

УДК 159.9

ФОРМИРОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ В ПРОЦЕССЕ ГРУППОВОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ТЕХНИК

М.В. Сафонова (Красноярск, Россия)

Ю.Н. Желонкина (Красноярск, Россия)

Аннотация

Проблема и цель. Жизнь в современных реалиях динамична и противоречива, молодым людям постоянно приходится преодолевать разного рода сложности (возрастные кризисы, выбор профессионального пути и его становление, межличностные отношения, вопросы, связанные с финансами, повседневные бытовые стрессы и др.). В период пандемии для российской молодежи существенными факторами стали страх заражения себя и близких; опасность (недоверие к системе здравоохранения) [Козлова, Костригин, 2020].

Условия современной жизни только подчеркивают актуальность проблемы совладающего поведения. В ситуации когда общий уровень напряжения и стресса достаточно высок, важно оказывать молодым людям психологическую помощь в формировании разнообразных и эффективных копинг-стратегий. Мы считаем целесообразным применять для решения этой задачи групповую работу, которая позволяет охватить сразу достаточное количество участников, обеспечивает поддержку и обмен опытом, что важно для молодых людей. Для того чтобы групповые консультации были действенными, важно понимать проблемное поле совладающего поведения, актуальные и потенциальные запросы на психологическую помощь со стороны молодых людей. Мы считаем, что один из путей решения этой задачи – изучение и нахождение действенных и эффективных техник и приемов психологической помощи в формировании копинг-стратегий у молодых людей.

Цель статьи – представить результаты формирующего эксперимента, динамику выбора копинг-стратегии у молодых людей после проведенной групповой работы с применением арт-терапевтических техник.

Методологическую основу исследования составили идеи зарубежных психологов в области изучения копинг-стратегий: Л. Мэрфи, Р. Лазарус, С. Фолкман, Дж. Амирхан, Е. Хэйм, Э. Скиннер и др. Идеи отечественных исследователей в области изучения копинг-стратегий: Л.И. Анцыферова, Н.Е. Водопьянова, В.А. Бодров, С.К. Нартова-Бочавер, Е.В. Битюцкая, Т.Л. Крюкова, Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин и др., – а также отечественные исследования в области изучения арт-терапии: А.И. Копытин, М.В. Киселева, Е.А. Медведева, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Е.В. Тарарина и др.

В исследовании приняли участие студенты в возрасте от 18 до 28 лет в количестве 30 человек. В качестве диагностического инструментария выбраны опросник «Копинг-стратегии» Ричарда Лазаруса и опросник «Соре» (Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин). В формирующем эксперименте (групповое консультирование) участвовали респонденты в количестве 10 человек.

Результаты. В данной выборке снизился уровень напряженности копинг-стратегии «Конфронтация». Произошло снижение высокого уровня напряженности по копинг-стратегиям «Самоконтроль», когда преодоление проблемы происходит за счет подавления и сдерживания эмоций, и стратегии «Бегство-избегание», когда человек уклоняется от проблемы, отрицая ее. Можно выделить, что среди эмоциональных копингов увеличился выбор стратегии «оптимизм», среди поведенческих – «сотрудничество», среди когнитивных – «относительность».

Заключение. Полученные данные и их анализ позволяют говорить о важности и актуальности темы совладания со стрессом. Программа групповых консультаций, включающая арт-терапевтические техники, способствует формированию разнообразных копинг-стратегий поведения, обеспечивающих результативное совладание со стрессом. Полученные изменения дают основания продолжать исследование в данном направлении.

Ключевые слова: копинг-стратегии, совладающее поведение, молодые люди, арт-терапия, групповое консультирование.

Сафонова Марина Вадимовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии начального образования факультета начальных классов, КГПУ им. В.П. Астафьева; SPIN-код: 8787-9993; AuthorID: 430620; ORCID: 0000-0002-7925-274X; e-mail: marina.safonova@mail.ru

Желонкина Юлия Николаевна – магистрант факультета начальных классов, КГПУ им. В.П. Астафьева; e-mail: juliazhelon8@mail.ru

Постановка проблемы. Человек ежедневно учится взаимодействовать с миром. Это взаимодействие может быть достаточно гармоничным, вызывать положительные эмоции, а может приводить к конфликтам, напряжению, стрессовым и кризисным ситуациям. Взаимодействие с миром происходит по определенным правилам поведения в различных ситуациях, они могут быть заложены в культуре и сформированы личным опытом. Выбор стратегий выхода из стрессовых ситуаций зависит от ресурсов, которыми обладает человек: знания, жизненный опыт, способности, здоровье, творчество, социальная поддержка и т.п.

В зарубежной и отечественной психологии активно изучается поведение, направленное на преодоление трудностей, и проводятся исследования, посвященные анализу копинг-стратегий или «coping behavior» (совладающее поведение) [Човдырова, Пяткина, 2021; Альперович, 2020; Михайлова, 2018; Суховой и др., 2018; Хотинец, Коробейникова, 2016]. Интерес к таким стратегиям поведения проявился относительно недавно, в конце XX в., и, несмотря на это, в изучении копинг-стратегий уже сформировались и сложились научные подходы.

Согласно мнению Р. Лазаруса и С. Фолкмана, совладающее поведение – это «...постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, прилагаемые человеком для того, чтобы справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые чрезмерно напрягают или превышают ресурсы человека» [Lazarus, Folkman, 1984].

