьбу личности с отрицательными переживаниями, тенденциями вследствие игнорирования проблемы по типу своеобразного уклонения: фантазирования, отрицания, отвлечения, неоправданных ожиданий и т. п. *Планирование решения проблемы* – это преодоление трудностей с помощью целенаправленной активности по анализу ситуации и возможных форм ее разрешения с опорой опираясь на объективные условия, прошлый имеющийся опыт и личностные ресурсы. *Положительная переоценка* предполагает борьбу с негативными переживаниями с помощью рассмотрения проблемы с позитивного ракурса, а также стимула для личностного роста [2].

Подростковый и юношеский возраст выступают как ключевые периоды в развитии и становлении личности, в ее «перерождении». Поэтому мы решили выяснить, существует ли взаимосвязь между локусом

контроля и копинг-стратегиями именно на данных возрастных этапах.

Для решения поставленной цели мы использовали ряд методик. Опросник исследования локуса контроля Дж. Роттера позволил нам выявить доминирующий локус контроля у представителей подросткового и юношеского возрастов. Методика представляет собой 29 утверждений (пунктов), каждый из которых состоит из двух противоположных суждений: одно из них характерно для людей с интернальным локусом контроля, другое – для респондентов экстернального типа. Опросник Р. Лазарус, С. Фолкман «Способы совладающего поведения» применялся нами для определения способов преодоления трудностей (копинг-стратегий) в различных сферах жизнедеятельности (трудности в обучении, трудно-

сти в общении, трудности в любви и т. д.). Для установления преобладающих копинг-стилей совладающего поведения была использована методика «Юношеская копинг-шкала» (адаптация Т. Крюковой).

Общую выборку исследования составили 100 человек в возрасте от 14 до 20 лет (по 50 человек, представлявших возрастные категории 14–15 лет (подростки) и 17–20 лет (студенты 1–3 курсов психолого-педагогического факультета).

Результаты и их обсуждение

Изучая особенности взаимосвязи между локусом контроля и копинг-стратегиями подростков, юношей и девушек, в первую очередь рассмотрим преимущественный локус контроля их личности (таблица 1).

Таблица 1. – Локус контроля респондентов

Возрастная категория	Локус контроля			
	экстернальный		интернальный	
	абсолютные значения	%	абсолютные значения	%
Подростки	25	50	25	50
Юноши/девушки	19	38	31	62
Всего	44		56	

Как следует из таблицы 1, у респондентов обеих возрастных категорий чаще обнаруживается интернальный локус контроля (56 %), чем экстернальный (44 %).

Перейдем к характеристике локуса контроля представителей подросткового возраста. Мы обнаружили, что половине подростков присущ экстернальный локус контроля, а второй половине респондентов данного возраста – интернальный локус контроля.

Отметим результаты исследования локуса контроля у представителей юношеского возраста: среди респондентов данной возрастной категории количество опрашиваемых интернального типа (62 %) выше, чем количество опрашиваемых с доминирующей экстернальностью (38 %).

Далее отметим результаты, полученные по тест-опроснику «Способы совладающего поведения (копинг-тест)» (Р. Лазарус, С. Фолкман). Представим данные по рассматриваемой нами методике относительно уровня выраженности копинг-стратегий в виде диаграмм (рисунки 1, 2).

Опираясь на рисунок 1, мы можем отметить, что для подростков характерна высокая степень выраженности по стратегиям «бегство/избегание» (40 %), конфронтация (34 %), а также «положительная переоценка» (32 %).

Все перечисленные формы копинга, согласно авторам данной методики, относятся к деструктивным. При этом низкий уровень выраженности включает в себя такие стратегии, как «планирование решения проблемы» (28 %), «поиск социальной поддержки» (20 %), которые, в свою очередь, относятся к конструктивным формам копинга.

Обобщив полученные данные, мы выявили, что обследуемые нами подростки в большей степени склонны к использованию деструктивных копинг-стратегий, в меньшей степени – конструктивных.

