

УДК 159.923:316.622

DOI: 10.36979/1694-500X-2026-26-6-178-184

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У МОЛОДЕЖИ РАЗНЫХ ЭТНОКУЛЬТУРНЫХ ГРУПП

И.А. Агеева, А.А. Айнулина

Аннотация. Рассматриваются основные методы понимания концепта совладающего поведения, а также представлен теоретический обзор как российских, так и зарубежных исследований. Основное внимание уделено студентам как социальной группе, которая подвержена высоким образовательным, социальным и психологическим нагрузкам, что делает изучение их стратегий совладания со стрессом особенно актуальным. Проведённый теоретический анализ позволил выявить личностные, социальные и культурные детерминанты формирования копинг-стратегий, в том числе влияние этнической идентичности на выбор способов преодоления стресса. Основная цель данной статьи заключается в проведении теоретического анализа научных исследований, посвящённых копинг-поведению студенческой молодёжи с учётом этнокультурной принадлежности. Научная новизна работы заключается в комплексном сопоставлении различных теоретических подходов и выявлении недостаточной изученности этнокультурного контекста совладающего поведения студенческой молодёжи, что подтверждает необходимость дальнейших кросс-культурных исследований и разработки методических рекомендаций для психологической поддержки студентов.

Ключевые слова: совладающее поведение; копинг-стратегии; копинг-ресурсы; механизмы психологической защиты; молодёжь; студенты; культура; этнические группы; стрессовые ситуации.

АР ТҮРДҮҮ ЭТНОМАДАНИЙ ТОПТОРДОГУ ЖАШТАРДЫН КӨТӨРҮМДҮҮЛҮК ЖҮРҮМ-ТУРУМУНУН ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ

И.А. Агеева, А.А. Айнулина

Аннотация. Көтөрүмдүүлүк жүрүм-турум концептин түшүнүүнүн негизги методдору каралат, ошондой эле орусиялык жана чет өлкөлүк изилдөөлөргө теориялык сереп берилет. Негизги көңүл жогорку билим берүүчүлүк, социалдык жана психологиялык жүктөмдөргө дуушар болгон социалдык топ катары студенттерге бурулган, бул болсо алардын стрессти жеңүү стратегияларын изилдөөнүн актуалдуулугун арттырат. Өткөрүлгөн теориялык талдоо копинг-стратегиялардын калыптанышынын инсандык, социалдык жана маданий детерминанттарын, анын ичинде стресстен чыгуу жолдорун тандоого этникалык өзгөчөлүктүн тийгизген таасирин аныктоого мүмкүндүк берди. Бул макаланын негизги максаты – студенттик жаштардын копинг-жүрүм-турумуна арналган илимий изилдөөлөргө этномаданий таандыктыкты эске алуу менен теориялык талдоо жүргүзүү болуп саналат. Иштин илимий жаңылыгы ар кандай теориялык ыкмаларды комплекстүү салыштырууда жана студенттик жаштардын көтөрүмдүүлүк жүрүм-турумундагы этномаданий контексттин жетишсиз изилденгендигин аныктоодо турат, бул болсо мындан аркы кросс-маданий изилдөөлөрдү жүргүзүү жана студенттерге психологиялык колдоо көрсөтүү үчүн методикалык сунуштарды иштеп чыгуу зарылчылыгын тастыктайт.

Түйүндүү сөздөр: көтөрүмдүүлүк жүрүм-туруму; копинг-стратегиялар; копинг-ресурстар; психологиялык коргонуу механизмдери; жаштар; студенттер; маданият; этникалык топтор; стресстик кырдаалдар.

CHARACTERISTICS OF COPING BEHAVIOR AMONG YOUTH FROM DIFFERENT ETHNOCULTURAL GROUPS

I.A. Ageeva, A.A. Aynulina

Abstract. The article examines main approaches to understanding coping behavior, offering a theoretical overview of Russian and foreign studies. It focuses on students as a social group experiencing significant educational, social,

and psychological stress, highlighting the relevance of studying their stress-coping strategies. The theoretical analysis reveals personal, social, and cultural determinants in the formation of coping strategies, including the influence of ethnic identity. The primary aim is a theoretical analysis of research on student coping behavior, considering ethno-cultural characteristics. The scientific novelty of this work lies in a comprehensive comparison of theoretical approaches and the identification of insufficient knowledge about the ethno-cultural context of students' coping behavior, which confirms the need for further cross-cultural research and the development of methodological recommendations for the psychological support of students.

Keywords: coping behavior; coping strategies; psychological defense mechanisms; youth; students; culture; ethnic groups; stressful situations.