Современные зарубежные авторы, изучающие совладающее поведение, рассматривают данную проблему в различных аспектах, в том числе гендерном [Graves et al., 2021]. Как в России, так и в других странах появились исследования копинг-стратегий, применяемых молодыми

людьми во время пандемии [Fluharti, Funcourt, 2021; El-Mon cher et al., 2022]. Г. Аскарлова и Э.З. Усманова отмечают, что совладание может идти по трем направлениям: преодоление трудностей, уменьшение отрицательных последствий или избегание этих трудностей [Аскарлова, Усманова, 2021]. Е.В. Битюцкая, М.Л. Мельников, И.В. Чебыкина указывают на отличия копинг-стратегий и психологической защиты [Мельникова, Чебыкина 2020; Битюцкая, 2011; 2014]. Изучаются копинг-стратегии подростков и юношей, связанные с обучением [Хломов и др., 2020]. Анализируя копинг-стратегии молодых людей, Е.В. Сухова рассматривает асоциальные стратегии и их последствия [Сухова, 2014]. Т.Л. Крюкова отмечает ряд субъектных характеристик как главный отличительный признак совладающего поведения [Крюкова, 2008].

В настоящее время существует большое разнообразие классификаций копинг-стратегий у разных авторов: проблемно-фокусированные и эмоционально-фокусированные стратегии (Р. Лазарус, С. Фолкман), три группы копинг-стратегий: первая – это поиск социальной поддержки, вторая – разрешение проблем и третья – избегание (Дж. Амирхан), классификация «семейства копингов» [Skinner, Edge, 2002] и др.

Главная задача совладания – обеспечить человеку психологическую адаптацию к ситуации, решение проблемы или восстановление психологического благополучия. В разнообразном спектре копинг-стратегий можно выделить те, которые способствуют успешному преодолению трудной ситуации, возвращению к оптимальному физическому и психоэмоциональному состоянию (поиск социальной поддержки, сотрудничество, поиск решения проблемы). Ряд копинг-стратегий можно рассматривать как дезадаптивные, приводящие к снижению психологического и физического благополучия человека: прием

Таблица 1

Критерии совладания со стрессовой ситуацией в поведении субъекта

Table 1

Criteria for coping with a stressful situation in the behavior of a subject

Критерий	Характеристика
Осознанность	Человек осознает совладающее поведение и выбирает тот или иной способ действий в стрессовой ситуации. Осознанное поведение отличается от реактивного и защитного поведения
Контролируемость	Способствует устранению, трансформации или приспособлению к трудной ситуации
Неразрывная связанность и направленность на трудную (стрессовую) ситуацию	Адекватность ситуации, моменту времени (своевременность)
Регуляция уровня стресса	Человек способен самостоятельно регулировать уровень стресса, прибегая для этого к определенным техникам
Значимость	Последствия выбора такого поведения важны для психологического благополучия субъекта
Социально-психологическая обусловленность совладания	Принадлежность как к индивидуальному, так и групповому субъекту
Возможность обучения этому виду поведения	Подготовка, «закаливание» перед жизненными трудностями

алкоголя, наркотиков, самоповреждающие реакции (например, выдергивание волос, кусание ногтей), они могут давать временное облегчение состояния стресса, но в долговременной перспективе ведут к повышению уровня депрессии, тревоги, ухудшению состояния здоровья.

По мнению С.А. Хазовой, стиль совладающего поведения активно формируется в юношеском возрасте, на начальном этапе взросления. При этом основным критерием, по которому копинг-стратегии присваиваются личностью, является их эффективность в решении тех или иных проблемных ситуаций [Хазова, 2013].

Для работы над формированием и развитием адаптивных копинг-стратегий авторы используют различные технологии. Например, Т.И. Аврамова в русле концепции гештальт-подхода (гештальттренинг) использует конгруэнтный, аутентичный профессиональный диалог психолога с членами группы как средство повышения использования продуктивных копингов и снижение использования непродуктивных. С.А. Лякина предлагает применять для формирования копинг-стратегий когнитивно-поведенческую терапию, игровую терапию и элементы психодрамы. Основным средством работы над формированием адаптивных копинг-

стратегий поведения у О.Н. Ежовой является социально-психологический тренинг, направленный на развитие саногенного мышления, интеграцию личностных особенностей, коррекцию психических состояний с помощью медитативных техник [Аврамова, 2018; Лякина, 2019; Ежова¹, 2003].

Мы придерживаемся позиции, что большой потенциал при формировании эффективных копинг-стратегий у молодежи имеет психологическое консультирование, а именно групповое консультирование с применением арт-терапевтических техник (изотерапия, мандалотерапия, сказкотерапия, метафорические ассоциативные карты) [Будрина, 2020; Тереньева, 2018; Тарарина, 2017; Копытин, 2014; Зинкевич-Евстигнеева, 2006].

Общение в группе – естественная потребность молодых людей. В рамках группы происходит самопознание, сообщается новая информация, расширяется репертуар копинг-стратегий,

¹ Ежова О.Н. Формирование у педагогов адаптивных копинг-стратегий поведения как условие сохранения и поддержания их психического здоровья: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Самар. гос. пед. ун-т. Самара, 2003. 28 с. URL: <https://www.dissercat.com/content/formirovaniye-u-pedagogov-adaptivnykh-koping-strategii-povedeniya-kak-uslovie-sokhraneniya-i->

гармонизируется эмоциональное состояние, нормализуется уровень психологического благополучия. Группа предоставляет возможность обсуждения актуальных проблем, связанных со стрессом, тревогой, сложной жизненной ситуацией. Группа представляет собой защищенное, вполне реальное поле деятельности, где можно воссоздавать ситуации из жизни, проектировать себя и свой жизненный путь.

Выбор арт-терапевтических техник как основного инструмента работы обусловлен тем, что их применение позволяет смоделировать, пережить, осознать стрессовую ситуацию, проблеме в экологичной и безопасной форме. Приемы арт-терапии позволяют погрузиться в проблему настолько, насколько человек сам готов ее пережить [Терентьева, 2018].