Далее выясним уровень выраженности копинг-стратегий у юношей и девушек (рисунок 2). Из данного рисунка следует, что у представителей юношеского возраста наиболее высокую степень выраженности имеют стратегии «планирование решения

проблемы» (38 %), а также «положительная переоценка» (38 %) и «бегство/избегание» (34 %). А низкие показатели по большей части присущи такой форме копинга, как конфронтация (32 %) и дистанцирование (24 %).

Следовательно, респондентам рассматриваемой нами возрастной категории присущ высокий и низкий уровни как конструктивных, так и деструктивных копинг-стратегий.

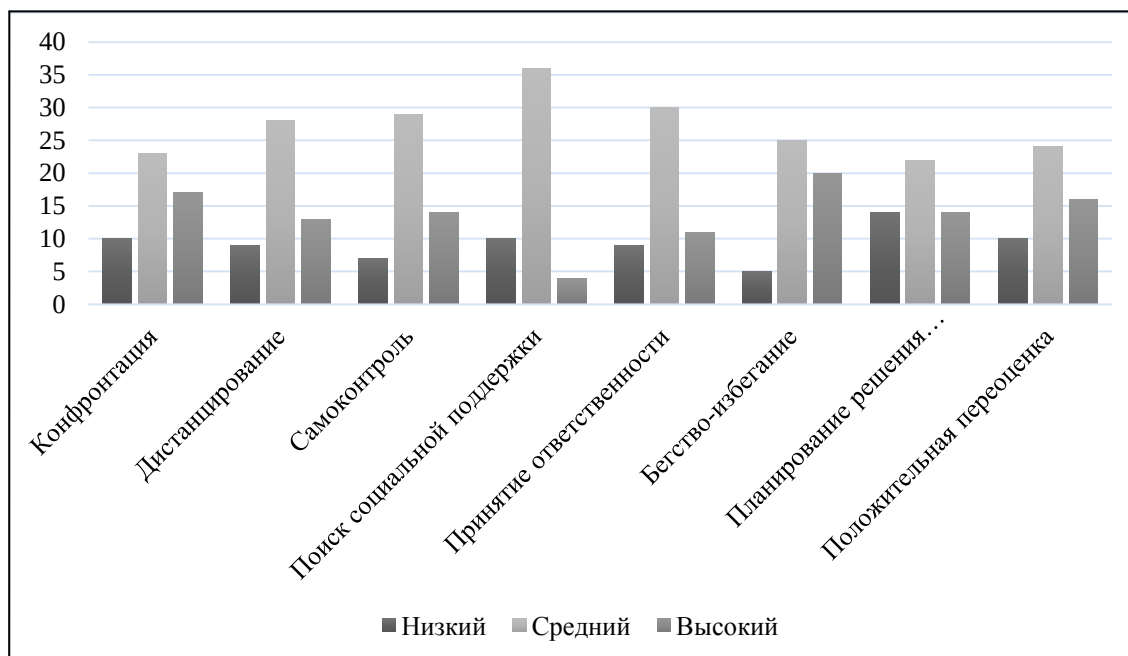


Рисунок 1. – Уровень выраженности копинг-стратегий подростков

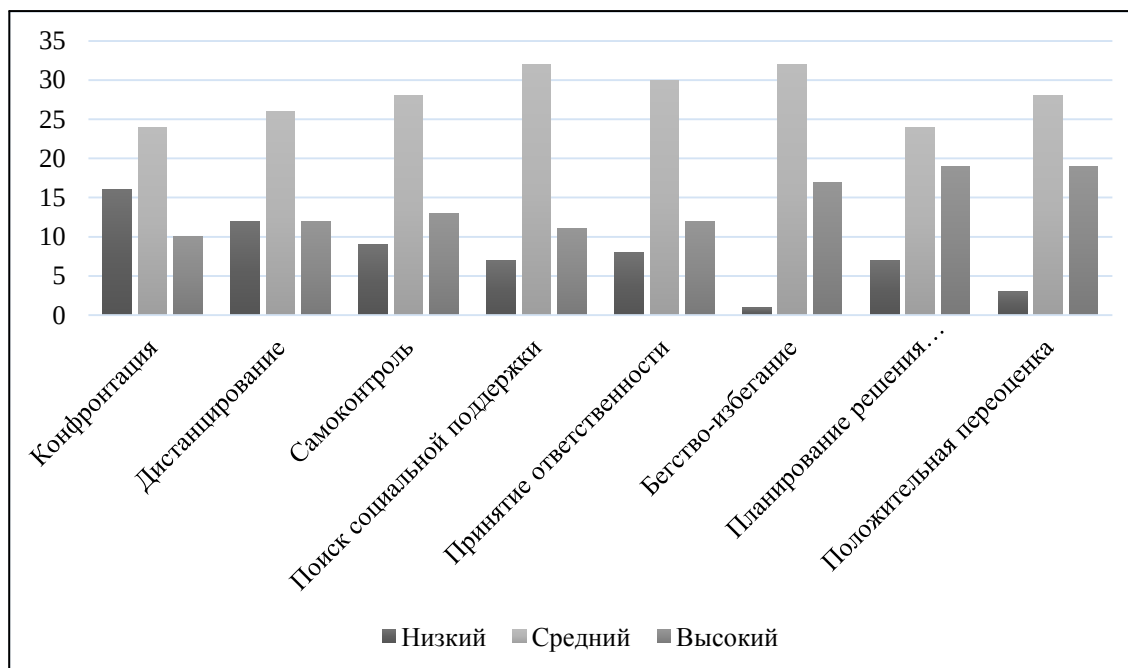


Рисунок 2. – Уровень выраженности копинг-стратегий у юношей и девушек

Далее проанализируем результаты, полученные с помощью методики «Юношеская копинг-шкала» (адаптация Т. Крю-

ковой). Начнем с описания того, какие стили совладающего поведения преобладают у респондентов (таблица 2).

Таблица 2. – Доминирующие копинг-стили респондентов

Возрастная категория	Группы копинг-стилей					
	продуктивные		непродуктивные		социальные	
	абсолютные значения	%	абсолютные значения	%	абсолютные значения	%
Подростки	28	56	16	32	6	12
Юноши/девушки	35	70	10	20	5	10
Всего	63		26		11	

Как следует из таблицы 2, немногим более половины респондентов подросткового возраста (56 %) склонны к преимущественному использованию стратегий продуктивного копинг-стиля. Примерно у трети опрошенных (32 %) наблюдается тенденция к применению в качестве ведущих непродуктивных форм совладающего поведения. И весьма незначительное количество подростков, что составляет чуть более десятой части данной выборки (12 %), склонны к применению социальной формы копинг-стиля.

У представителей юношеского возраста в результате получилось несколько

