

Методика Г. Айзенка дозволила нам прослідкувати характеристику психічних станів у людей які мають емоційну залежність. Для дівчат які мали високий рівень любовної залежності характерним був середній рівень усіх пунктів тестування: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Для хлопців, які мали високий рівень любовної залежності був характерний низький рівень фрустрації та середній рівень тривожності, агресивності й ригідності. На нашу думку, основними причинами розвитку любовної залежності виступають: незадоволеність своїм життям, низька самооцінка, внутрішній конфлікт, нелюбов з боку батьків.

Незалежно від статі, емоційна залежність – це страждання, так як реалізувати свої потреби через іншу людину в повному обсязі не можливо. Коли особистість починає покладатися виключно на іншу людину або коли "потребує" присутності іншої людини для того, щоб відчувати себе живою, отримати визнання, а також усвідомити власну цінність і значимість, дана модель поведінки з часом перетворюється на сильну залежність і нездорову прихильність. Згодом такі стосунки починають завдавати болю та руйнують індивідуальність, яка у юнацькому віці має пік розвитку.

### **Список літератури**

1. Патрушева Л. О. Психологічні механізми та структура поведінки особистості схильної до любовної адикції : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» : спец. 053 «Психологія» / Л. О. Патрушева ; ЧНУ ім. Петра Могили. – Миколаїв, 2022. – 86 с.

2. Широка А. О., Брух І. І. Психологія і особистість : наук. журнал / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Київ ; Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2021. Вип. 2 (20). С. 143-158.

*Науковий керівник: Наталія ПРОСКУРКА,  
канд. психол. наук, доцент*

УДК 159.96 (043.2)

**Аліна РИМАРЧУК**

*Національний авіаційний університет, Київ*

## **РОЛЬ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПОДОЛАННІ СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ**

Актуальність дослідження полягає у встановленні взаємозв'язку між різними видами копінг-стратегій та стресом серед студентів. Адже

застосування адаптивних копінг-стратегій може сприяти покращенню якості життя у юнацькому віці, пошуку нових ресурсів для психологічної підтримки студентів та вказати на нові напрями дослідницької діяльності.

Вибірка та база проведення дослідження. Дослідження проводилось на базі Національного авіаційного університету в м. Київ. В ньому взяли участь 25 студентів-психологів 3 курсу.

Характеристика методик: 1. «Способи копінг-поведінки» Р. Лазаруса. Тест призначений для визначення способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Досліджуваним пропонується 50 тверджень, які згруповані у 8 шкал. Ці твердження стосуються поведінки людини у тяжких життєвих ситуаціях. 2. Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Філіон призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу. Мета - вимір стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках. Респондентам пропонується ряд тверджень, їм потрібно оцінити свій стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали.

Результати дослідження. Було виявлено, що у респондентів діагностовано високий рівень копінг-стратегій «Самоконтроль» та «Позитивна переоцінка». Хоч ці стратегії й відносять до конструктивних, проте їх високий рівень може свідчити про те, що студенти зараз знаходяться в стресовій ситуації. У більшості студентів було діагностовано високий рівень шкали «Втеча/уникання». При виразній перевазі стратегії уникнення можуть спостерігатися неконструктивні форми поведінки у стресових ситуаціях. Низький рівень було виявлено за такими шкалами: «Прийняття відповідальності» та «Дистанціювання».

Результати, отримані за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25» показали, що у 32% респондентів високий рівень стресу. Такі показники можуть бути обумовлені тим, що діагностика проводилась під час навчання, незадовго до початку сесії.

Кореляційний аналіз допоміг встановити наявність значимих прямих зв'язків стресу з копінг-стратегіями «Дистанціювання» ( $r=0,456$ ) та «Втеча» ( $r=0,541$ ). Отже, можемо сказати, що вони не допомагають з подоланням стресу, адже при вираженій перевазі стратегії «Дистанціювання» можливе знецінення власних переживань та недооцінка значущості проблемної ситуації. При застосуванні ж стратегії «Втеча» можуть спостерігатися повне ігнорування проблеми, пасивність, нетерпіння та спалахи роздратування.

Також, було встановлено, що стрес обернено пов'язаний з копінг-стратегіями «Пошук соціальної підтримки» ( $r=-0,408$ ) та «План вирішення проблеми» ( $r=-0,434$ ). Тобто студенти краще справляють із стресом, коли можуть поділитися з кимось своїми переживаннями та отримують

підтримку від інших людей або за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації та вироблення стратегії вирішення проблеми.

Отримані результати можна застосовувати в роботі психолога з юнаками та дівчатами з метою формування адаптивних копінг-стратегій в стресових ситуаціях.

### Список літератури

1. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України, 2020, 55.1: 23-30.
2. Липчанський В. О., Бобочка Т. В. Психологічна профілактика стресів в студентському середовищі. 2016. С. 26-27.
3. Степаненко Л. В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. Теорія та практика сучасної психології. 2017. 234 с.
4. Хаустова О.О. Психосоматичні маски тривоги. Український медичний часопис. 2019. №4.

*Науковий керівник: Тетяна ВАШЕКА,  
канд. психол. наук, доцент*

УДК 159.923.2:37.091.12-051(043.2)

**Анастасія РОЖКО**

*Національний авіаційний університет, Київ*

## ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ ВЧИТЕЛІВ У ПРАГНЕННІ ДО САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ

Умови розвитку всіх сфер сучасного життя передбачають впровадження в суспільну практику ідеї гендерної рівності. Досягнення такої рівності можливе, якщо гендерна соціалізація буде спиратися на відповідні світоглядні поняття, соціальні гендерні стосунки.

Аналіз моделі сучасного вчителя з гендерного підходу показує, що суворе дотримання статеворольових чоловічих чи жіночих ролей, які мають як сильні, так і слабкі сторони, накладає обмеження на професійну діяльність. Якостями, необхідними для успішного вчителя сьогодні, повинні бути лідерські якості, що вимагає поєднання взаємопов'язаних позитивних проявів маскулітності (прагнення до досягнення мети, наполегливість, енергійність, організаторські здібності, схильність до лідерства тощо) і фемінності (ширість, співпереживання, емоційність,