В ходе занятий арт-терапией молодые люди получают возможность отвлечься от свойственных им переживаний, могут «взглянуть» на свои чувства, отраженные в рисунках или глине, либо в любом другом виде декоративно-прикладного творчества, со стороны, рассказать, переработать и переосмыслить свой опыт. Благодаря тому что при работе с арт-терапевтическими техниками сочетаются вербальные и невербальные способы работы, укрепляется свое «Я» и эффективность психологического воздействия повышается. Терапия искусством позволяет молодежи ощутить и раскрыть внутренние ресурсы, справиться со своими возрастными изменениями, «нелегким» характером [Будрина, 2020].

Для успешной адаптации и результативной деятельности в нашем нестабильном мире важно, чтобы молодые люди могли понять, осознать, структурировать и принять сложные социальные, экономические, технологические условия жизни. На основе сложившейся субъективной картины мира осуществляется регуляция собственного поведения и деятельности, поэтому так важно, чтобы картина мира была реалистичной и лабильной, допускала включение новых элементов. Формирование поведенческих, когнитивных, эмоциональных копинг-стратегий можно назвать эффективным средством, которое помогает молодому человеку поддержи-

вать стабильность в кризисных ситуациях и быть способным справляться с различными стрессовыми жизненными обстоятельствами.

Методы и материалы исследования. В качестве методов исследования были выбраны опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса, опросник «Копинг-механизмы» Э. Хейма, опросник «Соре» (Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин), опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко). Выборку исследования составили молодые люди в возрасте от 18 до 28 лет, студенты Лесосибирского педагогического института – филиала Сибирского федерального университета в количестве 30 человек. В качестве диагностического инструментария выбраны опросник «Копинг-стратегии» Ричарда Лазаруса и опросник Соре (Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин). В формирующем эксперименте (групповое консультирование) участвовали респонденты в количестве 10 человек. В качестве статистических методов использовались сравнение средних, сравнение выборок, Т-критерий Вилкоксона для оценки сдвига различий.

Обсуждение результатов. Констатирующий эксперимент показал, что респонденты используют разнообразные копинг-стратегии (дистанцирование, самоконтроль, конфронтация, принятие ответственности, бегство-избегание, поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы и положительная переоценка), но имеют разный уровень их напряженности, т.е. адаптивный и неадаптивный варианты копинга, а также уровень пограничного состояния.

Для оказания помощи в формировании эффективных копинг-стратегий нами была разработана и проведена программа групповых консультаций, целью которой является формирование разнообразных и эффективных копинг-стратегий.

Программа групповых консультаций направлена на решение четырех основных задач: стабилизировать эмоциональное состояние молодых людей; помочь овладеть способами саморегуляции; повысить уровень сформирован-

ности и адаптивности копинг-стратегий у молодых людей; повысить уровень психологического благополучия. Программа включает 10 консультаций и состоит из следующих блоков: стабилизация текущего состояния, анализ жизненных сфер, работа над формированием разнообразных и эффективных копинг-стратегий, ресурсная поддержка, целеполагание, гармонизация эмоционального состояния.

Для работы были выбраны арт-терапевтические техники, работа с метафорическими ассоциативными картами, медитативные и дыхательные техники. Например, на этапе представления себя была использована техника работы с метафорическими ассоциативными картами «Какой Я?», направленная на актуализацию внутренних противоречий и ресурсов. Участникам предлагалось из предложенных карт-трафаретов выбрать сосуд, чем-то похожий на себя, и рассказать о нем. Затем из карт-фонов предлагалось выбрать наполнение сосуда и ответить на вопросы: «Как ты себя чувствуешь с таким наполнением? Чем еще ты хотел наполнить свой сосуд? На что в твоей жизни это похоже?». Такая техника позволяет участникам не только проговорить свои переживания, но и найти ресурсы для решения проблемы, ответы на волнующие их вопросы.

Одним из методов, применяемых в ходе группового консультирования, стала мандала-

терапия, описанная еще К.Г. Юнгом. Мандала представляет собой рисунок или образ в круге, несет смысл определенного «контейнера», в который можно поместить любые эмоции, состояния, переживания, а благодаря наличию плотных границ мандалы, эмоции выгружаются и остаются в круге. Мандала позволяет выплеснуть переживания в безопасную фигуру (круг) на бумаге и в то же время актуализирует и балансирует их, помогает быстро справиться с негативными эмоциями. Участники консультаций создавали свои мандалы, выражая свое состояние, чаще всего это выглядело как хаотичная штриховка, спирали, разные линии.

Помимо изотерапии и метафорических карт, в программе групповых консультаций применялся такой подход к медитации, как майндфулнесс. Майндфулнесс – это эффективная практика, которая помогает справиться с потоком навязчивых переживаний, развивает навыки осознанности, помогает регулировать стресс и мыслить более позитивно. Также на консультациях были реализованы техники «колесо жизненного баланса», коллаж, создание комфортного и безопасного места, дыхательные упражнения, обсуждение притч, коллективная сказка, навыки совладания, ресурсные техники (письменные, арт-терапевтические, с метафорическими ассоциативными картами) и др.

Таблица 2

Распределение респондентов по уровням копинга до и после формирующего эксперимента по методике Р. Лазаруса, %

Table 2

Distribution of respondents by coping levels before and after the formative experiment according to the method of R. Lazarus, %

№	Копинг-стратегии	Уровень до			Уровень после		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Конфронтация	10	80	10	20	70	10
2	Дистанцирование	0	80	20	0	80	20
3	Самоконтроль	0	30	70	0	60	40
4	Поиск социальной поддержки	0	70	30	0	80	20
5	Принятие ответственности	40	60	0	40	60	0
6	Бегство-избегание	10	10	80	10	50	40
7	Планирование решения проблемы	0	50	50	0	60	40
8	Положительная переоценка	0	30	70	0	60	40

После проведения формирующего эксперимента анализ результатов по методике «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса показал увеличение количества респондентов с низким уровнем напряженности по копинг-стратегии «конфронтация». Уменьшилось количество респондентов с высоким уровнем напряженности по копинг-стратегиям «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «бегство-избегание», «планирование решения проблемы», «положительная переоценка», что говорит о снижении у них уровня

напряженности по данным стратегиям. После формирующего эксперимента максимальное количество респондентов, у которых снизился уровень напряженности, наблюдается по копингам «бегство-избегание», «самоконтроль», «положительная переоценка». Такие изменения потенциально благоприятно сказываются на психологическом благополучии молодых людей, так как способствуют появлению нового взгляда и нового мнения испытуемых на некоторые аспекты собственной жизни.

