

Преодолевающие стратегии поведения белорусов и россиян

М. А. Одинцова

кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии факультета психологии
Университета Российской академии образования

Е. М. Семёнова

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии
Российского государственного социального университета (филиал в г. Минске)

В статье проводится анализ основных преодолевающих стратегий поведения представителей двух родственных народов, живущих в различных экономических, политических и культурных условиях: белорусов и россиян. Дана общая характеристика преодолевающего поведения белорусов, показаны его отличия от преодолевающего поведения россиян. Выделены некоторые субъективные детерминанты формирования преодолевающих стратегий поведения белорусов и россиян, к которым относят жизнестойкость, смысложизненные ориентации, локус контроля, различные типы психологической виктимности, осуществлен их сравнительный анализ. Показано, что белорусский и российский народы являются обладателями мощнейшего ключевого ресурса — жизнестойкости, которая помогает выстоять им в самые трудные моменты жизни, способствует активному преодолению, повышает стрессоустойчивость, наполняет жизнь смыслами, активизирует поисковое поведение, помогает выстроить целостную систему взаимоотношений с миром.

Ключевые слова: копинг, преодолевающие стратегии, рентная установка, игровая роль жертвы, жизнестойкость, виктимизация, психологическая виктимность.

В последние несколько десятилетий значительная часть населения постсоветского пространства переживает экологические, экономические потрясения, духовные, мировоззренческие кризисы и политические недоразумения. Подобная ситуация «перемен» рассматривается в научной литературе как разновидность массового дистресса [34] и обладает интегральным деструктивным воздействием. А это, в свою очередь, приводит к общей психологической виктимизации (лат. victim — жертва) населения. Виктимизация рассматривается как процесс и результат превращения человека или группы людей в тот или иной тип жертв неблагоприятных условий социализации [20]. Выделяют и многочисленные факторы психологической виктимизации [там же], которые можно условно разделить на следующие группы: 1) объективные, к которым относятся экологические, экономические, политические, педагогические и культурные условия; 2) субъективные — особенности менталитета того или иного народа, индивидуально-психологические особенности людей, влияющие на способность к адаптации в различных условиях жизнедеятельности.

Ко вторым можно отнести жизнестойкость, смысложизненные ориентации, локус контроля, особенности темперамента, уровень сформированности тех или иных преодолевающих стратегий поведения и многое другое.

Особое внимание психологов в современной ситуации «перемен» и общей психологической виктимизации населения постсоветского пространства привлекают вопросы преодоления, или копингов (от англ. to cope — справляться, совладать, преодолевать). Проблема преодолевающего поведения начала разрабатываться в зарубежной психологии. Р. Лазарус определил копинг как «непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека» [38]. В отечественной психологии понятие «coping» понимается более широко и охватывает целый спектр человеческой активности — от бессознательных психологических защит до целенаправленного преодоления кризисных, стрессовых и других типов трудных жизненных ситуаций [8; 12; 18; 26;

31; 35]. В целом подходы к определению понятия «копинг» и синонимичных ему понятий «совладание», «преодоление», обозначающих «поведенческие и когнитивные усилия, применяемые индивидами, чтобы справиться со взаимоотношениями «человек-среда» [11], в научной литературе довольно размыты.

Тем не менее к настоящему времени в науке сложились определенные предпосылки для исследования особенностей преодолевающих стратегий поведения у представителей различных этнических групп. Так, в отечественной психологии накоплен богатый опыт исследования различных проявлений личностной и социальной активности индивида [1; 3; 4; 25]; получили более четкое обозначение идеи жизнестойкости [5; 6; 14; 15], жизнеспособности [3], жизнестворчества [13; 28; 29; 32]; обозначены психолого-педагогические условия развития способностей к преодолению трудных жизненных ситуаций [4; 9; 29; 35]. Изучаются особенности преодолевающего поведения представителей различных профессиональных предпочтений [6; 8]; студенчества [8; 28; 31]; подростков и школьников [9; 12; 20; 21] и т. д. Выделены основные факторы, способствующие формированию тех или иных преодолевающих стратегий [11; 20], личностные детерминанты совладающего поведения [11; 12; 14; 15; 27], рассматриваются особенности преодоления [12; 31; 33], даны описательные характеристики стратегий преодолевающего поведения [11; 12; 18] и т. п. Заметно усилился интерес отечественных специалистов к «выученной» беспомощности [27; 35], инфантильности [23; 26; 34], психологической виктимности [20; 24] как специфическим особенностям, оказывающим тормозящее воздействие на все преодолевающее поведение индивида, блокирующим его активные действия в трудных жизненных ситуациях. Наконец, стали появляться исследования специфики преодолевающего поведения представителей различных национальностей [7], основных объективных и субъективных факторов их формирования [2; 36], но их явно недостаточно.

