

# УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ И НАЦИОНАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНЫХ СИТУАЦИЙ<sup>\*1</sup>

*И.О. Куваева И.О. \*\*, И.Р. Абитов\*\*\**

*\*\*Россия, Екатеринбург, Уральский федеральный университет  
e-mail: [irina.kuvaeva@urfu.ru](mailto:irina.kuvaeva@urfu.ru)*

*\*\*\* Россия, Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет  
e-mail: [ildar-abitov@yandex.ru](mailto:ildar-abitov@yandex.ru)*

*Статья посвящена исследованию копинг-стратегий у студентов-филологов, принадлежащих к русской (n=57) и татарской (n=73) национальностям. Полученные результаты демонстрируют социальную ориентированность преодоления трудных ситуаций у русских и татар. Выявлено предпочтение мобилизационных стратегий у татарской группы, эмоциональных – у русских респондентов. Достоверных различий в использовании проблемно-ориентированных ресурсов между группами не обнаружено.*

*Ключевые слова: стратегии совладания, студент, филолог, русская и татарская национальности*

## EDUCATIONAL AND NATIONAL RESOURCES OF OVERCOMING DIFFICULT SITUATIONS

*Kuvaeva I. \*\*, Abitov I.*

*\*\*Ural Federal University, \*\*\*Kazan Federal University*

*The article is devoted to research the coping strategies of students-philologists belonging to the Russian (n=57) and Tatar (n=73) nationalities. The results demonstrate the social-oriented strategies of overcoming difficult situations in both groups. It is revealed that the Russian respondents prefer emotional strategies while the Tatar group – mobilization coping. Significant differences in the use of problem-oriented resources between these groups were not found/ detected.*

---

<sup>1</sup>\*Работа выполнена при поддержке гранта Российского научного фонда (проект №14-28-00087), Институт психологии РАН

*Keywords: coping strategies, student, philologist, Russian and Tatar nationalities*

Совладание студента с трудными ситуациями в первоначальный период обучения в университете представляет собой важную научно-практическую область исследования в возрастной и педагогической психологии. Основными факторами стресса у студента являются изменение процесса учебной деятельности, повышение самостоятельности в планировании жизни, экзаменационные сессии, сложности во взаимоотношениях с противоположным полом, сепарация от родительской семьи и т.д. Переживаемый стресс купируется студентами различными способами: максимальная включенность в учебу, поиск социальной поддержки, эмоциональная регуляция состояния, «встраивание» в неформальные группы, принятие проблемы, агрессивное поведение и т.д. Применяемые копинг-стратегии являются индикаторами наиболее функциональных и доступных ресурсов разрешения трудных ситуаций и снятия внутреннего напряжения у человека (Хазова, 2015). Понимание причин формирования стресса и способов его преодоления дает основания психологам разрабатывать и внедрять программы, направленные на развитие адекватных стратегий совладания у студентов.

Обращает на себя внимание тот факт, что повышенная стрессогенность студенческой жизни по-разному преодолевается молодежью в зависимости от выбранной профессиональной специализации (Холодная, Берестнева, Муратова, 2007; Абитов, 2012; Куваева, Сергеева, 2015) и культурной принадлежности (Крюкова, 2005; Frydenberg et. al., 2003). Исследования, направленные на анализ совладания среди студентов одной профессиональной специализации в зависимости от культурного контекста, выявляют специфические особенности преодоления трудных ситуаций у молодежи (Куваева, 2016). Однако в

психологии остается открытым вопрос о специфике преодоления стресса у представителей разных национальностей, проживающих в одном государстве.

*Цель настоящего исследования* – выявление общих и национально-обусловленных ресурсов преодоления стресса у российских студентов филологических специальностей. Выдвигается предположение, что совладающее поведение русских студентов и студентов-татар ориентировано на социальные ресурсы, но татары в большей степени применяют проблемно-ориентированные и мобилизационные стратегии. Основанием для выдвижения гипотезы стали результаты исследования Б.С. Алишева (2013), которые демонстрируют разные ценностные ориентации у русских ( $n=1177$ ) и татар ( $n=1365$ ). Для русских студентов более ценным являются дружба и любовь, для татар – семья. Татары ориентированы на практическую жизнь, здоровье, безопасность и покой; русские – на гармоничные отношения и разнообразие жизни.