Введение. Культурные особенности и этническая идентичность выступают значимыми детерминантами выбора стратегий совладания со стрессовыми ситуациями. Студенческая молодёжь, обучающаяся в многокультурной образовательной среде, сталкивается с широким спектром стрессогенных факторов, восприятие и интерпретация которых варьирует в зависимости от этнокультурной принадлежности. В связи с этим анализ копинг-поведения студенческой молодёжи с учётом этнокультурных различий является актуальным направлением исследований и имеет практическую значимость для разработки программ психологической поддержки, ориентированных на формирование конструктивных стратегий совладания и повышение уровня стрессоустойчивости.

Совладающее поведение в психологии рассматривается как один из ключевых механизмов адаптации личности к стрессовым ситуациям и представляет собой совокупность когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий, направленных на преодоление трудностей. Выбор и реализация копинг-стратегий варьируют в зависимости от индивидуально-психологических характеристик личности, включая уровень воспринимаемого стресса, систему ценностей и предыдущий опыт (С.К. Нартова-Бочавер; Е.И. Рассказова; Н.Е. Водопьянова; М.Н. Трущева; И.В. Малышев; С.Ю. Жданова; Е.Ю. Зарубко, K. Nakano, R. Lazarus, S. Folkman).

Проблемой изучения эффективности совладающего поведения и его связи с этнокультурными аспектами занимались как зарубежные, так и российские исследователи (И.О. Куваева, Ю.А. Афанасьева, Е.В. Волкова, С.А. Вьюжанина, А.П. Косолапова, Т.Л. Крюкова, B.N. Böke, D.J. Mills, J. Mettler).

Несмотря на значительный объём исследований в области совладающего поведения,

большинство из них фокусируется на выявлении общих закономерностей и в недостаточной степени учитывает культурные и этнические различия. Ограниченность эмпирических данных о специфике копинг-поведения молодёжи, принадлежащей к различным этнокультурным группам, существенно затрудняет разработку и внедрение эффективных программ психологической помощи.

Обозначенная проблема актуализируется в контексте изучения студенческой молодежи, находящейся в условиях повышенной учебной, социальной и эмоциональной нагрузки. Анализ и обобщение существующих научных подходов позволяют рассматривать копинг-поведение студенческой молодёжи как комплексный феномен, формирующийся под влиянием социокультурных и психологических факторов.

Цель статьи заключается в проведении теоретического анализа научных исследований, посвящённых совладающему поведению студенческой молодёжи с учётом этнокультурной принадлежности. В качестве метода исследования использован теоретический анализ научной литературы.

Теоретический обзор. Одной из первых работ в российской психологической науке, посвящённых исследованию копинг-поведения, является статья С.К. Нартовой-Бочавер «*Coping behavior в системе понятий психологии личности*». В данной работе автор анализирует понятие психологического преодоления (coping behavior) и рассматривает основные подходы к его определению, а также обобщает результаты экспериментальных исследований.

С.К. Нартова-Бочавер указывает, что термин *coping behavior* изначально был введён в научный оборот в работах R. Lazarus и S. Folkman, где он определяется как «совокупность когнитивных и поведенческих усилий, направленных

на снижение влияния стрессовых факторов» [1]. В статье также представлены основные подходы и классификации психологического преодоления.

В рамках данного исследования особое внимание уделяется зависимости характеристик копинг-поведения от таких факторов, как полоролевые и возрастные особенности, сфера деятельности человека, а также субъективная значимость жизненного события. Указанная работа послужила методологической и теоретической основой для дальнейшего анализа копинг-поведения в российской психологической науке, поскольку содержит как теоретические положения, так и практические ориентиры для последующих исследований в данной области.

При изучении феномена совладающего поведения личности российские психологи, наряду с зарубежными исследователями, обращали внимание на его сходство с защитными механизмами психики. В результате в научной литературе сформировалась дискуссия о степени соотношения данных понятий и целесообразности их разграничения либо интеграции, в рамках которой выделяются две наиболее распространённые позиции.

Согласно *первой концепции*, копинг-стратегии рассматриваются как осознанный вариант бессознательных психологических защит. Сторонники *второй точки зрения* считают, что стратегии совладания – это более широкое понятие, включающее как осознаваемые, так и неосознаваемые защитные механизмы личности [2, с. 50].

Обращая внимание на многообразие поведенческих, эмоциональных и интеллектуальных форм копинга, Р.М. Грановская и И.М. Никольская отмечают, что один и тот же тип совладающего поведения может опираться сразу на несколько защитных механизмов. Однако, по их мнению, основное отличие данных процессов заключается в сознательности и целенаправленности копинг-стратегий [3].