По-прежнему малоизученной остается проблема особенностей проявления копингов в различных экономических, политических, культурных условиях, остается открытым вопрос роли субъективных факторов в предпочтении тех или иных преодолевающих стратегий поведения. Не обнаружено исследований особенностей преодолевающего поведения белорусов и россиян — двух довольно близких по генотипу, культуре, языку общностей исторического развития народов.

Целью настоящей статьи явилось изучение и сравнительный анализ преодолевающих стратегий поведения и основных субъективных факторов их формирования (личностных детерминант) у представителей двух родственных народов, живущих в различных социально-экономических, социально-политических и социально-культурных условиях: белорусов и россиян.

Метод

В исследовании приняли участие 525 жителей двух столиц — Москвы и Минска. При окончательном формировании выборки из них были отобраны 107 белорусов и 107 россиян (55 женщин и 52 мужчины в каждой). Испытуемые отбирались по равнозначным критериям: полу, возрасту, профессиональным предпочтениям, образованию, социальному положению. Возрастной диапазон мужчин, принявших участие в исследовании, был от 20 до 38 лет (средний возраст 25 лет). Возрастной диапазон женщин — от 20 до 43 лет (средний возраст — 26 лет). Средний возраст всех испытуемых составил 25,6 лет. Выборка была разноплановой по составу. В нее вошли студенты различных специальностей Минска и Москвы, служащие, учителя, воспитатели, военные, медицинские работники, рабочие. Опросники предъявлялись как индивидуально, так и в небольших по числу группах (студенческих). Инструкция для испытуемых звучала следующим образом. «Нами проводится исследование поведенческих стратегий в трудных жизненных ситуациях. Просим Вас объективно ответить на вопросы, стараясь не завышать и не занижать оценок». Продолжительность процедуры исследования была от 20 до 30 минут. Исследование проводилось в течение двух лет с 2009 по 2011 г.

Для выявления преодолевающих стратегий поведения и субъективных факторов, влияющих на их формирование (жизнестойкость, смысложизненные ориентации, виктимность, локус контроля), были использованы следующие методики: опросник «Типы поведения в стрессовых ситуациях» Т. А. Крюковой [12]; тест жизнестойкости Д. А. Леонтьева [14]; опросник «Проявление виктимности в поведении» М. А. Одинцовой [24]; тест смысложизненных ориентаций Д. А. Леонтьева [16]; опросник «Локус контроля (УСК)» Т. В. Маликовой, Л. А. Михайлова и др. [19].

Выборки сравнивались между собой по следующим показателям: копинг, ориентированный на задачу, копинг, ориентированный на эмоции, копинг, ориентированный на избегание по методике «Типы поведения в стрессовых ситуациях» [12]. На основе данных, полученных по опроснику «Локус контроля (УСК)» [19], проводился сравнительный анализ следующих шкал: общая интернальность, готовность к деятельности, связанной с преодолением трудностей, отрицание активности. Также представители двух выборок сравнивались по показателям: игровая роль жертвы, социальная роль жертвы, позиция жертвы, статус жертвы, общая психологическая виктимность (шкалы опросника «Проявление виктимности в поведении» [24]). Кроме этого, осуществлялся сравнительный анализ испытуемых по проявлениям их смысложизненных ориентаций: ориентация на цель, ориентация на процесс, на результат, локус контроля «Я», локус контроля

«жизнь», общий показатель смысложизненных ориентаций [16]. Данные, полученные в исследовании по методике жизнестойкости [14], сравнивались по показателям: вовлеченность, контроль, принятие риска, учитывался и общий показатель жизнестойкости.

Результаты и обсуждение

В результате обработки полученных данных выделились основные копинг-поведенческие стратегии белорусов и россиян. Известно несколько типов поведения человека в стрессовых ситуациях: ориентация на задачу или проблему; эмоционально-ориентированная стратегия и стратегия избегания, выражающаяся в социальном отвлечении и отвлечении [12].

Выявлено, что предпочитаемой копинг-стрессовой поведенческой стратегией испытуемых обеих выборок является копинг, ориентированный на задачу (табл. 1, рис. 1–3). Большинство белорусов и россиян, сталкиваясь с какой-либо проблемой, в первую очередь сосредотачиваются на ней и думают, как ее можно решить, делают анализ и разрабатывают различные варианты решения возникшей проблемы, определяют курс действий и делают то, что считают самым подходящим в данной ситуации. Копинг, ориентированный на задачу, по мнению большинства специалистов, считается адаптивной поведенческой стратегией, предполагающей активное разрешение проблемы.

