

УДК 159.944.4:159.9.019.4-055.52

[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.17\(62\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.17(62).02)

## ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ БАТЬКІВ У ВИХОВАННІ ПІДЛІТКІВ

Любов Долинська

кандидат психологічних наук, професор,

завідувачка кафедри загальної і соціальної психології

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9

[lbvdolinska@gmail.com](mailto:lbvdolinska@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0002-1817-1102>

Ганна Чернякова

асистент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій

Сумський державний університет

40000, Україна, м. Суми, вул. Римського-Корсакова, 2

[annachernyakova31@gmail.com](mailto:annachernyakova31@gmail.com)

### Анотація

У статті розглядаються копінг-стратегії батьків як індивідуальні способи подолання проблемних ситуацій та стресових впливів, пов'язаних із вихованням підлітків. Презентовано аналіз зарубіжних і вітчизняних досліджень щодо проблеми копінг-поведінки особистості, а також проблеми батьківського виховання у підлітковий період. Проаналізовано основні підходи до вивчення проблеми копінгу: еґо-орієнтований, диспозиційний, динамічний. За результатами теоретичного дослідження презентовано розроблену модель феномену копінгу, яка включає основні категоріальні та типологічні позиції щодо його розуміння: структуру копінг-процесу, чинники та копінг-ресурси, а також основні функції копінг-поведінки. Подано короткий огляд психологічних досліджень, присвячених проблемі підвищення ефективності копінг-стратегій та особливостей їх формування серед різних цільових груп, зокрема педагогів. Висвітлено короткий аналіз результатів емпіричного дослідження індивідуальних способів подолання батьками стресових ситуацій, пов'язаних із вихованням підлітків та їх індивідуально-психологічних властивостей: рефлексивності, емпатійності, рівня саморегуляції, ціннісних орієнтацій та типу батьківського ставлення. Виявлено взаємозв'язки між особливостями батьківських копінг-стратегій та їх індивідуально-психологічними властивостями. Презентовано програму розвитку ефективних копінг-стратегій батьків, яка розроблена відповідно до моделі розвитку ефективних копінг-стратегій батьків у вихованні підлітків та спрямована на гармонізацію когнітивно-рефлексивного, емоційно-ціннісного та поведінково-регулятивного компонентів копінг-поведінки батьків з урахуванням психологічних умов її розвитку. Програма складається з 4 модулів, що вміщують 11 занять. Доцільність програми обґрунтовано та підтверджено результатами формувального експерименту. Констатовано, що підвищення ефективності батьківських копінг-стратегій засобами соціально-психологічного тренінгу є можливим завдяки розвитку навичок рефлексії, емпатії, саморегуляції, роботі з ціннісними орієнтаціями батьків, а також завдяки розширенню репертуару ефективних батьківських копінг-стратегій у вихованні підлітків.

**Ключові слова:** копінг, когнітивні, емоційні, поведінкові копінг-стратегії, копінг-ресурси, ефективність копінгу, виховання, підлітковий вік, функції копінгу.

## Вступ

Реальність сучасної людини характеризується відсутністю стабільності та наявністю суспільних змін, які вимагають щоденно знаходити вирішення нестандартних та загрозливих ситуацій. У таких умовах навантаження на психіку людини є значним, особливо, якщо вона виконує батьківські обов'язки, виховує дитину підліткового віку. Виховання дитини потребує значних зусиль, відповідальності та усвідомленої позиції батьків. У період підліткової кризи надзвичайно важливим стає адекватне реагування та ефективне вирішення батьками складних ситуацій, пов'язаних із вихованням. Свідоме подолання стресових ситуацій являє собою копінг-поведінку особистості, ефективність якої сприяє успішному вирішенню проблеми та виходу зі стресу з мінімальними втратами.

У сучасній психологічній науці проблема дослідження копінг-поведінки особистості набуває особливого значення та відображається у роботах як зарубіжних, так і вітчизняних учених. Хоча перші дослідження, присвячені копінгу, з'явилися серед зарубіжних науковців ще у другій половині двадцятого століття (А. Білінгз, Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Мус, Н. Ендлер, Дж. Паркер, М. Перрез, Л. Перлін, М. Райтчерз), актуальність вивчення проблеми подолання людиною стресових впливів зростає у всьому світі, а в нашій країні знаходить своє відображення у роботах таких дослідників, як : В.В. Грандт , М.М. Дідух, І.О. Корнієнко , Д.Д. Отич, Н.В. Родіна, З.А. Сивогракова, А.А. Сімак А.В. Сидоренко, О.І. Склень, Т.А. Ткачук, В.М. Чернобровкін та інші. Українськими науковцями дослідження проводяться здебільшого в контексті формування копінг-поведінки в різних сферах професійної діяльності і практично відсутні у сфері батьківсько-дитячих відносин, що і зумовило проведення нами дослідження у цьому напрямку.