Значительный вклад в развитие концепции совладания внесла Т.Л. Крюкова, которая в статье «Человек как субъект совладающего поведения» описывает совладающее поведение как осознанное и целенаправленное действие

человека, направленное на преодоление стрессовой ситуации.

В ходе теоретико-эмпирического исследования, выполненного авторами в период 1999–2005 гг., был сформирован и обоснован концептуально новый подход к пониманию процесса социальной адаптации. Установлено, что определяющим фактором, влияющим на выбор стратегий копинг-поведения, является субъективная оценка человеком степени трудности ситуации [4].

В ряде исследований стрессовые обстоятельства рассматривались не только с точки зрения их объективной значимости, но и с учётом субъективного восприятия личности. В данном контексте широко применяется шкала Р. Лазаруса и К. Олдвина, охватывающая широкий спектр стрессовых факторов – от тяжёлых травматических событий до повседневных микрострессов. Такой подход позволяет учитывать как объективную напряжённость жизненных ситуаций, так и индивидуальную оценку их значимости и тяжести, что обеспечивает более комплексное понимание условий формирования копинг-стратегий [5].

Результаты исследования свидетельствуют о целенаправленном и осознанном характере выбора способов совладания со стрессом, что позволяет рассматривать совладающее поведение как самостоятельную форму активности личности.

Согласно данным, представленным в работе Е.П. Белинской «Совладание как социально-психологическая проблема», история изучения феномена совладания соотносится с современным социокультурным контекстом, характеризующимся высокой изменчивостью социальных процессов.

Совладание рассматривается как динамический процесс, обусловленный взаимодействием ситуационных факторов и личностных характеристик субъекта, а центральным элементом выступает формирование комплексной когнитивной оценки, включающей интерпретацию как самой ситуации, так и себя в ней [6].

Сходная позиция изложена в статье Е.В. Битюцкой «Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными

ситуациями», где предпринимается попытка систематизации существующих теоретических подходов к проблеме. Автор обращает внимание на отсутствие единства в разграничении понятий психологической защиты и совладающего поведения, подчёркивая, что совладающее поведение может быть, как проявлением устойчивых личностных черт, так и результатом ситуативных изменений [7].

Приведённые исследования взаимодополняют друг друга, формируя целостное понимание совладания как интегративного конструкта, включающего когнитивные, эмоциональные и социальные компоненты и требующего междисциплинарного подхода к изучению. Ключевую роль при этом играет когнитивная оценка ситуации субъектом и представлений о себе в ней.

Необходимо заметить, что в последние годы в психологии накоплен значительный объем исследований, посвященных изучению копинг-поведения студентов, что свидетельствует о растущем интересе к вопросам стресса и механизмов его преодоления в образовательной деятельности.

Акцент внимания на работы, посвященные совладающему поведению студентов, обусловлен рядом причин. Во-первых, именно в этом возрасте складываются индивидуальные особенности стратегий совладающего поведения, которые человек будет использовать в будущем. Во-вторых, студенты сталкиваются со множеством стрессовых ситуаций, что делает их поведение важным для анализа стратегий совладающего поведения.

Так, в статье М.В. Киреевой представлены эмпирические данные, демонстрирующие зависимость выбора стратегий совладания со стрессом от индивидуальных характеристик стрессоустойчивости у студентов. Кроме того, автор подчеркивает прикладную значимость полученных результатов, указывая на их потенциал для разработки программ психологической помощи, ориентированных на поддержку студентов и развитие их адаптивных ресурсов и стрессоустойчивости [8].

Ю.А. Маракшина в своей работе акцентирует внимание на сочетании возрастных кризисов

и ежедневных стрессоров, таких как учебная нагрузка, социальные проблемы и глобальные вызовы, подчеркивая важность исследования копинг-стратегий как ключевого компонента психоэмоциональной устойчивости студентов [9].

Исследования М.В. Оленниковой, Н.Н. Петровой и Е.Н. Улезко расширяют понимание совладающего поведения со стрессом у студентов, сочетая частные и обобщённые подходы к его изучению [10–12].

В работе М.В. Оленниковой анализируются копинг-стратегии студентов в условиях экзаменационного стресса, что определяет актуальность исследования с учетом значимости экзаменационного давления в образовательной среде. Автором выделены ключевые стратегии совладания, включая активное решение проблемы, избегание и эмоциональную регуляцию. Данный подход позволяет проследить взаимосвязь используемых стратегий с эмоциональным состоянием студентов, их академической успешностью и уровнем психоэмоциональной устойчивости [10].

