

Локус контроля и суеверность как ресурсы преодоления стресса, связанного с последствиями пандемии коронавирусной инфекции в разные периоды взрослости

Абитов И.Р., Акбирова Р.Р.

Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань, Россия

Ключевые слова: ранняя и средняя взрослость, локус контроля, суеверность, вера в паранормальное, стресс.

Аннотация: В статье отражены результаты исследования показателей локуса контроля и суеверности у испытуемых, переживающих различные периоды взрослости и находящихся в условиях карантина, связанного с пандемией COVID-19. Авторы рассматривают данные психологические характеристики как ресурсы преодоления стресса, вызванного пандемией и ее последствиями. Полученные результаты указывают на то, что в более старшей группе более сильное беспокойство вызывают такие последствия пандемии как снижение дохода и возможность потерять работу, в то время как в группе испытуемых, переживающих раннюю взрослость, большее беспокойство вызывают невозможность лично встречаться с родными и близкими и усиление цифрового влияния. В группе испытуемых более старшего возраста обнаруживаются более высокие значения таких показателей веры в паранормальное как традиционная религиозная вера и вера в пси-способности. В исследовании установлено, что для молодых испытуемых вера в паранормальное и интернальный локус контроля выступают в качестве ресурсов, позволяющих снизить беспокойство по поводу последствий пандемии. Для испытуемых более старшего возраста данные характеристики связаны с повышением беспокойства.

Последние полгода весь мир, включая население России переживает глобальный стресс, вызванный пандемией коронавирусной инфекции (COVID-19) и ее последствия. Ряд авторов указывают на то, что сложившаяся ситуация является источником выраженного, пролонгированного стресса и психической травматизации (Сорокин М.Ю., Касьянов Е.Д., Рукавишников Г.В., Макаревич О.В., Незнанов Н.Г., Лутова Н.Б., 2020; Buheji M., Jahrami H., Dhahi A.S., 2020; Horesh D., Brown A. D., 2020; Yu H., Li M., Li Z., Xiang W., Yuan Y., Liu Y., Xiong Z., 2020). Последствия пандемии, такие как длительная самоизоляция, вынужденное ограничение контактов с близкими людьми, потеря работы или угроза ее потери, снижение уровня доходов также оказывают стрессогенное воздействие на людей. Исследования Т.Л. Крюковой и ее соавторов указывают на то, что способы реагирования на стрессогенную ситуацию различаются в зависимости от возраста. Одной из наиболее уязвимых возрастных групп в ситуации стресса, вызванного пандемией коронавирусной инфекции и ее последствиями, оказались представители средней взрослости. Люди данной возрастной

группы находятся под влиянием целого ряда факторов стресса, связанного с пандемией: они подвергаются опасности заражения и могут испытывать тревогу в связи с возможностью заражения членов семьи и друзей, могут потерять работу или большую часть дохода, на них может негативно повлиять инфляция и глобальный мировой кризис (особенно, в случае их занятости в сфере крупного бизнеса или вложения денег в крупные компании), также они могут испытывать стресс в связи с необходимостью менять свои планы (в частности, связанные с летним отдыхом), с невозможностью общаться с друзьями и родственниками (например, престарелыми родителями), в связи с изменением привычных условий жизни и ограничением свобод (невозможность заниматься спортом, ходить на прогулки), они максимально испытывают на себе усиление цифрового влияния (в связи с переходом высших учебных заведений и многих компаний и государственных учреждений на дистанционный формат работы – работа и обучение онлайн). Таким образом, представляет интерес реагирование на ситуацию, связанную с распространением коронавирусной инфекции и ее последствия для представителей ранней и средней взрослости, составляющих наиболее социально и экономически активную часть населения России.

Особый интерес в этом контексте представляет исследование психологических характеристик, которые могут выступать в качестве ресурсов, обеспечивающих преодоление стрессовой ситуации или «анти-ресурсов», затрудняющих ее преодоление и связанных с повышением уровня стрессовой нагрузки. В качестве таких характеристик нами рассматривались суеверность и вера в паранормальное и локус контроля.

В научной литературе отмечается, что люди в ситуациях, когда испытывают чувство неуверенности, высокого психологического стресса и низкой возможности контроля (Keinan G., 1994; Whitson, J.A. Galinsky, A.D., 2008), а также в жизненных ситуациях, связанных с необходимостью проявить высокую эффективность деятельности (Sarason, I.G., 1984; Treasure, D.C., Monson, J., Lox, C.L., 1996), чаще всего проявляют суеверные представления.