Вместе с тем, белорусы чаще россиян в стрессовых ситуациях прибегают к копинг-стрессовой поведенческой стратегии избегания (см. рис. 1). Иными

словами, белорусам свойственен уход, отвлечение от проблем. Они предпочитают не задумываться о трудностях, прибегая к различным формам отвлечения и социального отвлечения. Белорусы чаще россиян используют и такой тип неадаптивного копинга, как копинг, ориентированный на эмоции. Они чаще россиян при столкновении с трудными жизненными ситуациями центрируются на страданиях, склонны погружаться в свою боль, испытывать нервное напряжение и раздражение (см. рис. 1).

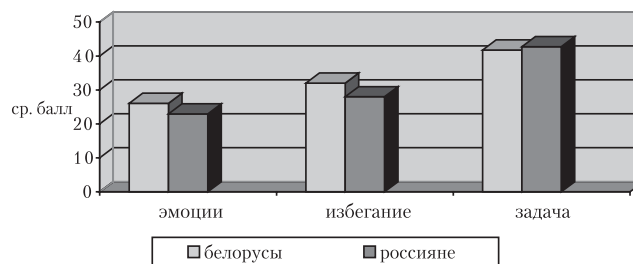


Рис. 1. Копинг-стрессовые поведенческие стратегии белорусов и россиян

Дальнейший анализ полученных данных проводился относительно мужской и женской выборки испытуемых. Выявлено, что эмоциональное реагирование на стрессы у белорусских женщин намного выше, чем у белорусских мужчин (см. рис. 2 и 3). При этом российские женщины отличаются от российских мужчин только по предпочтению копинга, ориентированного на задачу ($p = 0,0465$). В некоторой степени характер выраженности тех или иных копингов в поведении испытуемых российских женщин подобен характеру выраженности копингов белорусских мужчин (см. рис. 2 и 3).

Таблица 1

Сравнительный анализ преодолевающих стратегий поведения и их личностных детерминант у российской и белорусской выборки испытуемых

Копинг-стратегии, стратегии поведения	Среднее		Значение t -критерия	Уровень значимости (p)
	белорусы	россияне		
Копинг, ориентированный на задачу	41,77	42,76	-0,87	0,386
Копинг, ориентированный на эмоции	25,80	22,95	2,07	0,039
Копинг, ориентированный на избегание	31,44	28,05	2,58	0,010
Интернальность общая (УСК)	24,02	24,01	0,01	0,989
Готовность к деятельности, связанной с преодолением трудностей (УСК)	4,16	4,79	-2,17	0,031
Отрицание активности (УСК)	5,95	5,30	1,71	0,089
Игровая роль жертвы	3,81	3,11	3,02	0,002
Социальная роль жертвы	2,82	2,68	0,68	0,499
Позиция жертвы	1,79	1,42	1,77	0,078
Статус жертвы	1,90	2,06	-0,91	0,365
Общая психологическая виктимность	10,33	9,33	1,69	0,091
Ориентация на цель (СЖО)	32,02	32,21	-0,19	0,846
Ориентация на процесс (СЖО)	31,33	30,73	0,70	0,486
Ориентация на результат (СЖО)	26,22	25,98	0,32	0,749
Локус контроля «Я» (СЖО)	21,21	21,36	-0,24	0,813
Локус контроля «Жизнь» (СЖО)	30,80	30,71	0,09	0,927
Общий показатель смысложизненных ориентаций (СЖО)	101,55	103,21	-0,62	0,533
Вовлеченность (Жизнестойкость)	36,09	36,59	-0,44	0,658
Контроль (Жизнестойкость)	29,95	31,47	-1,41	0,161
Принятие риска (Жизнестойкость)	17,19	18,23	-1,47	0,142
Общий показатель жизнестойкости	83,30	86,50	-1,26	0,209

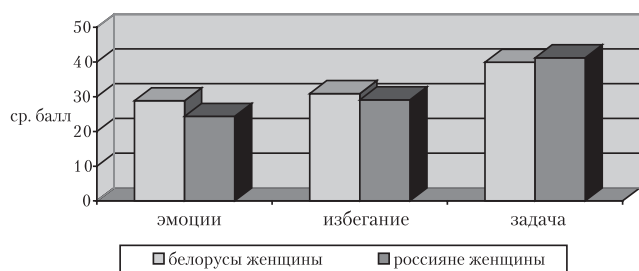


Рис. 2. Копинг-стрессовые поведенческие стратегии белорусов и россиян (женская выборка)

Белорусские мужчины чаще российских предпочитают копинг-избегание, стараются избежать контакта с угрозами окружающей действительности, изолироваться, отдалиться от стрессовых ситуаций, уйти от решения проблем и трудностей (см. рис. 3). Это подтверждается данными, полученными нами по шкале «готовность к деятельности, связанной с преодолением трудностей» по методике «Локус контроля (УСК)» (табл. 1). В отличие от россиян ($p = 0,040$), белорусы не в полной мере готовы к преодолению трудностей, встречающихся на жизненном пути каждого человека. Они менее уверены в своих способностях и прикладываемых усилиях, не верят в собственную активность. Белорусы недостаточно уверены в том, что могут изменить все, что захотят, они более пассивно, чем россияне, воспринимают жизненные трудности (см. рис. 3).