В исследовании Н.Н. Петровой совладание со стрессом у студентов рассматривается в расширенном контексте с учетом возрастных и социальных факторов. Показано, что выбор копинг-стратегий определяется этапом обучения, индивидуально-личностными характеристиками и уровнем социальной поддержки. Существенным вкладом работы является акцент на динамике восприятия студентами стрессовых ситуаций в процессе личностного и академического развития [11–12].

В совокупности работы указанных авторов обеспечивают многомерное понимание механизмов совладания со стрессом у студентов. На их основе можно выделить три ключевых уровня детерминации совладающего поведения: *ситуационный* (Оленникова), *социально-возрастной* (Петрова) и *личностный* (Улезко) уровни.

Интеграция данных подходов создает предпосылки для дальнейших исследований и разработки практико-ориентированных рекомендаций, направленных на поддержание психоэмоционального благополучия студентов и развитие их адаптивных ресурсов.

Современные зарубежные исследователи K. Gallagher, A. Alkhawaldeh, D. Gillum также указывают на то, что студенты колледжей ежедневно подвергаются воздействию множества стрессоров, существенно влияющих на их психоэмоциональное состояние. Авторы подчеркивают, что изучение механизмов совладания, выбираемых студентами для преодоления стресса, имеет практическую значимость для разработки профилактических и поддерживающих программ в образовательной среде.

В данном контексте особого внимания заслуживает исследование американских авторов K. Gallagher, T. Jones, N. Landrosh, S. Abraham, D. Gillum «College Students' Perceptions of Stress and Coping Mechanisms» (2019), проведенное в северной Индиане. В работе была поставлена цель – выявить восприятие студентами уровня стресса и используемых ими стратегий совладания.

При этом авторы отмечают, что результаты исследования могут быть применены для разработки эффективных программ психологической поддержки студентов, направленных на развитие их способности справляться с учебными и жизненными трудностями, что, в свою очередь, будет способствовать повышению их психоэмоциональной устойчивости и уровня социальной адаптации [13].

Кроме того, исследователи отмечают, что некоторые направления из-за своей специфики или недостаточной изученности требуют дополнительного внимания. Одним из таких аспектов является этнокультурный контекст, который может существенно влиять на выбор копинг-стратегий и их эффективность.

Среди работ российских ученых необходимо обратить внимание на исследование Е.В. Волковой и И.О. Куваевой, в котором показано, что непонимание и конфликты между представителями различных этнокультурных групп часто обусловлены различиями в представлениях о допустимых и предпочтительных способах совладания в стрессовых ситуациях [14].

Аналогичный подход реализован в работах А.В. Косолаповой и Клементьевой М.В., которые были направлены на изучение этнических факторов совладающего поведения. Особое

внимание уделяется влиянию социокультурных переменных на выбор копинг-стратегий, что подчеркивает необходимость применения кросс-культурного подхода при исследовании механизмов совладания [15–16].

Среди работ, посвященных исследованиям представлений о стрессе и совладающем поведении в культурной и этническом контексте, также стоит выделить статьи И.О. Куваевой «Представления о стрессе у представителей разных культур» и С.А. Вьюжаниной и Е.А. Молчановой «Психологические особенности стратегий совладающего поведения этнических субъектов», в которых представлены результаты сравнительного анализа восприятия стресса среди представителей разных культур. Полученные данные позволяют проследить, как восприятие стрессовых ситуаций варьируется в зависимости от культурной принадлежности. Кроме того, подчеркивается важность учёта этнокультурных факторов при анализе психологической устойчивости и адаптивных механизмов [17–18].

Обзор теоретической литературы свидетельствует о том, что проблема совладающего поведения личности остаётся актуальным направлением психологических исследований и продолжает активно разрабатываться как в теоретическом, так и в эмпирическом аспектах. В современной психологии совладающее поведение рассматривается как осознанный и целенаправленный процесс совладания со стрессорами, обусловленный субъективной оценкой сложности ситуации, личностными характеристиками, возрастными и полоролевыми особенностями, а также уровнем социальной поддержки. Наряду с этим в научной литературе сохраняется дискуссия о соотношении стратегий совладания со стрессом и психологических защитных механизмов.

Особый интерес для научных исследований представляют студенты, поскольку именно данная категория населения формирует долгосрочные модели преодоления стресса. Эмпирические исследования подтверждают, что выбор стратегий преодоления стресса зависит от индивидуальных характеристик, уровня стрессоустойчивости, социальной среды и этнокультурной принадлежности человека.