**Мета** статті полягає у дослідженні шляхів, методів і засобів формування ефективних копінг-стратегій батьків у вихованні підлітків. **Завдання** дослідження: 1) здійснити теоретичний аналіз сутності процесу формування ефективних копінг-стратегій батьків у вихованні підлітків; 2) провести емпіричне дослідження, на виявлення індивідуального стилю подолання стресу, а також для діагностики продуктивних-непродуктивних паттернів поведінки та індивідуально-психологічних властивостей батьків; 3) розробити та впровадити формувальну частину експерименту, спрямовану на формування ефективних батьківських копінг-стратегій.

## Методи дослідження

У процесі вивчення особливостей формування ефективних копінг-стратегій батьків у вихованні підлітків нами було використано ряд теоретичних та емпіричних методів. Серед теоретичних: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація. У ході теоретичного дослідження було використано аналіз та синтез доробок вчених з проблеми копінг-поведінки особистості, особливостей формування ефективної копінг-поведінки дорослих, специфіку виховання підлітків. Здійснено узагальнення та систематизацію наявних наукових досліджень з проблеми формування ефективної копінг-поведінки батьків у вихованні підлітків.

Під час емпіричного дослідження були використано метод тестування за такими методиками: «Виявлення індивідуальних копінг-стратегій» Е. Хайма, «Виявлення індивідуальних копінг-стратегій» А.В. Карпова, «Методика діагностики батьківського ставлення» А.Я. Варга та В.В. Століна, «Методика дослідження вольової саморегуляції» А. Зверькова й Є. Ейдмана, а також метод спостереження та бесіди. У процесі підрахунку кількісних даних дослідження використовувалась програма Excel for Windows (версія Office 365). Серед математичних методів:  $\chi^2$ -критерій, коефіцієнт кореляції Пірсона.

Дослідження проводилося на базі КУ Сумська загальноосвітня школа I-III ступенів № 15 ім. Д. Турбіна та КУ Сумська спеціалізована школа I-III ступенів № 25 серед батьків учнів 7-9-х класів у кількості 128 осіб. Розвивальна робота з розвитку ефективних копінг-стратегій батьків у вихованні підлітків здійснювалася протягом навчального року на вибірці батьків (n=24).

### Результати та дискусії

Теоретичний аналіз літературних джерел дозволяє визначити копінг як усвідомлювані когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зменшення впливу стресу у напрямку відновлення і збереження комфортного психологічного стану (Lazarus & Folkman, 1991: 189–206). Основна функція копінг-поведінки особистості реалізується завдяки копінг-стратегіям, які являють собою індивідуальні способи виходу із загрозової ситуації.

Найбільш поширеними є три основні підходи до розуміння поняття «копінг»: его-орієнтований підхід (Naan, 1977; Menninger, 1963), де копінг-процес розглядається як специфічний его-механізм, спрямований на продуктивну адаптацію особистості у складних обставинах; диспозиційні підхід (Moos & Billings, 1982: 212–230) відповідно до якого, копінг є обумовленим відносно стійкими особистісними передумовами, що визначають реакцію людини на той чи інший стресовий фактор; когнітивно-феноменологічний підхід (Lazarus & Folkman, 1991: 189–206) на сьогодні є найбільш розповсюдженим та розглядає копінг як динамічний процес, обумовлений суб'єктивністю переживання ситуації та багатьма іншими факторами, серед яких і специфіка ситуації, і фаза зіткнення зі стресовим фактором.

