

**Վերահսկողության լոկուսի ազդեցությունը
ուսուցիչների քոփինգ-ռազմավարության ընտրության մեջ**

*Հայկ Ավագիմյան
Անահիտ Ստեփանյան*

DOI: <https://doi.org/10.58726/27382915-2023.1-438>

Հանգուցային բառեր. *հաղթահարող և ինքնավերահսկող ռազմավարություն, ինտերնալ, էքստերնալ, սթրես, քոփինգ-վարք, քոփինգ-ռեսուրսներ, քոփինգ-մեխանիզմներ*

Նախաբան: Կյանքի ժամանակակից պայմաններն անխուսափելիորեն առաջացնում են իրադրություններ, որոնք սուբյեկտիվորեն ապրվում են որպես դժվարին ու սթրեսային: Այդ պատճառով կյանքի դժվարին իրադրությունների հաղթահարմանն ուղղված վարքի ուսումնասիրությունը արդիական թեմա է:

Ուսումնասիրության արդիականությունը պայմանավորված է նաև նրանով, որ քոփինգ ռազմավարությունների կապը անձնային առանձնահատկությունների, հատկապես վերահսկողության լոկուսի հետ բավարար չափով չէ ուսումնասիրված:

Քոփինգի տեսությունը՝ որպես կյանքի անբարենպաստ իրադրությունների հաղթահարման տեսություն, առաջացել է 20-րդ դարի կեսին: Առաջիններից մեկը «քոփինգ» հասկացությունը օգտագործել է Լ. Մերֆին, որն ուսումնասիրում էր երեխաների հոգեկան զարգացման ճգնաժամերին հարմարման եղանակները: Ավելի ուշ այդ հասկացությունն օգտագործել է Ա. Մասլոուն [4]:

Քոփինգի հիմնական մեթոդաբանությունը և տեսությունը մշակվում էր Ռ. Լազարուսի, Ս. Ֆոլբմանի, Ռ. Մուսի, Ա. Բիլինգսի, Ջ. Սմիթսանի, Կ. Նականոյի, Հ. Վերերի, Մ.Պետրովսկու և այոց կողմից [7; 8; 9]:

Քովանդակությունը: Քոփինգի մեկնաբանության մեջ գոյություն ունի երկու հիմնական ուղղություն: Առաջինն ուսումնասիրում է միջավայրը՝ որպես անձ զարգացման գործոն, և դիտարկում է դժվարությունների հաղթահարման եղանակներ: Երկրորդը կապված է Ռիչարդ Լազարուսի անվան հետ, որը անձնային ռեսուրսները դիտարկում է որպես առողջության հոգեբանության մաս: Ռ. Լազարուսը նկարագրել է քոփինգի երկու հիմնական գործառնություններ.

1. խնդրի վրա կենտրոնացման, որն ուղղված է մարդու և միջավայրի նեգատիվ կապի քայքայման,

2. հույզերի վրա կենտրոնացում, որն ուղղված է հուզական դիսթրեսի կառավարման [19]:

Քոփինգի տարբեր կողմեր ուսումնասիրվում էին Վ. Ա. Բոդրովի, Ս. Կ. Նարտովա-Բոչավերի, Բ. Անցիֆերովայի, Վ. Մ. Յալտոնսկու, Տ. Լ. Կոյուկովայի կողմից [21]:

Քոփինգ հասկացությունն առաջացել է անգլերեն *to cope* – հաղթահարել բառից: Քոփինգի տեսության մեջ առանձնացնում են երեք հիմնական հասկացություններ՝ քոփինգ-վարք, քոփինգ-ռեսուրսներ, քոփինգ-ռազմավարություններ:

Քոփինգ-վարքը սեփական խնդիրները լուծելու մարդու պատրաստակամությունն արտացոլող վարքի ձև է: Այն իրագործվում է քոփինգ-ռեսուրսների հիման վրա՝ քոփինգ-ռազմավարությունների կիրառությամբ:

Ռ. Լազարուսն առանձնացնում էր ակտիվ և պասսիվ քոփինգ-վարք: Ակտիվ քոփինգ-վարքը վերացնում կամ փոփոխում է նեգատիվ գործոնի ազդեցությունը: Պասսիվ քոփինգ-վարքը նեգատիվ գործոնի հաղթահարման, հուզական լարվածությունը նվազեցնող ներքին հոգեբանական ձևերն են [9]:

Քոփինգ-ռեսուրսները մարդու և սոցիալական միջավայրի առանձնահատկություններն են, որոնք թույլ են տալիս օպտիմալ կերպով հարմարվել նեգատիվ իրադրություններին: Դրանց մեջ են մտնում ֆիզիկական ռեսուրսները (առողջությունը, ֆիզիկական ուժը), սոցիալական ռեսուրսները (տարբեր սոցիալական խմբերի, հանրությունների անդամությունը), հոգեբանական ռեսուրսները (ինքնագնահատական, շփվողականություն, ինտելեկտ, հումոր), նյութական (ֆինանսներ, սեփականություն):

Հարմարման մեխանիզմի էական առանձնահատկություններից է համարվում այն պայմանների և գործոնների որոնումը, որոնք նվազեցնում են հնարավորին դաժան սթրեսային հարվածների ազդեցությունը մարդու վրա: Միջավայրի գործոնները ուղղակիորեն չեն որոշում հաղթահարման ուղիների ընտրությունը: «Անձ-միջավայր» հարաբերությունների միջնորդ են մարդկանց անհատական-հոգեբանական տարբերությունները և առանձնահատկությունները: Դրանով է պայմանավորված, որ միևնույն դժվարին իրադրությունը տարբեր կերպ է ընկալվում և անհատականորեն է լուծվում: Միջավայրի կարևոր ռեսուրսներից է սոցիալական աջակցությունը:

Քոփինգ-մեխանիզմները անբարենպաստ իրադրությունը, վտանգը հաղթահարելու կոնկրետ եղանակներ են: Այդ եղանակների օգնությամբ և առկա քոփինգ-ռեսուրսների հիման վրա իրագործվում է քոփինգ-վարքը:

Գոյություն ունեն հաղթահարող և ինքնավերահսկող վարքի տարբեր ռազմավարություններ. դրանց ընտրությունը և կիրառությունը կախված է և՛ մարդու անհատական առանձնահատկություններից (խառնվածքի հատկություններ, տազնապայմության մակարդակ, ինքնավերահսկողության առանձ-

նահատկություններ, բնավորության գծեր և այլն), և՛ նեգատիվ իրադրության առանձնահատկություններից:

Քրփինգ-ռազամավարությունները դասակարգվում են երեք խմբի՝ հարմարվողական (խնդրի ակտիվ լուծում), մասնակի հարմարվողական (որևէ պատճառաբանությամբ խնդրի լուծումից մասնակի խուսափում) և ոչ հարմարվողական (խնդրի լուծումից ամբողջական խուսափում) [10]:

Կառուցվածքային տեսանկյունից քրփինգ-ռազամավարությունների կազմում առանձնացնում են երեք բաղադրիչներ.

1. **կոզնիտիվ**՝ որպես խնդրի ներքին, մտովի լուծում: Այդ ոլորտում քրփինգ-մեխանիզմները կարող են դրսևորվել որպես շեղում կամ մտքերի փոխանցում այլ ավելի նշանակալից ոլորտներ, անբարենպաստ իրադրության որպես անխուսափելի ընդունումը, վտանգի աստիճանի անտեսում կամ նվազեցում, տվյալ խնդրին վերաբերող ինֆորմացիայի որոնում, սեփական անձի համեմատություն այլ մարդկանց հետ, նեգատիվ իրադարձության հատուկ իմաստի հաղորդում և այլն,