Заключение

Представленный теоретический обзор позволяет отметить сильные стороны рассмотренных работ:

1) наличие глубокой теоретической базы, включая анализ понятийного аппарата (Нартова-Бочавер, Крюкова, Белинская, Битюцкая);

2) эмпирическое исследование на выборках студентов даёт возможность выявить особенности совладающего поведения, характерные для данной возрастной группы (Киреева, Петрова, Улезко, Оленникова, Маракшина, Gallagher);

3) анализ личностных, социальных и ситуационных факторов позволяет глубже понять механизм выбора копинг-стратегий (Волкова, Куваева, Косолапова).

Некоторые недостатки рассмотренных работ:

1) ограниченное количество эмпирических исследований, напрямую сравнивающих совладающее поведение студентов из разных этнокультурных групп;

2) отсутствие единой методологической рамки для систематического изучения культурных различий в выборе копинг-стратегий.

Таким образом, рассмотренные работы представляют собой значимый вклад в теоретическое осмысление концепта совладания (coping), а также в исследование стратегий преодоления стресса в условиях образовательной среды. При этом в этих работах прослеживается акцент на индивидуально-личностных различиях, таких как уровень стрессоустойчивости, стадии возрастного развития, а также контексты социальной адаптации.

Поступила: 28.01.2026;

рецензирована: 11.02.2026; принята: 13.02.2026.

Литература

1. Нартова-Бочавер С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. 1997. С. 20–30.
2. Меркурьев Д.М. Совладающее поведение личности: обзор исследований / Д.М. Меркурьев // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2023. С. 48–57.
3. Никольская И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. СПб.: Речь, 2010. 352 с.
4. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы: сб. науч. статей. М., 2008. С. 138–152.
5. Aldwin C.M. Stress, Coping, and Development: An Integrative Perspective / C.M. Aldwin. N.Y.: Guilford Press, 1994. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2007-10765-000> (дата обращения: 08.05.2025).
6. Белинская Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема / Е.П. Белинская // Психологические исследования. 2009. № 2 (3).
7. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями / Е.В. Битюцкая // Вестник Московского университета. Психология. 2011. Вып. 14. № 1. С. 100–111.
8. Киреева М.В. Ведущие копинг-стратегии студентов с различным уровнем стрессоустойчивости / М.В. Киреева // Научные ведомости. Серия Гуманитарные науки. 2012. Вып. 13. № 6(125). С. 229–233.
9. Маракшина Ю.А. Стресс и стратегии совладания у студенческой молодежи: обзор исследований / Ю.А. Маракшина, В.И. Исмагуллина, М.М. Лобаскова // Клиническая и специальная психология. 2024. Том 13. № 2. С. 5–33.
10. Оленникова М.В. Копинг-стратегии студентов в ситуации экзамена / М.В. Оленникова // Вопросы методики преподавания в вузе. Психологические науки. СПб., 2015. № 4 (18). С. 75–83.
11. Петрова Н.Н. Особенности совладания со стрессом у студентов / Н.Н. Петрова // Всероссийский форум «Пироговская хирургическая неделя» к 200-летию Н.И. Пирогова. СПб., 2010. С. 177–180.
12. Улезко Е.Н. Исследование влияния личностных качеств на совладающее поведение старшеклассников и студентов / Е.Н. Улезко // Вестник Бурятского государственного университета. Психологические науки. Улан-Удэ, 2010. № 5. С. 117–122.
13. Gallagher K.M. College Students' Perceptions of Stress and Coping Mechanisms / K.M. Gallagher, T.R. Jones, N.V. Landrosh, S.P. Abraham & D.R. Gillum // Journal of Education and Development. 2019. URL: <https://doi.org/10.20849/jed.v3i2.600> (дата обращения: 03.05.2025).

14. Куваева И.О. Представления о стрессе у представителей разных культур / И.О. Куваева, Н.М. Ачан, К.Б. Лозовская // Вопросы психологии. 2017. № 1. С. 68–81.
15. Косолапова А.В. Кросс-культурный анализ проблемы совладания со стрессом / А.В. Косолапова // Психология. Серия: Познание. 2022. № 8, август.
16. Клементьева М.В. Копинг-стратегии в период формирующейся взрослости у российских студентов / М.В. Клементьева, В.И. Иванова // Культурно-историческая психология. 2023. Т. 19. № 3. С. 72–80. DOI: 10.17759/chp.2023190309
17. Куваева И.О. Представления о стрессе у представителей разных культур / Е.В. Волкова, И.О. Куваева // Мир психологии. 2019. № 4. С. 137–151.
18. Вьюжанина С.А. Психологические особенности стратегий совладающего поведения этнических субъектов / С.А. Вьюжанина, Е.А. Молчанова // Международный научно-исследовательский журнал. 2021. Вып. 4.