Таблица 3

Распределение респондентов по видам копинга до и после формирующего эксперимента по методике Э. Хейма, %

Table 3

Distribution of respondents by types of coping before and after the forming experiment according to the method of E. Heim, %

Копинг-стратегии Варианты копинг-поведения	До			После		
	Когнитивные	Эмоциональные	Поведенческие	Когнитивные	Эмоциональные	Поведенческие
Адаптивные	30	60	30	30	80	30
Неадаптивные	30	40	20	0	10	10
Относительно адаптивные	40	0	50	70	10	60

После проведения формирующего эксперимента повторное прохождение методики «Копинг-механизмы» Э. Хейма показало, что среди когнитивных копинг-механизмов увеличился выбор относительно адаптивных, среди которых чаще выбирается механизм «относительность» – это форма поведения, направленная на оценку трудностей по сравнению с другими. Выбор неадаптивных копинг-стратегий соответственно уменьшился.

Увеличилось количество респондентов, выбирающих адаптивные варианты среди эмоциональных копинг-механизмов. Чаще всего таким копинг-механизмом является «оптимизм», который говорит об уверенности, что выход есть в любой ситуации, даже достаточно сложной.

Среди поведенческих механизмов стало больше относительно адаптивных вариантов: «отвлечение» – погружение в любимое дело – сохранилось на прежнем уровне, добавилось «сотрудничество» как адаптивный вариант, данное

поведение говорит о том, что личность вступает в сотрудничество со значимыми и более опытными людьми, ищет поддержки в социальном окружении, а также может сама предлагать поддержку близким людям в преодолении трудностей.

Методика «Соре» показывает количество и разнообразие репертуара копинг-стратегий, которые свойственны и выбираемы испытуемыми. Анализируя результаты по данной методике, мы констатируем, что наиболее предпочитаемыми у молодых людей остаются «позитивное переформулирование и личностный рост» и «активное совладание». Выбирают меньше или не выбирают совсем копинги «обращение к религии» и «использование “успокоительных”».

Количество копинг-стратегий, по которым наблюдаются изменения, шесть. Участники групповых консультаций реже стали выбирать стратегию «поведенческий уход от проблемы», увеличилось число участников, выбирающих такие виды копинга, как «использование эмоциональной

Таблица 4

**Распределение респондентов по выбираемым копинг-стратегиям
до и после формирующего эксперимента
по методике Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина, %**

Table 4

**Distribution of respondents according to the chosen coping strategies
before and after the forming experiment according
to the methodology of E.I. Rasskazova, T.O. Gordeeva, E.N. Osina, %**

№	Копинг-стратегии	Выбор стратегий							
		Нет		Изредка		Иногда		Часто	
		до	после	до	после	до	после	до	после
1	Позитивное переформулирование и личностный рост	0	0	10	10	50	50	40	40
2	Мысленный уход от проблемы	0	0	60	60	40	40	0	0
3	Концентрация на эмоциях и их активное выражение	0	0	60	60	40	40	0	0
4	Использование инструментальной социальной поддержки	0	0	60	60	30	30	10	10
5	Активное совладание	0	0	10	10	60	40	30	50
6	Отрицание	20	20	60	60	20	20	0	0
7	Обращение к религии	70	70	20	20	0	0	10	10
8	Юмор	10	0	40	30	20	20	30	50
9	Поведенческий уход от проблемы	30	40	60	50	10	10	0	0
10	Сдерживание	0	0	60	60	40	40	0	0
11	Использование эмоциональной социальной поддержки	10	10	50	40	30	30	10	20
12	Использование «успокоительных»	60	60	30	40	10	0	0	0
13	Принятие	0	0	30	20	50	60	20	20
14	Подавление конкурирующей деятельности	0	0	60	50	40	50	0	0
15	Планирование	0	0	0	10	100	90	0	0

социальной поддержки», т.е. молодые люди показывают желание найти эмоциональную, моральную поддержку, понимание и сочувствие в процессе решения проблемной или стрессовой ситуации. Чаще стала применяться копинг-стратегия «юмор», которая, по мнению целого ряда ученых (А. Маслоу, Г. Олпорт, Л.С. Выготский), способствует снижению стресса, разрядке обстановки в напряженной или кризисной ситуации, снятию сверхзначимости произошедших событий для их адекватного осмысления.

Копинг-стратегию «Принятие» выбирают после формирующего эксперимента на 10 % больше испытуемых, что может быть связано с пониманием необходимости принятия реальности произошедшего в стрессовой ситуации. Тоже можно сказать и о копинге «Подавление

конкурирующей деятельности», его также выбирают на 10 % больше респондентов, можно предположить появление нового взгляда у испытуемых на отвлечение другими видами активности в пользу избегания такого отвлечения и концентрации на стрессовой ситуации с тем, чтобы активнее справиться с ней.

Копинг-«планирование» до формирующего эксперимента «иногда» использовали все испытуемые, после проведения занятий их число уменьшилось на 10 %, и испытуемые делают выбор этого копинга «изредка». Можно отметить, что по группе испытуемых наблюдается снижение уровня напряженности по копингу «планирование решения проблемы» (Методика Лазаруса) после формирующего эксперимента у 20 % испытуемых.

