

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

Кафедра клінічної психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему:

**Локус-контроль та вибір копінг-стратегій при он-лайн  
викладанні фінансової грамотності**

**Виконала:**

студентка 2-го курсу групи ПМ - 204  
спеціальності 053 Психологія  
освітньо-професійна програма Клінічна  
психологія

Лебідь Ганна Аркадіївна

(прізвище, ім'я, по батькові)

**Науковий керівник:**

д.психол.н., с.н.с.

(наукова ступінь, вчене звання)

Лисенко Ірина Павлівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_\_\_» червня 2022р.

Зав. кафедри \_\_\_\_\_ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна  
підпис (наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по батькові)

**Київ – 2022**

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. НАУКОВЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТА ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЛОКУС-КОНТРОЛЮ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ</b> .....	7
1.1. Теоретичні аспекти копінг-стратегій.....	7
1.2. Теоретичні аспекти локус-контролю.....	11
1.3. Особливості онлайн-викладання з психологічної точки зору .....	15
Висновки до розділу 1.....	20
<b>РОЗДІЛ 2. ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	23
2.1. Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження.....	23
2.2. Опис методичного інструментарію.....	25
Висновки до розділу 2 .....	27
<b>РОЗДІЛ 3. Емпіричне дослідження впливу локус-контролю на вибір копінг стратегій викладачами фінансової грамотності</b> .....	29
3.1. Результати емпіричного дослідження та їх обговорення.....	29
3.2. Вікові тенденції взаємозв'язку копінг-стратегій та локус-контролю .....	33
3.3. Практичні рекомендації.....	48
Висновки до розділу 2.....	53
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	55
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	60

## ВСТУП

В сучасному світі людина кожен день стикається з ситуаціями, що потребують вирішення. Умови життя в суспільстві є постійно змінними та часто призводять до виникнення стресових ситуацій. Загальновідомо, що зміна звичних умов життя та діяльності людини призводить до виникнення стресу. Але стрес не завжди мобілізує ресурси людини та допомагає йому адаптуватись до нових умов.

Також стрес може призводити до зміни емоційного фону, погіршення самопочуття, депресії та психосоматичних розладів. Для подолання стресової ситуації кожна людина використовує різні методи та способи, а саме, копінг-стратегії. У різному віці людина знаходиться у різних життєвих умовах і важливо розуміти специфіку та особливості вибору та використання різних копінг-стратегій, що значною мірою допомагає повноцінному та гармонійному життю.

Актуальність роботи зумовлена зв'язком копінг-стратегій та особистісних особливостей, особливо з локусом контролю у дорослих різного віку. Ця тема є недостатньо дослідженою. Відповідно, вивчення поведінки спрямованої на подолання життєвих перешкод у сучасних умовах життя є актуальним.

Стрес призводить до змін емоційного стану людини, виникненню психосоматичних захворювань та загальному зниженню продуктивного стану.

Копінг-стратегії – це різні методи, які людина використовує для боротьби зі стресовими ситуаціями.

У вітчизняній психології до аналізу копінг-поведінки почали звертатись не так давно. Цю тему вивчали такі вчені, як В.Бодров, Л. Китаєв-Смик, В. Моросанова, В. Небиліцин., С.Грабовська, М.Єсип, І.О.Корнієнко, А.В.Кіясь, Л.П.Лабезна, Л.Н. Марковець, В.В.Пічурін, Т.П.Рисинець, Н.В.Родіна, І.В.Сергеева, Т.М.Титаренко.

В. Бодров відмічає, що розвиток та реалізація ресурсів подолання слугують основним чинником протидії стресу. Ресурси подолання є потенціалом, що забезпечує високий рівень реалізації активності індивіда, виконання необхідних завдань, досягнення певних цілей. На основі прийнятої дефініції копінгу була запропонована трифакторна модель копінгових-механізмів. До такої трифакторної моделі входять копінг-стратегії, копінг-ресурси та копінг-поведінки.

Копінг-стратегії – це актуальні відповіді особистості на сприйману погрозу, спосіб керування стресором.

Копінг-ресурси за визначенням - це є відносно стабільні особистісні характеристики, які забезпечують відповідний психологічний фон для подолання стресу й сприятливого розвитку копінг-стратегій. Копінг-поведінка - це поведінка індивіда, яка врегульована та сформована через використання копінг-стратегій з урахуванням особистісних і середовищних копінг-ресурсів оточуючим середовищем.

За дослідженнями науковця В.Кеннона було визначено, що організм людини завжди прагне до забезпечення сталості та підтримки рівноваги внутрішнього середовища й рівнів функціонування всіх систем. Але коли стається так, що перед організмом стають нові вимоги та виклики, відбувається відповідна перебудова. Через ланцюг перетворень організм відновлює колишню рівновагу, але вже на іншому рівні. Також В.Кеннон підкреслював, що нові умови можуть визначатися не лише фізичними подразниками, але й психологічними причинами.

Також зазначимо, що на сьогоднішній день питання онлайн освіти є актуальним. Отже відбуваються дуже швидкі зміни в підході до освітнього процесу.

З-поміж вітчизняних і закордонних науковців питання якості, управління та роль викладача досліджено в роботах Н. Муліна, Л. Калайдова, В. Белова, Л. Віткіна.

**Об'єктом дослідження** є локус-контроль та копінг-стратегії.

**Предметом дослідження** є – роль локус-контроля та вибору копінг-стратегій при он-лайн викладанні фінансової грамотності.

**Метою дослідження** є вивчення ролі локус-контролю при виборі різних копінг-стратегій викладачами фінансової грамотності при он-лайн викладанні.

**Поставлено завдання дослідження:**

1. Вивчити теоретичні методи впливу локус-контролю на вибір копінг-стратегій;
2. Вивчити емпіричні взаємозв'язки впливу локус-контроля на вибір копінг-стратегії викладачами фінансової грамотності;
3. Обґрунтувати наявність чи відсутність взаємозв'язку локус-контроля на вибір копінг-стратегії викладачами фінансової грамотності при он-лайн викладанні.
4. Розробити практичні рекомендації.

Для досягнення поставленої мети нами використані наступні методи дослідження: теоретичні методи, емпіричні методи, статистичні методи.

Для дослідження ми використали такі інструменти:

- авторська анкета;
- тест опитувальник визначення локус контролю Дж. Роттера;
- копінг-тест WCQ, Р.Лазаруса.

Для аналізу даних було використане програмне забезпечення Jamovi.

Вибірка дослідження: в дослідженні взяли участь 40 осіб (35 жінок і 5 чоловіків).

Всі, хто взяли участь у опитуванні - викладачі фінансової грамотності, які працюють в режимі он-лайн.

Опитувані: 40 осіб мають вищу освіту (середній вік – 35 років), 23 особи, які мають постійну роботу (середній вік – 37 років).

Це особи різного віку від 22 до 58 років.

Теоретична значущість дослідження у систематизації досліджень різними вченими проблеми впливу локус-контролю на обрання особистістю копінг-стратегії.

Практична значущість – у можливості використання отриманих в ході дослідження результатів в діяльності практикуючих психологів, викладачів, робітників соціальної сфери спрямованих на надання консультацій з подолання та адаптації осіб різного віку до стресових ситуацій.

# **РОЗДІЛ 1. НАУКОВЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЛОКУС-КОНТРОЛЮ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ**

## **1.1. Теоретичні аспекти копінг-стратегій**

Важливим є висвітлення опановуючої поведінки, під якою розуміють механізми психіки, спрямовані на адаптацію до стресової ситуації, прогнозування потенційної стресової ситуації і способів її подолання, а також способи зняття психічного напруження, що виникає в результаті впливу стресу. Опановуюча поведінка, або копінг-поведінка (coping behavior), сьогодні є одним із центральних понять у психології стресу та адаптації. Вона дозволяє суб'єкту забезпечувати підтримку психічного здоров'я та благополуччя.

Теорія копінга - як теорія опанування складних життєвих ситуацій виникла у другій половині ХХ століття. Першим термін "копінг" почав вживати Л.Мерфі - вчений, який вивчав способи адаптації дітей до кризових періодів (криз психічного розвитку).

В своїх наукових працях видатний науковець Л. Виготський виокремив три фази вікових криз: передкритичну, власне критичну і посткритичну.

За визначенням Л. Виготського, у першій фазі вікових криз відбувається загострення протиріччя між суб'єктивною та об'єктивною складовими соціальної ситуації розвитку; у критичній фазі це протиріччя починає виявлятися вже в поведінці й діяльності індивіда; у посткритичній фазі протиріччя розв'язують шляхом утворення нової соціальної ситуації розвитку.

Пізніше цей термін використовував А.Маслоу.

Основна методологія та теорія копінга розроблялась такими психологами як Лазарус Р., Фолкмен С., Накано К., Вебер Н.

В розумінні копінга є два напрямки. Перший напрямок вивчає середовище як фактор розвитку особистості та розглядає засоби переборювання труднощів. Другий напрямок пов'язаний з вченим-психологом Ричардом Лазарусом, який розглядав особистісні ресурси як частину психології здоров'я.

Р.Лазарус описав дві основні функції копінга: а) фокусування на проблемі, яке спрямоване на руйнування негативного зв'язку людини та середовища; б) фокусування на емоціях - спрямована на управління емоційним дистресом (дистрес - це патологічний вид синдрому стресу, які негативно впливає на організм - психічну діяльність, порушення поведінки, аж до повної її дезорганізації).

В теорії копінга виділяють три основних поняття: копінг-поведінка, копінг-ресурси та копінг-стратегії.

Також, Р.Лазарус поділив копінг-поведінку на активну і пасивну. За визначенням науковця активна копінг-поведінка - це форма поведінки, яка усуває чи змінює вплив негативного фактору та відображає готовність людини вирішувати свої проблеми самостійно, а пасивна копінг-поведінка - це внутрішні психологічні форми подолання негативного фактору, який зменшує емоційну напругу.

Копінг-ресурси - це відповідні особливості людини та середовища, які дозволяють оптимально адаптуватись до негативних ситуацій. Це фізичні ресурси (наприклад, здоров'я, фізична сила), соціальні (такі як, приналежність людини до різних соціальних груп), психологічні ресурси (а саме, самооцінка, комунікабельність, інтелект, почуття гумору) та матеріальні ресурси.

Копінг-стратегії як форми совладаючої поведінки, вибір якої залежить від індивідуальних якостей індивіда (темпераменту, рівня тривожності,

особливостей самоконтролю, рис характеру) та від особливостей негативної ситуації.

Копінг-стратегії класифікуються в три групи:

Перша група - це адаптивні копінг-стратегії (активне вирішення проблемної ситуації).

Друга група - це частково адаптивні (часткове уникання проблеми) та неадаптивні копінг-стратегії (повне уникання проблеми).

За структурою у складі копінг-стратегій виділяють три компоненти:

1. когнітивний компонент (внутрішнє рішення проблеми). Такі копінг-стратегії можуть проявлятися як переключення думок на інші, більш референтні думки, прийняття складної ситуації як неминучої, ігнорування або зменшення розміру загрози, пошук інформації щодо цієї проблеми, порівняння себе з іншими людьми, наділення ситуації особливим сенсом.
2. емоційний компонент (емоційне рішення проблеми). В такому разі копінг-механізми можуть проявлятися як емоційне відреагування, покорність, смиренність, фаталізм, перекладання відповідальності на інших людей, сомовинувачення та самоконтроль.
3. поведінковий компонент (конкретні дії та вчинки для вирішення проблеми). Копінг-стратегії можуть виявлятися таким чином: відволікаюча чи заміщуюча поведінка, переключення на іншу діяльність, турбота про інших людей, уникнення таких ситуацій, співпраця, усамітнення, активний пошук допомоги.

Копінг-стратегії проявляються на різних рівнях психіки - як на передсвідомому так і на свідомому та не є патологічними процесами.

Теоретичний підхід розглядає копінг так:

- 1) як індивідуальний спосіб психологічного захисту;

- 2) інтеріндивідуальний підхід, в якому копінг розглядається як стійка схильність людини реагувати на складні ситуації визначеним чином;
- 3) інтраіндивідуальний підхід, який визначає копінг як процес та динамічне явище.

До труднощів прогнозування поведінки Р. Нісбетт та Л.Росс відносять змінюваність способів інтерпретації конкретних ситуацій людьми. При прогнозуванні поведінки особистості необхідно враховувати не стільки особистісні риси, а звертати особливу увагу на мотиваційні домінанти та когнітивні схеми людини.

Отже, стратегії поведінки детермінуються певними узгодженими цілями, використовують узгоджені між собою стратегії, що базуються на узгоджених способах інтерпретації соціальної дійсності.

Людські очікування (експектації) також мають вплив на випереджальні стратегії поведінки особистості в певній ситуації. Очікування індивіда – це його психічний стан, що відображає співставлення суб'єктивної оцінки актуальної ситуації, взаємодії та уявлень індивіда про себе як суб'єкта поведінки у певній ситуації.