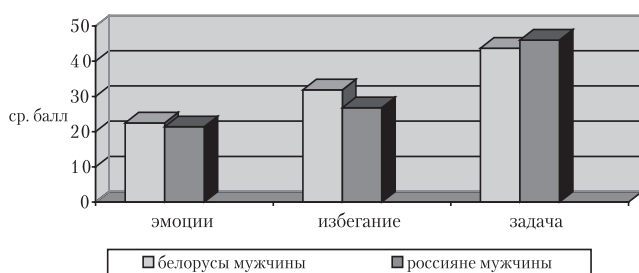


Рис. 3. Копинг-стрессовые поведенческие стратегии белорусов и россиян (мужская выборка)

Кроме этого, по шкале «отрицание активности» методики «Локус контроля (УСК)» (см. табл. 1) было выявлено, что белорусским женщинам свойственно отрицание собственной активности ($p = 0,033$) в большей степени, чем российским женщинам. Белорусские женщины в большей мере, чем их российские коллеги, склонны к фаталистичности, что приводит их к решительному отрицанию смысла какой-либо активности, направленной на достижение жизненных целей, они не считают себя хозяевами собственной судьбы. Белорусские женщины не уверены в себе, пессимистичны, чувствуют недостаточный эмоциональный комфорт, отличаются низкой адаптивностью, низкой настойчивостью; они в меньшей степени ориентированы на действие в случае неудач, при принятии решений. Впрочем, о пассивности («памяркоунасти», «абьякавасти») белорусов как одной из основных особенностей мента-

литета пишут многие культурологи, философы, политики [10; 22; 36], это подтверждается и нашим исследованием.

Естественно, мы обратились к исследованию психологической виктимности белорусов и россиян (данные опросника «Проявление виктимности в поведении» [24]). Испытуемым предлагалось ответить на вопросы, отражающие уровень и характер проявления психологической виктимности в поведении. Опросник позволил выделить типы психологической виктимности по четырем шкалам: игровая роль жертвы; социальная роль жертвы; позиция жертвы; статус жертвы. Полученные значения анализировались следующим образом — чем выше балл, тем выше уровень проявления психологической виктимности по той или иной шкале. Путем суммирования баллов по всем шкалам выявлялся общий уровень проявления психологической виктимности в поведении испытуемых.

Существенные различия в особенностях преобладающих стратегий поведения белорусов и россиян получены нами по шкале «игровая роль жертвы» (см. табл. 1). Считается, что игровая роль жертвы через эмоционально-когнитивный процесс идентификации себя с жертвой приводит к усвоению личностных смыслов «жертвы» и в некоторой степени может даже повлиять на формирование менталитета жертвы. «Несчастный», «бедный», «многострадальный», «пострадавший», «обездоленный» и т. п. — только небольшая часть стереотипов, которые внедряются в сознание и лишь закрепляют игровую роль жертвы в поведении белорусских людей.

Игровая роль жертвы позволяет белорусам использовать внешний ресурс для защиты внутренних проблем, с одной стороны, с целью обезопасить себя, а с другой — получить определенную материальную либо моральную поддержку со стороны микро- и макроокружения. На этом фоне в поведении белорусов формируются рентные установки [23], которые выражаются в утилитарном подходе к своему бедственному положению, в ощущении себя пострадавшими и беспомощными; в фокусировании психической активности на страданиях, в пассивности, в локализации контроля на внешний мир (экстернальность) и т. п. Кроме этого, игровая роль жертвы позволяет манипулировать другими, пытаясь получить поддержку, в которой, по собственным предположениям, люди нуждаются. Безусловно, игровая роль жертвы предохраняет (защищает) от негативного воздействия среды, но одновременно способствует созданию неконструктивных взаимоотношений в процессе взаимодействия и не создает условий для эффективного преодоления трудных ситуаций. Происходит стагнация личностных ресурсов и поведения в целом. Наше исследование психологической виктимности показало, что в поведении белорусов игровая роль жертвы более ярко выражена ($p = 0,001$), чем у россиян. Интересен факт, что у белорусских женщин, в отличие от белорусских мужчин (табл. 2), мы можем наблюдать практически все

типы поведения жертвы, за исключением социальной роли ($p = 0,92$), которые в итоге дают общий высокий показатель по психологической виктимности ($p = 0,025$). Иными словами, у белорусских женщин игровая роль жертвы закрепляется в модели поведения, переходит в позицию и становится их образом жизни.