Ряд авторов рассматривают суеверия и веру в паранормальное как проявления адаптивного поведения здоровых людей. Данные исследователи полагают, что суеверные представления являются неизбежным (или даже желательным) побочным продуктом адаптивных стратегий обучения (Beck, J., Forstmeier, W., 2007; Damisch, L., Stoberock, B., Mussweiler, T., 2010).

М. Boden указывает на адаптивный, положительный характер сверхъестественных, религиозных, духовных убеждений и веры в судьбу. Результаты его анализа показывают, что сверхъестественные убеждения служат пониманию и способствуют получению удовольствия. Адаптивность верований (независимо от их типа) связана с психологическими выгодами (большая удовлетворенность жизнью, эмоциональная ясность и позитивные эмоции,

уменьшение интенсивности негативных эмоций, проявлений депрессии и стресса). В данном исследовании делается вывод, что вера в сверхъестественное в целом и специфические убеждения, в частности, потенциально адаптивны и несут психологические выгоды (Boden, Matthew, 2015).

В качестве ресурса преодоления стресса, связанного с пандемией, мы также рассматриваем интернальный локус контроля, позволяющий рассматривать ситуацию, как подконтрольную и поддающуюся изменениям со стороны испытуемого.

При проведении исследования были использованы следующие методики: «Шкала веры в паранормальное» Дж. Тобасика в адаптации Д.С. Григорьева, «Опросник суеверности» И.Р. Абитова, опросник «Уровень субъективного контроля» (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткин). Испытуемым также предъявлялась анкета, включающая в себя вопросы, касающиеся отношения к ситуации пандемии и ее последствиям. В частности, им задавался следующий вопрос: «Если у Вас есть беспокойство по поводу данной нестандартной ситуации, что именно Вас беспокоит? Выберите утверждения из предложенных вариантов и оцените уровень вашего беспокойства от 0 до 10». Далее перечислялись следующие факторы: «возможность заражения инфекцией самому; возможность заражения инфекцией членов моей семьи и близких; снижение моего дохода; возможность потерять работу; возможность глобального экономического кризиса и инфляции; необходимость менять планы; невозможность лично встречаться с родными и близкими; ограничение личных свобод; усиление цифрового влияния; закрытие границ государств; изменение привычного режима жизни». Также предлагалось дать свой ответ на этот вопрос и оценить влияние данного фактора по 10-ти балльной шкале.

Исследование проводилось с использованием сети интернет, все методики были переведены в Гугл-форму. Публикация со ссылкой на Гугл-форму и просьбой принять участие в исследовании была размещена в социальной сети «ВКонтакте».

В исследовании приняли участие 230 испытуемых (200 женщин и 30 мужчин). Мы учли возможность того, что уровень суеверности и веры в паранормальное взаимосвязан с уровнем образования и рассматривали в нашем исследовании результаты только тех испытуемых, которые получают или уже имеют высшее образование. Вся выборка была разделена на две возрастные группы. В первую из них вошли испытуемые в возрасте от 20 до 30 лет (173 человека, из них 150 женщины и 23 мужчины). Во вторую группу вошли испытуемые в возрасте 35 – 45 лет (57 человек, из них 50 женщин и 7 мужчин).

Для выявления различий между исследуемыми группами использовался U-критерий Манна-Уитни, для выявления взаимосвязей между различными показателями был использован коэффициент корреляции Спирмена.

При сравнении исследуемых групп были выявлены различия по показателям традиционной религиозной веры ($p \leq 0,05$, $U=5889,0$) и веры в пси-способности ($p \leq 0,01$, $U=6085,5$). В более старшей группе испытуемых более выражена вера религиозные догматы и особые способности некоторых людей (такие как левитация, телекинез, телепатия). В группе испытуемых в возрасте средней зрелости отмечаются более высокие значения таких факторов беспокойства в связи с распространением коронавирусной инфекции, как снижение дохода ($p \leq 0,01$, $U=5919,0$) и возможность потерять работу ($p \leq 0,001$, $U=6179,5$). Данные различия объясняются тем, что часть испытуемых из более молодой группы не имеют постоянного дохода и постоянного места работы (или вообще не работают), являясь студентами. В данной группе испытуемых отмечаются более высокие значения таких факторов беспокойства, как невозможность лично встречаться с родными и близкими ($p \leq 0,05$, $U=3808,0$) и усиление цифрового влияния ($p \leq 0,001$, $U=3173,0$). Первое отличие может объясняться тем, что многие испытуемые из более молодой группы являются студентами, в том числе, проживающими отдельно от членов своих семей в период пандемии коронавирусной инфекции. В связи с этим у них оказывается фрустрированной потребность в общении с близкими. Второе отличие объяснить сложнее. На наш взгляд одно из возможных объяснений может заключаться в том, что большинство представителей более молодой группы в период самоизоляции активно работали или учились дистанционно. В связи с этим они испытывали на себе повышенную нагрузку от работы в сети Интернет и взаимодействия с различными цифровыми ресурсами, что могло привести к более высокой оценке беспокойства по поводу возможности усиления цифрового влияния на различные сферы жизни.