Очікування визначають суб'єктивну ймовірність успішного пов'язання якоїсь ситуації або ступінь впевненості в успіху. Очікування знаходять своє вираження у формі надії як емоційного переживання, що виникає у переддень значущої події або результату.

Наші очікування стосуються наших дій в цій реальності, вони лежать в основі взаємодії між нами та нашим світом. Очікування тісно пов'язані із соціальними ролями, адже ролі мають певні поведінкові потенціали, мотиваційні компоненти та певні ситуаційні диспозиції.

Дослідники атрибуції виявили, що часто люди не враховують (або перебільшують) вплив на поведінку особистості чинника ситуації, чинника внутрішнього стану людини, внутрішньої готовності, а також установки

людини і таке інше. Очікування якоїсь поведінки практично стає основою її виникнення.

Згідно із теорією атрибуції F. Heider, всі форми поведінки зумовлюються внутрішніми або зовнішніми чинниками:

- зовнішня атрибуція (external attribution): причинність приписується зовнішньому чиннику. Людина сприймає ситуацію як неконтрольовану, тому не відчуває відповідальності за власну поведінку. Інша назва – ситуативна атрибуція;

- внутрішня атрибуція (internal attribution): причинність приписується внутрішньому чиннику чи силі. Поведінка перебуває під контролем людини. Інша назва – диспозитивна атрибуція. А. Бандура запропонував конструктивний підхід до управління очікуваннями, де визначив поняття «самоефективність». Самоефективність, за визначенням вченого, – це віра особистості в здатність мобілізувати власні когнітивні, мотиваційні та регулятивні ресурси для здійснення певного кроку, дії, вчинку, тобто це віра в себе, в свої можливості в контексті певних обставин.

## **1.2. Теоретичні аспекти локус-контролю**

Локус контролю є одним з особистісних копінг-ресурсів, який здійснює вплив на проведення когнітивної оцінки стресових ситуацій, вибір і реалізацію копінг-стратегій, спрямованих на подолання стресу. Він визначає копінг-процес і відноситься до базисних копінг-ресурсів.

Під поняттям «локусом контролю» розуміється стійка інтегративна характеристика особистості, що визначає її здатність до внутрішнього контролю, прийняттю відповідальності, а також схильність звинувачувати себе або інших у невдачах.

Локус контроль є важливим копінг-ресурсом, на основі якого формується поведінка, що долає стрес.

Саме від нього великою мірою залежить вибір того чи іншого варіанта адаптації до соціального середовища й обраний життєвий стиль особистості.

М. Петровський та Дж. Біркімер, які досліджували зв'язок між локусом контролю, стилем боротьби зі стресом і вираженістю симптоматики встановили, що низька вираженість симптоматики досліджуваних пов'язана з невисокою суб'єктивно сприймаємою стресогенністю подій і безпосереднім стилем боротьби зі стресом, сфокусованому на проблемі на відміну від стилів уникання та емоційної регуляції.

На їх думку, безпосередній стиль пов'язаний з віком, сприймаємою контрольованістю і внутрішнім локусом контролю набуває тенденції до зростання, що свідчить про позитивну динаміку у розвитку адаптації.

П. Карсіле Франк, яка вивчала вплив локусу контролю на поведінку, що сприяла підтриманню здоров'я і нездорові типи поведінки (вживання алкоголю, наркотиків і куріння), припустила, що один і той самий індивід може бути екстерналом у випадку вживання алкоголю, нікотину і наркотиків і інтерналом в всіх інших видах поведінки, пов'язаних із здоров'ям. Розглядаючи можливість корекції поведінки індивідів з екстернальними установками у галузі здоров'я в спеціальних терапевтичних групах, автор зробила висновок про те, що екстернальність у ставленні до здоров'я набула у результаті своєрідного «навчання», а проведення психокорекції показало, що локус контролю в окремій ситуації змінюється у часі.

У результаті обстеження Д. Террі виявила зв'язок внутрішнього контролю, високої самооцінки й самоефективності, високого рівня стресу й значимості подій з активним стилем подолання стресу й кореляцію стратегії уникнення із зовнішнім локусом контролю, вираженим запереченням і низькою самоефективністю.

За визначенням Д. Роттера, локус-контроль це є «певний ступінь сприйняття людьми подій, що залежать або від власної поведінки (інтернальний локус контролю) або від інших людей, долі, удачі

(екстернальний локус контролю)». Локус-контроль визначається як «ступінь розуміння людиною причинних взаємозв'язків між власною поведінкою і досягненням бажаного».

Тобто, «якщо людина більшою мірою приймає відповідальність за події, що відбуваються в її житті на себе, пояснюючи їх своєю поведінкою, характером, особливостями, то це свідчить про наявність у неї внутрішнього, інтернального контролю. Якщо ж вона має схильність перекладати відповідальність на зовнішні чинники, знаходячи причини в інших людях, оточуючому середовищі, у долі або випадку, то це вказує на наявність у неї зовнішнього, екстернального контролю».

Виокремлюють чотири категорії контролю: поведінковий, когнітивний, інформаційний і ретроспективний.

Поведінковий контроль - це віра у можливість того, що поведінка індивіда може вплинути на саму стресову ситуацію. Когнітивний контроль визначається як віра в те, що когнітивні стратегії надають змогу індивіду контролювати вплив стресорів. А інформаційний контроль пов'язаний з тим, що допомога інформації, отриманої від середовища, надає змогу особистості впоратися зі стресовою ситуацією.

Ретроспективний або атрибутивний контроль включає каузальну атрибуцію стресових станів. Індивіди з інтернальним типом локус-контролю здатні проявляти більшу когнітивну активність, ефективніше перемагають стрес і проявляють значно вищий рівень соціальної адаптації, порівняно з індивідами з екстернальним типом локус-контролю.

Локус-контроль відіграє важливу роль у розвитку копінг-поведінки. Інтернальний локус контролю виступає як предиктор успішної адаптації, здорової поведінки, адекватних сімейних та будь-яких інших міжособистісних відносин, забезпечує ефективне досягнення та здатність протистояти невдачам.

Інтернальний тип локус-контролю є запорукою відповідальності при прийнятті рішень, значну соціальну активність, певну домінантність, емоційну стійкість, дотримання моральних норма, виражену когнітивну

активність, усвідомлення власних професійно-освітніх прагнень, перспектив на майбутнє. Все це є відчуттям контролю над середовищем.

На думку Р. Гілл, суб'єктивне сприйняття, ефективність соціальної підтримки пов'язані в індивіда зі сприйняттям збільшення контролю над середовищем. А. Стоун та Дж. Ніл виявили, що екстернали менш здатні використовувати підтримку соціуму для регулювання шляхів отримання допомоги.

В свою чергу І. Сандлер та Б. Лакей з'ясували, що суб'єкти з екстернальним локусом контролю отримують соціальну підтримку більше, ніж суб'єкти з інтернальним локус-контролем, але останні використовують її більш ефективно, і тому стрес-буферний ефект соціальної підтримки більше виражений у суб'єктів з інтернальним локус-контролем, ніж з екстернальним локус-контролем. Аналогічного погляду дотримуються й інші автори.

На думку Г. Келлі, ті індивіди, які реагують на емоційно значимі стресові фактори негайно, використовуючи негайний шлях редукції емоційної напруги (вживання алкоголю, переїдання), схильні до малоадаптивних поведінкових реакцій. У тому випадку, якщо негайне погашення емоційної напруги стає поведінковим стилем, формується самодеструктивна поведінка. Якщо ж особистість, переборюючи стрес, шукає більш опосередкований когнітивний шлях, що тут має місце включення інтернального локусу контролю, у результаті чого ризик формування саморуїнуючої поведінки зменшується.

Багато експериментальних досліджень встановлюють зв'язок різних форм поведінки та особистих параметрів індивіда з інтернальністю та екстернальністю. Виявилось, що конформна та поступлива поведінка в більшій мірі властива людям з екстернальним локусом. Особи з інтернальним локусом контролю навпаки менш схильні підкорятися іншим, чинять опір, коли відчувають, що їми маніпулюють, реагують сильніше, чим екстернали, на втрату особистої свободи.

У роботах Р. Лазаруса і С. Фолкмана було визначено, що зв'язки між особистісним контролем, стресом, його подоланням і варіантами адаптації дуже тісні і комплексні.

Особистісний контроль змінює особистісно-середовищну взаємодію і, таким чином, впливає на процеси подолання стресу. Локус контролю є одним з важливих чинників, які сприяють підтриманню здоров'я і формуванню здорового способу життя.

Рівень суб'єктивного контролю є не лише істотною соціально-психологічною, але і важливою клінічною характеристикою особистості, яка визначає ступінь активності власних зусиль і готовність особистості до конструктивної взаємодії з оточуючими. Роль особистісного контролю в юнацькому віці, безумовно, є великою і тісно пов'язаною з вибором способу подолання стресу.

В останні роки багато дослідників та клініцистів звертають особливу увагу на зростання екстремальності в популяції, що пов'язано зі зростанням рівня невротизації населення.

### **1.3. Особливості онлайн-викладання з психологічної точки зору**

**Онлайн-викладання** – це метод дистанційного викладання за допомогою інтернету та комп'ютера.

**Онлайн-навчання** – це варіант синхронної дистанційної освіти, за якого слухачі мають бути присутніми біля моніторів комп'ютерів одночасно з викладачем.

Формат онлайн-занять часом є кращим та, звісно, економнішим варіантом для навчання. Викладачі опановують створення власних онлайн уроків та тренінгів, проводять вебінари, діляться досвідом.

Сутність навчальної діяльності на етапі онлайн-викладання полягає в тому, що викладач має дбати передусім про те, щоб демонструвати учням учінневу діяльність на тому рівні, якого має досягти учень.

Саме тому основну увагу викладач фінансової грамотності має звернути саме на демонстрацію всіх частин способу дії, якими мають оволодіти слухачі, причому виділяти як декларативні знання, так і процедурні.

При виборі рівня відтворення навчальної діяльності істотне значення мають, по-перше, навчальна мета і, по-друге, характер змісту навчального матеріалу. Відтворення фрагмента діяльності слухачів в тих випадках, коли навчальний матеріал має описовий характер і учні мають зрозуміти і запам'ятати його, значно відрізняється від тих випадків, коли мета полягає у засвоєнні узагальненого способу розв'язування задач певного типу.

Основна функція онлайн викладання навчального матеріалу з фінансової грамотності — це забезпечення рефлексивного поглинання діяльності, яка розгортається впродовж уроку перед учнями, тобто сприйняти та зрозуміти сутність декларативних знань та процедурних знань, які забезпечують розв'язування задач і сприяють досягненню поставленої навчальної мети.

Онлайн-викладання позначає діяльність педагога:

- подавати навчальний матеріал («контент»),
- читати лекції,
- проводити опитування,
- надавати зворотний зв'язок учням,
- мотивувати до опанування знань з фінансової грамотності та застосовувати набуті знання на практиці.

При розгляді онлайн-навчання як діяльності викладача, опосередкованої комп'ютерними технологіями, треба відзначити, що вона характеризується низкою психологічних особливостей в порівнянні з традиційними формами навчання:

- сприйняття, осмислення і засвоєння матеріалу потребує різного обсягу часу в залежності від віку, статі, професії викладача;
- асиміляція нових знань у структуру особистісних смислів (досвід керівників, зміна професійних установок);
- фрустрація освітніх потреб особистості (соціальна дезадаптованість та психологічна нестійкість в дискурсі сучасних реалій життя);

- образ «Я»-особистості характеризується менш позитивним ставленням до себе;
- фрагментарність і роздрібненість інформації призводить до збільшення когнітивного навантаження на її сприйняття;
- під час тривалої роботи на викладачів починає негативно впливати «інформаційний шум».

Надмірне професійне навантаження та емоційне напруження під час навчальної діяльності, активність у комукаційних процесах, високий рівень відповідальності є передумовою психофізичного вигорання онлайн-викладачів фінансової грамотності.

Професійне вигорання - це процес поступового зніження рівня ефективності фізичної, когнітивної та емоційної сфер людини.

Це проявляється у появі втоми, розумовому та емоційному виснаженні, зниженні рівня задоволеності результатами власної праці й особистісний відстороненості.

Процес психофізичного вигорання такі вчені, як В.Бойко, Дж.Поулін, Г.Сельє та інші розглядають як механізм психологічного захисту, у відповідь на стресогенні чинники.

Професійне вигорання складається з таких етапів:

1 етап - “медовий місяць”. Це період, коли викладач з ентузіазмом ставиться до роботи, виконує поставлені завдання. Поява перших робочих стресів поступово знижує його рівень задоволення та енергічність викладача.

2 етап - “нестача палива”. Починаються перші ознаки апатії, порушення сну, зніжується рівень продуктивності. Внутрішні ресурси викладача та висока мотивація ще дозволяють йому виконувати всі свої функції, але це ще не позначається на стані його здоров’я.

3 етап - “хронічні симптоми”. Тривала праця призводить до виснаження викладача та його схильності до захворювань. Фахівець відчуває постійну втому, роздратованість, пригніченість, злобу та нестачу часу.