иное распределение. Как мы видим, показатели по продуктивному копинг-стилю у молодых людей несколько выше, чем у подростков, что составляет большинство опрашиваемых (70 %). Непродуктивный стиль совладающего поведения присущ пятой части юношей и девушек. И, наконец, социальная форма копинга как доминирующая обнаруживается лишь у десятой доли обследуемых юношей и девушек.

Далее охарактеризуем результаты, которые были обнаружены нами в вопросах открытого типа этой методики. Полученные данные наглядно представлены на рисунках 3 и 4.



Рисунок 3. – Дополнительные средства по борьбе с трудностями у подростков

Как следует из рисунка 3, примерно третья часть подростков (36 %) не актуализирует у себя никаких дополнительных средств в трудных ситуациях. Почти четверть респондентов данного возраста (24 %) использует прогулки как метод борьбы со стрессами. При этом 16 % обследованных

подростков присущи общение с другими людьми, а 14 % респондентов – прослушивание музыки. Десятую часть опрошенных составляют подростки, которые прибегают к просмотру фильмов как способу снятия напряжения.



Рисунок 4. – Дополнительные средства по борьбе с трудностями у юношей и девушек

На рисунке 4 отражено, что пятая часть обследуемых молодых людей как метод снятия тревоги и прочего используют еду. И примерно столько же молодых людей (18 %), согласно полученным результатам, не применяют других средств для решения проблем. У 16 % респондентов данного возраста популярны прогулки, а также прослушивание музыки. Десятую часть составляют опрошенные, которые используют сон в качестве дополнительного средства. Незначительное количество обследованных

молодых людей применяют такие способы для борьбы с трудностями, как переключение (6 %), общение (4 %), игнорирование (2 %), спорт (2 %), дыхательные упражнения (2 %), пение и танцы (2 %), а также чтение книг (2 %).