Анализ взаимосвязей между исследуемыми показателями позволил выявить в группе более молодых испытуемых ряд отрицательных корреляционных связей между выраженностью показателей различных факторов беспокойства с одной стороны и показателями веры в паранормальное и локуса контроля – с другой. В данной группе обнаруживается обратная взаимосвязь между выраженностью беспокойства по поводу возможности глобального экономического кризиса и инфляции и показателями веры в колдовство ($r = - 0,185$; $p \leq 0,017$), суеверия ($r = - 0,175$; $p \leq 0,025$) и предсказания ($r = - 0,175$; $p \leq 0,024$). Чем выше показатели веры в приметы, в колдовство и предсказания, тем ниже испытуемые данной группы оценивают свое беспокойство по поводу возможности начала глобального экономического кризиса. Также обратная взаимосвязь в группе молодых испытуемых обнаруживается между выраженностью беспокойства по поводу ограничения личных свобод и показателя веры в пси-способности ($r = - 0,155$; $p \leq 0,047$). Чем более выражена вера в особые способности отдельных людей, тем меньше беспокойство в связи с

ограничением личных свобод в период пандемии коронавирусной инфекции. В данной группе испытуемых выявлена одна прямая взаимосвязь между выраженностью беспокойства в связи с изменением привычного режима жизни и показателем суеверности по опроснику И.Р. Абитова ($r=0,183$; $p\leq 0,018$), отражающим соблюдение испытуемыми примет, закреплённых в культуре. Чем чаще испытуемые данной группы соблюдают различные приметы, тем сильнее выражено их беспокойство по поводу изменения привычного им образа жизни. Также в группе более молодых испытуемых обнаружены отрицательные корреляционные взаимосвязи между выраженностью беспокойства в связи с возможностью потерять работу и показателем интернальности в области здоровья и болезни ($r= - 0,209$; $p\leq 0,008$), выраженностью беспокойства в связи с необходимостью менять свои планы (в частности, связанные с проведением летнего отдыха) и показателем интернальности в области семейных отношений ($r= - 0,183$; $p\leq 0,018$). Чем в большей степени испытуемые этой группы принимают на себя ответственность за состояние своего здоровья, тем менее выражено у них беспокойство по поводу возможности потерять работу в период пандемии. Чем более ответственно относятся молодые испытуемые к отношениям с членами своей семьи, тем менее выражено у них беспокойство по поводу необходимости изменить свои планы (в том числе, связанные с совместным с членами семьи проведением времени).

Таким образом, можно сказать, что в группе испытуемых, проживающих период ранней взрослости такие психологические характеристики как суеверность и вера в паранормальное, а также интернальный локус контроля выступают преимущественно в качестве ресурсов, позволяющих испытывать меньшее беспокойство в связи с различными последствиями пандемии COVID-19.

В группе испытуемых более старшего возраста наблюдается принципиально иная картина взаимосвязей. Выраженность беспокойства по поводу ограничения личных свобод в период пандемии прямо коррелирует с показателями общей интернальности ($r=0,336$; $p\leq 0,011$), интернальности в области достижений ($r=0,298$; $p\leq 0,025$), интернальности в области неудач ($r=0,386$; $p\leq 0,003$), интернальности в области семейных отношений ($r=0,392$; $p\leq 0,003$) и интернальности в области межличностных отношений ($r=0,389$; $p\leq 0,003$). Чем в большей степени испытуемые данной группы склонны принимать на себя ответственность за свои промахи и успехи, за события, которые происходят в их семье и за развитие отношений со своим окружением, за то, что происходит в целом в их жизни, тем сильнее их беспокойство по поводу ограничения личных свобод в период пандемии. Эти взаимосвязи можно объяснить тем, что лица, достигшие психологической зрелости и имеющие высокую меру ответственности за происходящее с ними и их близкими склонны обвинять себя в тех неприятностях, с которыми сталкиваются они сами и члены их семьи. Они имеют высокую