Таблица 5

**Распределение респондентов по уровням копинга
до и после формирующего эксперимента по методике К. Рифф, %**

Table 5

**Distribution of respondents by coping levels
before and after the forming experiment according to the C. Riff method, %**

№	Шкала психологического благополучия	До		После	
		Низкий	Высокий	Низкий	Высокий
1	Позитивные отношения	20	20	10	30
2	Автономия	20	20	10	20
3	Управление средой	20	20	20	20
4	Личностный рост	20	10	10	30
5	Цели в жизни	20	10	20	30
6	Самопринятие	20	40	20	40
7	Психологическое благополучие	20	80	20	80

На данном этапе методика проводилась повторно с целью выявления изменений уровней шести основных компонентов модели психологического благополучия, в которую входят «Автономия», «Управление средой», «Личностный рост», «Позитивные отношения с другими», «Самопринятие», «Цели в жизни».

Анализируя результаты, можно констатировать, что не изменились показатели по двум составляющим («Управление средой», «Самопринятие»), а также по общей шкале психологического благополучия. Увеличение испытуемых с высоким уровнем наблюдается по четырем шкалам. По шкале «Позитивные отношения» увеличение испытуемых с высоким уровнем на 10 % указывает на переосмысление испытуемыми своих отношений с другими, необходимости компромиссов для поддержания и укрепления связей с окружающими, молодые люди понимают, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках, они способны сопереживать, допускают наличие привязанностей и близких отношений.

По шкале «Автономия» респондентов с низким уровнем стало на 10 % меньше после проведения занятий. Изменения могут быть связаны с новым пониманием того, как можно самостоятельно регулировать свое поведение, уметь оценить себя в соответствии с личными критериями.

По шкале «Личностный рост» испытуемых с высоким уровнем стало на 20 % больше после формирующего эксперимента и уменьшилось

на 10 % испытуемых с низким уровнем. Это свидетельствует о том, что участники консультаций воспринимают себя «растущими», идущими по пути самореализации людьми, открытыми новому опыту, реализовывают свой потенциал, ощущают способность устанавливать новые отношения.

По шкале «Цели в жизни» число респондентов с высоким уровнем увеличилось на 20 %. Это говорит о том, что испытуемые имеют намерения и цели, считают, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл.

Изменение по шкалам компонентов психологического благополучия указывает на появление нового взгляда и нового мнения испытуемых на некоторые аспекты собственной жизни. По-новому происходят прочтение высказываний, предложенных в методике, и выбор соответствующего отношения «согласен», «не согласен» и др. Можно предположить, что появившееся во внутреннем плане новое знание перейдет во внешний план в последующих жизненных ситуациях.

Согласно расчету Т-критерия Вилкоксона, между показателями уровня сформированности копинг-стратегий в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента на 95 % вероятности интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении, следовательно, групповое психологическое консультирование явилось действенным инструментом психологической помощи.

Выводы

1. Молодые люди для совладания с трудными, вызывающими стресс и напряжение ситуациями используют разнообразные копинг-стратегии, как помогающие справиться с проблемой (самоконтроль, принятие ответственности, поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы и положительная переоценка, активное совладание, юмор, подавление конкурирующей деятельности), так и менее результативные, приносящие временное облегчение, но не решающие проблему (дистанцирование, конфронтация, прием успокоительных, уход от проблемы). Используемые стратегии имеют разный уровень напряженности, т.е. адаптивный и неадаптивный варианты копинга, а также уровень пограничного состояния. В целом можно говорить о недостаточно сформированных у молодых людей стратегиях эффективного совладания со стрессом, что негативно сказывается на их психологическом благополучии и способности решать жизненные задачи.

2. Хорошим потенциалом в решении проблемы формирования копинг-стратегий у молодежи обладает групповое психологическое консультирование с применением техник арт-терапии. Общение в группе удовлетворяет потребность в общении, поддержке, способствует обмену опытом, информация, получаемая в ходе обсуждения актуальных проблем, связанных со стрессом, тревогой, сложной жизненной ситуацией, благодаря динамичности процесса

групповой работы усваивается лучше, расширяется репертуар копинг-стратегий, гармонизируется эмоциональное состояние, нормализуется уровень психологического благополучия. Применение арт-терапевтических техник как основного инструмента работы позволяет смоделировать, пережить, осознать стрессовую ситуацию, проблему в экологичной и безопасной форме.

3. Исследование показало, что групповое консультирование с применением арт-терапевтических техник оказывает благоприятное влияние на формирование копинг-стратегий поведения у молодых людей. Нами разработана программа и получены результаты, указывающие на положительную динамику процессов совладания. Расширился репертуар совладающего поведения за счет копинг-стратегий, позволяющих решать проблемную ситуацию (позитивное переформулирование и личностный рост, активное совладание, использование эмоциональной социальной поддержки), они используются на адаптивном уровне. Изменения по шкалам компонентов психологического благополучия указывает на появление нового взгляда и нового мнения испытуемых на некоторые аспекты собственной жизни.

Исследование может быть продолжено, в том числе в направлении изучения гендерных особенностей, которые могут быть учтены для достижения высокой результативности группового консультирования, в апробации консультативных встреч в онлайн-формате.