На заключительном этапе настоящего исследования осуществим сравнительный анализ полученных результатов. Полученные данные наглядно представлены в форме диаграмм (рисунки 5, 6).

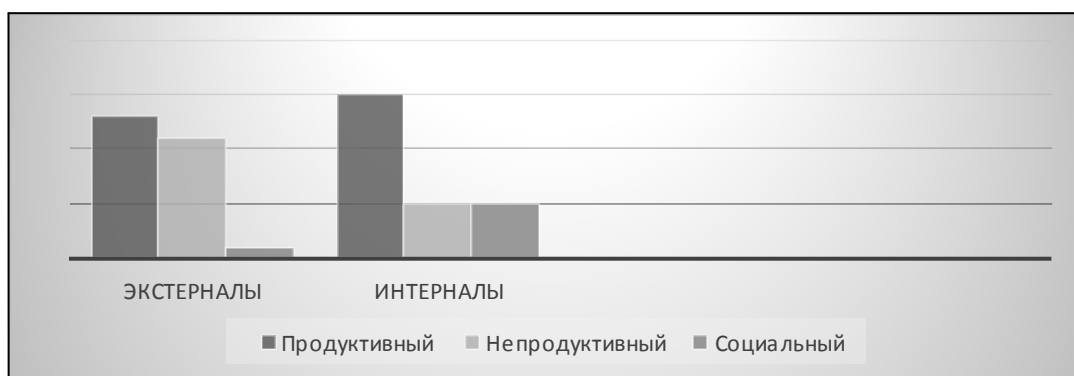


Рисунок 5. – Взаимосвязь между локусом контроля и копинг-стратегиями подростков

Как следует из рисунка 5, примерно третья часть подростков (30 %) характеризуется интернальным локусом контроля и продуктивным стилем совладания с трудностями. При этом у подростков интернального типа значительно реже обнаруживаются непродуктивный и социальный копинг-стили

(по 10 %). Более четверти респондентов подросткового возраста (26 %) характеризуются экстернальным локусом контроля и продуктивными копинг-стратегиями. Около пятой части подростков с экстернальным локусом контроля (22 %) прибегают к непродуктивным стилям совладания с трудно-

стями. И лишь один респондент данного возраста экстернального типа (2 %) использует социальный копинг-стиль.

Как следует из рисунка 6, 44 % юношей и девушек интернального типа применяют продуктивные копинг-стили. Примерно десятая часть респондентов с интернальным локусом контроля склонна к использованию непродуктивных копинг-стратегий. Незначительная часть опрошенных данного возраста (6 %) характеризуется сочетанием

интернального локуса контроля и социального копинг-стиля. Более четверти респондентов экстернального типа (26 %) чаще прибегают к продуктивным копинг-стилям. Менее десятой части молодых людей с экстернальным локусом контроля (8 %) склонны к использованию непродуктивных копинг-стратегий. Двое молодых людей экстернального типа (4 %) предпочитают социальные копинг-стили.