чувствительность к свободе делать выбор, принимать решения и действовать. Ситуация, сложившаяся в связи с пандемией, приводит к резкому ограничению данной свободы, а это, в свою очередь, усиливает беспокойство таких испытуемых. Также обнаруживаются прямые взаимосвязи между выраженностью беспокойства по поводу возможности собственного заражения коронавирусной инфекцией и показателями суеверия (по методике Дж. Тобасика) ($r=0,311$; $p\leq 0,018$) и суеверности (по методике И.Р. Абитова) ($r=0,263$; $p\leq 0,048$). Чем более суеверны испытуемые из данной группы, чем более они склонны соблюдать различные приметы, тем сильнее у них беспокойство по поводу возможности заражения коронавирусной инфекцией. Отдельные авторы (Keinan G., 1994; Whitson, J.A. Galinsky, A.D., 2008) связывают проявления суеверности с ситуацией неуверенности в себе и переживанием тревоги. Полученные нами данные соотносятся с данной позицией и служат косвенным ее подтверждением в отношении испытуемых, переживающих среднюю взрослость. Этим же может быть объяснена обнаруженная нами прямая взаимосвязь между выраженностью беспокойства по поводу заражения близких людей и показателем суеверности по опроснику И.Р. Абитова ($r=0,326$; $p\leq 0,013$). Также выявлены прямые взаимосвязи между выраженностью беспокойства по поводу снижения дохода и показателями веры в колдовство ($r=0,269$; $p\leq 0,048$), интернальности в области производственных ($r=0,325$; $p\leq 0,014$) и межличностных отношений ($r=0,265$; $p\leq 0,046$). Чем более склонны испытуемые данной группы принимать на себя ответственность за происходящее с ними на работе и за отношения с окружающими, чем более выражена у них вера в колдовство и магические способы воздействия, тем сильнее их беспокойство в связи с возможным снижением их доходов. Взаимосвязь веры в колдовство и беспокойством по поводу своего финансового благосостояния также может быть опосредована уровням тревожности, повышающимся особенно заметно у лиц, склонных к переживанию тревоги в ситуации экономической нестабильности. Взаимосвязь между выраженностью беспокойства по поводу снижения доходов и интернальностью в области производственных и межличностных отношений может объясняться тем, что лица, склонные принимать на себя высокую долю ответственности за отношения в рабочем коллективе, с коллегами и начальством, могут ощущать, что в новой ситуации их способность влиять на эти отношения резко ограничивается в связи с дистанционной формой работы и объективными экономическими трудностями, которые переживают большинство компаний. В связи чем у данных испытуемых усиливается беспокойство по поводу уровня их доходов. Также в группе испытуемых более старшего возраста выявлена прямая взаимосвязь между выраженностью беспокойства в связи с изменением привычного режима жизни и показателем интернальности в области межличностных отношений ($r=0,267$; $p\leq 0,045$). Данная взаимосвязь может объясняться тем, что испытуемые данной возрастной группы, склонные принимать на себя

высокую долю ответственности за отношения с окружающими людьми, выработали привычки, связанные с интенсивным межличностным общением. В новых условиях данные привычки реализованы быть не могут и испытуемые переживают выраженное беспокойство в связи с вынужденными изменениями образа жизни. В данной группе испытуемых обнаружена только одна статистически значимая обратная взаимосвязь выраженности беспокойства по поводу возможности заражения членов семьи и близких и показателем интернальности в области неудач ($r = -0,265$; $p \leq 0,046$). Чем более склонны испытуемые данной группы принимать на себя ответственность за ошибки и промахи и винить себя в них, тем менее выражено у них беспокойство по поводу возможности заражения коронавирусной инфекцией членов семьи и близких. Объяснить данную взаимосвязь довольно сложно.