Белорусские женщины, в отличие от белорусских мужчин, пребывают в позиции жертвы и постепенно приобретают статус жертвы. Они считают, что жизнь к ним несправедлива, и всячески (часто при помощи манипуляций) стремятся привлечь внимание и помощь от окружающих, потому что не уверены, что сами могут справиться с трудностями. Они считают себя «жертвами», но при этом достаточно комфортно чувствуют себя в этой роли, потому что она приносит им неплохие «бонусы» в виде внимания, сочувствия, поддержки и т. п.

Аналогичный вывод можно сделать при сравнении белорусских и российских женщин. В отличие от россиянок, белорусские женщины в большей степени ощущают себя жертвами неблагоприятных условий социализации. На первом месте по стратегиям преодоления трудностей у белорусских женщин по-прежнему стоит игровая роль жертвы, они гораздо чаще россиянок прибегают к подобному, ставшему уже «излюбленным» способу разрешения проблем.

Однако несмотря на очевидную картину выбора частично адаптивных и неадаптивных копинг-стратегий белорусами при преодолении трудных жизненных ситуаций, следует отметить, что по показателям теста жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска) [14] и смысловых ориентаций [16] белорусы от россиян значительно отличаются. Это говорит о том, что у белорусского и российского народов сформированы определенные цели в жизни, они ориентированы на будущее, что придает их жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Интерес к жизни и ее эмоциональная насыщенность также свойственны двум родственным народам. Они удовлетворены своей реализацией, считают свою жизнь продуктивной и осмысленной.

Белорусский и российский народы сохранили такое глубинное личностное образование, как жизнестойкость. Именно жизнестойкость помогала выстоять двум братским народам в самые страшные исторические периоды жизни (войны, теракты, катастрофы). Трагические события сегодняшнего времени эффективно преодолеваются белорусами и россиянами во многом благодаря их внутреннему ресур-

су — жизнестойкости и сформированным смысловым ориентациям.

Таким образом, проведенное исследование преодолевающих стратегий поведения и их личностных детерминант у представителей двух родственных народов, живущих в различных социально-экономических, социально-политических и социально-культурных условиях (белорусов и россиян), позволяет заключить следующее.

1. Белорусы чаще россиян в стрессовых ситуациях прибегают к таким неадаптивным и частично адаптивным копинг-стрессовым поведенческим стратегиям, как копинг, ориентированный на эмоции, и копинг-избегание. Причем эмоциональное реагирование на стрессы у белорусских женщин намного выше, чем у белорусских мужчин. Белорусские женщины склонны центрироваться на страданиях, искать различные способы отвлечения от создавшейся проблемы. Белорусские мужчины, в отличие от россиян, в большей степени стремятся избегать контакта с окружающей действительностью, изолироваться, отдалиться от стрессовых ситуаций, уйти от решения проблем и трудностей.

2. В отличие от россиян, белорусы в меньшей степени готовы к преодолению трудностей, не верят в собственную активность, отрицают ее, не видят в ней никакого смысла и более пассивно воспринимают происходящее.

3. Белорусы склонны считать себя жертвами неблагоприятных условий социализации и прибегают к стратегии «игровой роли жертвы», которая позволяет им использовать внешний ресурс для защиты внутренних проблем. В результате происходит активизация рентажных установок, которые выражаются в утилитарном подходе к своему бедственному положению; в ощущении себя особенно пострадавшими и беспомощными; в фокусировании психической активности на страданиях; в беспомощности, пассивности; в локализации контроля на внешний мир (экстернальность) и т. п.

4. Одновременно предпочитаемой копинг-стратегией белорусов и россиян является адаптивный копинг, предполагающий активное решение проблем. Кроме этого, белорусский и российский народы являются обладателями мощнейшего ключевого ресурса — жизнестойкости, которая помогает выстоять им в самые трудные моменты жизни, способствует активному преодолению, повышает стрессоустойчивость, наполняет жизнь смыслами, активизирует поисковое поведение, помогает выстроить целостную систему взаимоотношений с миром.

Таблица 2

Различия в проявлении психологической виктимности в поведении белорусов (женщины и мужчины)

Проявления	Женщины	Мужчины	Значение t -критерия	Уровень значимости (p)	Стандартное отклонение	
					Женщины	Мужчины
Игровая роль жертвы	4,145	3,461	2,121	0,036	1,660	1,674
Социальная роль жертвы	2,836	2,808	0,092	0,926	1,512	1,681
Позиция жертвы	2,109	1,461	2,169	0,032	1,707	1,350
Статус жертвы	2,182	1,596	2,259	0,026	1,278	1,403
Виктимность	11,254	9,346	2,261	0,026	4,377	4,351

