

Научная статья

УДК 159.91 + 581.524.441

DOI: 10.24412/2658-4255-2023-2-05-16



EDN: HFPGCA

Для цитирования:

Бартош Т.П. Особенности психологической устойчивости студентов – представителей коренных малочисленных народов Арктической зоны России // Российская Арктика. 2023. Т. 5. № 2. С. 05-16. <https://doi.org/10.24412/2658-4255-2023-2-05-16>

Получена: 29.03.2023

Принята: 04.05.2023

Опубликована: 22.05.2023

For citation:

Bartosh T.P. Psychological stability of indigenous students of the Russian Arctic zone. Russian Arctic, 2023, vol. 5, no. 2, pp. 05-16. (In Russian). <https://doi.org/10.24412/2658-4255-2023-2-05-16>

Конфликт интересов.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Финансирование.

Исследование не имело спонсорской поддержки



ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ – ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КОРЕННЫХ МАЛОЧИСЛЕННЫХ НАРОДОВ АРКТИЧЕСКОЙ ЗОНЫ РОССИИ

Т.П.Бартош

ФГБУН Научно-исследовательский центр «Арктика» ДВО РАН, г. Магадан, Россия

E-mail: tabart@rambler.ru**Аннотация**

Представлены результаты исследования копинг-стратегий и психологического состояния студентов-представителей коренных малочисленных народов севера (чукчи) Чукотского многопрофильного колледжа в г. Анадырь в условиях пандемии COVID-19.

Методы. При психологическом тестировании использовали стандартизированные методики: копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолькман (WCQ – ways of coping Questionnaire), Торонтская алекситимическая шкала (TAS-26); Уровень социальной фрустрированности (подростковый вариант - УСФ-п), нервно-психическая адаптация (НПА) И.Н. Гурвича.

Результаты. Исследование показало, что наиболее предпочитаемые копинг-стратегии среди юношей: «бегство-избегание», «самоконтроль» и «планирование решения проблемы». У девушек: «бегство-избегание» и «положительная переоценка». Выраженное предпочтение неадаптивной стратегии «бегство-избегание» наблюдается у 56% юношей и 75% девушек. У студентов обоего пола наименее используемая стратегия «принятие ответственности». Определено, что более 40% студентов обоего пола имеют признаки невротизации и признаки стресса. Девушки, в основном, характеризуются нервно-психической неустойчивостью. В среднем, студенты обоего пола относятся к группе риска по уровню алекситимии. Алекситимические черты представлены у 69% юношей и 86% девушек. Социальная фрустрированность различными сферами отчетливо не декларируется. Однако 20-27% студентов обоего пола были неудовлетворены психическим здоровьем и более трети (33-40%) своим здоровьем в целом.

Заключение. Показано, что у значительной части студентов обоего пола обнаружена низкая нервно-психическая устойчивость и высокая напряженность ряда копингов на фоне алекситимии, что в условиях длительного воздействия комплекса неблагоприятных факторов может вести к повышению уязвимости к стрессовым ситуациям, снижению общей психологической устойчивости, расстройству приспособительных реакций и истощению функционального адаптационного потенциала.

Ключевые слова: студенты, коренные малочисленные народы Севера, стрессоустойчивость, COVID-19, копинг-стратегии, фрустрация, нервно-психическая адаптация, алекситимия, Арктика

PSYCHOLOGICAL STABILITY OF INDIGENOUS STUDENTS OF THE RUSSIAN ARCTIC ZONE

Т.П. Bartosh

Scientific Research Center «Arktika» Far Eastern Branch of the Russian Academy of Sciences, Magadan, Russian Federation

E-mail: tabart@rambler.ru**Abstract**

Results of an assessment study on coping strategies and psychological state of indigenous students (Chukchi) of the Chukotsky Multidisciplinary

College in the city of Anadyr under the COVID-19 pandemic conditions were presented in the paper.

Methods. Psychological testing was performed with the following standardized methods: the coping test of R. Lazarus and S. Folkman (Ways of Coping Questionnaire, WCQ), the Toronto Alexithymic Scale (TAS-26), The Level of Social Frustration (adolescent version of LSF), and Neuro Psychic Adaptation (NPA) by I.N. Gurvich.

Results. Overall, male students' preferred coping strategies were "escape-avoidance", "self-control", and "problem solving planning". Female students chose "escape-avoidance" and "positive reassessment". A pronounced preference for the non-adaptive "escape-avoidance" strategy was observed in 56% of boys and 75% of girls. Both male and female students' least used strategy was "taking responsibility". More than 40% of the examined students tended to have signs of neuroticism and stress. Girls were mainly characterized by neuro psychic instability. On average, both male and female students proved to be at risk based on their level of alexithymia. Alexithymic traits were characteristic of 69% of boys and 86% of girls. Social frustration about any fields was uncertain. However, 20-27% of students expressed dissatisfaction about their mental health and more than a third (33-40%) felt unhappy with their health in general.