4 етап - “криза”. Стадія характеризується розвитком хронічних захворювань. Це призводить до втрати працездатності. Знижується рівень задоволеності власним професійним рівнем та якістю життя.

5 етап - “пробиття стіни”. Психологічні та фізичні проблеми викладача становлять загрозу життю. Все це нівелює значущість професійної кар’єри.

Актуальність питання про дистанційне онлайн викладання зумовлена гостротою дискусій навколо цього новітнього способу викладання та його ефективності. Важливо зазначити, що ефективність викладання значною мірою визначається впливом освітньої організації на планування, підготовкою та наданням підтримки викладачам та учням для забезпечення двостороннього ефективного зв'язку за допомогою комп’ютерних мереж та за використання сучасних можливостей програмного забезпечення.

Теорія психологічної та педагогічної науки гооврить нам про те, що навчання не завжди впливає з викладання.

Назустріч «дистанційному навчанню» йде «дистанційне учіння». Це зустрічний рух. Викладання позначає діяльність педагога (подавати навчальний матеріал з фінансової грамотності, проводити навчальні тренінги, опитувати, надавати зворотний зв'язок, мотивувати). Іншою стороною є учіння. Це діяльність, якою займаються учні (ведення конспекту, вивчення навчального матеріалу, рецензування, перегляд навчального матеріалу).

До переваг дистанційного онлайн навчання фінансовій грамотності можна додати доступ до джерел інформації, спільний доступ учнів і викладачів до сучасного програмного забезпечення та зростання загальної компетентності в користуванні сучасними технологіями.

Перевагами онлайн-викладання фінансової грамотності є умови різноманітного «доставлення» навчальної інформації, більш гнучкі та різноманітні способи взаємодії учасників, підвищена інтерактивність. Викладачеві доступні різноманітні варіанти передавання аудиторії інформації. Проблеми дизайну навчального матеріалу вирішуються успішно та залежать від професійних навичок викладача.

Кожний тренінг чи лекцію з фінансової грамотності можна провести, додавши відеоматеріали, прикрасити яскравим візуальним фрагментом та інфографікою, зацентувати на інтерактивних завданнях та важливість зосередженості та уваги.

Передача учню навчального контенту онлайн здійснюється миттєво, фактично інформація надається безпосередньо «з рук в руки».

В цілому значно підвищується інтерактивність процесу навчання, оскільки надсилання повідомлень, інформування та обмін думками, яким чином створити умови виконання завдань та як подолати проблеми реалізуються онлайн, тож викладач значною мірою безперешкодно зосереджений на поданні навчального матеріалу та завдань.

Також контекст онлайн-навчання передбачає розширені можливості спілкування в письмовій формі. Учні пишуть, роблять позначки та фіксують важливі акценти, взаємодіють один з одним та викладачем, висловлюють свої ідеї та пропозиції, розглядають та презентують контраверсійні позиції. Можливості різноманітної комунікації студентів при відповідній орієнтації завдань дає широке коло можливостей для розвитку навичок письмового спілкування та критичного мислення.

Ефективність процесу навчання в системі онлайн освіти можлива тільки в тому випадку, якщо створені всі необхідні для цього умови. Одна з таких умов – психологічна підтримка як викладачів так і слухачів, метою якої є створення сприятливого психологічного клімату при проведенні дистанційного навчання.

Також важливим фактором є дотримання психологічної гігієни.

Для успішної взаємодії зі слухачами викладачеві онлайн фінансової грамотності треба вміти:

- проводити оцінювання актуальності проблем, прогнозувати їх масштабність із метою колективного обговорення великою кількістю суб'єктів, які беруть участь у дистанційному навчанні;

- вибрати спосіб взаємодії, яка найбільше буде відповідати характеру проблеми. Це дозволить визначити шляхи її розв'язування (синхронна або асинхронна взаємодія, час, кількість учасників обговорення);
- повніше використовувати всі можливості взаємодії для найбільш точного відображення суті проблеми й забезпечення оперативності її розв'язування;
- забезпечити попередню змістову й організаційну підготовку учасників начального процесу для проведення ефективної взаємодії;
- надавати лаконічну (але вичерпну за змістом) відповідь, формулювати проблему і логічно розкривати її сутність;
- стежити за розвитком дискусії, відслідковуючи її центральну ідею і спонтанно виниклі думки (поява яких досить природна під час полілогу) здійснювати управління, враховуючи думки більшості учасників;
- забезпечувати психологічно комфортну атмосферу для дистантних учасників полілогу під час навчання фінансовій грамотності онлайн.

## **Висновки до розділу 1**

Дослідження проблеми копінгу, з практичної точки зору, зумовлено значущістю підтримки психологічного благополуччя людей, які знаходяться в ситуації переживання складних життєвих ситуацій, та збільшення ефективності їх продуктивної професійної та навчальної діяльності.

У зв'язку з вираженістю психологічного неблагополуччя населення за великої кількості кризових умов та стресових подій, дослідження копінг-поведінки мають особливу актуальність.

Невід'ємною умовою детермінування ролі освітніх чинників у процесі формування фінансового світогляду громадян є викладання фінансової грамотності. Водночас реалії часу, а саме, дворічна епідемія ковіду та введення військового стану в країні актуалізували важливість опанування саме онлайн методів викладання фінансової грамотності.

Дослідження впливу локус-контролю на вибір копинг-стратегії під час онлайн викладання фінансової грамотності у закладах освіти України потребує активізації наукових зусиль, спрямованих на дослідження вищезначеної проблеми.

Незважаючи на те, що існує багато досліджень теорій подолання життєвих перешкод, акцент в багатьох дослідженнях авторів ставиться на вивчення взаємозв'язку копинг-стратегій з віковими особливостями та приналежність до груп ризику (хвороби, залежності тощо).

Небагато уваги приділяється дослідженням серед осіб середнього віку.

Більшість досліджень опановуючої поведінки спрямовані на вивчення того, як люди долають минулі чи теперішні ситуації. Випереджальне проактивне опанування (proactive coping) розглядається як комплекс процесів, коли люди передбачають потенційні стресори та діють заздалегідь з метою попередження їхнього впливу. Воно розглядається як сукупність процесів саморегуляції та опанування. Опанування, в цьому випадку, орієнтоване на майбутнє, воно має профілактичний характер та сприяє покращенню благополуччя особистості.

В дослідженнях проактивного опанування прослідковується залежність психічного напруження від стану готовності (або неготовності) людини до стресових ситуацій, залежно від того, наскільки була сформована (чи несформована) позиція особистості до настання стресу. Активність при цьому є здатністю особистості долати негативний вплив стресової ситуації, попереджати майбутній стрес. При цьому залежить спрямування активності від внутрішніх характеристик особистості в умовах стресу.

Низка досліджень засвідчили, що поведінковий контроль може пом'якшувати психологічний дистрес і у багатьох випадках збільшує мотивацію, задоволення, покращує самопочуття, що чим вищий особистісний контроль над ситуацією, тим нижчий рівень тривоги при стресі.

Дослідниками типів локус-контролю пов'язано з стилем адаптації, який формується в результаті соціального навчання.

У зв'язку з тим, що індивіди з екстернальним типом локус-контролю не розглядають зміни середовища саме як результат власних зусиль. Такі індивіди менш ефективно взаємодіють з середовищем, ніж особи з інтернальним типом локус-контролю та неефективно використовують інформацію й зворотний зв'язок у таких ситуаціях, які вимагають активної поведінки, спрямованої на вирішення проблем.

Тому особи з екстернальним типом локус-контролю менш ефективно долають життєві стресові ситуації, аніж особи з інтернальним типом локус-контролю. Також, особи з екстернальним типом локус-контролю більш схильні до вираженої тривоги.

Варто враховувати причини та контекст активного впровадження онлайн викладання в країні та в світі.

Канадський психолог, професор, автор книги «Психологія пандемії» Стівен Тейлор досліджує вплив пандемії на психіку людини. Він запровадив поняття «Covid-стрес». Людство стікнулося з першою пандемією в епоху соціальних медіа та глобальної цифрової взаємодії.

За дослідженнями Стівена Тейлора «Covid-стрес» найчастіше проявляється в людей, які мають невроз нав'язливих станів і схильні переживати за своє здоров'я.

Він також наголошує на тому, що особи молодого віку мають високий рівень адаптації до цих обставин. Пандемія підвищує їхній рівень стресостійкості, спрямовуючи й показуючи нові стратегії виживання.

Вони також дійшли висновку, що пандемія вплинула на збільшення тривожних розладів, депресій та безсоння. Це може бути довгостроковими наслідками коронавірусної інфекції та вплинуло на психічне здоров'я мільйонів осіб.

Відсутність соціальної взаємодії взагалі негативно впливає на психіку людини. Усі вищеперераховані психологічні проблеми, безпосередньо вплинули на якість онлайн-викладання фінансової грамотності.

Арсенал особистісних особливостей, пов'язаних з формами опанувальної поведінки в ситуаціях оцінювання, досить значний і включає як

індивідуальні властивості особистості, так і соціально-опосередковані, набуті риси. Деякі особистісні характеристики безпосередньо пов'язані з вибором тих чи інших форм подолання, для інших же характерний швидше опосередкований зв'язок – через специфіку ситуації або через безпосередньо пов'язані з копінгом особистісні риси.

У матеріалах Всесвітньої організації охорони здоров'я, зазначається, що люди, які відчують, що «тримають ситуацію під контролем» тобто здатні до проактивного опанування рідше хворіють, а стреси можуть мати для них навіть певний позитивний ефект.

## **РОЗДІЛ 2. ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ**

### **2.1. Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження**

Ціль дослідження отримання в результаті емпіричного дослідження даних для виявлення впливу локус-контролю та копінг-стратегій притаманних викладачам-онлайн предмету фінансова грамотність.

Задача дослідження проаналізувати особливості вибору копінг-стратегій викладачам-онлайн предмету фінансова грамотність з різним типом локус-контролю.

#### **Етапи дослідження:**

На першому етапі було проведено теоретичний аналіз проблеми впливу локус-контроля на вибір копінг-стратегій викладачами-онлайн предмету фінансова грамотність.

На другому етапі дослідження було визначено мету дослідження, об'єкт та предмет дослідження, підбрано психодіагностичні методи та методики і сформована вибірка осіб для проведення опитування та створено анкету-опитувальник в системі Google.

На третьому етапі було проведено емпіричне дослідження обрання викладачами-онлайн предмету фінансова грамотність стратегії (копінг-тест WCW Р.Лазаруса) та визначення локус-контролю Дж. Роттера.

На четвертому етапі було проведено якісний та кількісний аналіз отриманих результатів.

На п'ятому етапі було проведено узагальнення результатів дослідження, їх інтерпретація, складання практичних порад викладачам фінансової грамотності при онлайн викладанні та формулювання загальних висновків дослідження.

Досліджена вибірка є множиною або сукупністю певного обсягу, члени якої збираються і статистичні характеристики обчислюються таким чином, що в результаті ми можемо зробити висновки або екстраполяцію з вибірки на всю генеральну сукупність.

В дослідженні взяли участь 40 осіб (35 жінок і 5 чоловіків).

Всі опитувані - викладачі фінансової грамотності, які працюють в режимі онлайн.

Опитувані - 40 осіб мають вищу освіту (середній вік – 35 років), 23 особи, які мають постійну роботу (середній вік – 37 років).

Це особи різного віку від 22 до 58 років.

Вибіркає репрезентативною.

Характеристики досліджуваних (вік, освіта, стать, професія) є адекватними та відповідними характеристикам групи викладачів фінансової грамотності, що вивчається.

Серед учасників виборки наявні представники різних регіонів України. Це викладачі фінансової грамотності як середніх навчальних закладів так вищих навчальних закладів та методисти. Всі вони працюють онлайн.

Для вчителів фінансової грамотності було характерним позитивне ставлення до факту дослідження. В ході дослідження було встановлено зворотній зв'язок, спостерігалася зосередженість на роботі, питань щодо інструкції не виникало.

Вибірка якісно і кількісно представляє та моделює генеральну сукупність, основні типи потенційних досліджуваних, оскільки висновки, що одержуються в нашому дослідженні, поширюються не тільки на представників цієї вибірки, а таким чином представляють всю загальну групу викладачів фінансової грамотності, які працюють онлайн.

Дослідження було проведено впродовж 15 днів.

## 2.2. Опис методичного інструментарію

Враховуючи ціль дослідження ми використали в роботі комплекс психодіагностичних методів та методики: опитувальник визначення локус-контролю Дж. Роттера та копінг-тест WCW Р.Лазаруса.

Опитувальник УСК (визначення рівня суб'єктивного контролю) Джуліана Роттера діагностує локалізацію контролю особистості над значущими подіями, іншими словами - рівень особистої відповідальності.

Його основою є визначення відмінності між двома типами локус-контролю - інтернального та екстернального і, відповідно, двох типів людей - інтерналів і екстерналів.

Методика визначення типу локус-контролю, представлена Джуліаном Роттером містить 29 пар суджень. З кожного з цих суджень досліджуваному потрібно обрати лише одно судження.