*Выборка.* Всего в исследовании приняли участие 130 человек (22 муж./108 жен.) в возрасте 17-22 лет ( $mean=18,3\pm 0,8$ ). Это студенты 1-2 курсов филологических специальностей престижных университетов РФ. Подгруппа русских студентов обучается в Уральском федеральном университете (Екатеринбург); всего обследовано 57 чел. (8 муж./49 жен.) в возрасте 17-22 лет ( $mean=18,6\pm 0,9$ ). В подгруппе студентов-татар обследовано 73 чел. (14 муж./59 жен.) в возрасте 17-20 лет ( $mean=18,1\pm 0,7$ ); это студенты Казанского федерального университета (Казань).

*Методика.* Основным психодиагностическим инструментом выступил опросник «Юношеская копинг-шкала» Э. Фрайнденберг и Р. Льюиса в адаптации Крюковой Т.Л. (Крюкова, 2007). Авторы данной методики выделяют 18 копинг-стратегий, составляющих 3 стиля (социальный, продуктивный, непродуктивный). В некоторых

исследованиях отмечается, что наиболее адекватным для представителей незападных культур выступают 4 стиля совладания: проблемно-ориентированный, социотропный, эмоционально-доминантный и мобилизационный (подробнее: Холодная и др., 2007). Обработка полученных данных осуществлялась при помощи пакета программ SPSS 21.0. для Windows.

*Особенности совладающего поведения у студентов-филологов.* Таблица 1 демонстрирует групповой «профиль» преодоления затруднений у студентов-филологов. Так, при столкновении с трудными ситуациями респонденты ориентированы на разрешение проблемы, упорный труд и привлечение внешних консультантов. При стрессе они испытывают актуальную тревогу и беспокойство за будущее, надеются на удачное стечение обстоятельств. Социально-ориентированные стратегии проявляются в стремлении принадлежать к группе, учитывать ее интересы и возможности совместного отдыха. Активизация внутренних ресурсов связана с позитивной категоризацией внутренней ситуации и готовностью поддерживать физическое здоровье. Следовательно, для данной выборки характерен широкий репертуар ресурсов: активизация четырех стилей и дифференцирование девяти стратегий.

Таблица 1.

Наиболее и наименее предпочитаемые копинг-стратегии у студентов-филологов		
Стили	Наиболее предпочитаемые	Наименее предпочитаемые
Проблемно-ориентированный	решение проблемы (mean=75.66±10.68), работа/достижение (mean=73.5±10.21), профессиональная помощь (mean=71.02±11.98)	общественные действия (mean=30.88±10.96)
Эмоционально-доминантный	беспокойство (mean=72.09±14.30), чудо (mean=69.69±15.15)	несовладание (mean=45.63±12.97)
Социотропный	отвлечение (mean=71.02±11.98), чувство принадлежности (mean=68.8±11.88)	разрядка (mean=44.83±13.94)
Мобилизационный	позитивный фокус (mean=68.80±14.01), активный	игнорирование (mean=46.38±14.94)

	отдых (mean=64.02±19.97)	
--	--------------------------	--

Результаты проведенного корреляционного анализа ( $r$  Спирмена) указывают на следующую структуру совладания у студентов-филологов. Стратегии проблемно-ориентированного и мобилизационного стилей положительно связаны между собой: «решение проблемы» и «позитивный фокус» ( $r=0.312$ ,  $p=0.000$ ); «работа/достижение» и «активный отдых» ( $r=0.305$ ,  $p=0.000$ ). Наиболее часто используемые респондентами стратегии эмоционально-доминантного стиля «беспокойство» и «чудо» связаны по-разному с «самообвинением» ( $r_1=0.391$ ,  $p=0.000$ ;  $r_2=-0.338$ ,  $p=0.000$ ). Стратегии социотропного стиля взаимосвязаны между собой, а также с копингами из проблемно-ориентированного и эмоционально-доминантного стилей. Наибольшее количество взаимосвязей установлено для стратегии «чувство принадлежности»: друзья ( $r=0.496$ ,  $p=0.000$ ), социальная поддержка ( $r=0.345$ ,  $p=0.000$ ), беспокойство ( $r=0.359$ ,  $p=0.000$ ). Социальная поддержка положительно связана со стратегией «друзья» и отрицательно со стратегией «уход» ( $r_1=0.391$ ,  $p=0.000$ ;  $r_2=-0.372$ ,  $p=0.000$ ). Наиболее востребованные студентами стратегии «позитивный фокус» и «активный отдых» взаимосвязаны между собой ( $r=0.418$ ,  $p=0.000$ ).