Conclusion. A big number of students, both males and females, exhibited low neuro psychic stability and highly intensified copings which, along with alexithymia and under prolonged exposure to unfavorable factors, can cause increased vulnerability to stressful situations, lowered overall psychological stability, disturbed reactions of adaptation, and depleted functional adaptive potential.

Keywords: students, indigenous peoples of the North, stress resistance, COVID-19, coping strategies, frustration, neuropsychic adaptation, alexithymia, the Arctic

Введение

Студенческая молодежь, общепризнанно, характеризуется более высоким уровнем стресса, чем население в целом, в связи с переходом к взрослой жизни и началом автономной жизни. Это сказывается не только на академической успеваемости, но приводит к психосоциальным трудностям, эмоциональному истощению, тревоге, аддиктивному поведению и нарушению физического здоровья [1-4].

В свою очередь, в условиях арктической зоны России молодое поколение подвергается сочетанному воздействию неблагоприятных климатогеографических факторов [5-6]. К организму предъявляются повышенные требования, что негативно отражается на его функциональном и психофизиологическом состоянии [7-8]. Успешности адаптации в стрессовых ситуациях способствуют стратегии совладания с проблемными ситуациями или копинг-стратегии, т.е. поведенческие, когнитивные и эмоциональные усилия, осознанно направленные на ослабление влияния стрессора [9], которые формируются и закрепляются в процессе жизни (социогенеза). Трудности совладания с негативными жизненными ситуациями лежат в основе формирования невроза, депрессии и других психических расстройств [10]. На выбор совладающего поведения со стрессом оказывают социокультурные [10], гендерные [11], личностные характеристики, степень выраженности нарушения психической адаптации и т.д. [8, 12-13]. Исследованиями показаны наличие адаптационных трудностей в условиях обучения студентов из числа коренных малочисленных народов Севера. Одним из условий успешности адаптации является возможность приспосабливаться к меняющимся условиям среды с помощью когнитивных и коммуникативных способностей [14]. Бохан Н.А. и соавт. [10] определили общие тенденции и различия, указывающие на дефициты в когнитивном совладании у представителей этнических групп (в том числе чукчей), которые проявляются в снижении рефлексивных возможностей в силу выраженности алекситимического радикала.

Важная роль в совладании с жизненными трудностями и реакций на них принадлежит фрустрации, которая нередко возникает при столкновении с повседневными проблемами и заботами [10, 15]. Фрустрация часто способствует развитию тревожности,

раздражительности, агрессивных реакций [13] и рассматривается как проблема общей выносливости человека по отношению к жизненным трудностям и риска нарушения психической адаптации при столкновении с факторами-фрустраторами [15].

В свою очередь, в период распространения вируса COVID-19 у людей возникли стрессовые реакции, связанные с потенциальной угрозой жизни. В период пандемии в образовании во всем мире произошли значительные изменения, вследствие которых учащимся пришлось приспосабливаться к новым условиям обучения. Исследованиями показано, что во время изоляции при COVID-19 молодые люди из-за целого комплекса негативных переживаний испытывали наиболее высокий уровень эмоционального стресса по сравнению со старшими возрастными группами [16-17]. Установлено, что наличие ранее существовавших проблем с психическим здоровьем, принадлежность к женскому полу и такие личностные черты, как нетерпимость к неопределенности сыграли свою роль в психологическом стрессе во время пандемии [18]. Последствиями для психического здоровья во время пандемии COVID-19 у студентов были симптомы тревоги, депрессии и посттравматического стресса [19].

В стрессовых условиях важна способность человека сохранять психофизиологическое равновесие и психическое здоровье, которое достигается адекватной оценкой ситуации и собственных ресурсов, личностным потенциалом, стрессоустойчивостью и выбором адаптивных способов совладания [20]. Изучение особенностей совладания с трудными жизненными ситуациями у молодых жителей в ситуации пандемии COVID-19, на фоне экстремальных природноклиматических факторов Арктической зоны, позволяет моделировать и определять тенденции стрессоустойчивости молодого человека в новых социально-политических условиях и современных вызовов в стране и становится особенно актуальным.

Цель – исследование копинг-стратегий и психологического состояния у студентов-представителей коренных малочисленных народов Арктической зоны в условиях пандемии COVID-19.