Дж.Роттер виходив з того припущення, що локус може змінюватися і має залежність від життєвих зон суб'єкта. Тому пункти опитувальника відповідають різним частинам життя, таким як ситуації, що призводять до афектів, академічне визнання, загальний світогляд індивіду, соціальна і політична активність, суспільна повага та домінування.

В результаті обробки ми бачимо дві позиції індивіда: інтернальність і екстернальність. Таким чином, в одному полі знаходяться суб'єкти, які вірять у власну здатність та в потенціал контролювання над життєвими подіями, тобто внутрішній локус контролю. В іншому полі знаходяться суб'єкти, які переконані в тому, що всі життєві покарання і винагороди є наслідком зовнішніх умов, таких як доля, випадок, тобто зовнішній локус контролю.

Інтернальний тип локус-контроля. Людина з таким типом локус-контроля вважає, що події, які відповідно залежать насамперед від його особистісних якостей, а саме компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей та є закономірними наслідками його власної діяльності.

Екстернальний тип локус-контролю. Людина переконана, що його успіхи та невдачі залежать насамперед від зовнішніх обставин - умов

навколишнього середовища, дій інших людей, випадковості, везіння або невезіння.

Розроблена Дж.Роттером шкала інтернальності - екстернальності створена для ефективного оцінювання типу контролю індивідом власних дій. З порівняльного перевищення підсумкових підрахунків одного параметра над іншим можна зробити висновок про спрямованість локус-контролю.

В той же час варто звернути увагу, що шкала, запропонована Дж.Роттером, пропонує тільки один параметр компонента очікування.

Будь-який індивід відповідно посідає певне місце на континуумі, який задається двома полярними локусами контролю.

Також у дослідженні використовувався копінг-тест WCW Р.Лазаруса.

Ця методика передбачена для визначення копінг-механізмів, способів подолання перешкод у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Цей опитувальник вважається першою стандартною методикою у вимірювання копінгу. Копінг-тест WCW Р.Лазаруса розроблено Р.Лазарусом та С.Фолкманом у 1988 році. Його було адаптовано Т.Крюковой, Е.Куфтяк, М. Замишляєвой у 2004 році.

Подолання життєвих перешкод, як стверджують автори методики, є постійно змінними когнітивними та поведінковими зусиллями індивіда з метою управління специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами. Ці вимоги, що оцінюються індивідом як такі, що піддають його випробуванням та такі, що перевищують його власні ресурси. Можна визначити опановуючу поведінку як цілеспрямовану соціальну поведінку, яка дозволяє опанувати важку життєву ситуацію або стрес способами, що адекватні особистісним особливостям та самій ситуації за допомогою усвідомлених стратегій дій.

Ця усвідомлена поведінка спрямована на активні зміни, переосмислення ситуації, які піддається контролю або не можливість пристосуватись до неї, якщо ситуація не піддається контролю.

Таке усвідомлення є важливим для соціальної адаптації здорових людей. Його стилі та стратегії розглядаються як окремі елементи усвідомленої

соціальної поведінки, за допомогою якої людина опановує життєві перешкоди.

### **Процедура проведення опитування.**

Проходження опитування викладачами фінансової грамотності відбувалось в онлайн режимі.

Опитуваним пропонується 50 стверджень, які стосуються поведінки у складній життєвій ситуації. Опитуваний повинен оцінити як часто зазначені варіанти поведінки проявляються у нього особисто.

На початку нашого дослідження всі учасники були проінформовані про мету дослідження та дали згоду на участь у дослідженні.

Нами зроблено акцент на тому, що отримані результати будуть цілком анонімні, а також, що для нас дуже важливо аби відповіді були щирі. Ми наголосили, що правильних чи не правильних відповідей у опитуванні не існує.

Дослідження проводилось у конфіденційних умовах.

## **Висновки до розділу 2**

Ми використали в роботі комплекс психодіагностичних методів та методики: опитувальник визначення локус-контролю Дж. Роттера та копінг-тест WCW Р.Лазаруса.

Планування нашого дослідження складалось з вироблення гіпотези. При формуванні гіпотези ми орієнтувались на експериментально-теоретичні підходи до структури об'єкта в цілому.

Під впливом гіпотези формулювалась мета дослідження в певних емпіричних умовах.

Елементами мети став і вибір дизайну дослідження.

Експериментальна група виборки скомплектована.

Критерії оптимального формування експериментальної групи такі:

- змістовний критерій, який передбачає, що виборка повинна відповідати змісту гіпотези;

- критерій еквівалентності випробування свідчить, що результати вибірки поширюються на кожного члена вибірки;

- критерій репрезентативності, який визначає представництво експериментальної групи щодо генеральної сукупності. Вона віражена якісно: за віком, статтю, професією, освітою і кількістю.

В процесі проектування дослідження предмет, зміст гіпотези та тема дослідження є єдиними в своєму спрямуванні до формулювання мети дослідження.

Після визначення мети дослідження ми визначити відповідний тип дизайну.

Дизайн дослідження - це комбінація вимог щодо збору та аналізу даних, необхідних для досягнення цілей дослідження.

Ми використали крос-секційний дизайн, який передбачає збір даних щодо великої кількості одиниць спостереження. Також крос-секційний дизайн передбачає використання вибіркового методу для репрезентації генеральної сукупності.

Такий крос-секційний дизайн передбачає збір даних один раз і мають кількісний характер. Далі розраховуються описові та кореляційні характеристики, робляться статистичні висновки.

### РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЛОКУС-КОНТРОЛЮ ПРИ ВИБОРІ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ ВИКЛАДАЧАМИ ФИНАНСОВОЇ ГРАМОТНОСТІ

#### 3.1. Результати емпіричного дослідження та їх обговорення

Статистична інформація щодо учасників опитування впливу локус-контролю на вибір копінг стратегій викладачами фінансової грамотності, які викладають онлайн, надано на рисунку 1, з чого ми бачимо, що в дослідженні було задіяно педагогів загальноосвітніх закладів (40 осіб).

Серед них переважали жінки - 35 осіб/ чоловіків було - 5 осіб.

Вік опитуваних складав – від 22 до 58 років.

Педагоги були поділені на 2 вікові групи.

Всі опитувані мають вищу освіту.

Переважна більшість опитуваних працює - 22 особи.

9 осіб одночасно навчаються и працюють.

5 осіб тимчасово не працюють.

Під час розподілу груп за віком ми спиралися на теоретичну базу.

В основі поділу ми використовували віковий інтервал: молодий вік і середній вік.

---

	<b>Ваша стать</b>	<b>I</b>
Missing	чоловік	5
	жінка	35

Ваша зайнятість

---

<b>Levels</b>	<b>Counts</b>	<b>% of Total</b>
навчаюсь (студент/студенка)	3	7.5%

<b>Ваша стать</b>	<b>I</b>		
навчаюсь і працюю	9	22.5%	
працюю	23	57.5%	
тимчасово не працюю	5	12.5%	

<b>Ваш рівень освіти</b>			
<b>Levels</b>	<b>Counts</b>	<b>% of Total</b>	<b>Cumulative %</b>
Вища освіта	40	100.0%	100.0%

Таблиця 3.1 Статистичні дані: стать, зайнятість та освіта опитуваних

Нормальний розподіл є одним з емпірично перевірених фактів щодо загальної природи дійсності й може розглядатися як фундаментальний закон природи. Такий розподіл характерний для багатьох ознак генеральної сукупності. Чим більший обсяг вибірки, тим більша ймовірність того, що дані будуть розподілені нормально.

Проблема виникає, якщо застосовувати статистичні критерії, що ґрунтуються на припущенні нормальності, до даних, які не є нормальними.

А така ситуація в психології виникає дуже часто, оскільки психологічні дослідження здебільшого проводяться на невеликих вибірках.

У зв'язку з цим виникає необхідність перевірки даних на відповідність закону нормального розподілу.

Для кожної виборки було використано критерій Шапіро-Вілка, що дозволило винайти кількість випадків, в який приймається нульова гіпотеза

( $n[p > 0,05]$ ), та середню вірогідність випадкової помилки для виборок різного розміру ( $X_p$ ).

На підставі цих показників можна оцінити відповідність розподілу нормальному.

Descriptives								
	Ваш вік?	самоконт роль	пошук соціальної підтримки	прийняття відповідальності	втеча-уникнення	планування рішення проблем	позитивна переоцінка	дистанціювання
N	1	13	13	13	13	13	13	13
	2	27	27	27	27	27	27	27
Missing	1	0	0	0	0	0	0	0
	2	0	0	0	0	0	0	0
Median	1	3	4	3	3	3	2	3
	2	2	4	2	3	3	2	3
Standard deviation	1	1.19	0.961	1.01	1.11	1.09	0.899	1.09
	2	1.01	0.792	1.00	0.656	1.15	1.01	0.935
Minimum	1	1	1	1	1	1	1	1
	2	1	1	1	1	1	1	1
Maximum	1	4	4	4	4	4	4	4
	2	4	4	4	4	4	4	4
Shapiro-Wilk W	1	0.861	0.705	0.862	0.874	0.875	0.883	0.875
	2	0.867	0.750	0.812	0.788	0.853	0.879	0.867
Shapiro-Wilk	1	0.039	<.001	0.041	0.059	0.062	0.078	0.062
	2	0.003	<.001	<.001	<.001	0.001	0.005	0.003

Таблиця 3.2 Перевірка за критерієм Шапіро-Вілка гіпотези щодо відповідності нормальному законові розподілу емпіричних даних

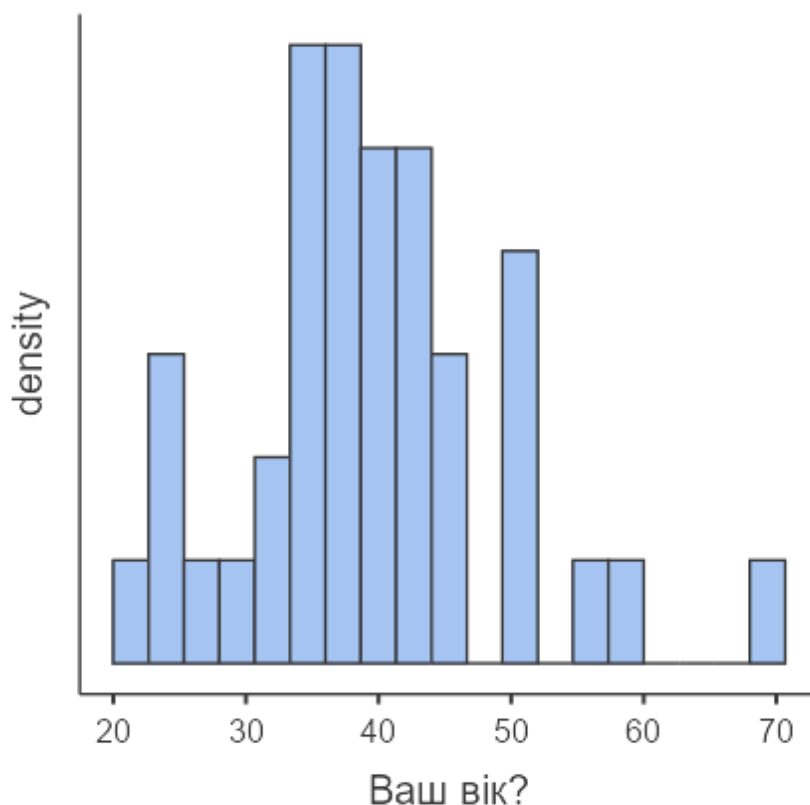
Аналіз даних свідчить про те, що ми бачимо відповідність нормальному законові розподілу емпіричних даних.

Descriptives	
	Вік опитуваних
N	40
Missing	0
Mean	39.7
Median	39.0
Standard deviation	9.80
Minimum	22
Maximum	70

**Таблиця. 3.3** Статистичні дані щодо вікового розподілу

Середній вік опитуваних складає 39 років. Наймолодший вік - 22 роки. Найстарший вік - 70 років.

Загальна кількість опитуваних складає 40 осіб.



**Рис. 3.4.** Діаграма вікових характеристик опитуваних.

Аналіз даних свідчить, що виборка охоплює віковий діапазон від 20 до 70 років.

За результатом дослідження середній вік опитуваних склав 39 років.

### **3.2. Вікові тенденції взаємозв'язку копінг-стратегій та локус-контролю**

Нами було розподілено досліджуваних на дві вікових групи:

Перша вікова група: молода вікова група 22-38 років - 18 осіб.

Друга вікова група: середньо-зріла вікова група 36-58 років – 19 осіб.

Розглянемо кожну вікову групу за результатами опитувальників: визначення локус-контролю Дж. Роттера та копінг-тесту WCW Р.Лазаруса.

*Результати опитувальника визначення локус-контролю Дж. Роттера.*

Внутрішня структура опитувальника: опитувальник складається з 29 пар тверджень. Твердження в кожній парі описують полярні варіанти

ставлення до ситуації. В кожній парі необхідно обрати тільки одне твердження. 6 пунктів з 29 є «порожніми».

Таким чином, максимальний бал по кожній шкалі може дорівнювати 23.