Багатомірність досліджуваного поняття, на нашу думку, вимагає певної систематизації. З цієї метою нами було розроблено теоретичну модель феномену копіngu, яка включає основні категоріальні та типологічні позиції щодо його розуміння:

- Копінг-стратегії являють собою специфічний, характерний для особистості спосіб виходу із загрозової ситуації. Незважаючи на велику кількість копінг-стратегій особистості у стресових ситуаціях, вченими були виявлені і продовжують привертати увагу два типи копіngu: емоційно-орієнтований та проблемно-орієнтований копінг. Необхідність урахування обох функцій автори обґрунтовують наявністю емоційного, поведінкового та когнітивного компонентів переживання стресу, які утворюють різні комбінації. На основі критерію адаптивності копінг-стратегії диференціюються на адаптивні, відносно адаптивні, неадаптивні.
- До основних чинників копіngu дослідники відносять: суб'єктивну оцінку ситуації, особистісні риси та специфіку проблемної ситуації.
- Копінг-ресурси – це особистісні ресурси копінг-поведінки або внутрішні психологічні чинники її формування та розвитку. Класифікація копінг-ресурсів є широкою та не остаточно визначеною. Проте найчастіше згадуються наступні види копінг-ресурсів: фізичні (здоров'я, витривалість і т.д.), психологічні (переконання, оптимальний рівень тривожності, адекватна самооцінка, внутрішній локус контролю, мораль, оптимізм) і такі властивості особистості, як стійкість, витривалість, які роблять людину міцною. Крім цього, до них належать соціальні ресурси (індивідуальні соціальні зв'язки та інші соціально-підтримуючі системи). Тому копінг-ресурси поділяють на 2 види: особистісні та ресурси середовища.
- Структуру копінг-процесу можна відобразити наступним чином: сприйняття стресу – когнітивна оцінка – виникнення емоцій – вироблення стратегій подолання – оцінка результату дій (Lazarus & Folkman, 1991: 189–206).

- До основних функцій копінгу можна віднести: відновлення комфортного психологічного стану, адаптація до стресової ситуації, задоволення актуальних життєвих потреб особистості.

Ефективність копінгу визначається вибором особистістю адаптивних копінг-стратегій, залежно від особливостей проблемної ситуації та ступеню розвитку індивідуально-психологічних характеристик особистості, які відіграють важливу роль у подоланні. Ряд дослідників підкреслюють значення ситуаційних детермінант копінг-поведінки (Дементій, 2004: 20–25; Нартова-Бочавер, 1997: 58–91).

Копінг розуміється як мінливі когнітивні та поведінкові зусилля з метою усунення психологічного напруження, яке виникає в результаті розузгодження структури взаємодії «людина-ситуація». С.К. Нартова-Бочавер наголошує на тому, що в більшості випадків ситуація визначає логіку поведінки людини та міру відповідальності за результат її вчинку (Нартова-Бочавер, 1997: 58–91). Інші вчені розглядають індивідуально-психологічні характеристики людини, як такі, що безпосереднім чином впливають на особливості копінг-поведінки та її ефективність.

Представники діяльнісного підходу підкреслюють, що під час копінгу зі стресовою ситуацією, в самозбереженні та розвитку особистості найважливішу роль відіграють процеси саморегуляції (Буякас, 2000, 96–108).

В.М. Чернобровкін під час дослідження процесу прийняття рішень вчителями у складних педагогічних ситуаціях, довів, що на його ефективність впливає рівень професійних знань, який досягається завдяки включеності педагогів у рефлексивну активність. Автор стверджує, що копінг-поведінка залежить від рівня професійної компетентності, що в свою чергу, обумовлена розвитком рефлексії, за допомогою якої відбувається усвідомлення ситуації, пошук та аналіз альтернатив її вирішення (Чернобровкін, 2007).

А.В. Сидоренко в процесі дослідження психологічних особливостей копінг-поведінки вчителів у педагогічній взаємодії з схильними до девіантної поведінки, підкреслювала, що використання педагогами ефективних копінг-стратегій значною мірою обумовлено достатньою розвиненістю таких професійно важливих якостей, як: рівень емпатії, рефлексії, самоактуалізації, адекватний стиль педагогічної взаємодії, вирішення конфліктів шляхом співробітництва, професійна спрямованість на взаємодію та результат діяльності (Сидоренко, 2012).

Під час дослідження копінг-поведінки батьків у вихованні підлітків, нами було зроблено припущення, що вибір батьками копінг-стратегій зумовлюється індивідуально-психологічними особливостями батьків (рівнем розвитку рефлексії, емпатії, саморегуляції) та підлітка, особливостями батьківського ставлення та цінностей і не завжди забезпечують гармонійну взаємодію з дітьми перехідного віку, а підвищення ефективності батьківських копінг-стратегій можливе шляхом розширення репертуару стратегій батьківської копінг-поведінки за умов врахування означених чинників, активними соціально-психологічними методами навчання, зокрема, засобами соціально-психологічного тренінгу.