2. **հուզական**՝ որպես խնդրի հուզական լուծում: Այդ ոլորտում քրփինգ-մեխանիզմները կարող են դրսևորվել որպես հուզական հակազդում, հնազանդություն, ճակատագրապաշտություն, վերագրում, պատասխանատվության փոխանցում այլ մարդկանց, ինքախարազանում, ինքնավերահսկողություն և այլն,

3. **վարքային**՝ կոնկրետ արարքներ և գործողություններ խնդրի լուծման համար: Այդ ոլորտում քրփինգ-մեխանիզմները կարող են դրսևորվել որպես փոխարինող կամ շեղող վարք, փոխանցում այլ գործունեության, հոգատարություն այլ մարդկանց նկատմամբ, խուսափում նմանատիպ իրադրություններից, մեկուսացում, համագործակցություն, օգնության ակտիվ որոնում և այլն [6, 12]:

Քրփինգ ռազամավարությունները դրսևորվում են հոգեկանի տարբեր մակարդակներում՝ և՛ ենթագիտակցական, և՛ գիտակցական, ու չեն վերաբերում ախտաբանական գործընթացներին:

Տեսականորեն քրփինգը դիտարկվում է երեք մոտեցումներով.

1. որպես հոգեբանական պաշտպանության անհատական եղանակ,

2. միջանհատական մոտեցում, որտեղ քրփինգը համարվում է մարդու կայուն նախատրամադրվածություն՝ որոշակի ձևով հակազդելու անբարենպաստ պայմաններին,

3. ներանհատական մոտեցում, որտեղ քրփինգն ընկալվում է որպես գործընթաց, դինամիկ երևույթ [14, 35]:

Չնայած նրան, որ կյանքի դժվարությունների հաղթահարող և ինքնավերահսկող վարքի ուսումնասիրության նվիրված են բազմաթիվ աշխատանքներ. հետազոտություններում շեշտը դրվում է հիմնականում քրփինգ-ռազամ-

վարությունների տարիքային առանձնահատկությունների և ռիսկի խմբին պատկանելության վրա: Դրա հետ միասին գործնականում չեն ուսումնասիրվում ռիսկի խմբերում չընդգրկված պատանեկության և միջին տարիքի մարդիկ: Աճող ակադեմիական հասարակական հետաքրքրությունը անհատական հոգեբանական ռեսուրսների և սթրեսների ու ճգնաժամերի հաղթահարման մեխանիզմների կիրառության նկատմամբ նկատվում է տվյալ թեմայով մեծ քանակությամբ հետազոտությունների և հրապարակումների մեջ, չնայած որ ծանրաբեռնվածությունների ներգործության հոգեֆիզիոլոգիական վնասին անձի հակազդելու ընդունակությունը միշտ էլ եղել է գիտնականների ուշադրության կենտրոնում:

Տվյալ խնդրին նվիրված հոգեբանական գրականության վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ անձնային առանձնահատկությունները կարող են ազդել կյանքի դժվարությունների հաղթահարման անձնային ռեսուրսների որակի վրա, որոնց մեջ առանձնացվում են՝ խառնվածքի տեսակը, հաջողության հասնելու մոտիվացիան, նաև վերահսկողության լոկուսը: Հեռանկարային է կոնկրետ անձնային գծերի որոնումը, որոնց ձևավորման մակարդակը անձի մոտ ապահովում է ինքնուրույն և արդյունավետությամբ հաղթահարել դժվար իրադրությունները՝ սահմանելով սեփական անհրաժեշտ վարքի ռազմավարությունը:

Վերահսկողության լոկուս հասկացությունը հոգեբանության մեջ մտցվել է Ջ. Ռոտերի կողմից, որը վերահսկողության լոկուսը սահմանում էր որպես որակ, որը բնութագրում է մարդու հակվածությունը սեփական գործունեության արդյունքների համար պատասխանատվությունը վերագրել արտաքին կամ ներքին ուժերին: Ելնելով բիհեյվորիզմի մեթոդաբանությունից, որի կողմնակիցն էր Ջ. Ռոտերը, վերահսկողության լոկուսը նաև սեփական վարքային ռեակցիաների ամրապնդման անձի ընդհանրացված սպասելիքն է որպես սեփական վարքի ու նպատակին հասնելու միջև պատճառական կապերի մարդու ընկալման աստիճան: Ջ. Ռոտերի ենթադրության համաձայն՝ սուբյեկտիվ վերահսկողությունը կայուն անձնային հատկություն է, իսկ անհատական տարբերությունները վերահսկողության լոկալիզացման մեջ պայմանավորված են առաջին հերթին ընտանիքում սովորեցման գործընթացով: Այսպիսով, վերահսկողության լոկուսն առաջանում և ձևավորվում է անձի սոցիալականացման պրոցեսում՝ աստիճանաբար դառնալով կայուն հատկություն, որը կանխորոշում է անձի վարքի որոշակի կողմեր: Կախված նրանից, թե որտեղ է լոկալիզացվում վերահսկողությունը կյանքի նշանակալից իրադարձությունների նկատմամբ, Ջ. Ռոտերն առաջարկում է առանձնացնել ինտերնալ (ներքին) և էքստերնալ (արտաքին) վերահսկողության լոկուսով մարդկանց: Դրա հետ միասին վերահսկողության լոկալիզացիայի տեսակը կանխորոշում է վարքային հակազդման առանձնահատկությունները սոցիա-

լական ներգործության լայն համատեքստում, կապված է անձի ակտիվության և պատասխանատվության զգացման մակարդակի հետ, ուղղակիորեն ազդում է կյանքի իրադարձությունների «վերահսկելիության» զգացողության վրա: Ջ. Ռոտերի կարծիքով, վերահսկողության լոկուսը համընդհանուր, կայուն բնութագիր է և անփոփոխ է ցանկացած տեսակի իրադարձությունների և իրավիճակների նկատմամբ, որոնց հանդիպում է անձը [18]:

Դ. Ռիսմենն առաջարկեց սոցիալական բնավորության տիպաբանություն, որն իր տեսամեթոդաբանական հիմքերով մոտ էր Ջ. Ռոտերի հայեցակարգին: Նա առաջարկում էր առանձնացնել բնավորության հետևյալ տիպերը՝ «ներսից ուղղորդվող» և «ուրիշների կողմից ուղղորդվող»: Դ. Ռիսմենի կարծիքով, «ներսից ուղղորդվող մարդկանց» վարքը կարգավորվում է ինտերնալացված, ներքին նպատակներով և արժեքներով, իսկ «ուրիշների կողմից ուղղորդվողների» վարքը կառավարվում է իրենց համար արտաքին արժեքներով և նպատակներով [13]:

Նման տեսակետ արտահայտել է նաև Ս. Ռոզենցվեյզը ֆրոյստրացիոն տեսության շրջանակներում, որի համաձայն՝ մարդիկ հակված են տարբեր կերպ հակազդելու դժվարություններին հաղորդակցման և կենսագործունեության լայն համատեքստում: Ս. Ռոզենցվեյզն առանձնացնում է հակազդման երեք տեսակ.

1. ինտրապունիտիվ հակազդում՝ մարդը մշտապես իրեն է մեղադրում,
2. էքստրապունիտիվ հակազդում՝ պատասխանատվության վերագրում արտաքին հանգամանքներին,
3. իմպունիտիվ հակազդում՝ հաշտվողական դիրքորոշում, որը չի հիմնվում ո՛չ ինքնամեղադրանքի, ո՛չ էլ ուրիշներին մեղադրելու վրա [15, 8-9]:

Հ. Մ. Լեֆթուրթն ընդգծում էր վերահսկողության լոկուսի ուսումնասիրությունը մարդու տարիքի և գործունեության համատեքստում՝ այլ անձնային բնութագրումների հետ սերտ կապի մեջ [17]:

Ջ. Բիրն իր աշխատություններում դիտարկում էր կոգնիտիվ վերահսկողության հարցը և հանգեց այն եզրակացության, որ վարքի բաց եղանակը ազատության աստիճանների մեծ քանակությամբ, սոցիալական ճկունությամբ և վարքային լայն խաղացանկով բնորոշ է կոգնիտիվորեն բարդ (ինտերնալ) վերահսկողությամբ մարդկանց [16]:

Ֆ. Ու. Վեսսմանը, Մ. Թայերը և Դ. Ս. Գորմանը իրենց հետազոտության մեջ վերլուծել են վերահսկողության տարբեր լոկուսով մարդկանց ժամանակային հեռանկարները և պարզել են, որ ինտերնալները ավելի շատ կողմնորոշված են ապագայի, ավելի լավ են ընդունակ հայեցակարգել ժամանակային հատվածները, քան վերահսկողության էքստերնալ լոկուսով մարդիկ: Ինտերնալ լոկուսով մարդկանց մոտ ժամանակային հայեցակարգը իրադար-

ձային տեսանկյունից ավելի հագեցած է, քան էքստերնալ վերահսկողության լոկուսով մարդկանց մոտ [20]:

Ռուս ժամանակակից հոգեբանները «վերահսկողության լոկուս» հասկացությունը բացահայտում են «հատուկ աշխարհայացքային դիրքորոշում» [5], «որոշակի անձնային պատերն, ամբողջական անձնային համադրություն» [12] հասկացությունների միջոցով: Ա. Ա. Ռեանը վերահսկողության լոկուսը դիտարկում է որպես սոցիալապես հասուն անձի չափորոշիչ և առանձնացնում է առաջին տիպի պատասխանատվություն (ինտերնալ վերահսկողության լոկուս) և երկրորդ տիպի պատասխանատվություն (էքստերնալ վերահսկողության լոկուս): Նա ինտերնալությունը դիտարկում է որպես անձնային պատասխանատվության ցուցանիշ, որը հարաբերակցվում է պրոսոցիալական վարքի և անձնային հասունության հետ [12]:

Ս. Վ. Բիկովը վերահսկողության լոկուսը համարում է սեփական անձի և շրջապատող աշխարհի նկատմամբ վերաբերմունքի ցուցանիշ: Նա գտնում է, որ էքստերնալությունը նաև ավելի շատ բնորոշ է վարքի դելինկվենտ ներուժով դեռահասներին, քան պրոսոցիալ հակումներով դեռահասներին [2]:

Տ. Ա. Պոպովան վերահսկողության լոկուսն անվանում է բարենպաստ ծերացման անձնային պաշարներից մեկը: Նրա հետազոտություններում ցույց է տրվել, որ տարիքի հետ կարող է ուժեղանալ էգոիստեգրման, սեփական կյանքի նշանակալիության և նրա վրա վերահսկողության մեջ պահանջմունքը [11]:

Մեր հետազոտության նպատակն է ուսումնասիրել ուսուցիչների վերահսկողության լոկուսի ազդեցությունը վարքի քոփինգ ռազմավարության ընտրության վրա:

Հետազոտության ընտրակազմի մեջ ընդգրկված էին Վանաձորի տարբեր դպրոցների 82 ուսուցիչներ (52 կանայք և 30 տղամարդիկ)՝ 30-50 տարեկան:

Կիրառվել են երկու մեթոդիկաներ.

1. Զ. Ռոտերի սուբյեկտիվ վերահսկողության մակարդակի (ՄՎՄ) հարցարանը, որը բաղկացած է 7 սանդղակներից՝ ընդհանուր ինտերնալության (ԻԸ), նվաճումների ոլորտում ինտերնալության (ԻՆ), անհաջողության ոլորտում ինտերնալության (ԻԱ), ընտանեկան հարաբերություններում ինտերնալության (ԻԸՀ), արտադրական հարաբերությունների ոլորտում ինտերնալության (ԻԱՀ), միջանձնային հարաբերությունների ոլորտում ինտերնալության (ԻՄՀ), առողջության և հիվանդության նկատմամբ վերաբերմունքի ինտերնալության (ԻԱՀՎ) [1]:

2. Դ. Սմիրխանի «Քոփինգ ռազմավարությունների ինդիկատոր» հարցարանը, որը բաղկացած է երեք սանդղակներից՝ խնդիրների լուծման քոփինգ (ԽԼ), սոցիալական աջակցության որոնման քոփինգ (ՍԱ) և խնդիրներից խուսափման քոփինգ (ԽԲ) [3, 416-419]:

Քուփինգ ռազմավարությունների սուբյեկտիվ վերահսկողության մակարդակի հետ համահարաբերակցության մատրիցա

Քուփինգ	ՄՎՄ-ի սանդղակներ						
	ԻԸ	ԻՆ	ԻԱ	ԻԸՀ	ԻԱՀ	ԻՄՀ	ԻԱՀՎ
ԽԼ	0,25*	0,09	0,13	0,05	0,14	0,05	0,38*
ՍԱ	0,09	0,14	-0,12	0,04	0,03	0,02	0,05
ԽԽ	-0,05	-,0,21*	-0,11	0,14	0,15	-0,07	-0,04

Ինչպես երևում է աղյուսակից, նշանակալից կապեր են բացահայտվել.

1. ուղիղ համեմատական կապ խնդիրների լուծման քուփինգ ռազմավարության և սուբյեկտիվ վերահսկողության երկու սանդղակների միջև՝ առողջության և հիվանդության նկատմամբ վերաբերմունքի ինտերնալության և ընդհանուր ինտերնալության,

2. հակադարձ համեմատական կապ խնդիրներից խուսափման քուփինգ ռազմավարության և նվաճումների ոլորտում ինտերնալության միջև,

3. ըստ սեռի նշանակալից տարբերություններ չեն գրանցվել:

Ելնելով կատարված հետազոտության արդյունքներից՝ կարելի է հանգել հանգել հետևյալ եզրակացությունների.

1. առողջության ոլորտում ինտերնալության ավելացման հետ ավելի հաճախ կիրառվում է խնդիրների լուծման քուփինգ ռազմավարությունը, այսինքն՝ առողջության ոլորտում ինտերնալությամբ ուսուցիչները փորձում են ակտիվորեն ազդել սեփական առողջական վիճակի վրա, այլ ոչ թե դիմում են արտաքին օգնության կամ խուսափում են խնդիրներից առողջության ոլորտում, ինչի վրա, մեր կարծիքով, մեծ ազդեցություն է ունեցել վերջին համավարակը,

2. նվաճումների ոլորտում ինտերնալության բարձր մակարդակի դեպքում հազվադեպ է կիրառվում խնդիրներից խուսափման քուփինգ ռազմավարությունը: Դա նշանակում է, որ նրանց մոտ բարձր է սուբյեկտիվ վերահսկողության մակարդակը հուզականորեն դրական իրադրությունների նկատմամբ. նման մարդիկ համարում են, որ իրենք սեփական ուժերով են հասել այն ամենին, ինչ ունեն ներկայում, և ընդունակ են հետագայում հաջողությամբ հասնել իրենց առջև դրված նպատակին,

3. ընդհանուր ինտերնալության բարձր մակարդակի դեպքում նույնպես ավելի հաճախ կիրառվում է խնդիրների լուծման քուփինգ ռազմավարությունը: Ինտերնալները խնդիրների լուծման դեպքում դժվարին իրադրություններում փորձում են կիրառել ակտիվ հաղթահարող վարք: Նրանք ունեն սուբյեկտիվ վերահսկողության մակարդակ ցանկացած կարևոր իրադարձությունների նկատմամբ, իրենց կյանքի կարևոր իրադարձությունների մեծա-

մասնությունը իրենց սեփական գործողությունների արդյունք են, և նրանք պատրաստ են դրանք կառավարել ու պատասխանատու են դրանց համար:

Ելնելով Ջ. Ռոտերի տեսության մեջ վերահսկողության լոկուսի և Դ. Ամիրխանի մեկնաբանությամբ քոփինգ ռազմավարության իմաստային նշանակությունից՝ կարելի է ենթադրել, քանի որ վերահսկողության լոկուսը ավելի հիմնարար անձնային առանձնահատկություն է, քան հաղթահարող վարքի իրադրային ռազմավարությունը, ապա վերահսկողության լոկուսն է ազդում ռազմավարության ընտրության վրա:

DOI: <https://doi.org/10.58726/27382915-2023.1-438>

Գրականություն

1. Бажин Е. Ф., Голынкина Е. А., Эткинд А. М. Опросник уровня субъективного контроля (УСК). Москва: Смысл, 1993. - 16 с.
2. Быков С. В., Алашеев С. Ю., Диагностика локуса контроля личности в асоциальных подростковых группах // Социологический журнал. 2003. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-lokusa-kontrolya-lichnosti-v-asotsialnyh-podrostkovyh-gruppah> (дата обращения: 13.03.2023)
3. Ильин Е. П., Психология индивидуальных различий. Санкт-Петербург: Питер, 2004. - 701 с.
4. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е. Р. Исаева. СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. - 136 с.
5. Кондаков И. М., Нилопец М. Н. Экспериментальное исследование структуры и личностного контекста локуса контроля // Психологический журнал. Том 16. № 1, 1995, с. 43-52.
6. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова – Авантитул, 2010. - 64 с.
7. Крюкова Т.Л. Психология совладения в разные периоды жизни / Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Некрасова, Костромаиздат, 2010. - 380 с.
8. Купрене Е.В. Современное состояние и методы копинг-стратегий в психологии / Е. В. Купрене. СПб.: Изд-во СПбГМУ, 2011. - 71 с.
9. Лазарус Р. Стресс, оценка и копинг / Р. Лазарус. М.: Медицина, 2008. - 218 с.
10. Останина Н. В. Теоретические основы формирования копинг-поведения учащихся / Н. В. Останина. Вестник ЧГПУ, 2009. - 120 с.
11. Попова Т. А. Смысложизненные ориентации и локус контроля личности

- как ресурсы благополучного старения// Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2019. № 1, с. 49-58.
12. Реан А. А. Проблемы и перспективы развития концепции локуса контроля личности // Психологический журнал. Том 19. № 4. 1998, с. 3-13.
 13. Рисмен Д. Некоторые типы характера и общество / Д. Рисмен // Социологические исследования. 1993. № 3, с. 121-129.
 14. Сергиенко Е.А. Субъектная регуляция совладающего поведения: Современное состояние и перспективы / Е. А. Сергиенко. Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. - 273 с.
 15. Фрустрация: Понятие и диагностика: Учеб.-метод. пособие: для студентов специальности 020400 «Психология» / Сост. Л.И. Дементий. Омск: Изд-во ОмГУ, 2004. - 68 с.
 16. Bier G. Cognitive complexity-simplicity and predicative behavior // J. of Abnormal and Social Psychology. 1955. V.51
 17. Lefcourt H. M. Locus of control. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightman (Eds.), Measures of personality and social psychology attitudes London: Academic Press Ltd. 1991, pp. 413-425.
 18. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement // Psychol. Monogr. 1966. vol. 80. № 1, pp. 1-28.
 19. Skinner E.A. Perceived control, coping, and development / Skinner E. A., Zimmer-Gembeck M.J. Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping. Oxford, Great Britain: Oxford University Press, 2010, - 359 p.
 20. Thayer S, Bernard S. Gorman, Alden E. Wessman, Gertrude Schmeidler & Elinor G. Mannucci. The Relationship between Locus of Control and Temporal Experience, The Journal of Genetic Psychology: 126:2, 1975, pp. 275–279.
 21. Zinchenko E. Coping behavior strategies of Russian urban students due to their social and personal frustration state / Zinchenko E., Belova E. // WCPBS.: Barcelona, 2016, - 186 p.