Підрахунок балів за питаннями опитувальника визначення локус-контролю Дж. Роттера наведено в таблиці 3.1.

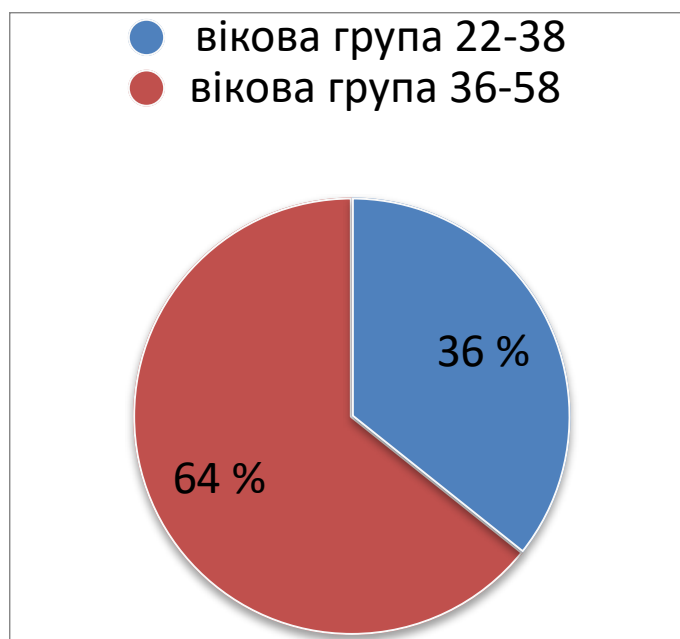
**Табл. 3.1**

**Підрахунок балів за питаннями опитувальника визначення локус-контролю Дж. Роттера**

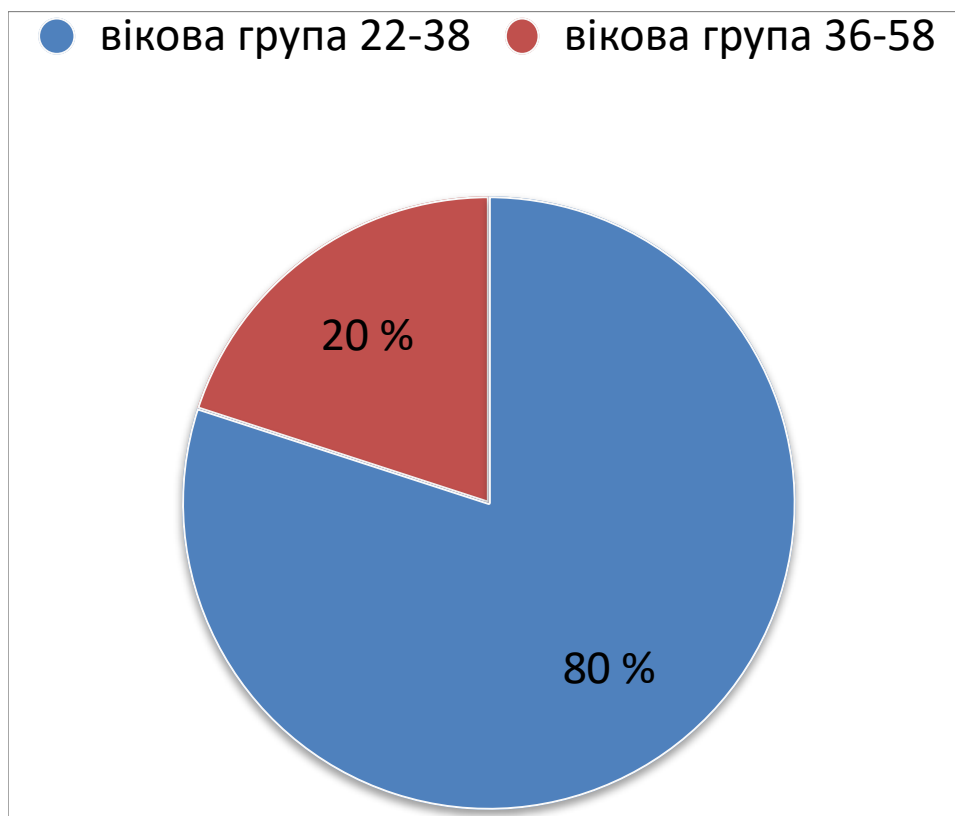
Шкала	А	Б
<b>Екстернальність</b>	2, 6, 7, 9, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 25, 29	3, 4, 5, 10, 11, 12, 13, 15, 22, 26, 28
<b>Інтернальність</b>	3, 4, 5, 10, 11, 12, 13, 15, 22, 26, 28	2, 6, 7, 9, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 25, 29

Пункти шкал зворотні одна до одної та їхні значення в сумі завжди складають 23 бали.

За результатами дослідження серед загальної групи опитуваних викладачів фінансової грамотності різного віку у кількості 40 осіб значно переважають особи з **інтернальним локусом контролю**.



**Рис. 3.2.2** Розподіл показників інтернального локус-контролю у загальній виборці опитуваних



**Рис. 3.2.3** Розподіл показників екстернального локус-контролю у загальній виборці опитуваних.

Якщо розглянути досліджувані вікові групи отримуємо статистичний результат:

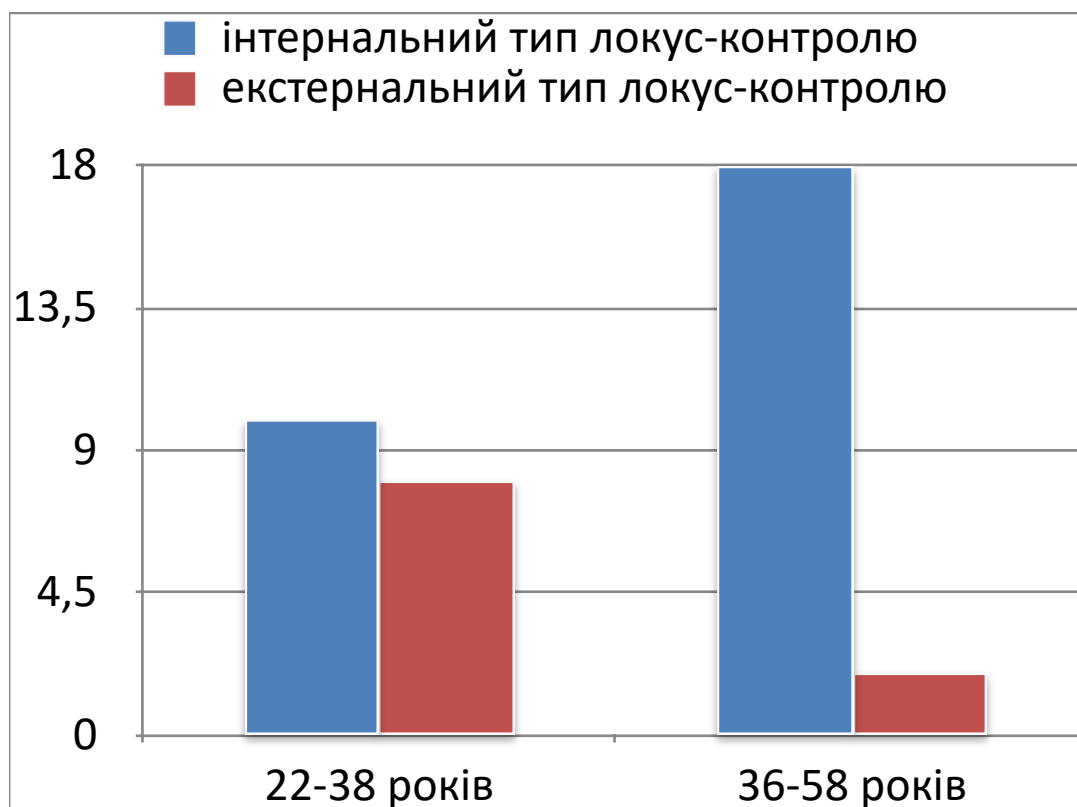
Перша вікова група: молода вікова група 22-38 років - 18 осіб і серед них: 10 осіб – інтернальний локус-контроль; 8 осіб – екстернальний локус-контроль.

Друга вікова група: середньо-зріла вікова група 36-58 років – 19 осіб і серед них: 18 осіб інтернальний тип локус-контролю; 2 особи – екстернальний тип локус-контролю.

**Таблиця 3.2**

**Типи локус-контролю серед загальної групи опитуваних викладачів фінансової грамотності**

Тип локус-контролю	22-38 років	36-58 років
Інтернальний тип	10	18
Екстернальний тип	8	2



**Рис. 3.2.4** Розподіл показників типів локус-контролю у загальній виборці опитуваних.

Викладачі фінансової грамотності онлайн з інтернальним локусом-контролю здатні бути більш незалежними та вони більше орієнтовані на успіх, мають більше відчуття особистої сили. Вони спрямовують зусилля на досягнення результату.

Ті викладачі серед опитуваних, які мають інтернальний тип локус-контролю отримують більше інформації та також краще використовують її для контролю оточуючого середовища. Особи з переважаючим інтернальним локусом-контролю менше підпадають під вплив та більше орієнтуються на власні думки та висновки щодо ситуації.

В той же час викладачі з інтернальним локусом-контролю оцінюють ситуацію через її цінність, а не виходячи з понять престижу або компетентності джерела інформації. Вони більш спрямовані на досягнення та здатні відстрочувати задоволення заради отримання більшої винагороди, хоч і пізніше.

Процедура проведення копінг-тесту WCW Р.Лазаруса відбувається наступним чином: кожному з опитуваних пропонуються 50 тверджень, кожне з яких стосується поведінки людини у важкій життєвій ситуації.

Під час тесту кожен випробуваний повинен оцінити, наскільки часто саме ці види поведінки виявляються особисто у нього.

#### Обробка результатів

1. підраховуємо бали, підсумовуючи за кожною субшкалою:

- ніколи - 0 балів;
- рідко - 1 бал;
- іноді - 2 бали;
- часто - 3 бали.

2. обчислюємо результати за формулою:  $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$ .

Номери опитувальника (порядкові, але різні) працюють на різні шкали. Наприклад, в шкалі «конфронтативного копінгу» питання - 2, 3, 13, 21, 26, 37 балів та далі.

Максимальне значення з кожного питання, яке може набрати випробуваний 3 бали. З усіх питань субшкали набрати можливо максимально 18 балів.

В разі, якщо випробуваний набрав 8 балів:  $8/18*100=44,4\%$  - це і є рівень напруги конфронтаційного копінга.

Можна підійти до визначення простіше, за сумарном балом:

- 0-6 - низький рівень напруженості, говорить про адаптивну стратегію копінгу;
- 7-12 - середній, адаптаційний потенціал особистості перебуває у прикордонному стані;
- 13-18 - висока напруженість копінга, що свідчить про виражену дезадаптацію опитуваного.

**Ключ до опитувальника:**

Конфронтаційний копінг - пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанціювання - пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль - пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Пошук соціальної підтримки - пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Прийняття відповідальності - пункти: 5, 19, 22, 42.

Втеча-уникнення - пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планування рішення проблеми - пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Позитивна переоцінка - пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

В адаптації Крюкової і співавторів: підраховуємо бали, підсумовуємо за кожною субшкалою: ніколи - 0 балів; рідко - 1 бал; іноді - 2 бали; часто - 3 бали.

Обчислення відбуваються за формулою:  $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$   
Максимальним є значення з того питання, яке може набрати випробуваний - 3 бали, а з усіх питань субшкали - максимум 18 балів.

За результатами опитування ми визначили переважаючі копінг-механізми, способи подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій.

**Конфронтація** – середній (адаптаційний) показник.

Стратегія конфронтації передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій, спрямованих або на зміну ситуації, або на відреагування негативних емоцій через труднощі.

При перевазі цієї стратегії можуть спостерігатися імпульсивність в поведінці (іноді з елементами ворожості і конфліктності), ворожість,

труднощі планування дій, прогнозування результатів, корекції стратегії поведінки, неадекватна завзятість. Копінг-дії при цьому втрачають свою цілеспрямованість і стають переважно результатом розрядки емоційної напруги.

Часто стратегія конфронтації розглядається як неадаптивна. Однак слід зазначити, що при помірному використанні саме вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність та винахідливість при вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси, справлятися з тривогою в стресогенних умовах.

Позитивний бік - це можливість активного протистояння труднощам і стресогенному впливу. Негативний бік - це недостатня цілеспрямованість і раціональна обґрунтованість поведінки у складній та проблемній життєвій ситуації.

**Дистанціювання** – середній (адаптаційний) показник

Стратегія дистанціювання містить спроби індивіда до подолання негативних переживань у зв'язку з життєвою проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості в неї.

Для цієї стратегії характерно використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору та знецінення.

Позитивний бік - це можливість зниження суб'єктивної значущості складних ситуацій та запобігання інтенсивних емоційних реакцій на фрустрацію.

Негативний бік - це ймовірність знецінення власних переживань, недооцінка значущості та можливостей дієвого подолання проблемних ситуацій.