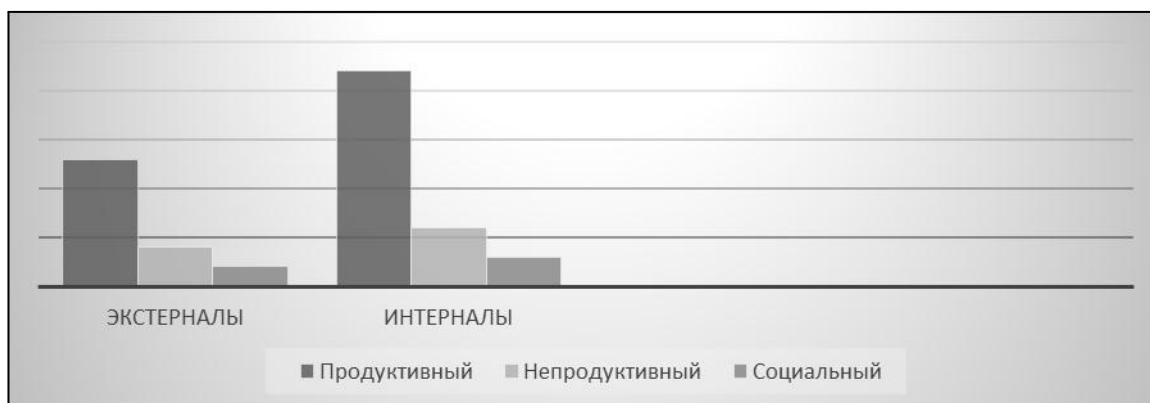


Рисунок 6. – Взаимосвязь между локусом контроля и копинг-стратегиями юношей и девушек

Теперь обобщим полученные данные с помощью расчета статистического критерия χ^2 -углового преобразования Фишера.

При сравнении нами двух возрастных категорий мы обнаружили следующие результаты. Доля лиц с непродуктивным копинг-стилем и экстернальным локусом контроля среди подростков превышает долю лиц с аналогичным стилем совладающего поведения и локусом контроля, но среди представителей юношеской категории ($\chi^2_{\text{эмп}} = 2,014$, при $p \leq 0,05$). В ходе расчета иных показателей относительно сопоставления двух разновидностей локуса контроля и различных форм копинга подтвердились гипотезы об отсутствии статистически значимых различий.

Полученные эмпирические данные подтверждают ранее высказанную теоретическую идею о том, что локус контроля имеет взаимосвязь с копинг-стратегиями личности среди подростков, а также юношей и девушек.

Заключение

Проведенное эмпирическое исследование позволило выявить содержательные характеристики локуса контроля и копинг-

стратегий у представителей подросткового и юношеского возраста, а также взаимосвязи между содержанием данных феноменов.

В процессе выявления доминирующего локуса контроля было эмпирически доказано, что для респондентов в большей степени присущ интернальный локус контроля, чем экстернальный. И данные различия имеют статистическую значимость. При этом половина подростков характеризуется экстернальным локусом контроля, а другая половина – интернальным типом.

У юношей и девушек имеются довольно значительные расхождения с подростками, поскольку у них наблюдается иное распределение. Количество опрошиваемых с экстернальным локусом контроля составляет более трети, а с интернальным локусом контроля – большую часть респондентов юношеского возраста. Таким образом, среди юношей и девушек количество опрошиваемых интернального типа статистически значимо превышает количество молодых людей с доминированием экстернальности.

Эмпирическое исследование копинг-стратегий показало, что имеются возрастные различия в их применении. Так, мы вы-

явили, что практически половина подростков склонна к актуализации копинга по принятию ответственности и планированию решения проблемы. Самоконтроль преобладает примерно у пятой части обследуемых. Стратегии избегания, положительной переоценки, поиска социальной поддержки, конфронтации и дистанцирования присущи незначительному количеству подростков. Примерно у четверти юношей и девушек преобладает стратегия планирования решения проблемы. Практически пятой доле респондентов данного возраста присуща такая форма копинга, как самоконтроль. Чуть более десятой части опрошенных склонны к применению в трудных ситуациях стратегий по поиску социальной поддержки, принятия ответственности, а также положительной переоценки. У незначительной категории юношей и девушек доминируют такие формы копинга, как избегание, а также дистанцирование и конфронтация.

В процессе исследования установлены преобладающие стили совладающего поведения в подростковом и юношеском возрастах. Выявлено, что более половины подростков склонны к преимущественному использованию стратегий группы продуктивного копинг-стиля. К данному стилю относятся следующие формы копинга: решение проблемы, работа и достижения, духовность и позитивный фокус. Примерно у трети опрошенных наблюдается тенденция к рассмотрению непродуктивных форм совладающего поведения в качестве ведущих. Таковые включают в себя беспокойство, надежда на чудо, несовладание, разрядка, игнорирование проблемы, самообвинение, уход в себя, стремление отвлечься и отдохнуть, активный отдых. И весьма незначительное количество респондентов демонстрируют социальные формы копинг-стиля: поиск общественной поддержки, ставка на близких друзей, стремление принадлежать, общественные действия и обращение за

помощью к профессионалу. У представителей юношеского возраста в результате получилось несколько иное распределение. Это обнаруживается в том, что молодые люди несколько чаще используют продуктивные копинг-стили. Непродуктивный стиль совладающего поведения присущ пятой части юношей и девушек. И, наконец, социальная форма копинг-стиля как доминирующая обнаруживается лишь у десятой доли обследуемых.