Литература

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни: Монография. М., 1991.
2. Аллик Ю., Мьттус Р., Реало А., Пуллманн Х., Трифонова А., МакКрэй Р. Р., Мещеряков Б. Г. Конструирование национального характера: свойства личности, приписываемые типичному русскому // Культурно-историческая психология. 2009. № 1.
3. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. М., 2000.
4. Анциферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1. Т. 15.
5. Александрова Л. А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире // Известия ТРТУ. Тематический выпуск «Гуманитарные проблемы современной психологии». № 7 (51). Таганрог, 2005.
6. Богомаз С. А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья // Материалы научно-практических конгрессов 4-го Всероссийского форума «Здоровье нации — основа процветания России». 2008. Т. 2.
7. Бохан Т. Г., Галажинский Э. В., Мещерякова Э. И. Этнопсихологические, гендерные и возрастные особенности совладающего поведения подростков и юношей различных национальностей сибирского региона // Сибирский психологический журнал. 2005. № 22.
8. Водопьянова Н. Е., Жужина Е. В. Копинг-стратегии как фактор профессиональной адаптации // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. Л. А. Коростылевой. Вып. 8. СПб., 2004.
9. Дикая Л. Г. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования / Л. Г. Дикая, А. В. Махнач // Психологический журнал. 1996. № 3.
10. Дубянецкий Э. С. Понемногу исчезают черты рабства. Менталитет белорусов: попытка историко-психологического анализа // Белорусская думка. 1993. № 6.
11. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. СПб., 2004.
12. Крюкова Т. Л. Методология исследования и адаптация опросника диагностики совладающего (копинг) поведения // Психологическая диагностика. 2005. № 2.
13. Леонтьев Д. А. Жизнестворчество как практика расширения жизненного мира // 1-я Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: Материалы сообщений / Под ред. Д. А. Леонтьева, Е. С. Мазур, А. И. Сосланда. М., 2001.
14. Леонтьев А. Н., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М., 2006.
15. Леонтьев Д. А., Мандрикова Е. Ю., Плотишкова А. В., Рассказова Е. И. Возможности эмпирического исследования личностного потенциала // Прикладная психология как ресурс социально-экономического развития современной России: Материалы межрегиональной научно-практической конференции. М., 2005.
16. Леонтьев Д. А. Тест смысловых ориентаций (СЖО). 2-е изд. М., 2000.
17. Магомед-Эминов М. Ш. Психология уцелевшего // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2005. № 3.
18. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. М., 2005.
19. Маликова Т. В., Михайлов Л. А., Соломин В. П., Шатровой О. В. Психологическая защита: направления и методы: Учеб. пособие. СПб., 2008.
20. Мудрик А. В. Социальная педагогика: Учеб. для студ. пед. вузов / Под ред. В. А. Сластенина. 3-е изд., испр. и доп. М., 2000.
21. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. № 5. Т. 18.
22. Носевич В. Л. Белорусы: становление этноса и «национальная идея» // Белоруссия и Россия: общества и государства. М., 1997.
23. Одинова М. А. Специфика проявления рентной установки в поведении человека // Ярославский педагогический вестник. 2010. № 2.
24. Одинова М. А. Многоликость жертвы, или Немного о великой манипуляции. М., 2010.
25. Петровский В. А. Человек как индивид, субъект, личность. Проблемная ситуация // Мир психологии. 2007. № 1.
26. Пергаменичик Л. А. Изучение психологических механизмов адаптации детей к новым условиям жизни и деятельности // Чернобыльская катастрофа и медико-психологическая реабилитация пострадавших: Сб. материалов конф., Минск, 21—22 мая 1992 г. Минск, 1992.
27. Ротенберг В. С. Образ Я и поведение. Иерусалим, 2000.
28. Рутняк М. В. Жизнестворческая среда как фактор развития студентов экономического колледжа: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Ростов-н/Д., 2007.
29. Сапогова Е. Е. Преодоление лиминальности как способ личностного жизнестворчества // Культурно-историческая психология. 2009. № 1.
30. Седов В. В. К происхождению белорусов (Проблема балтского субстрата в этногенезе белорусов) // Советская этнография. 1967. № 2.
31. Сорокина Ю. Л. Совладающее поведение студентов разных специальностей // Материалы III Всероссийской научно-практической конференции «Системогенез учебной и профессиональной деятельности». Ярославль, 2007.
32. Сухоруков А. С. Жизнестворчество личности в динамике ее смысловой системы: Дисс. ... канд. психол. наук. М., 1996.
33. Фельдштейн Д. И. Изменяющийся человек в изменяющемся мире // Мир психологии. 2005. № 1 (41).
34. Фетискин Н. П., Филатов О. А. Стратегии поведения в ситуации социальной неопределенности // Вестн. интегративной психологии. Ярославль, 2009. Вып. 7.
35. Циринг Д. А. Личностная беспомощность и самостоятельность: типология и диагностические критерии // Ананьевские чтения «Психология кризисных и экстремальных ситуаций»: междисциплинарный подход. СПб., 2008.
36. Чернявская Ю. В. Белорус: штрихи к автопортрету (Этнический самообраз белоруса в сказках). Минск, 2006.
37. Юркова М. В. Структура и динамика защитных механизмов личности в процессе ее социализации: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2000.
38. Lazarus R. S. Cognitive and coping processes in emotion // В. Weiner (ed.). Cognitive views of human motivation. N. Y., 1974.