З метою виявлення індивідуального стилю подолання стресу, а також для діагностики адаптивних/неадаптивних копінг-стратегій нами було використано методику «Виявлення індивідуальних копінг-стратегій» Е.Хейма серед батьків учнів 7-9-х класів (Heim, 1995: 145–151) у кількості 128 осіб. За результатами констатувального експеримента було визначено, що копінг-поведінка батьків у вихованні підлітків характеризується наступними особливостями:

- 40,63% батьків обирають відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії, 35,93% – обирають адаптивні та 23,44% – неадаптивні когнітивні копінг-стратегії. Як відомо, відносно адаптивні копінг-стратегії допомагають подолати труднощі лише в окремих ситуаціях, які є

не надто вагомими чи виявляються при невеликому стресі (Heim, 1995: 145–151) У разі виникнення значних стресових впливів відносно адаптивні копінг-стратегії не допомагають вирішувати проблему, а навіть поглиблюють її. Хоча статистично значущу перевагу відносно адаптивних когнітивних копінг-стратегій над адаптивними та неадаптивними за  $\chi^2$ -критерієм на 0,05 рівні значущості зафіксовано не було. Але їх переважання серед когнітивних копінг-стратегій свідчить про недостатній ступінь осмисленості батьками проблем, пов'язаних із вихованням, та не завжди успішне їх подолання.

- Серед емоційних копінг-стратегій, які застосовуються батьками у вихованні підлітків, 76,56% батьків користуються адаптивними емоційними копінг-стратегіями, 9,38% – відносно адаптивними та 14,06% – неадаптивними емоційними копінг-стратегіями. Статистично значущу перевагу адаптивних копінг-стратегій над відносно адаптивними та неадаптивними зафіксовано за  $\chi^2$ -критерієм на 0,01 рівні значущості. Це свідчить про емоційну готовність батьків до вирішення наявних проблем і впевненість, що існує вихід із будь-якої ситуації.

- Серед поведінкових копінг-стратегій батьків 43,75% є адаптивними, 35,94% – відносно адаптивними та 20,31% – неадаптивними. Статистично значущу перевагу адаптивних копінг-стратегій над відносно адаптивними та неадаптивними зафіксовано за  $\chi^2$ -критерієм на 0,05 рівні значущості. Це свідчить про готовність батьків діяти конструктивно для подолання труднощів у вихованні підлітків.

Були виявлені зв'язки між вибором копінг-стратегій та індивідуально-психологічними властивостями батьків: рефлексивністю, емпатійністю, рівнем саморегуляції, ціннісним орієнтаціями та типом батьківського ставлення.

Результати вивчення даних особливостей засвідчили наявність сильного прямого кореляційного зв'язку когнітивних копінг-стратегій батьків та їх здатності до рефлексії. Це свідчить про те, що батьки із розвинутою здатністю до рефлексивного аналізу проблемної ситуації здійснюють вибір ефективних когнітивних копінг-стратегій, що дозволяє успішно долати труднощі, пов'язані із вихованням підлітків.

Крім цього, було виявлено сильні кореляційні зв'язки між емоційними копінг-стратегіями та саморегуляцією батьків. Це є свідченням того, що батьки, які демонструють високу здатність до свідомого керування власними діями, емоціями та станами, обирають ефективні емоційні копінг-стратегії у подоланні виховних труднощів.

Результати дослідження взаємозв'язків батьківської копінг-поведінки та стилю батьківського ставлення дозволяють зробити наступні висновки:

1. Переважаючим типом батьківського ставлення серед досліджуваного контингенту виявився «Симбіоз». Даний тип батьківського ставлення за результатами дослідження є взаємопов'язаним із адаптивними когнітивними, поведінковими та емоційними копінг-стратегіями.

2. Дослідження взаємозв'язку батьківських копінг-стратегій та домінуючих цінностей показало, що серед батьків, які обирають адаптивні когнітивні копінг-стратегії на першому ранговому місці знаходиться така термінальна цінність, як «Здоров'я» та інструментальна – «Раціоналізм». У батьків, які обирають адаптивні емоційні копінг-стратегії, на першому ранговому місці знаходиться така термінальна цінність, як «Щасливе сімейне життя» та інструментальна – «Життєрадісність». А у батьків, які обирають адаптивні поведінкові копінг-стратегії, на першому ранговому місці знаходиться така термінальна цінність, як «Любов» та інструментальна – «Відповідальність».