Библиографический список

1. Аврамова Т.И. Возможности развития копинг-стратегий у студентов средствами гештальттренинга // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-razvitiya-koping-strategiy-u-studentov-sredstvami-geshalttreninga>
2. Альперович В.Д. Копинг-стратегии субъекта в связи с образами трудной жизненной ситуации в метафорах и социальной фрустрированностью // Экспериментальная психология. 2020. Т. 11, № 3. С. 143–155. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2020130311>
3. Аскарлова Г., Усманова Э.З. Основные подходы к изучению копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях // Scientific progress. 2021. № 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnyepodhody-k-izucheniyu-koping-strategiy-v-trudnyh-zhiznennyh-situatsiyah>
4. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями // Вестник Московского университета. Сер. 14: Психология. 2011. № 1. С. 100–110. URL: <http://psy.msu.ru/people/bityutskaya/bityutskaya2011.pdf>

5. Битюцкая Е.В. Факторная структура русскоязычной версии методики «опросник способов копинга» // Вопросы психологии. 2014. № 5. С. 138–150. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22658572>
6. Будрина Е.С. Арт-терапия в работе с молодежью // Мир науки и искусства: сб. матер. Регион. науч.-практ. конф. студ., аспирантов, учащихся и молодых ученых / Перм. гос. нац. исследов. ун-т. Пермь, 2020. С. 13–22. URL: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/sborniki/mir-nauki-i-iskusstva.pdf>
7. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. СПб.: Речь, 2006. 310 с. URL: <https://klex.ru/689>
8. Козлова Л.В., Костригин А.А. Стресс, вызванный угрозой заражения коронавирусом, и преобладающие копинг-стратегии у молодежи // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2020. № 4. С. 33–48. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-vyzvannyu-ugrozoy-zarazheniya-koronavirusom-i-preobladayushchie-koping-strategii-u-molodezhi>
9. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. М.: Когито-Центр, 2014. 208 с. URL: <https://klex.ru/jpz>
10. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы // Вестник Костромского государственного университета. Сер.: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2008. № 4. С. 147–153. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-sovladayuschego-povedeniya-sovremennoe-sostoyanie-problemy-i-perspektivy>
11. Лякина С.А. Формирование эффективных копинг-стратегий как фактор коррекции прокрастинации в подростковом возрасте. Белгород, 2019. 102 с. URL: http://95.167.109.86/bitstream/123456789/38025/1/Lyakina_Formirovanie_19.pdf
12. Мельникова М.Л., Чебыкина И.В. Копинг-стратегии и защитные механизмы личности студентов-педагогов // Педагогическое образование в России. 2020. № 2. С. 84–98. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-strategii-i-zaschitnye-mehanizmy-lichnosti-studentov-pedagogov>
13. Михайлова Е.С. К вопросу о копинг-стратегиях человека // Молодой ученый. 2018. № 48 (234). С. 257–258. URL: <https://moluch.ru/archive/234/54317/>
14. Сухова Е.В. Понятие «копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий // Прикладная юридическая психология. 2014. № 1. С. 76–83. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-koping-strategii-i-primer-asotsialnyh-koping-strategiy>
15. Суховой А.В., Коваленко С.В., Носов Е.Н. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как единая система воздействия в поведении личности // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58 (1). С. 363–367 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-resursy-i-koping-strategii-kak-edinaya-sistema-vozdeystviya-v-povedenii-lichnosti>
16. Тарарина Е.В. Шкатулка мастера: практикум по арт-терапии. М.: Вариант, 2017. 208 с.
17. Терентьева А.Н. Арт-терапия как копинг-стратегия в условиях экстремальной ситуации службы в органах внутренних дел // Психология и педагогика служебной деятельности. 2018. № 3. С. 71–74. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/art-terapiya-kak-koping-strategiya-v-usloviyah-ekstremalnoy-situatsii-sluzhby-v-organah-vnutrennih-del>
18. Хазова С.А. Копинг-ресурсы субъекта: основные направления и перспективы исследования // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2013. № 19. С. 188–191. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-resursy-subekta-osnovnye-napravleniya-i-perspektivy-issledovaniya>
19. Хломов К.Д., Бочавер А.А., Корнеев А.А. Копинг-стратегии и образовательная среда подростков // Социальная психология и общество. 2020. Т. 11, № 2. С. 180–199. DOI: <https://doi.org/10.17759/sps.2020110211>
20. Хотинец В.Ю., Коробейникова Я.П. Психологические механизмы продуктивного копинг-поведения в проблемных коммуникативных ситуациях // Психологический журнал. 2016. Т. 37, № 4.

- С. 59–73. URL: https://www.researchgate.net/profile/Vera-Khotinets/publication/315511029_PSYCHOLOGICAL_MECHANISMS_OF_PRODUCTIVE_COPING-BEHAVIOR_IN_PROBLEM_COMMUNICATIVE_SITUATIONS/links/5e4baa11299bf1cdb933e326/PSYCHOLOGICAL-MECHANISMS-OF-PRODUCTIVE-COPING-BEHAVIOR-IN-PROBLEM-COMMUNICATIVE-SITUATIONS.pdf
21. Човдырова Г.С., Пяткина О.А. Копинг-стратегии личности при адаптации к стрессу // Психопедagogика в правоохранительных органах. 2021. Т. 26, № 1 (84). С. 41–47. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-strategii-lichnosti-pri-adaptatsii-k-stressu>
 22. El-Mon cher A.H. et al. University students in quarantine, psychosocial consequences and coping strategies during the COVID-19 pandemic: A cross-examination in Egypt // Journal of American College Health. 2022. Vol. 70, No. 3. P. 679–690. URL: https://www.researchgate.net/publication/349736539_University_students_under_lockdown_the_psychosocial_effects_and_coping_strategies_during_COVID-19_pandemic_A_cross_sectional_study_in_Egypt
 23. Fluharti M., Fancourt D. How people coped with the COVID-19 pandemic patterns and predictors of coping strategies among adults in the UK // BMC psychology. 2021. Vol. 9, No. 1. P. 1–12. URL: <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-021-00603-9>
 24. Graves B.S. et al. Gender differences in stress perception and coping among college students // PLoS One. 2021. No. 16 (8). URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0255634>
 25. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer Publishing Company, 1984. 460 p. URL: https://www.academia.edu/37418588/_Richard_S_Lazarus_PhD_Susan_Folkman_PhD_Stress_BookFi
 26. Skinner E.A., Edge K. Parenting, motivation, and the development of coping. Lincoln: University of Nebraska Press, 2002. P. 77–143. URL: https://www.researchgate.net/publication/11265613_Parenting_motivation_and_the_development_of_children's_coping