*Особенности совладающего поведения у студентов русской и татарской национальностей.* Таблица 2 демонстрирует, что студенты-татары в большей степени предпочитают социальные и мобилизационные стратегии, а также религиозную поддержку для преодоления трудностей. В отличие от татар русские в более выраженной степени реализуют эмоционально-доминантный стиль совладания (ориентация на внутренние переживания и внешнюю экспрессию эмоциональных состояний). Достоверных различий в предпочтении респондентами разных национальностей стратегий проблемно-ориентированного стиля не выявлено.

Таблица 2.

Значимые различия в копинг-стратегиях у русской и татарской молодежи

Стратегии	Подгруппы студентов (описательная статистика: среднее, ст. отклонение)		U Манна-Уитни	p
	Русские	Татары		
<i>Социотропный стиль</i>				
Друзья	60.07 (13.01)	<b>65.47</b> (12.56)	1550	0.012
Чувство принадлежности	66.59 (11.62)	<b>70.52</b> (11.87)	1605	0.025
<i>Мобилизационный стиль</i>				
Позитивный фокус	63.94 (16.30)	<b>72.60</b> (10.57)	1424	0.002
Активный отдых	57.47 (20.09)	<b>69.13</b> (18.44)	1403	0.001
<i>Эмоционально-доминантный стиль</i>				
Несовладание	<b>49.68</b> (12.95)	42.46 (12.14)	1409	0.002
Разрядка	<b>51.01</b> (15.62)	40.00 (10.21)	1197	0.000
Самообвинение	<b>73.50</b> (16.76)	62.19 (20.48)	1417	0.002
Религиозная поддержка	46.31 (23.50)	<b>70.54</b> (19.23)	921	0.000

Таким образом, проведенное исследование продемонстрировало предпочтение студентами-татарами мобилизационных стратегий, русскими студентами – эмоциональных способов регуляции состояния в затрудненных условиях жизнедеятельности. В независимости от культурной принадлежности студенты-филологи используют проблемно-ориентированный стиль преодоления стрессовых ситуаций. Полученные результаты подтверждают предположение о социальном-ориентированном совладании студентов разных национальностей. Опора на дружеское общение в условиях стресса является более выраженной для татар. Несмотря на то, что друзья в системе ценностей русской молодежи занимают одну из лидирующих позиций, студенты данной подгруппы не акцентируют внимание на этом способе совладания. Выявленный факт задает линию будущих исследований, направленных на изучение взаимосвязей между доминирующими ценностями и доступностью ресурса преодоления стресса в конкретной культуре.

*Абитов И.Р.* Психологическая саморегуляция и готовность студентов к требованиям рынка труда // Психологическая готовность студентов к требованиям рынка труда. Учебно-методическое пособие / Алишев Б.С. [и др.]. Казань: ИППО РАО. 2012. С. 96 – 107.

*Алишев Б.С.* Этнокультурные различия в структуре ценностей молодежи Татарстана // Tatarika. 2013. № 1. С. 1 – 11.

*Крюкова Т.Л.* Возрастные и культурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал. 2005. № 2. С. 5 – 15.

*Крюкова Т.Л.* Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Авантитуд, 2007. 60 с.

*Куваева И.О.* Взаимосвязь концепта стресс и стратегий совладания: кросскультурные различия // Седьмая международная конференция по когнитивной науке: Тезисы докладов. Светлогорск, 20-24 июня 2016 г. / Отв. ред. Ю.И. Александров, К.В. Анохин. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 701-703.

*Куваева И.О., Сергеева А.О.* Ресурсные функции совладающего поведения в зависимости от профессиональной специализации // Вестник Костромского государственного университета имени Н.А. Некрасова. № 2. Том 21. Серия «Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика». С. 102 – 106.

*Хазова С.А.* Ресурсы личности в период взрослости // Вопросы психологии. 2015. № 6. С. 1-10.

*Холодная М.А., Берестнева О.Г., Муратова Е.А.* Структура стратегий совладания в юношеском возрасте (к проблеме валидности опросника «Юношеская копинг-шкала»). Вопросы психологии. 2007. № 4. С. 143 – 156.

*Frydenberg E., Lewis R., Kennedy G., Ardila R., Frindte W., Hannoun R.* Coping with Concerns: An Exploratory Comparison of Australian, Colombian, German, and Palestinian Adolescents // Journal of Youth and Adolescence. 32 (1). 2003. P. 59-66.