Теоретичний аналіз проблеми формування та розвитку ефективних копінг-стратегій батьків у вихованні підлітків та результати власного емпіричного дослідження компонентів структури ефективної батьківської копінг-поведінки показали, що розвиток зазначеного

особистісного утворення має суперечливий характер та недостатню сформованість серед досліджуваного контингенту, внаслідок чого виникає необхідність проведення цілеспрямованої психорозвивальної роботи з формування ефективних копінг – стратегій батьків у вихованні підлітків.

Нами була розроблена модель розвитку ефективних копінг-стратегій батьків (рис.1).



Рис. 1. Модель розвитку ефективних копінг-стратегій батьків у вихованні підлітків

Підґрунтям розробленої психологічної моделі розвитку ефективних копінг-стратегій батьків у вихованні підлітків стали означені психологічні умови даного процесу, а саме: рефлексія, саморегуляція, емпатія, батьківське ставлення та ціннісні орієнтації батьків.

У роботі з формування ефективних копінг-стратегій батьків ми використовували групову ( тренінгові корекційно-розвивальні заняття) та індивідуальну (індивідуальне консультування) форми роботи.

Програма розвивальної роботи, розроблена відповідно до моделі розвитку ефективних копінг-стратегій батьків у вихованні підлітків, спрямована на гармонізацію когнітивно-рефлексивного, емоційно-ціннісного та поведінково-регулятивного компонентів копінг-поведінки батьків з урахуванням психологічних умов її розвитку та передбачає експериментальну перевірку її ефективності.

*Метою* програми є систематичний, послідовний та цілеспрямований вплив на структурні компоненти досліджуваного феномену за допомогою створення та реалізації теоретично визначених психологічних умов.

Розвивальна робота з розвитку ефективних копінг-стратегій батьків у вихованні підлітків здійснювалася протягом навчального року на вибірці батьків (n=24) та вміщувала 11 занять один раз на тиждень тривалістю 4 години кожне (загальний обсяг – 44 години).

Авторська тренінгова програма включала 4 модулі: 1) «Відповідальне батьківство»; 2) «Спілкування з дитиною»; 3) «Копінг-поведінка батьків»; 4) Заключний – «Рефлексія змін».

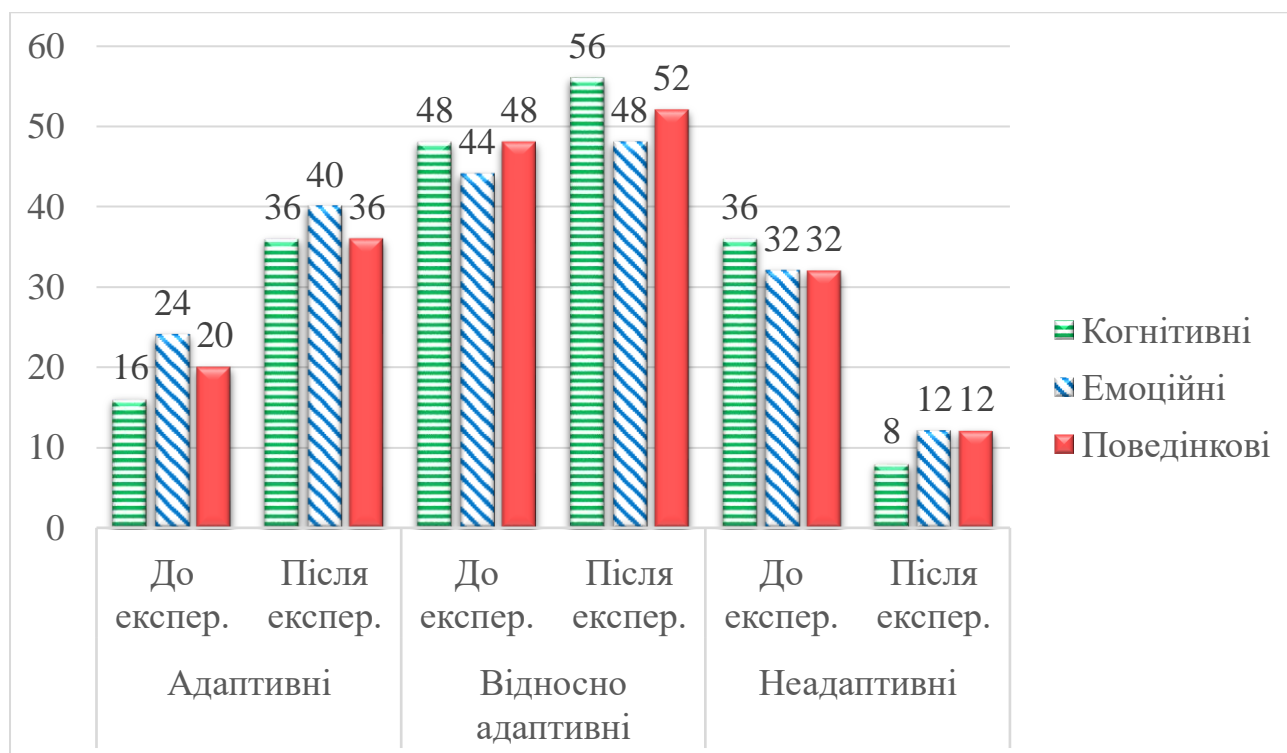
До основних завдань програми ми віднесли:

1. Поглиблення знань батьків про особливості копінг-поведінки у вихованні підлітків, її значення та вплив на ефективність подолання складних виховних ситуацій.
2. Актуалізація усвідомлення власної батьківської ролі та поведінки у вихованні підлітка.
3. Розвиток навичок рефлексії, емпатії та саморегуляції, робота з цінностями батьків.
4. Розширення репертуару ефективних батьківських копінг-стратегій у вихованні підлітків.

З метою вивчення результативності впровадження психологічної програми з підвищення ефективності копінг-стратегій батьків у вихованні підлітків нами була проведена психологічна діагностика за методом поперечних зрізів «до» і «після» формувального експерименту, результати якої надали можливість констатувати кількісні та якісні зміни, що відбулися після завершення формувального експерименту. У формувальному експерименті взяли участь 50 батьків: 25 батьків, які склали вибірку експериментальної групи та 25 батьків – контрольної групи, які не брали участь у корекційних заходах.

За результатами формувального експерименту (рис. 2) в експериментальній групі збільшилась кількість батьків, які обирають адаптивні когнітивні ( 16% до експерименту та 36% – після), емоційні ( 24% до експерименту та 40% – після) та поведінкові (20% до експерименту та 36% – після) копінг-стратегії. Також простежилось незначне зростання показників відносно адаптивних когнітивних (48% до експерименту та 56% – після), емоційних (44% до експерименту та 48% – після) та поведінкових (48% до експерименту та 52% – після) копінг-стратегій. Натомість кількість батків експериментальної групи, що обирали неадаптивні копінг-стратегії, після проведення корекційно-розвивальних заходів значно зменшилась. Найбільш значуща динаміка у бік зниження спостерігається серед когнітивних неадаптивних копінг-стратегій: відбулося зменшення з 36% до експерименту на 8% – після. Серед емоційних неадаптивних копінг-стратегій показники знизилися з 32% до експерименту на 12% – після; так само як і серед поведінкових неадаптивних копінг-стратегій:

з 32% до експерименту на 12% –після його завершення. Подібних змін у контрольних групах виявлено не було.



**Рис. 2. Динаміка показників рівнів копінг-стратегій батьків експериментальної групи «до» та «після» експерименту**

Перевірка динаміки отриманих результатів в експериментальній групі за  $\chi^2$ -критерієм показала наявність достовірних змін, що відбулися після експерименту на 0,01 рівні значущості.

Таким чином, аналіз результатів формувального експерименту засвідчує ефективність розробленої розвивальної програми та підтверджує гіпотезу нашого дослідження. Встановлено, що для розвитку ефективних копінг-стратегій батьків у вихованні підлітків необхідна комплексна взаємодія когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів.

### **Висновки**

За результатами проведеного дослідження можна зробити висновок, що вивчення феномену копінгу є надзвичайно актуальним завданням сучасної психологічної науки, особливо для українських вчених. Теоретичне вивчення проблеми формування ефективних копінг-стратегій показало, що ряд вітчизняних та зарубіжних дослідників довели можливість цілеспрямованого психологічного впливу на копінг-поведінку людей різного віку та професійної приналежності. Проте дослідження з проблеми копінг-поведінки батьків у вихованні підлітків майже відсутні.