DOI: <https://doi.org/10.25146/1995-0861-2022-61-3-357>

DEVELOPMENT OF EFFECTIVE COPING-STRATEGIES AMONG YOUNG PEOPLE IN THE CONTEXT OF GROUP COUNSELLING WITH THE HELP OF ART-THERAPY TECHNIQUES

M.V. Safonova (Krasnoyarsk, Russia)

Y.N. Zhelonkina (Krasnoyarsk, Russia)

Abstract

Statement of the problem. Life in the modern reality is dynamic and contradictory, young people constantly have to overcome different kinds of difficulties (age crises, choice of their professional way and its development, interpersonal relations, questions of finance, everyday life stresses, etc.). In the period of the pandemic essential factors for the Russian youth were the fear infecting themselves and their loved ones; danger (mistrust of the health care system) [Kozlova, 2020].

The conditions of modern life only emphasize the relevance of the problem of coping behavior. In a situation when the general level of tension and stress is quite high, it is important to provide psychological assistance to young people in the formation of diverse and effective coping strategies. We consider expedient to use group work to solve this problem. This helps reach a sufficient number of participants and provide support and exchange of experience that are important to young people. For group consultations to be effective, it is important to understand the problem field of coping behavior and actual and potential demands of young people for psychological aid. We believe that one of the ways to solve this problem is to study and find effective and efficacious techniques of psychological help in forming coping strategies in young people.

The purpose of the article is to present the results of the forming experiment, dynamics of the choice of coping strategy in young people after the carried out group work with application of art therapeutic techniques.

The theoretical and methodological basis of research was made by the ideas of foreign psychologists in the field of studying of coping strategies: L. Murphy, R. Lazarus, S. Folkman, J. Amirhan, E. Haim, E. Skinner, etc. Ideas of Russian researchers in the field of studying coping strategies: L.I. Antsyferova, N.E. Vodopyanova, V.A. Bodrov, S.K. Nartova-Bochaver, E.V. Bityutskaya, T.L. Kryukova, E.I. Rasskazova, T. O. Gordeeva, E.N. Osin, etc. and also Russian studies in the field of art therapy: A.I. Kopytin, M.V. Kiseleva, E.A. Medvedeva, T.D. Zinkevich-Evstigneeva, E.V. Tararina, etc..

The study involved 30 students from 18 to 28 years old. Richard Lazarus' "Coping Strategies" questionnaire and the "Cope" questionnaire (E.I. Rasskazova, T.O. Gordeeva, E.N. Osin) were chosen as diagnostic tools. Respondents, numbering 10 persons, took part in the forming-up experiment (group counseling).

Research results. Tension level of the coping strategy "Confrontation" decreased in this group. There was a decrease of a high level of tension of the coping strategies "Self-control" when overcoming of the problem occurs at the expense of suppression and restraint of emotions, and the strategy "Escape-avoidance" when the person evades the problem, denying it. It is possible to point out that among emotional coping strategies, "optimism" increased, among behavioral ones – "cooperation" increased, among cognitive ones – "relativity" increased.

Conclusion. The obtained data and their analysis allow us to speak about the importance and relevance of the topic of coping with stress. The program of group consultations, including art therapeutic techniques, promotes the formation of various coping strategies of behavior, providing effective coping with stress. The obtained changes give reasons to continue the research in this direction.

Keywords: *coping strategies, coping behavior, young people, art therapy, group counseling.*

Safonova Marina V. – PhD (Psychology), Associate Professor, Department of Pedagogy and Psychology of Elementary Education, KSPU named after V.P. Astafyev (Krasnoyarsk, Russia); SPIN-code: 8787-9993; AuthorID: 430620; ORCID: 0000-0002-7925-274X; e-mail: marina.safonova@mail.ru

Zhelonkina Yulia N. – MA Candidate (Elementary Grades), KSPU named after V.P. Astafyev (Krasnoyarsk, Russia); e-mail: juliazhelon8@mail.ru