**Самоконтроль** - висока напруженість копінга, що свідчить про виражену дезадаптацію.

Стратегія самоконтролю передбачає спроби індивіда до подолання негативних переживань через проблему за рахунок цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки.

В разі виразної переваги стратегії самоконтролю у особистості може спостерігатися прагнення приховати від оточуючого середовища власні переживання та спонукання в зв'язку з проблемною ситуацією.

Часто така поведінка є свідченням страху саморозкриття, надмірної вимогливості до себе. І саме це призводить до сверхконтролю за поведінкою.

Позитивний бік - це можливість уникнення емоціогенних імпульсивних вчинків, переважання раціонального підходу до проблемних ситуацій.

Негативний бік - це труднощі вираження переживань, потреб і спонукань в зв'язку з проблемною ситуацією, сверхконтроль поведінки.

**Пошук соціальної підтримки** - висока напруженість копінга, що свідчить про виражену дезадаптацію.

Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх, соціальних ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. Для такої стратегії характерні орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, поради, співчуття. Пошук переважно інформаційної підтримки передбачає звернення за рекомендаціями до експертів і знайомим, що володіє з точки зору респондента необхідними знаннями. Потреба в емоційній підтримці проявляється прагненням бути вислуханим, отримати емпатичним відповідь, розділити з ким-небудь власні переживання. При пошуку дієвої підтримки провідною є потреба в допомозі конкретними діями.

Позитивний бік - це можливість використання зовнішніх ресурсів для вирішення проблемної ситуації.

Негативний бік - це можливість формування залежної позиції або надмірних очікувань стосовно оточуючих.

**Прийняття відповідальності** - низький (адаптивний) рівень напруженості.

Стратегія прийняття відповідальності передбачає визнання суб'єктом власної ролі у виникненні проблеми та відповідальності за наслідки її

рішення, в ряді випадків з виразним компонентом самокритики і самозвинувачення.

В разі помірного використання зазначена стратегія відображає прагнення особистості до розуміння залежності між власними діями і їх наслідками, готовність аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів в особистих недоліках і помилках. Разом з тим, вираженість даної стратегії в поведінці індивідуума може призвести до невиправданої самокритики, переживання почуття провини і незадоволеності собою. Відповідні особливості, є фактором ризику розвитку депресивних станів.

Позитивний бік - це можливість розуміння особистої ролі у виникненні актуальних труднощів.

Негативний бік - це можливість необгрунтованої самокритики і прийняття надмірної відповідальності.

**Втеча-уникнення** - висока напруженість копінга, свідчить про виражену дезадаптацію.

Стратегія втечі-уникнення передбачає спроби подолання особистістю негативних переживань через труднощі за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання. При виразній перевазі стратегії уникнення можуть спостерігатися неконструктивні форми поведінки в стресових ситуаціях: заперечення або повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності та конструктивних дій з вирішення труднощів, пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування, занурення в фантазії, переїдання, вживання алкоголю, з метою зниження болісного відчуття емоційної напруги.

Більшістю дослідників ця стратегія розглядається як неадаптивна, проте ця обставина не виключає її користі в окремих ситуаціях, особливо в короткостроковій перспективі і при гострих стресогенних ситуаціях.

Позитивний бік - це можливість швидкого зниження емоційної напруги в ситуації стресу.

Негативний бік - це неможливість розв'язання проблеми, ймовірність накопичення труднощів, короткостроковий ефект зроблених дій зі зниження емоційного дискомфорту.

**Планування рішення проблеми** - висока напруженість копінга, свідчить про виражену дезадаптацію.

Стратегія планування вирішення проблеми передбачає спроби подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів. Стратегія розглядається більшістю дослідників як адаптивна, сприяє конструктивному вирішенню труднощів.

Позитивні сторони: можливість цілеспрямованого і планомірного вирішення проблемної ситуації.

Негативні сторони: ймовірність надмірної раціональності, недостатньою емоційності, інтуїтивності і спонтанності в поведінці.

**Позитивна переоцінка** - висока напруженість копінга, свідчить про виражену дезадаптацію.

Стратегія позитивної переоцінки передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтованість на надлічностное, філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком.

Позитивний бік - це можливість позитивного переосмислення проблемної ситуації.

Негативний бік - це ймовірність недооцінки особистістю можливостей дієвого вирішення проблемної ситуації.

Для загальної характеристики методів встановлення статистичних зв'язків ми будемо використовувати термін – кореляція.

Кореляція – статистична залежність, за якої кожному значенню однієї змінної  $x$  відповідає певне очікуване значення іншої змінної  $y$ .

Термін «кореляція» було вперше застосовано французьким палеонтологом Ж. Кюв'є, який вивів «закон кореляції частин і органів тварин». Цей закон дозволяє відновлювати за знайденими частинам тіла загальний вигляд усієї тварини.

До статистики зазначений термін ввів англійський біолог і статистик Ф. Гальтон.

Міри зв'язку виявляють співвідношення, як правило, між двома змінними величинами, які виміряні на одній вибірці. Кореляційний аналіз для двох випадкових величин складається з:

- Графічного представлення залежності;
- Обчислення коефіцієнта кореляції;
- Перевірки статистичної значущості зв'язку.

У якості показника тісноти зв'язку між змінними використовується коефіцієнт кореляції ( $r$ ). Коефіцієнт кореляції – числова характеристика сили й напрямку ймовірного зв'язку двох змінних, що приймає значення в діапазоні від  $-1$  до  $+1$ .

Кореляційні зв'язки розрізняються за силою, формою та напрямком. Показником сили зв'язку є абсолютна величина коефіцієнта кореляції. Сила зв'язку безпосередньо вказує, наскільки синхронно проявляється спільна мінливість досліджуваних змінних.

Коефіцієнт **кореляції** розраховується як відношення коваріації двох випадкових величин на добуток їх стандартних відхилень.

Із наближенням до нуля тим менший зв'язок між величинами (ближче до некорельованого). Чим ближче коефіцієнт до  $-1$  або  $1$ , тим сильніше **кореляція** між величинами.

Показник коефіцієнтів кореляції Пірсона між «Шкала пошуку соціальної підтримки Лазаруса» – «Шкала прийняття відповідальності Лазаруса» склав  $r = 0,628^{**}$ .

За шкалою «пошук соціальної підтримки» та «прийняття відповідальності» кореляція  $= 0,628^*$ , вона є позитивною і це означає, що чим

більший показник пошуку соціальної підтримки, тим більше особистість буде приймати відповідальність за проблемну ситуацію на себе.

Correlation Matrix								
дистанціювання	Pearson' s r	—						
	p-value	—						
самоконтроль	Pearson' s r	-0.041	—					
	p-value	0.804	—					
пошук соціальної підтримки	Pearson' s r	-0.144	0.050	—				
	p-value	0.376	0.757	—				
прийняття відповідальності	Pearson' s r	-0.134	0.258	-0.139	—			
	p-value	0.410	0.108	0.393	—			
втеча-уникнення	Pearson' s r	0.010	0.150	0.267	0.085	—		
	p-value	0.949	0.357	0.096	0.600	—		
планування рішення проблеми	Pearson' s r	-0.105	0.176	0.024	0.210	0.293	—	
	p-value	0.517	0.277	0.883	0.193	0.067	—	
позитивна переоцінка	Pearson' s r	0.239	0.107	0.275	0.111	0.124	0.272	—
	p-value	0.137	0.513	0.086	0.494	0.446	0.090	—

Таблиця 3.3 Кореляція типів локус-контролю

Переважній більшості опитуваних респондентів притаманно пошук підтримки від оточення, залучення їх до підтримки, допомоги, очікування рекомендацій.

Хоча, вони визнають свою роль у виникненні проблеми. Часто вони переживають почуття провини і незадоволеність собою, невинуватана самокритика, через це і прагнуть підтримки від близьких.

Час від часу респонденти піддають себе невинуватаній самокритиці та беруть на себе занадто багато відповідальності.

Щодо копінг-стратегій опитуваних переважає копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки. Її обрали 15 осіб.

Копінг-стратегії планування рішення проблеми та втечі-уникнення мають 14 осіб з опитуваних.

13 осіб під час опитування обрали копінг-стратегію позитивної переоцінки та самоконтролю.

9 вчителів фінансової грамотності за результатами опитування обирають копінг-стратегію дистанціювання та конфронтації.

Найменший показник серед опитуваних обійняла копінг-стратегія прийняття відповідальності. Її обрало всього 6 осіб.



**Рис. 3.4** Графічне зображення копінг-стратегій

Descriptives		
	тип локус контролю	Ваш вік?
N	40	40
Mean	1.73	1.68
Median	2.00	2.00
Standard deviation	0.452	0.474
Minimum	1	1
Maximum	2	2

**Рис. 3.5.** Опис залежності типу локусу-контролю від віку опитуваних

Одним із показників зрілості особистості, рівня її морального розвитку та успішності виступає локус-контролю, який пов'язаний із мірою відповідальності людини за події власного життя.

Виділення локус контролю як особистісної характеристики, що описує те, якою мірою людина відчуває себе активним суб'єктом власної діяльності, а в якій мірі людина відчуває себе – пасивним об'єктом дії інших людей і зовнішніх обставин, обґрунтовано наявними емпіричними дослідженнями, у яких визначено особливості адаптивних можливостей, поведінкових проявів, схильностей осіб з інтернальним та екстернальним типами локалізації контролю до конформізму і залежності.

Емпіричні дані вказують на те, що у респондентів спостерігається зворотний кореляційний зв'язок між неконструктивними копінговими стратегіями та інтернальністю в області досягнень, що засвідчує зниження відповідальності за власні досягнення у разі зростання уникання стресових ситуацій, соціального відволікання. Рівень відповідальності за досягнення також знижується у тому випадку, якщо індивід прагне до надконтролю,

тобто намагається у полі своєї відповідальності тримати не лише свої дії, а й дії інших людей (табл. 3.3).

**Таблиця 3.3**

**Кореляційні зв'язки між показниками інтернальності в області досягнень та копінгових стратегій поведінки**

Вимірювані змінні	Рівень значущості $p < 0,01(**)$ , $p < 0,05 (*)$
Копінг, орієнтований на уникнення	-0,466 (**)
Соціальне відволікання	-0,501 (**)
Втеча-уникання	-0,708 (**)
Прийняття відповідальності	-0,552 (**)
Дисфоричний тип	0,473 (**)

Відповідно, налаштованість на негативні ситуації та стимули у житті підвищує рівень інтернальності в області досягнень у респондентів нашої вибірки.

Вбачається доцільним, у даному випадку, розвиток конструктивних копінгових стратегій у стресі, таких як проблемно-орієнтований копінг тощо.

**Таблиця 3.4**

**Кореляційні зв'язки між показниками інтернальності у виробничих стосунках та копінгових стратегій поведінки**

Вимірювані змінні	Рівень значущості $p < 0,01(**)$ , $p < 0,05 (*)$
Втеча-уникання	-0,417 (*)

Прийняття відповідальності	-0,401 (*)
Дисфоричний тип	0,520 (**)

Виявлено, що інтернальність в області виробничих стосунків має зворотний кореляційний зв'язок із показниками прийняття відповідальності та уникання стресових ситуацій, конфліктів тощо.

Тобто, відповідальність за виробничу сферу у респондентів підвищується у разі прийняття реальності такою як вона є, завдяки вмінню вирішувати ситуацію, а не уникати її.

### 3.3. Практичні рекомендації

Ми запропонували учасникам опитування наступні вправи та практичні рекомендації для подолання наслідків професійного вигорання під час он-лайн викладання та правильного використання копінг-стратегій у подоланні стресових ситуацій.

#### Вправа 1.

Метою цієї вправи є допомога звільнитись від емоцій та поведінки, яка травмує та викликає стрес.

Ми запропонували учасникам опитування прочитати висловлювання, обміркувати їх та дати власний коментар-відповідь.

1. “Основна проблема є не у самих подіях, а в тому, як людина сприймає ці події. Здебільшого, реакція на подію залежить від того, як людина сприймає, оцінює та інтерпретує ситуацію.”

2. “Спосіб мислення людини, впливає на те, як вона себе почуває та діє, а також на її фізичні реакції.”

3. “Ідентифікуючи думки можна визначити та поставити під сумнів дезадаптивні думки.”

4. “Думки можна змінювати.”

За результатами вправи ми опрацювали думки висловлені учасниками та поділились своїми рекомендаціями.

Далі нашим завданням було допомогти учасникам визначити та згенерувати емоційні ресурси для подолання стресових ситуацій.

Ми запропонували викладачам фінанасової грамоності скласти список власних ресурсних активностей. Це перелік активностей, які приносять людині максимальне задоволення, відчуття щастя та підтримує її в складні моменти життя. Наприклад: можливість провести час з близькими людьми чи в компанії свого домашнього улюбленця, прогулятися в лісі, випити на самоті чашку чаю, з'їсти шматок смачного торта чи пробігти кілька кілометрів. Адже знання про те, що є щось що підтримує, наповнює, відновлює надзвичайно покращує загальний стан настрою.