Описані результати констатувального експерименту свідчать про те, що переважна більшість батьків досить ефективно долає труднощі, пов'язані з вихованням підлітків, на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Проте, серед досліджуваного контингенту батьків було виявлено значну кількість респондентів, які користуються



неадаптивними та відносно адаптивними копінг-стратегіями у подоланні складних виховних ситуацій. Саме із цією групою батьків була проведена корекційно-розвивальна робота у рамках формувального експерименту.

Крім цього, нами було досліджено індивідуально-психологічні особливості батьків (рівень емпатії та рефлексії, розвиток вольової саморегуляції, особливості життєвих цінностей, стиль батьківського ставлення) та їх зв'язок із копінг-поведінкою. Результати вивчення даних особливостей засвідчили наявність сильного прямого кореляційного зв'язку когнітивних копінг-стратегій батьків та їх здатності до рефлексії. Сильні кореляційні зв'язки між емоційними копінг-стратегіями та саморегуляцією батьків, а також взаємозв'язок типу батьківського ставлення «Симбіоз» з адаптивними когнітивними, поведінковими та емоційними копінг-стратегіями. Також виявлені взаємозв'язки батьківських копінг-стратегій та їх домінуючих цінностей: серед батьків, які обирають адаптивні когнітивні копінг-стратегії на першому ранговому місці знаходиться така термінальна цінність, як «Здоров'я» та інструментальна – «Раціоналізм». У батьків, які обирають адаптивні емоційні копінг-стратегії на першому ранговому місці знаходиться така термінальна цінність, як «Щасливе сімейне життя» та інструментальна – «Життєрадісність». А у батьків, які обирають адаптивні поведінкові копінг-стратегії на першому ранговому місці знаходиться така термінальна цінність, як «Любов» та інструментальна – «Відповідальність». Спираючись на результати констатувального експерименту, нами було розроблено програму формувального експерименту, спрямовану на формування ефективних копінг-стратегій батьків у вихованні підлітків.

Результати формувального експерименту показують, що підвищення ефективності батьківських копінг-стратегій засобами соціально-психологічного тренінгу є можливим завдяки розвитку навичок рефлексії, емпатії, саморегуляції, роботі з ціннісними орієнтаціями батьків, а також завдяки розширенню репертуару ефективних батьківських копінг-стратегій у вихованні підлітків.

У якості перспективи подальших досліджень розглядаємо вивчення гендерних відмінностей у копінг-поведінці батьків та особливостей її впливу на індивідуально-психологічні особливості підлітків.

### Література

1. Буякас, Т. (2000). Личностное развитие в условиях работы самопонимания, опосредованное символами. *Вопросы психологии*, 1, 96–108.
2. Дементій, Л. (2004). До проблеми діагностики соціального контексту та стратегій копінг-поведінки. *Журнал прикладної психології*, 3, 20–25.
3. Нартова-Бочавер, С. (1997). «Coping behavior» в системі понять психології личности. *Психологічний журнал*. (Т.–18 (5), с. 58–91).
4. Сидоренко, А. (2012). Психологічні особливості копінг-поведінки вчителів у педагогічній взаємодії з підлітками-девіантами. (Дис. канд. психол. наук). Київ.
5. Чернобровкін, В. (2007). Психологія прийняття рішень у педагогічній діяльності. (Дис. канд. психол. наук). Київ.
6. Naan, N. (1977). *Coping and Defending: Processes of Self-Environment Organization*. New York : Academic Press
7. Heim, E. (1995). Coping-based intervention strategies. *Patient Education and Counseling*, 26(1–3), 145–151. [https://doi.org/10.1016/0738-3991\(95\)00733-G](https://doi.org/10.1016/0738-3991(95)00733-G)

8. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1991). The concept of coping. In A. Monat & R.S. Lazarus (Eds.). *Stress and coping: An anthology* (pp. 189–206). New York : Springer Publishing Company.
9. Menninger, K. (1963). *The vital balance: The life processes in mental health and illness*. New York : Macmillan.
10. Moos, R.H., & Billings, A.G. (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and processes. In L. Goldberger and S. Breznitz (Ed.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 212–230). New York, NY : Free Press.