Coping strategies in Byelorussians and Russians

M. A. Odintsova

Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Social Psychology Department, Faculty of Psychology, University of the Russian Academy of Education

E. M. Semyonova

Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Department of General Psychology, Faculty of Psychology, Russian State Social University (branch in Minsk)

The paper presents an analysis of the principal coping strategies in people belonging to two related nations with different economic, political, and cultural settings: Byelorussians and Russians. A general characteristic of Byelorussians' coping behaviour is given, and its differences from the Russians' coping behaviour are demonstrated. The subjective determinants of Byelorussians' and Russians' specific coping strategies are analysed, including hardiness, orientations to life meaning, locus of control, and psychological victimity. It is shown that Byelorussians' and Russians' key resource is hardiness, which enables them to withstand the most difficult life moments, promotes active coping, increases resilience to stress, fills life with meanings, activates searching behaviour, and helps to build an integral system of relationships to the world.

Keyword: coping, coping strategies, gain attitude, victim role in play, hardiness, victimization, psychological victimity.

References

1. *Abul'hanova-Slavskaya K. A.* Strategiya zhizni: Monografiya. M., 1991.
2. *Allik Yu., Myttus R., Realo A., Pullmann H., Trifonova A., MakKrei R. R., Mesheryakov B. G.* Konstruirovaniye nacional'nogo haraktera: svoystva lichnosti, pripisyvaemye tipichnomu russkomu // Kul'turno-istoricheskaya psihologiya. 2009. № 1.
3. *Anan'ev B. G.* Chelovek kak predmet poznaniya. M., 2000.
4. *Ancyferova L. I.* Lichnost' v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslenie, preobrazovanie situatsii i psihologicheskaya zashita // Psihologicheskii zhurnal. 1994. № 1. T. 15.
5. *Aleksandrova L. A.* O sostavlyayushih zhiznestoikosti lichnosti kak osnove ee psihologicheskoi bezopasnosti v sovremennom mire // Izvestiya TRTU. Tematicheskii vypusk «Gumanitarnye problemy sovremennoi psihologii». № 7 (51). Taganrog, 2005.
6. *Bogomaz S. A.* Zhiznestoikost' cheloveka kak lichnostnyi resurs sovladaniya so stressami i dostizheniya vysokogo urovnya zdorov'ya // Materialy nauchno-prakticheskikh kongressov 4-go Vserossiiskogo foruma «Zdorov'e natsii — osnova prosvetaniya Rossii». 2008. T. 2.
7. *Bohan T. G., Galazhinskii E. V., Mesheryakova E. I.* Etnopsihologicheskie, gendernye i vozrastnye osobennosti sovladayushhego povedeniya podrostkov i yunoshei razlichnykh nacional'nostei sibirskogo regiona // Sibirskii psihologicheskii zhurnal. 2005. № 22.
8. *Vodop'yanova N. E., Zhukina E. V.* Koping-strategii kak faktor professional'noi adaptatsii // Psihologicheskie problemy samorealizatsii lichnosti / Pod red. L. A. Korostylevoi. Vyp. 8. SPb., 2004.
9. *Dikaya L. G.* Otnoshenie cheloveka k neblagopriyatnym zhiznennym sobytiyam i faktory ego formirovaniya / L. G. Dikaya, A. V. Mahnach // Psihologicheskii zhurnal. 1996. № 3.
10. *Dubyanekii E. S.* Ponemnogu ischezayut cherty rabstva. Mentalitet belorusov: popytka istoriko-psihologicheskogo analiza // Belaruskaya dumka, 1993. № 6.
11. *Il'in E. P.* Psihologiya individual'nykh razlichii. SPb., 2004.
12. *Kryukova T. L.* Metodologiya issledovaniya i adaptatsiya oprosnika diagnostiki sovladayushhego (koping) povedeniya // Psihologicheskaya diagnostika. 2005. № 2.
13. *Leont'ev D. A.* Zhiznetvorchestvo kak praktika rashireniya zhiznennogo mira // 1-ya Vserossiiskaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya po ekzistentsial'noi psihologii: Materialy soobsheniya / Pod red. D. A. Leont'eva, E. S. Mazur, A. I. Soslanda. M., 2001.
14. *Leont'ev A. N., Rasskazova E. I.* Test zhiznestoikosti. M., 2006.
15. *Leont'ev D. A., Mandrikova E. Yu., Plotnikova A. V., Rasskazova E. I.* Vozmozhnosti empiricheskogo issledovaniya lichnostnogo potentsiala // Prikladnaya psihologiya kak resurs social'no-ekonomicheskogo razvitiya sovremennoi Rossii: Materialy mezhregional'noi nauchno-prakticheskoi konferentsii. M., 2005.
16. *Leont'ev D. A.* Test smyslozhiznennykh orientatsii (SZhO). 2-e izd. M., 2000.
17. *Magomed-Eminov M. Sh.* Psihologiya uchevshhego // Vestn. Mosk. un-ta. Ser. 14. Psihologiya. 2005. № 3.
18. *Malkina-Pyh I. G.* Ekstremal'nye situatsii / I. G. Malkina-Pyh. M., 2005.
19. *Malikova T. V., Mihailov L. A., Solomin V. P., Shatrov O. V.* Psihologicheskaya zashita: napravleniya i metody: Ucheb. posobie. SPb., 2008.
20. *Mudrik A. V.* Social'naya pedagogika: Ucheb. dlya stud. ped. vuzov / Pod red. V. A. Slastenina. 3-e izd., ispr. i dop. M., 2000.
21. *Nartova-Bochaver S. K.* «Coping behavior» v sisteme ponyatiya psihologii lichnosti // Psihologicheskii zhurnal. 1997. № 5. T. 18.