Материалы и методы исследования

Исследование проводили в марте и сентябре 2020 года, которое пришлось на пандемию COVID-19, в условиях приспособления к новым условиям обучения, на базе Чукотского многопрофильного техникума в г. Анадыре Чукотского автономного округа (ЧАО). Анадырь находится в арктическом климатическом поясе с преобладанием сурового морского климата (координаты: 64° 44' с. ш. 177° 31' в. д.). Всего обследовали 38 студентов: 16 юношей (средний возраст $18,7 \pm 0,65$) и 22 девушки (средний возраст $18 \pm 0,51$ лет) из числа коренных малочисленных народов Севера (чукчи). Отсутствие значимых различий между показателями студентов в различные периоды исследований позволило объединить данные. Большинство учащихся проживали преимущественно в общежитии и прибыли из национальных чукотских сел ЧАО России.

Критерии исключения: в исследование не включали анкеты студентов с отсутствием или пропусками отдельных пунктов опроса.

Психологическое тестирование проводили стандартизированными методиками. Структуру и выраженность используемых копинг-стратегий диагностировали с помощью методики копинг-теста (WCQ – ways of coping Questionnaire) Р. Лазаруса и С. Фолькман [12]. По степени конструктивности копинг - механизмы разделяются на три группы: а) конструктивные: «планирование решения проблемы», «самоконтроль», «поиск социальной поддержки»; б) относительно конструктивные: «принятие ответственности», «положительная переоценка»; в) неконструктивные: «конфронтативный копинг», «дистанцирование», «бегство – избегание». Выраженное предпочтение стратегий - более 60 баллов, редкое использование – менее 40 баллов, $40 \leq 60$ баллов – умеренное использование соответствующей стратегии.

Нервно-психическую адаптацию (НПА) определяли опросником, который диагностирует донозологические, субклинические состояния, сходные с неврозоподобными состояниями [21]. На основании степени выраженности симптомов дезадаптации производили разделение обследуемых на категории по группам психического здоровья [21]. Оценку алекситимии проводили с помощью Торонтской алекситимической шкалы (TAS-26). Использовали методику Уровень социальной фрустрированности подростковый вариант (УСФ-п) [15]. Методика является экспресс-психологической диагностикой сферы личностно-средовых взаимоотношений, оценки риска стрессогенности социальных факторов-фрустраторов и риска нарушений психической адаптации. Включает 20 аспектов личностно-социальных взаимоотношений по 5 направлениям, удовлетворенность которыми испытуемый оценивает по пятибалльной шкале. Чем больше балл, тем выше уровень социальной фрустрированности [4].

Исследование выполнено в соответствии с требованиями биомедицинской этики (протокол заседания комиссии по биоэтике ФГБУН Института биологических проблем Севера ДВО РАН № 001/019 от 29.03.2019 г.).

Статистическая обработка показателей проведена с помощью программ Excel-97 и Statistica-10. Проверку нормальности распределения производили критерием Шапиро-Уилка. Коэффициентом корреляции Спирмена устанавливали зависимость параметров (rs). Межгрупповое сравнение проводили при помощи двустороннего двухвыборочного U-критерия Манна-Уитни, при $p < 0,05$. Качественные показатели описаны относительными частотами (%). Для сравнения долей применяли χ^2 -критерий с поправкой Йетса. В таблице значения представлены в виде медианы (Me) и интерквартильного размаха 25 и 75 перцентилей (C25; C75).

Результаты и обсуждение

Данные исследования выбора копинг-стратегий студентами представлены в таблице 1. В целом, согласно методике [12] у студентов обоего пола медианный показатель Me копинг-стратегий находятся в диапазоне среднего уровня напряженности (табл.1).

Таблица 1.
Выраженность копинг-стратегий и психологических показателей у студентов
г. Анадыря, Me (C₂₅; C₇₅)

Исследуемые показатели, балл	Юноши	Девушки	U, p-value
1. Конфронтативный копинг	50,0 (41,3;56,0)	47,0 (37,5; 56,0)	141,0 0,5558
2. Дистанцирование	44,5 (33,0;62,5)	50,0 (37,5; 68,3)	136,5 0,4640
3. Самоконтроль	61,0 (39,0;72,0)	53,0 (42,8; 72,0)	159,5 0,9874
4. Поиск социальной поддержки	44,0 (37,5;50,0)	56,0 (36,3; 67,0)	126,0 0,2862
5. Принятие ответственности	33,0 (26,5;45,5)	44,0 (17,0; 51,5)	149,0 0,7381
6. Бегство-избегание	61,0 (37,5;72,0)	83,5 (60,5; 94,0)*	96,5 0,0448
7. Планирование решения проблемы	58,5 (50,0;72,0)	44,0 (33,0;67,0)	103,0 0,0720
8. Положительная переоценка	53,0 (31,8;58,8)	61,0 (42,8; 78,0)	114,0 0,1474
НПА	18,5 (8,8; 34,3)	27,0 (10,5; 56,5)*	105,5 0,0384
Алекситимия	66,0 (58,0;74,5)	71,0 (65,3; 83,0)	129,5 0,1738
УСФ-п	1,70 (1,28;2,30)	1,85 (1,13; 2,20)	148,0 0,4161

Иерархия использования копинг-стратегий у юношей следующая: наиболее выражен неконструктивный копинг «бегство-избегание», одновременно популярны конструктивные «самоконтроль» и «планирование решения проблемы», и реже, в порядке убывания, «положительная переоценка», «конфронтативный копинг», «дистанцирование», «поиск социальной поддержки», наименее используемый – «принятие ответственности».