Заключение. Таким образом, полученные результаты позволяют нам сформулировать следующие выводы:

1. В группе испытуемых, переживающих раннюю взрослость интернальный локус контроля и различные проявления суеверности и веры в паранормальное выступают в качестве ресурсов, позволяющих снизить беспокойство в связи с последствиями распространением коронавирусной инфекции.
2. В группе испытуемых, переживающих позднюю взрослость интернальный локус контроля, суеверность и вера в паранормальное выступают в качестве «антиресурсов» и приводят к усилению беспокойства в связи с последствиями пандемии.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 20-013-00644 А

Литература:

1. Крюкова Т.Л. Психология совладания в разные периоды жизни. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова. 2010. 380 с.
2. Сорокин М.Ю., Касьянов Е.Д., Рукавишников Г.В., Макаревич О.В., Незнанов Н.Г., Лутова Н.Б. и др. Структура тревожных переживаний, ассоциированных с распространением COVID-19: данные онлайн-опроса. Вестник РГМУ. 2020. (3). DOI: 10.24075/vrgmu.2020.030.
3. Beck J. & Forstmeier W. Superstition and belief as inevitable by-products of an adaptive learning strategy. *Human Nature*. 2007. 18(1). P. 35–46. <https://doi.org/10.1007/BF02820845>
4. Boden M. Supernatural beliefs: Considered adaptive and associated with psychological benefits. *Personality and Individual Differences*. 2015. 86. P. 227-231. 10.1016/j.paid.2015.06.023
5. Damisch L., Stoberock B., Mussweiler T. Keep your fingers crossed! How superstition improves performance. *Psychological Science*. 2010. 21. P. 1014–1020. <https://doi.org/10.1177/0956797610372631>

6. *Buheji M., Jahrami H., Dhahi A.S.* Minimising Stress Exposure During Pandemics Similar to COVID-19 // *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*. 2020. 10(1). P. 9-16. <http://dx.doi.org/10.5923/j.ijpbs.20201001.02>
7. *Horesh D., Brown A. D.* Traumatic stress in the age of COVID-19: A call to close critical gaps and adapt to new realities // *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2020. 12(4). P.331–335. <https://doi.org/10.1037/tra0000592>
8. *Keinan G.* Effects of stress and tolerance of ambiguity on magical thinking. *Journal of psychology and Social Psychology*. 1994. 67. P. 48-55.
9. *Sarason I.G.* Stress, anxiety, and cognitive interference: Reaction to tests. *Journal of psychology and Social Psychology*. 1984. 46. P. 929-938.
10. *Treasure D.C., Monson, J., Lox C.L.* Relationship between self-efficacy, wrestling performance, and effort prior to competition. *The Sport Psychologist*. 1996. 10. P. 73-83.
11. *Yu H., Li M., Li Z., Xiang W., Yuan Y., Liu Y., Xiong Z.* Coping Style, Social Support and Psychological Distress in the General Chinese Population in the Early Stages of the COVID-2019 Epidemic // *Social Support and Psychological Distress in the General Chinese Population in the Early Stages of the COVID-2019 Epidemic*, 2020. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3556633>
12. *Whitson J.A., Galinsky A.D.* Lacking control increases illusory pattern perception. *Science*. 2008. 322. P. 115-117.

Locus of control and superstition as resources for overcoming the stress associated with the consequences of the coronavirus pandemic infection in different periods of adulthood

Abitov I.R., Akbirova R.R.

Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia

Key words: early and middle adulthood, locus of control, superstition, belief in paranormal, stress.

Abstract: The article reflects the results of a study of indicators of the locus of control and superstition in subjects experiencing various periods of adulthood and under quarantine associated with the COVID-19 pandemic. The authors consider these psychological characteristics as resources to overcome the stress caused by the pandemic and its consequences. The results indicate that in the older group, pandemic consequences such as a decrease in income and the possibility of losing a job are more worrisome, while in the group of subjects experiencing early adulthood, greater anxiety is caused by the inability to meet relatives and loved ones and increased digital influence. In the group of older subjects, higher values of such indicators of belief in the paranormal as traditional religious faith and belief in psi-abilities are found. The study found that for young subjects, belief in the

paranormal and internal locus of control act as resources to reduce anxiety about the effects of the pandemic. For older subjects, these characteristics are associated with increased anxiety.

Абитов Ильдар Равильевич - кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической психологии и психологии личности Казанского (Приволжского) федерального университета, г. Казань, ildar-abitov@yandex.ru

Акбирова Резеда Раисовна - ассистент кафедры клинической психологии и психологии личности Казанского (Приволжского) федерального университета, г. Казань, akbrezeda@yandex.ru