22. *Nosevich V. L.* Belorusy: stanovlenie etnosa i «nacional'naya ideya» // Belorussiya i Rossiya: obshestva i gosudarstva. M., 1997.
23. *Odincova M. A.* Specifika proyavleniya rentnoi ustanovki v povedenii cheloveka / M. A. Odincova // Yaroslavskii pedagogicheskii vestnik. 2010. № 2.
24. *Odincova M. A.* Mnogolikost' zhertvy, ili Nemnogo o velikoi manipulyacii. M., 2010.
25. *Petrovskii V. A.* Chelovek kak individ, sub'ekt, lichnost'. Problemnaya situaciya // Mir psihologii. 2007. № 1.
26. *Pergamenshik L. A.* Izuchenie psihologicheskikh mehanizmov adaptacii detei k novym usloviyam zhizni i deyatel'nosti // Chernobyl'skaya katastrofa i mediko-psihologicheskaya reabilitaciya postradavshih: Sb. materialov konf., Minsk, 21–22 maya 1992 g. Minsk, 1992.
27. *Rotenberg V. S.* Obraz YA i povedenie. Ierusalim, 2000.
28. *Rupnyak M. V.* Zhiznetvorcheskaya sreda kak faktor razvitiya studentov ekonomicheskogo kolledzha: Avtoref. diss. ... kand. ped. nauk. Rostov-n/D., 2007.
29. *Sapogova E. E.* Preodolenie liminal'nosti kak sposob lichnostnogo zhiznetvorchestva // Kul'turno-istoricheskaya psihologiya. 2009. № 1.
30. *Sedov V. V.* K proishozhdeniyu belorusov (Problema baltskogo substrata v etnogeneze belorusov) // Sovetskaya etnografiya. 1967. № 2.
31. *Sorokina Yu. L.* Sovladayushee povedenie studentov raznykh special'nostei // Materialy III Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferencii «Sistemogenez uchebnoi i professional'noi deyatel'nosti». Yaroslavl', 2007.
32. *Suhorukov A. S.* Zhiznetvorchestvo lichnosti v dinamike ee smyslovoi sistemy: Diss. ... kand. psihol. nauk. M., 1996.
33. *Fel'dshtein D. I.* Izmenyayushiisya chelovek v izmenyayushemsya mire // Mir psihologii. 2005. № 1 (41).
34. *Fetiskin N. P., Filatov O. A.* Strategii povedeniya v situacii social'noi neopredelennosti // Vestn. integrativnoi psihologii. Yaroslavl', 2009. Vyp. 7.
35. *Ciring D. A.* Lichnostnaya bespomoshnost' i samostoyatel'nost': tipologiya i diagnosticheskie kriterii // Anan'evskie chteniya «Psihologiya krizisnykh i ekstremal'nykh situacii»: mezhdisciplinarnyi podhod. SPb., 2008.
36. *Chernyavskaya Yu. V.* Belarus: shtrihi k avtoportretu (Etnicheskii samoobraz belorusa v skazkah). Minsk, 2006.
37. *Yurkova M. V.* Struktura i dinamika zashitnykh mehanizmov lichnosti v processe ee socializacii: Avtoref. diss. ... kand. psihol. nauk. Yaroslavl', 2000.
38. *Lazarus R. S.* Cognitive and coping processes in emotion // B. Weiner (ed.). Cognitive views of human motivation. N. Y., 1974.