### References

1. Buyakas, T. (2000). Lychnostnoe razvytye v uslovyakh raboty samoponymaniya, oposredovannoe symbolamy [Personal development in the conditions of work of self-understanding mediated by symbols]. *Voprosu psikhologii – Questions of psychology, 1*, 96–108 [in Russian].
2. Dementia, L. (2004). Do problemy diahnostryky sotsialnoho kontekstu ta stratehii kopinh-povedinky [To the problem of diagnostics of social context and strategies of coping behavior]. *Zhurnal prykladnoi psikhologii – Journal of Applied Psychology, 3*, 20–25 [in Ukrainian].
3. Nartova-Bochaver, S. (1997). «Coping behavior» v systeme poniatyi psikhologii lychnosti [“Coping behavior” in the system of concepts of personality psychology] *Psikhologichnyi zhurnal – Psychological Journal, 18(5)*, 58–91 [in Russian].
4. Sidorenko, A. (2012). Psikhologichni osoblyvosti kopinh-povedinky vchyteliv u pedahohichnii vzaiemodii z pidlitkamy-deviantamy [Psychological features of teachers’ coping behavior in pedagogical interaction with deviant adolescents]. *Candidate’s thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
5. Chernobrovkin, V. (2007). Psikhologhiia pryiniattia rishen u pedahohichnii diialnosti [Psychology of decision-making in pedagogical activity] *Candidate’s thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
6. Haan, N. (1977). *Coping and Defending: Processes of Self-Environment Organization*. New York : Academic Press
7. Heim, E. (1995). Coping-based intervention strategies. *Patient Education and Counseling, 26(1–3)*, 145–151. [https://doi.org/10.1016/0738-3991\(95\)00733-G](https://doi.org/10.1016/0738-3991(95)00733-G)
8. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1991). The concept of coping. In A. Monat & R.S. Lazarus (Eds.). *Stress and coping: An anthology* (pp. 189–206). New York : Springer Publishing Company.
9. Menninger, K. (1963). *The vital balance: The life processes in mental health and illness*. New York : Macmillan.
10. Moos, R.H., & Billings, A.G. (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and processes. In L. Goldberger and S. Breznitz (Ed.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 212–230). New York, NY : Free Press.

## FORMATION OF THE EFFECTIVE PARENTS' COPING STRATEGIES IN EDUCATION OF ADOLESCENTS

**Liubov Dolynska**

**PhD in Psychology, Professor,**

**Head of the Department of General and Social Psychology**

National Pedagogical Dragomanov University

9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601

[lbvdolinska@gmail.com](mailto:lbvdolinska@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0002-1817-1102>

**Hanna Chernyakova**

**Assistant of the Department of Psychology, Political Science  
and Sociocultural Technologies**

Sumy State University

2, Rymsky-Korsakov Str., Sumy, Ukraine, 40000

[annachernyakova31@gmail.com](mailto:annachernyakova31@gmail.com)

### **Abstract**

The article considers parents' coping strategies as individual ways of overcoming problematic situations and stressful influences related to adolescent upbringing. Foreign and domestic researches on the problem of coping behavior of the individual, as well as the problem of parental upbringing in adolescence have been studied. The main approaches to the study of coping problem have been analyzed: ego-oriented, dispositional, dynamic. According to the results of theoretical research, the developed model of the phenomenon of coping is presented, which includes the main categorical and typological positions on its understanding: the structure of the coping process, factors and coping resources, as well as the main functions of coping behavior. A brief overview of psychological research on the problem of improving the effectiveness of coping strategies and the peculiarities of their formation among various target groups, including teachers is introduced. A brief analysis of the results of an empirical study of individual ways of parents to overcome stressful situations related to the upbringing of adolescents and their individual psychological characteristics (reflexivity, empathy, level of self-regulation, values and type of parental attitude) is presented. The interrelationship between the peculiarities of parental coping strategies and their individual psychological properties are revealed. The development program of effective parent coping strategies is presented. The program consists of 4 modules containing 11 classes. The expediency of the program is substantiated and confirmed by the results of the formative experiment. It was stated that improving the effectiveness of parental coping strategies through socio-psychological training is possible through the development of skills of reflection, empathy, self-regulation, working with parents' values, as well as expanding the repertoire of effective parenting coping strategies in educating adolescents.

**Keywords:** coping, cognitive, emotional, behavioral coping strategies, coping resources, coping efficiency, upbringing, adolescence, coping functions.

*Подано 11.04.2022*

*Рекомендовано до друку 20.04.2022*