

Поширення інформації про роботу молодіжних організацій, клубів, спортивних секцій тощо. Поширення інформації про культурно-дозвіллі та організаційні заходи СССМ та міста.

Співпраця волонтерів між собою, з керівництвом ВНЗ ґрунтується на принципах самоуправління, рівноцінності, демократичності стосунків, поваги, турботи, людиноцентризму, посильності, вимогливості, чесності.

Необхідність та вагомість створення у вищих навчальних закладах самокерованих студентських служб, завданням яких буде соціальний захист та підтримка студентства, підкреслюють наступні тези:

– Активна участь студентства в проектах СССМ сприяє формуванню й розвитку таких рис як благодійність, альтруїзм, демократичність, відповідальність, повага до інших. Одночасно студенти оволодівають знаннями про соціальні проблеми суспільства, розуміння принципів, сфер та шляхів допомоги людям і собі. Тобто формується компетентний, свідомий, активний громадянин, здатний узяти на себе відповідальність за процеси, які відбуваються в суспільстві.

– Участь волонтерів позитивно впливає на розвиток професійних якостей майбутніх фахівців – психологів, соціальних педагогів, соціальних працівників.

**Котлова Л.О.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
кафедри теоретичної та практичної психології*

**Безверхня К.О.**

*студентка 3 курсу спеціальності «Психологія»,  
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

## **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОДРУЖЖЯ В ПЕРІОД АДАПТАЦІЙНОЇ КРИЗИ**

Кожний адаптаційний період у шлюбі є кризовим, адже в даний період існує велика кількість труднощів, які пов'язані з побутовими, економічними, соціальними, особистісними проблемами. Здатність долати труднощі у науковій літературі називають «копінг». «Копінг-стратегія» одне із понять, що з'явилося зовсім недавно, воно зазвичай виникає у стресових ситуаціях, як захисний механізм. Через складність самого феномена дослідники так і не дійшли до єдиної класифікації копінг-стратегій.

Вміння молодого подружжя долати повсякденні труднощі є одним із критеріїв ефективності їхньої шлюбно-сімейної адаптації та стабільності шлюбу. Психологію молоді сім'ї і сімейну кризу ґрунтовно вивчає Федоренко Р. П.; описують стратегії подолання кризових ситуацій у контексті індивідуальних властивостей особистості Злишков В. Л.,

Лукомська С. О. та Федан О.В.; основами сімейного життя займається Гребеніков І. В.; виокремлюють способи вирішення конфліктів як чинника побудови подружніх стосунків Портницька Н. Ф та Долінчук І. О.

З моменту початку сімейного життя подружжя входить у першу кризу, пов'язану з адаптацією до шлюбу і партнера. Перші роки спільного життя є початковою стадією формування стереотипів спілкування, узгодження цінностей та створення спільної світоглядної позиції. Під час адаптаційної стадії відбувається пристосування подружжя та пошук такого типу відносин, який може задовольнити їх обох. Складність періоду полягає в тому, що подружжю потрібно створити новий світ, в який мають увійти всі члени сім'ї. Саме з цим у молодого подружжя часто виникають проблеми, неузгодженість, стресові моменти тощо [1, 107].

У літературі поняття «копінг» дуже часто використовують для опису характерних для людини способів поведінки в різних ситуаціях, які зазвичай, пов'язують з переживанням та подоланням стресу. Вдовиченко А. В. вважає, що кінцевою метою копінгу і одночасно критерієм його ефективності є максимальне зниження стресогенного впливу ситуації на особистість та повернення її до нормального рівня функціонування [0, 1].

Копінг-поведінка, яка розглядається як синонім до поняття «копінг», реалізується за допомогою копінг-стратегій, вибір яких залежить від впливу різних чинників: вікових, професійних, особистісних, статевих, ситуативних. У процесі подолання стресу або будь-якої неочікуваної ситуації кожна людина використовує копінг-стратегії, власні стратегії набуваються у людини на основі її особистісного досвіду та психологічних ресурсів.

Реакції людини на стресову ситуацію можуть бути як довільними, так і мимовільними. Мимовільні реакції засновані на індивідуальних відмінностях у темпераменті і не вимагають свідомого контролю набуваються в результаті повторення. Довільні реакції є вродженими та усвідомленими. Отже, призначенням «копінгу» є якомога краще адаптувати людину до вимог, що ставить перед ними ситуація [0, 2].

На думку Корсуна С. І. та Ткачука Т. А «копінг-стратегії» – це засоби, які дозволяють управляти діючим стрес-чинником, вони виникають як відповідь особистості на загрозу. У науковій літературі виділяють такі базисні копінг-стратегії, як: «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення» [0].

- «Розв'язання проблем» – це відкриття широкого кола рішень, що сприяють загальній соціальній адаптації. Дана стратегія включає два види дій: оцінка ситуації та усунення, або зменшення джерела стресу. Вимагає розумової діяльності, яка полягає в аналізі стресової ситуації та засобів її зміни.

- «Пошук соціальної підтримки» – стратегія, яка орієнтована на підтримку із соціального оточення для подолання стресової ситуації. Дана стратегія включається в моменти, коли вкрай необхідні підтримка, спілкування та консультація.

- «Уникнення» – орієнтує поведінку людини на відновлення емоційного благополуччя за рахунок спроб уникнути будь-якої взаємодії з існуючою проблемою. Вона дозволяє особистості зменшити емоційну напругу до зміни самої ситуації.

Отже, початок сімейного життя супроводжується адаптаційною кризою, що передбачає велику кількість проблем, які стоять перед подружжям. Задля того, щоб дана криза мала менш травматичні результати, ми використовуємо копінги, що допомагає подолати стресову ситуацію. Копінг-стратегія – це відповідь людини на стресову ситуацію, що слугує задля максимального зниження стресогенного впливу ситуації на особистість та повернення її до нормального функціонування. Існують такі базисні копінг стратегії: «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення». Кожна людина відповідно до своїх особистісних характеристик вибирає свою стратегію поведінки.

#### **Список використаних джерел**

1. Вдовиченко А. В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. // А. В. Вдовиченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Психологічні науки. - 2013. - Вип. 114. - С. 17-20.

2. Корсун С. І. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості [Електронний ресурс] / С. І. Корсун, Т. А. Ткачук. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/3/1.html>.

3. Крюкова Т. Л. Психология семи: жизненные трудности и совладение с ними / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. В. Куртяк. – СПб., 2005. – 240 с.

4. Федоренко Р. П. Психологія молоді сім'ї і сімейна криза: Монографія. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. – 168 с.

**Котлова Л.О.**

*кандидат психологічних наук, доцент*

*кафедри теоретичної та практичної психології,*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

## **СОЦІАЛЬНІ РОЛІ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ КОНФЛІКТНА ПОВЕДІНКА**

Сучасний етап суспільного розвитку характеризується трансформацією соціально-економічної, політичної, культурно-освітньої та інших сфер життєдіяльності. Результатом цього стає зміна якісної основи громадської свідомості, в якій відображаються новітні реалії життя. Разом з цим, сучасність характеризується також загостренням багатьох суперечностей, не-