Эмпирически доказано наличие взаимосвязи между локусом контроля и копинг-стилями. Ориентировочно третья часть подростков характеризуется интернальным локусом контроля и продуктивным стилем совладания с трудностями. У подростков интернального типа значительно реже обнаруживаются непродуктивный и социальный копинг-стили. Более четверти респондентов подросткового возраста характеризуются экстернальным локусом контроля и продуктивными копинг-стратегиями. Около пятой части подростков с экстернальным локусом контроля прибегают к непродуктивным стилям совладания с трудностями. Чуть менее половины юношей и девушек интернального типа применяют продуктивные копинг-стили. Примерно десятая часть респондентов юношеского возраста с интернальным локусом контроля склонна к использованию непродуктивных копинг-стратегий. Более четверти респондентов данного возраста с экстернальным типом чаще прибегают к продуктивным копинг-стилям. Менее десятой части молодых людей с экстернальным локусом контроля актуализируют непродуктивные формы копинга. При этом доля лиц с непродуктивным копинг-стилем и экстернальным локусом контроля среди подростков статистически значимо превышает долю лиц юношеского возраста с аналогичным стилем совладающего поведения и локусом контроля.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Крюкова, Т. Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк // Журн. практ. психолога. – 2007. – № 3. – С. 93–112.
2. Лянцевич, А. В. Кризисная психология : учеб.-метод. комплекс / А. В. Лянцевич ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – 2-е изд., стер. – Брест : БрГУ, 2015. – 150 с.
3. Нартова-Бочавер, С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психол. журн. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20–30.

4. Петровский, А. В. Психология : учебник для вузов по пед. специальностям / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – М. : Академия, 1998. – 500 с.
5. Роттер, Д. Теория локуса контроля [Электронный ресурс] / Д. Роттер. – Режим доступа: <https://psychojournal.ru/psychologists/1424-dzhulian-rotter-teoriya-lokusa-kontrolya.html>. – Дата доступа: 14.03.2021.
6. Роттер, Д. Теории социального научения / Д. Роттер. – М. : Наука, 2002. – 280 с.

REFERENCES

1. Kriukova, T. L. Oprosnik sposobov sovladaniya (adaptacija mietodiki WCQ) / T. L. Kriukova, Ye. V. Kuftiak // Zhurn. prakt. psikhologa. – 2007. – № 3. – S. 93–112.
2. Liancevich, A. V. Krizisnaja psikhologija : uchieb.-mietod. kompleks / A. V. Liancevich ; Brest. gos. un-t im. A. S. Pushkina. – 2-e izd., stier. – Brest : BrGU, 2015. – 150 s.
3. Nartova-Bochaver, S. K. «Coping behavior» v sistiemie poniatij psikhologii lichnosti / S. K. Nartova-Bochaver // Psikhol. zhurn. – 1997. – T. 18, № 5. – S. 20–30.
4. Pietrovskij, A. V. Psikhologija : uchiebnik dlja vuzov po pied. special'nostiam / A. V. Peitrovskij, M. G. Yaroshevskij. – М. : Akadiemija, 1998. – 500 s.
5. Rotter, D. Tieorija lokusa kontrolija [Elieكتروнный riesurs] / D. Rotter. – Rezhim dostupa: <https://psychojournal.ru/psychologists/1424-dzhulian-rotter-teoriya-lokusa-kontrolya.html>. – Data dostupa: 14.03.2021.
6. Rotter, D. Tieorii social'nogo nauchienija / D. Rotter. – М. : Nauka, 2002. – 280 s.

Рукапіс паступіў у рэдакцыю 15.10.2021