Для самостійного виконання вдома ми запропонували учасникам «Практику Майндфулнес». Ця практика вікорістовується у когнітивно-повединковий терапії і допомагає тренувати увагу, управління стресом та формує життєстійкість.

Нами було запропоновано кілька варіантів:

1. Дихальні паузи, які слід виконувати впродовж дня, а особливо передсном. Учасника потрібно було прислуховуватись до свого тіла, навчитись визначати ділянки, де є напруга і навчитись свідомо їх розслабляти. Також важливо було надати навички перенесення уваги саме на дихання, навчитись усвідомлено дихати.

2. Навчитись спостерігати за думками, які просто приходять і йдуть далі, не намагатися зупиняти розумовий потік.

3. Навчитися насолоджуватися напоєм який ви п'єте: чичай, чи будь який інший напій. Відчувати чашку, яку тримаєте, уважно та сконцентровано її розглядати, не квапитися повністю насолодитись тільки смаком напою, звернути увагу і на його аромат. Запам'ятати задоволення, яке ви отримуєте від цього процесу.

4. Опинившись на вулиці зверніть увагу на все, що вас оточує, зробіть повний ковток свіжого повітря, відчуйте його. Звертайте увагу на погоду, в

незалежності від погодніх умов ви маєте навчитись отримувати задоволення навіть від дощу.

5. Весь час концентруйте на диханні, якщо десь присутня напруга, направте туди дихання аби розслабити їх.

6. Прислухайтесь до звуків, які вас оточують, заповніть своєю увагою весь навколишній простір.

Ще однією запропонованою вправою була практика глибокого дихання. Так як глибоке дихання надзвичайно добре допомагає боротись зі стресом та тривогою не тільки в певний момент, а і в довгостроковій перспективі. Глибоке дихання допомагає тілу заспокоїтись, розслабитись, посилаючи сигнали в мозок, що все в порядку, що людина впорається з усім, з чим може зараз зустрітись. Так як деяким людям в стресі досить тяжко навчитись повільно дихати, то ми запропонували дуже ефективну вправу.

Техніка «прямокутне дихання» або «4-4-4-4».

1. Вдихнути через ніс на рахунок 4.

2. Затриматись на рахунок 4. Поки буде невелика пауза, потрібно Намагатись розслабити м'язи.

3. М'яко видихніть через рот підраховуючи до 4. Видайте звук «шшшш» крізь зуби або стисніть губи так, ніби дуєте через соломинку.

4. Знову затримайтесь на рахунку 4. Та знов намагайтесь розслабити м'язи під час паузи.

Після виконання всіх завдань ми рекомендували учасникам записувати та зафіксувати таким чином власні думки, емоції, усвідомлення щодо результатів, які вони відчують для наступного обдумування.

Ще одним способом справлятись зі стресом була запропоновано виконання таких дій. По-перше, це надасть змогу навчитись швидко знімати емоційне напруження та запобігти його переходу у затяжну депресію. Ефективною для цього є практика використання різних релаксаційних вправ. По-друге, важливо навчитись зосереджуватися на вирішенні складної ситуації та не шукати шляхи втечі від вирішення проблемних моментів життя.

Складна ситуація втрачає ознаки стресової з того моменту як ми починаємо ставитись до неї як до певного завдання, яке вимагає вирішення. В такому разі життєва проблемна ситуація не лякає нас і ми маємо можливість зосередитись на подоланні життєвих проблемних ситуацій:

- аналізуємо проблеми ретельно та уважно;
- відшукуємо творчі рішення проблеми;
- впевнено керуємо власним життям;
- проактивно шукаємо шляхи підвищення особистісної ефективності;
- надаємо соціальну підтримку та допомогу іншим;
- використовуємо стресову життєву ситуацію як можливість навчитися новому, збільшити свій власний перелік ресурсів.

Також варто розвивати в собі вміння «полювати на помилкові переконня». Часто ми налаштовуємо себе не так, як треба, і навіть не помічаємо цього. А насправді від наших стійких життєвих установок, стереотипних уявлень, давніх застарілих переконань залежать прояви несміливої, нерішучої поведінки. Якщо ми вчасно побачимо, які саме думки говорить раз за разом нам наш внутрішній голос, про що саме він намагається нам навіяти - ми зможемо позбутись подібних впливів.

Що важливо зробити? Потрібно бути уважним до себе, зосередитися на своїх внутрішніх станах, що супроводжують будь-яку нашу активність, всі наші контакти з іншими людьми. Потрібно стати уважним та сконцентрованими, ніби перед полюванням.

**Ми пропонуємо для вчителів фінансової грамотності, які викладають онлайн такі рекомендації:**

1. Викладачам слід слідкувати за своїм розпорядком дня. Дуже важливо аби в робочого дня була структура і дотримання режиму, варто прокидатись, лягати спати, їсти та працювати в один і той же час.

2. Підтримувати розумову та фізичну активність. Для організму це є надзвичайно важливим.

3. Слідкувати за тим, що саме викликає у вас тривогу та занепокоєння. Обмежувати себе в перегляді негативних новин або спілкування з токсичним оточенням.

4. Варто виконувати вправи, які зміцнюють парасимпатичну нервову систему, адже саме вона допомагає тілу зберігати спокій.

Складіть «абетку вашого ресурсу».

Запропонована гра, у якій до кожної літери алфавіту треба написати ваше власне джерело задоволення. В результаті гри ви отримаєте список дій, які завжди допоможуть покращити ваш емоційний стан. Наприклад, можливість увімкнути улюблену музику, а також більш складні дії, які потребують планування та підготовки.

Зміцнюйте соціальні зв'язки. Безпека, яку ми відчуваємо від спілкування, позитивно впливає на роботу головного мозку. Багато важливої інформації ми отримуємо за опомогою невербальних каналів комунікації. В разі відчуття стресу і якщо є необхідність, поговоріть із кимось вголос – принаймні телефоном, але краще поспілкуватись особисто.

Розв'язуйте проблеми, а не уникайте їх. Виклики та завдання – невід'ємна частина нашого життя. Що більшими є намі спроби від них відокремитись, то складніше їх в подальшому подолати - в той момент, коли ми зрештою з ними стикаємося.

Практикуйте вправи майндфулнес. Практики усвідомленості допомагають втримувати вам цей контроль. Це відбувається завдяки вмінню зосереджуватися на відчуттях тіла, диханні та потоці думок без того, щоб у них занурюватися.

Проведіть ревізію власних цінностей. Складіть список цінностей, сформульованих за допомогою дієслів, це зробить їх більш досяжними та конкретними. Заведіть щоденник станів та емоцій. В час, коли ваш настрій змінюється, поставте всі справи на паузу та поставте собі запитання: яка думка цієї миті промайнула в моїй голові? Спробуйте її сформулювати та проаналізувати. Дали, додайте факти, які відповідно підкріплюють цю думку чи суперечать їй. Наступний крок - пошук альтернативних причин.

Аналізуйте власні думки з огляду на те, чи корисні вони для вас. Замисліться, чи корисно саме так думати та чи наближає це вас до ваших реалізації вашого життя відповідно ваших цінностей. Припустіть думку, що буде, якщо ви думатимете якимось інакше? Далі виходьте з того, що буде кориснішим саме для вас.

### **Висновки до розділу 3**

У другому розділі обґрунтовано комплекс методик емпіричного дослідження, наведено процедуру дослідження та характеристику вибірки, визначено особливості копінг-поведінки осіб різного віку та визначено її основні форми, проведено диференціацію вибірки за формами копінг-поведінки та виокремлено соціально-психологічні детермінанти адаптивної копінг-поведінки двох вікових груп.

Констатовано, що досліджуваним з першої вікової групи - молодій вікової групи 22-38 років - характерне прагнення до емоційного вирішення життєвих труднощів, оскільки це відповідає змісту самих проблем в цьому віковому періоді. Більш притаманними є емоційно-орієнтовані варіанти копінг-стратегій («втеча-уникнення», «конфронтація», «дистанціювання», «пошук соціальної підтримки») (за методикою А. Лазаруса), які вважаються менш продуктивними, у порівнянні з проблемно-орієнтованими стратегіями.

Також констатовано, що досліджуваним другої вікової групи - середньо-зрілої вікової групи 36-58 років з високим рівнем інтернальності яким більш притаманне дистанціювання і вони рідко використовують стратегію уникнення, шляхом подолання труднощів мірою їх виникнення (визначено середній рівень вияву інтернальності).

Результати дослідження констатують те, що особистісні копінг-ресурси досліджуваних впливають на процес соціальної взаємодії досліджуваних осіб, набуття та застосування адаптивних умінь і навичок, визначають їх усвідомлений вибір найбільш ефективних адаптивних стратегій поведінки.

Виявлено найбільш вживані адаптивні стратегії поведінки першої вікової виборки.

Так, більшість (52% досліджуваних осіб) проявляють схильність до активної зміни зовнішнього середовища або себе, але в решти опитуваних простежується тенденція до прояву пасивних стратегій поведінки: пасивне підпорядкування умовам оточення та пасивне очікування зовнішніх змін.

У другій групі респондентів просліджується що адаптивні стратегії поведінки мають зворотні кореляції з пошуком соціальної підтримки, дистанціюванням та втечею-униканням.

В результаті дослідження визначено, що адаптивні стратегії прямо корелюють зі здатністю до прогнозування, а також з конфронтацією, зі стратегією планування вирішення проблеми та прийняттям відповідальності. Це говорить про те, що досліджувані, перебуваючи в складній життєвій ситуації докладають активних зусиль щодо її ефективного подолання, вони прагнуть самостійно змінювати проблемну ситуацію та намагаться впливати на неї.

Також визначено, що опитувані з інтернальним локусом контролю, схильні вибирати інструментальні, проблемно-орієнтовані способи поведінки.

## ВИСНОВКИ

Кожна професія, в тому числі і професія викладача фінансової грамотності має свої вимоги до особистості спеціаліста. У зв'язку з цим актуальним є вивчення змін, що виникають в особистості викладачів фінансової грамотності, які викладають онлайн, з точки зору системно стильового підходу до дослідження особистості як багатомірної та багаторівневої, але в той же час цілісної системи.

Онлайн викладання набуло значної популярності завдяки спрощеному доступу до навчальних матеріалів, економії часу, прозорості освітнього процесу. Однак викладачі фінансової грамотності, яки працюють онлайн, зіштовхнулися з низкою психолого-педагогічних проблем, які спричинює цей вид навчання, а саме: емоційне вигорання, збільшення рівня нейротизму, емоційної збудливості, апатії, страху, виникнення депресивних станів.

У проведеному дослідженні використовувався тест опитувальник визначення локус контролю Дж. Роттера, який дає змогу діагностувати локус контроль за інтернальністю та екстернальністю.

В нашому дослідженні з метою визначення домінуючого стилю поведінки у стресових ситуаціях нами було застосовано копінг-тест WCQ, Р.Лазаруса, який призначено для вивчення стратегій і моделей копінг-поведінки як типу реакцій особистості на стресову ситуацію.

Вибірку дослідження склали дві вікові групи:

1 група: 22-38.

2 група: 39-58.

Результати дослідження вказують на домінування певної моделі копінг-поведінки (стратегії подолання стресу) із семи запропонованих: дистанціювання, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування рішення проблемної ситуації.

В результаті проведеного дослідження впливу локус-контроля на вибір копінг-стратегій особами різного віку викладачів фінансової грамотності онлайн було вивчено та описано теоретичні методи впливу локус-контролю на вибір копінг-стратегій.

Також нами досліджено емпіричні взаємозв'язки впливу локус-контроля на вибір копінг-стратегії особами різного віку.

За результатами обґрунтування було встановлено наявність взаємозв'язку локус-контроля на вибір копінг-стратегії особами різного віку.

Аналізуючи отримані результати, можна констатувати, що респондентам з високими показниками інтернальності властивий високий рівень суб'єктивного контролю. Опитувані викладачі фінансової грамотності, у яких було виявлено низький рівень суб'єктивного контролю демонструють повну екстернальність, вони віддають перевагу стратегії перекладання відповідальності за власне життя на інших осіб або на групи осіб.

Кожна сфера, яка діагностує рівень суб'єктивного контролю, передбачає від особи дотримання певного типу поведінкової активності, взаємодію із соціальним оточенням, подолання життєвих перешкод, отримання результату, що є неможливим без виникнення стресових ситуацій, ситуацій невизначеності або відчаю. Саме в той момент особою обирається певний спосіб подолання стресу, тобто активізується відповідна копінг-стратегія поведінки.

Отже, модель поведінки, яка передбачає асертивні дії у стресовій ситуації, більш притаманна особам з низьким рівнем локусу контролю, адже асертивність трактують як філософію особистої відповідальності. Ступінь вираження вказаної моделі долаючої поведінки в осіб з високою інтернальністю знаходиться на середньому рівні.

Як часто людина обирає адаптивну копінг-стратегію «вступ у соціальний контакт» в осіб з низькою інтернальністю знаходиться на середньому рівні, тобто стресогенна ситуація детермінує включення сторонніх осіб у процес вирішення проблеми; особи з високим рівнем

екстернальності рідко застосовують вказану стратегію як спосіб подолання стресу (низький ступінь вираження).