References

1. Avramova T.I. Possibilities of development of coping strategies in students by means of gestalt training // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya (Problems of Modern Pedagogical Education). 2018. No. 59 (3). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-razvitiya-koping-strategiy-u-studentov-sredstvami-geshtaltraininga>
2. Alperovich V.D. Coping strategies of a subject in connection with images of a difficult life situation in metaphors and social frustration // Eksperimentalnaya psikhologiya (Experimental Psychology). 2020. Vol. 11, No. 3. P. 143–155. DOI: <https://doi.org/10.17759/expsy.2020130311>
3. Askarova G., Usmanova E.Z. Main approaches to the study of coping strategies in difficult life situations // Scientific Progress. 2021. No. 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-podhody-k-izucheniyu-koping-strategiy-v-trudnyh-zhiznennyh-situatsiyah>
4. Bityutskaya E.V. Modern approaches to the study of coping with difficult life situations // Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14: Psikhologiya (Bulletin of Moscow University. Series 14: Psychology). 2011. No. 1. P. 100–110. URL: <http://psy.msu.ru/people/bityutskaya/bityutskaya2011.pdf>
5. Bityutskaya E.V. Factor structure of the Russian version of the “Coping Methods Questionnaire” technique // Voprosy Psichologii (Issues of Psychology). 2014. No. 5. P. 138–150. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22658572>
6. Budrina E.S. Art therapy in work with youth. In: Proceedings of the regional scientific and practical conference of university students, postgraduate students, high school students and young scientists “The World of Science and Art”. Perm: Perm State National Research University, 2020. P. 13–22. URL: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/sborniki/mir-nauki-i-iskusstva.pdf>
7. Zinkevich-Evstigneeva T.D. A workshop on storytelling therapy. St. Petersburg: Rech, 2006. 310 p. URL: <https://klex.ru/689>
8. Kozlova L.V., Kostargin A.A. Stress caused by the threat of coronavirus infection and predominant coping strategies in young people // Vestnik po pedagogike i psichologii Yuzhnoy Sibiri (Bulletin on Pedagogy and Psychology of South Siberia). 2020. No. 4. P. 33–48. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-vyzvanny-ugrozoy-zarazheniya-koronavirusom-i-preobladayushchie-koping-strategii-u-molodezhi>
9. Kopytin A.I. Methods of art therapy in overcoming the consequences of traumatic stress. Moscow: Kogito-Tsentr, 2014. 208 p. URL: <https://klex.ru/jpz>
10. Kryukova T.L. Psychology of coping behavior: current state, problems and prospects // Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika (Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics). 2008. No. 4. P. 147–153. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-sovladayushchego-povedeniya-sovremennoe-sostoyanie-problemy-i-perspektivy>
11. Lyakina S.A. Formation of effective coping strategies as a factor of correction of procrastination in adolescence. MA Thesis. Belgorod, 2019. 102 p. URL: http://95.167.109.86/bitstream/123456789/38025/1/Lyakina_Formirovanie_19.pdf
12. Melnikova M.L., Chebykina I.V. Coping strategies and defensive mechanisms of personality of students – future teachers // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii (Pedagogical Education in Russia). 2020. No. 2. P. 84–98. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-strategii-i-zaschitnye-mehanizmy-lichnosti-studentov-pedagogov>
13. Mikhaylova E.S. To the question of coping strategies of a person // Molodoy uchenyy (Young Scientist). 2018. No. 48 (234). P. 257–258. URL: <https://moluch.ru/archive/234/54317/>
14. Sukhova E.V. The concept of “coping strategies” and an example of asocial coping strategies // Prikladnaya yuridicheskaya psikhologiya (Applied Legal Psychology). 2014. No. 1. P. 76–83. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-koping-strategii-i-primer-asotsialnyh-koping-strategiy>

15. Sukhovey A.V., Kovalenko S.V., Nosov E.N. Coping resources and coping strategies as a single system of influence in the behavior of personality // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya (Problems of Modern Pedagogical Education). 2018. No. 58 (1). P. 363–367. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-resursy-i-koping-strategii-kak-edinaya-sistema-vozdeystviya-v-povedenii-lichnosti>
16. Tararina E.V. Master's box. Practice in art therapy. Moscow: Variant, 2017. 208 p.
17. Terentyeva A.N. Art therapy as coping strategy in the extreme situation of service in the internal affairs bodies // Psikhologiya i pedagogika sluzhebnoy deyatel'nosti (Psychology and Pedagogy of Service Activity). 2018. No. 3. P. 71–74. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/art-terapiya-kak-koping-strategiya-v-usloviyah-ekstremalnoy-situatsii-sluzhby-v-organah-vnutrennih-del>
18. Khazova S.A. Coping resources of a subject: main directions and prospects for research // Vestnik KGU im. N.A. Nekrasova (Bulletin of N.A. Nekrasov KSU). 2013. No. 19. P. 188–191. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-resursy-subekta-osnovnye-napravleniya-i-perspektivy-issledovaniya>
19. Khlomov K.D., Bochaver A.A., Korneev A.A. Coping strategies and educational environment of teenagers // Sotsialnaya psikhologiya i obshchestvo (Social Psychology and Society). 2020. Vol. 11, No. 2. P. 180–199. DOI: <https://doi.org/10.17759/sps.2020110211>
20. Khotinets V.Y., Korobeinikova Y.P. Psychological mechanisms of productive coping behavior in problem communicative situations // Psikhologicheskii zhurnal (Psychological Journal). 2016. Vol. 37, No. 4. P. 59–73. URL: https://www.researchgate.net/profile/Vera-Khotinets/publication/315511029_PSYCHOLOGICAL_MECHANISMS_OF_PRODUCTIVE_COPING-BEHAVIOR_IN_PROBLEM_COMMUNICATIVE_SITUATIONS/links/5e4baa11299bf1cdb933e326/PSYCHOLOGICAL-MECHANISMS-OF-PRODUCTIVE-COPING-BEHAVIOR-IN-PROBLEM-COMMUNICATIVE-SITUATIONS.pdf
21. Chovdyrova G.S., Pyatkina O.A. Coping strategies of personality in adaptation to stress // Psikhopedagogika v pravookhranitel'nykh organakh (Psychopedagogy in Law Enforcement Agencies). 2021. Vol. 26, No. 1 (84). P. 41–47. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-strategii-lichnosti-pri-adaptatsii-k-stressu>
22. El-Mon cher A.H. et al. University students in quarantine, psychosocial consequences and coping strategies during the COVID-19 pandemic: A cross-examination in Egypt // Journal of American College Health. 2022. Vol. 70, No. 3. P. 679–690. URL: https://www.researchgate.net/publication/349736539_University_students_under_lockdown_the_psychosocial_effects_and_coping_strategies_during_COVID-19_pandemic_A_cross_sectional_study_in_Egypt
23. Fluharti M., Fancourt D. How people coped with the COVID-19 pandemic patterns and predictors of coping strategies among adults in the UK // BMC psychology. 2021. Vol. 9, No. 1. P. 1–12. URL: <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-021-00603-9>
24. Graves B.S. et al. Gender differences in stress perception and coping among college students // PLoS One. 2021. No. 16 (8). URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0255634>
25. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer Publishing Company, 1984. 460 p. URL: https://www.academia.edu/37418588/_Richard_S_Lazarus_PhD_Susan_Folkman_PhD_Stress_BookFi_
26. Skinner E.A., Edge K. Parenting, motivation, and the development of coping. Lincoln: University of Nebraska Press, 2002. P. 77–143. URL: https://www.researchgate.net/publication/11265613_Parenting_motivation_and_the_development_of_children's_coping