Влияние локуса контроля в выборе копинг-стратегий учителей

*Айк Авагимян
Анаит Степанян*

Резюме

Ключевые слова: стратегия совладания и самоконтроля, интернальные экстернальные процессы, стресс, копинг-поведение, копинг-ресурсы, копинг-механизмы

В статье рассматриваются теоретические подходы копинга, копинг-поведения, копинг-стратегий и локуса контроля. Дан краткий теоретический анализ теории совладания, компонентов стратегий совладания, определения и роли локуса контроля.

В условиях модернизации образования и интенсивного поиска новых технологий в образовательной практике, вопрос о сохранении психологического здоровья школьного учителя становится вопросом чрезвычайной важности. Существует положительная связь между наличием тех или иных копинг-стратегий и степенью эмоционального выгорания педагогов, а именно у педагогов со сформированной фазой эмоционального выгорания доминируют неадаптивные копинг-стратегии, тогда как у педагогов с несформированной фазой эмоционального выгорания доминируют неадаптивные копинг-стратегии. Также представлены данные нашего эмпирического исследования и их анализ на основе выборки учителей, где выявлена зависимость копинг-стратегий от локуса контроля. Особую категорию ресурсов стрессоустойчивости и совладания представляют характер и способы преодоления стрессовых ситуаций – стратегии и модели преодолевающего поведения или копинг-стратегии. Непродуктивные копинг-стратегии, включающие использование неадаптивных мыслительных схем, непродуктивных эмоциональных и поведенческих способов реагирования, являются предпосылками к формированию синдрома эмоционального выгорания.

Нами были обнаружены значительные взаимосвязи между стратегиями преодоления проблем при их решении, и двумя шкалами субъективного контроля: интернализацией и общим интернализирующим отношением к здоровью и болезни, а также обратная связь между копинг-стратегиями избегания проблем и интернализацией достижений.

Исходя из смыслового значения локуса контроля в теории Дж. Роттера и копинг-стратегии в трактовке Д. Амирхана, можно предположить, что локус контроля является более фундаментальной личностной характеристикой, чем собственно стратегия копинг-поведения и именно локус контроля влияет на выбор стратегии.

The Influence of Locus of Control in the Choice of Coping Strategies for Teachers

Hayk Avagimyan
Anahit Stepanyan

Summary

Key words: *strategy of coping and self-control, internal external processes, stress, coping behavior, coping resources, coping mechanisms*

The article discusses the theoretical approaches of coping, coping behavior, coping strategies and locus of control. A brief theoretical analysis of the theory of coping, the components of coping strategies, the definition and role of locus of control is presented.

In the context of the modernization of education and the intensive search for new technologies in educational practice, the issue of maintaining the psychological health of a school teacher becomes a matter of extreme importance. There is a positive relationship between the presence of certain coping strategies and the degree of emotional burnout of teachers, namely, teachers with a formed phase of emotional burnout are dominated by non-adaptive coping strategies, while teachers with an unformed phase of emotional burnout are dominated by non-adaptive coping strategies. Also the article presents the data of our empirical study and their analysis based on a sample of teachers, in which the dependence of coping strategies on the locus of control was revealed. The nature and method of overcoming stressful situations is a special category of resources for stress resistance and coping techniques, which includes strategies and models of coping behavior or coping strategies. The preconditions for the formation of a burnout syndrome, requires the use of unproductive coping mechanisms, such as the non-adaptive mental processes and unproductive emotional and behavioral responses.

We revealed significant relationships between coping strategies in problem solving and two scales of subjective control: internalization and general internalizing attitudes towards health and illness, as well as an inverse relationship between problem avoidance coping strategies and internalization of achievements.

Based on the semantic meaning of the locus of control in the theory of J. Rotter and the coping strategy in the interpretation of D. Amirkhan, it can be assumed that the locus of control is a more fundamental personal characteristic than the strategy of coping behavior itself, and it is the locus of control that influences the choice of strategy.

Ներկայացվել է 12.04.2023 թ.

Գրախոսվել է 14.04.2023 թ.

Ընդունվել է տպագրության 25.05.2023 թ.