Вибір долаючої стратегії у формі пошуку соціальної підтримки переважно не властивий опитуваним з вираженими типами інтернальності. В нашому дослідженні в обох вікових групах інтернальність є домінуючою ознакою.

Ми можемо сказати, що інтернальна специфіка поведінки, яка скоріше за все, детермінується тим, що особи з високим рівнем інтернальності схильні до стратегії самостійно вирішувати проблемні життєві ситуації та труднощі. В той же час опитувані, що виявили схильність до екстернальності, залишають проблеми невирішеними та зупиняються перед життєвими перешкодами.

Низьким ступенем вираження в обох групах опитуваних характеризується копінг-стратегією «обережні дії», оскільки її застосування дає досить відтермінований або мінімальний результат при подоланні перешкод. Схильність до використання імпульсивних дій в обох групах, навпаки, характеризується високим ступенем вираження, адже саме у стресовій, невизначеній ситуації доволі складно зберегти емоційний спокій, що може призводити до необдуманих, непланованих актів поведінки.

Дезадаптивна копінг-стратегія уникнення часто застосовується особами з високим рівнем екстернальності, адже такий стиль поведінки як захисна реакція мінімізує дію стресогенних факторів та допомагає підтримувати цілісність Я-концепції. Особи з високим рівнем інтернальності рідше використовують стратегію уникнення - середній рівень вияву, долаючи труднощі за чергвістю їх виникнення.

Маніпуляційні або непрямі дії серед копінг-стратегій осіб різного віку викладачів фінансової грамотності, які працюють онлайн характеризуються низьким ступенем вираження в обох групах, що, на наш погляд, можна обґрунтувати відповідними особливостями психічного розвитку в цьому віці, а саме – схильністю до отримання швидкого результату, більшою

прямолинійністю й відкритістю. В той же час маніпулятивна поведінка, так само як і обережні дії, відтермінують бажаний результат, який очікуваний.

Асоціальні дії, як приклад дезадаптивних копінг-стратегій більш притаманні особам з високим рівнем екстернальності (середній рівень частоти застосування), водночас респонденти з інтернальним локусом контролю не схильні використовувати такий поведінковий стиль для подолання стресу (низький рівень частоти застосування).

Стратегія копінг-поведінки у формі агресивних дій як дезадаптивна асоціальна копінг-стратегія більш притаманна респондентам з високим рівнем екстернальності (застосовується часто). Особи з інтернальним локусом контролю не так часто звертаються до такого стилю поведінки (середній рівень частоти застосування), адже її результати не лише можуть не принести бажаного результату, а й ще більш поглибити стресову ситуацію.

Отже, результати дослідження, які ми отримали, свідчать про те, що інтернальний тип локус контролю пов'язаний саме із такими типами долаючої поведінки, як асертивні дії - це впевненість та відповідальність, вступ у соціальні контакти та пошук соціальної підтримки. Такі адаптивні поведінкові стратегії характеризуються високою продуктивністю, позитивними наслідками їх застосування в складних та проблемних життєвих ситуаціях. Вони забезпечують більшу ефективність та результативність діяльності в різних сферах життя.

Респонденти з високим рівнем екстернальності більш схильні до застосування дезадаптивних - асоціальні, агресивні дії - та нейтральних - обережні дії, уникання - копінг-стратегій. Такі типи долаючої поведінки осіб з екстернальним локусом контролю є неадаптивними й здатними дезорганізувати впливати на цілісність особистості. Можемо припустити, що це сприяє низькій результативності діяльності й може детермінувати розвиток завченої безпорадності.

Виявлено, що показники інтернальності та екстернальності осіб різного віку, а саме викладачів онлайн фінансової грамотності, має

значущий кореляційний зв'язок із саморегуляційними особистісними можливостями. Високорозвинений внутрішній локус-контроль викладачів фінансової грамотності, які працюють онлайн, зумовлює високі показники орієнтації на вирішення проблемної ситуації та подолання стресу шляхом активних дій. Водночас, знижені показники інтернальності детермінують стратегію відсторонення, конфліктність, безперервний пошук зовнішньої підтримки, бажання усе тримати під контролем.

Дослідження показало, що інтернальність викладача фінансової грамотності, який викладає онлайн, має позитивну динаміку розвитку при зростанні показників конструктивних копінгових стратегій.

Виходячи з цього, в разі надання практичної підтримки викладачам фінансової грамотності, які працюють онлайн, пропонуємо застосовувати вправи, які враховують важливість опору стресовим ситуаціям, здатності до самопідтримки, розвитку внутрішньої саморегуляції особистості, а саме, підвищення та розвиток уміння розподіляти власні психофізіологічні ресурси (здоровий сон, зниження активності при втомі), конструктивно вибудовувати внутрішню комунікацію з метою самопідтримки та самовідновлення у разі неможливості отримання зовнішньої підтримки від колег, сім'ї чи професійних спеціалістів, здійснювати автономність у вирішенні проблемних питань.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Абульханова-Славская К.А. О субъекте психической деятельности. Методологические проблемы психологии / К.А. Абульханова-Славская. – М. : Наука, 1973. – 288 с.
3. Абрамова Г.С. Практическая психология / Г.С. Абрамова. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998. – 368 с.
4. Анастаси А. Психологическое тестирование: Пер.с англ. В 2 кн. / Под ред. К.М. Гуревича, В.И.Лубовского. – М.: Педагогика, 1982. – Кн.1-2., т.2, с.181
5. Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд А.М. Методы исследования уровня субъективного контроля // Психолог. журнал. – 1984. – Т.5. - No 3. – С. 152-161.
6. Боснюк В.Ф. Навчальне видання. Математичні методи в психології. Курс лекцій. Мультимедійне навчальне видання. Національний університет цивільного захисту України. м. Харків.
7. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика/Л.Ф. Бурлачук. – СПб.: Питер, 2008. – 384 с.
8. Биков В.Ю. Дистанційне навчання в країнах Європи та США і перспективи для України. Інформаційне забезпечення навчально-виховного процесу: інноваційні засоби і технології, кол. монографія. К.: Атіка, 2015. С. 77–140.
9. Варій М.Й. Загальна психологія. Навчальний посібник / 2-ге видан., випр. і доп. - К.: «Центр учбової літератури», 2007.- 968 с.
10. Василюк Ф.Е. Психология переживания (Анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е.Василюк. – М.: Издательство Московского Университета, 1984. – 200 с.

11. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій / М.М. Василенко // Проблеми загальної та педагогічної психології – збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. Т. XI, част. 7. – К., 2009. – С. 95-107.
12. Водопьянова Н.Е. Стратегии и модели преодолевающего поведения/Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб. : Речь, 2001.
13. Волкова Н.В. Coping strategies как условие формирования идентичности / Н.В. Волкова // Мир психологии. – 2004. – No 2. – С. 119 – 124.
14. Выготский Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М. : Смысл ; Эксмо, 2005. – 1136 с.
15. Выготский Л.С. Проблемы развития психики: Собр. соч. в 6 т. – Т. 3. – М.: Педагогика, 1983.
16. Гнедкова О.О., Козьміна А.О. Особливості навчання тьютора дистанційного навчання (на базі системи дистанційного навчання 207 «Херсонський віртуальний університет»). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ite.ksu.ks.ua/?q=uk/node/232>
17. Головин С.Ю. Словарь психолога-практика / С.Ю. Головин. – [2-е изд., перераб. и доп.]. – Мн. : Харвест, 2007. – 976 с.
18. Дмишко О. С. Психологічні особливості осіб з різними типами локусу контролю / Олександра Степанівна Дмишко // Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. – 2009.– Спецвипуск. – С. 61–68.
19. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. No 1(16). С. 22–33.

20. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. No 1(16). С. 22–33.
21. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Тренінгова програма «Професійна кар'єра та психологічне здоров'я освітнього персоналу». Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. No 4(18). С. 36–45.
22. Кіясь А. В. Екологічність побудови копінг-поведінки педагога як умова його професіоналізації. Актуальні проблеми психології. 2009. No 20. С. 187–191.
23. Коваленко А. Б. Дослідження копінг-поведінки: Тенденції та перспективи / А.Б. Коваленко, Н.В. Родіна // Наука і освіта. – 2011. - No9.- с. 110-113.
24. Коваленко А. Б. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем / А.Б. Коваленко, Н.В. Родіна // Вісник Одеського національного університету. - 2010. – No.14 (17). - С.54-65.
25. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования //Эмоциональный стресс. М., 1970.
26. Лазарус Р.С. Психология эмоций / Р.С. Лазарус. – СПб. : Питер, 2007. – 328 с.
27. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции: конспект лекций / А.Н. Леонтьев. – М. : Знание, 1971. – 564 с.
28. Лабезная Л.П. Социально-психологические аспекты формирования адаптивных стратегий поведения у студенческой молодежи в условиях современного социума / Л.П.Лабезная // Современные фундаментальные и прикладные исследования: междунар. науч. изд. – Серия: Психология. Педагогика. Социология. – Кисловодск : Изд-во УЦ «Магистр», 2013. – Вып. 3 (10). – С. 79 – 84.

29. Либина А.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита и совладание со сложными ситуациями / А.В. Либина, А.В. Либин // Стиль человека: психологический анализ / Под ред. А.В. Либина. – М. : Смысл, 1998. – С. 190 – 204.
30. Лукашенко І.М., Луценко О.Л. Психологічні аспекти навчання у віртуальному середовищі [Електронний ресурс] // Вісник ХНУ. – Серія: «Психологія». – No 60. – 2016. – Харків. – С 40-43.
31. Маслоу А. Г. Мотивация и личность [Текст] / Абрахам Маслоу; [пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухина]. - 3. изд. - Москва [и др.] : Питер, 2011. - 351 с.
32. Майерс Д. Социальная психология / Дэвид Майерс; [пер. с англ]. – СПб.: Питер, 2000. – 688 с. (Серия «Мастера психологии»).
33. Максименко С. Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. No 2. С. 4–14.
34. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: [учеб. пособ.] / Андрей Дмитриевич Наследов. – СПб.: Речь, 2004. – 392 с.
35. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: Монографія / О.М.Немеш. Київ: Слово, 2017. – 391 с.
36. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, допінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. No 981. Вип. 47. С. 168– 172.
37. Пантилеев С. Р. Методы измерения локуса контроля / Сергей Рэмович Пантилеев // Общая психодиагностика / [под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина]. – СПб.: Речь, 2000. – С. 395–405.
38. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання Київ. Національний університет ім. Тараса Шевченка. - К., 2012. - 504 с.

39. Родіна Н. В. Проактивний копінг як реалізація особистісного потенціалу при подоланні життєвих труднощів: Теоретико-методологічні аспекти / Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві: колективна монографія / [В.І. Подшивалкіна, А.А. Бефані, О.В. Яремчук та ін.], – Одеса : Фенікс, 2011. – Р.8. – С. 264-299.
40. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки: монографія / М. В. Савчин. – Івано-Франк.: Місто НВ, 2008. – 280 с.
41. Сірий А.В. Система особистісних смислів: структура, функції, динаміка.// Кемерово-У: Кузбасвузиздат, 2004. 272 с.
42. Скорик Ю. Психофізичне вигорання педагога вищої школи, як наслідок впливу професійних стресів. Витоки педагогічної майстерності. Серія “Педагогічні науки”. 2013. Вип. 11. С. 311-317.
43. Смутьсон М.Л., Машбиць Ю.І., Жалдак М.І. та ін. навчання: психологічні засади: монографія; за ред. М.Л. Смутьсон. — Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. — 240 с.
44. Снігур Ю. С. Зв'язок копінг-стратегій керівників закладів загальної середньої освіти з чинниками мікрорівня. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 2–3(17). С. 114–121.
45. Стівен Тейлор (Steven Taylor) "Психологія пандемії: підготовка до чергового глобального спалаху інфекційних хвороб".
46. Сивогракова З. А. Вивчення копіngu як особистісної адаптаційної здібності. Педагогіка і психологія. 2007. № 22. С.159–169.
47. Титаренко Т. М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления. Київ, 2009. 277 с.
48. Цепков А. Ю. Копинг-поведение учителя: специфика и динамика стратегий реагирования в конфликтах в зависимости от стажа профессиональной деятельности. Теория и практика общественного развития. 2017. №1. С. 54–57.

49. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки». Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2015. No 58. С. 60–64.
50. Billings, A. G., & Moos, R. H. Coping, stress, and social resources among audits with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. No 4. P. 877–891.
51. Compas, B. E., Connor, J., Osowiecki, D., Welch, A. Effortful and involuntary responses to stress: Implications for coping with chronic stress. *Coping with chronic stress* / ed. B. J. Gottlieb. New York, 1997. P. 105–130.
52. Locus of control // Wikipedia, The Free Encyclopedia [Електронний ресурс]. – Шлях доступу: [https://en.wikipedia.org/wiki/Locus\\_of\\_control](https://en.wikipedia.org/wiki/Locus_of_control)