**Особенности копинг-стратегий представителей коренных малочисленных народов проживающих на Крайнем Севере**

***Черкасова Дарья Александровна***

*Студент*

*Алтайский государственный университет,*

*институт психологии, Барнаул, Россия*

*E-mail: gulit98@mail.ru*

В научной литературе Крайний Север часто определяют как природную экстремальную зону, предъявляющую повышенные требования к приспособительным возможностям организма [5]. Как отмечает в своих исследованиях В.А. Лобова, в условиях Крайнего Севера человек, на протяжении длительного времени, подвергается воздействию совокупности негативных факторов внешней среды, что может привести впоследствии к дезадаптации человека во всех сферах его жизнедеятельности. Так, например риск возникновения депрессии у жителей Севера намного выше, чем у жителей более южных широт. В целом, депрессивными расстройствами страдают две трети жителей Крайнего Севера. Рост депрессивных расстройств у аборигенного населения приходится на молодой возраст, в 2,5 раза превышающий частоту депрессии в старших возрастных группах. У миграционного населения максимальная распространенность депрессии приходится на средний и старший возраст и тесно связана с длительностью проживания в северных регионах [3].

Помимо этого депрессия, у многих представителей коренного населения, может быть связана с явлением так называемого «Арктического синдрома» или «Пиблокто». И наиболее серьезное осложнение – это то, что из-за депрессии и других различных психических осложнений, вызванных проживанием в данной среде, происходит провоцирование риска совершения различного рода преступлений, а помимо этого и совершение самоубийства – одного из самых трагических исходов, приводящих к преждевременной смерти.

Зарубежные и отечественные ученые указывают, что в последние десятилетия все больше внимания уделяется изучению психологических механизмов, которые обеспечивают приспособление и активное совладание (копинг) с имеющейся стрессовой ситуацией [4]. Существует концепция «противорецидивной» модели поведения и терапии, основной смысл которой заключается в том, что некоторые люди, проживающие в неблагоприятных условиях (экономических, социальных, географических, биологических) способны выстоять, найти внутренние и внешние ресурсы, чтобы не включиться в аддиктивную форму поведения. По мнению Ф.Б. Березина, индивиды могут иметь одну и ту же потенциальную среду, но каждый из них по-своему регулирует актуальное окружение [1].

Представим результаты исследования специфики копинг-стратегий представителей коренных малочисленных народов, проживающих на Крайнем Севере, которое проводилось в Ямало-Ненецком АО в г. Надым. В выборку вошли 13 русских юношей и девушек (7 юношей и 6 девушек) и 15 ненецких юношей и девушек (7 юношей и 8 девушек) в возрасте от 17 до 20 лет.

Эмпирические данные были получены с помощью опросника копинг-стратегий Ч. Карвера в адаптации Л.И. Дементий [2]. Математико-статистическая обработка результатов исследования осуществлялась при помощи t-критерия Стьюдента с применением программы IBM®SPSS® Statistics 22.

В результате проведенного исследования копинг-стратегий русских и ненецких юношей и девушек, проживающих на Крайнем Севере, было выявлено, что среди молодежи русского населения, наиболее предпочитаемыми копинг-стратегиями в стрессовых ситуациях являются: «Поведенческое отстранение», «Положительное истолкование и рост» и «Планирование», из которых только поведенческий уход является дезадаптивной поведенческой стратегией, а «Положительное истолкование и рост» и «Планирование» – адаптивными копинг-стратегиями.

Ненцы, помимо вышеперечисленных копинг-стратегий, предпочитают стратегию «Сдерживания», в результате чего стараются сдерживать свои эмоции и переживания, что возможно связано с этнокультурными особенностями коренных жителей Крайнего Севера. Русские юноши и девушки к дополнению уже указанным копингам предпочитают так же «Ментальное отстранение», что является дезадаптивным поведением, использование которого является непродуктивным в ситуации возникновения стресса или других жизненных трудностей.

По результатам сравнительного анализа с помощью t-критерия Стьюдента нами было обнаружено, что в группах русских и ненецких юношей и девушек, проживающих на Крайнем Севере, существуют статистически значимые различия по использованию следующих копинг-стратегий (при p≤0,01).

Получается, что ненецкие юноши и девушки в большей степени используют стратегию «Сдерживание» (10,7) и в меньшей степени склонны к «Фокусировке на эмоциях и их выражении» (8), «Поиску активной общественной поддержке» (8,9) и «Принятию» (8,2) по сравнению с русскими, которые в трудных жизненных обстоятельствах в большей степени прибегают к «Фокусировке на эмоциях и их выражении» (11,2), «Поиску активной общественной поддержке» (10) и «Принятию» (10,6) и в меньшей степени к «Сдерживанию» (8,5).

Проведенное исследование дает практический материал для дальнейшего изучения проблемы копинг-стратегий. Тем самым создается теоретическая база для практической деятельности, направленной на дальнейшее изучение копинг-стратегий у коренных жителей Крайнего Севера. Также исследование копинг-стратегий вносит существенный вклад в изучение стрессоустойчивости, а также позволяет расширить наши представления о субъектности человека.

**Литература**

1. Березин Ф.Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека. СПб.: Нева, 2019. 366 с.
2. Дементий Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Журнал прикладной психологии. 2004. №3. С. 20-25.
3. Лобова В.А. Социально-психологические закономерности генезиса депрессивных состояний у населения Крайнего Севера: автореферат дис. ... доктора психологических наук. Надым, 2007. 36 с.
4. Лужбина Н.А., Ральникова И.А., Васильева Е.В., Любимова О.М. Копинг-стратегии юношей в контексте эмоционального интеллекта // Человеческий капитал. 2019. №8(128). С. 164-173.
5. Матюхин В.А. Экологическая физиология человека и восстановительная медицина / Под ред. И.Н. Денисова. М.: ГЭОТАР МЕДИА, 1999. 336 с.