Иерархия стратегий у девушек: «бегство-избегание», «положительная переоценка», следом популярны конструктивные стратегии «поиск социальной поддержки» и «самоконтроль», далее «дистанцирование», «конфронтативный копинг», «планирование решения проблемы», редко прибегали к использованию стратегии «принятие ответственности».

Следует отметить, что у студентов обоего пола наиболее часто используемым способом совладания со стрессом является неконструктивная стратегия «бегство-избегание». Причем, девушки статистически значимо ($p = 0,045$) чаще ее используют,

чем сверстники (табл.1). Выраженное предпочтение стратегии «бегство-избегание» наблюдается у 56% юношей (9 чел.) и 75% (15 чел.) девушек ($\chi^2 = 0,69$; $p = 0,4065$) (всего 16 юношей, 20 девушек).

У юношей, как показывает Ме (табл.1), очень хорошо выражены стратегии, связанные с волевым самоконтролем и эмоциональной саморегуляцией – «самоконтроль» у 56% (9 чел.) и адаптивная стратегия – «планирование решения проблемы» у 50% (8 чел.) – данный метод включает в себе аналитический подход к решению проблемы. В то же время, выраженное применение данных стратегий может указывать на стремление скрывать от окружающих свои переживания в связи с проблемной ситуацией.

У девушек относительно конструктивная стратегия «положительная переоценка» (табл.1) также достаточно выражена у 60% (12 чел.), которая заключается в переосмыслении проблемы и рассмотрении ее как стимула для личностного роста. Однако, согласно методике [12], в таком случае есть вероятность недооценки возможностей действенного разрешения сложной ситуации.

Анализ данных на основании показателя C_{75} (табл.1) в выборке девушек показал выраженное предпочтение 6-ти копинг-стратегий: «дистанцирование», «самоконтроль» (40% - 8 чел.); «поиск социальной поддержки» (45% - 9 чел.), «бегство-избегание» (75% - 15 чел.); «планирование решения проблемы» 30% (6 чел.); «положительная переоценка» (60% - 12 чел.). Среди юношей дезадаптивный выбор 4-х стратегий: «дистанцирование» (31% - 5 чел.); «самоконтроль» (56% - 9 чел.); «бегство-избегание» (56% - 9 чел.); «планирование решения проблемы» (50% - 8 чел.).

Анализ данных показал, что Ме показателя НПА у девушек соответствовал нервно-психической неустойчивости и достоверно ($p < 0,05$) превышал таковой юношей (табл.1). С помощью качественного анализа вероятность пограничной психической патологии и невротизации диагностировали у 43% (7 чел.) юношей и 45% (10 чел.) девушек ($\chi^2 = 0,05$; $p = 0,8212$).

По шкале TAS-26, медиана уровня алекситимии у студентов обоего пола соответствовала переходному типу (табл.1). Исследование алекситимического радикала в структуре личности показало его отсутствие у 31% (5 чел.) юношей и 14% (3 чел.) девушек ($\chi^2 = 0,83$; $p = 0,3618$). Алекситимия выражена у 31% (5 чел.) юношей и 41% (9 чел.) девушек ($\chi^2 = 0,03$; $p = 0,8579$). Переходный тип (группа риска) у 38% (6 чел.) юношей и 45% (10 чел.) девушек ($\chi^2 = 0,02$; $p = 0,8748$).

Как видим из таблицы (табл.1), у студентов обоего пола социальная фрустрированность различными сферами отчетливо не декларируется. В тоже время, почти у трети студентов обоего пола регистрировались отдельные фрустрационные реакции – у 38% (6 чел.) юношей и 36% (8 чел.) девушек ($\chi^2 = 0,07$; $p = 0,7880$).

Корреляционный анализ данных копинг-стратегий с психологическими показателями. В выборке юношей выявлены ассоциации копинга «бегство-избегание» с показателями алекситимии и УСФ-п ($r = 0,55$; $p < 0,01$). Выявлены отрицательные ассоциации возраста с показателем НПА ($r = -0,52$; $p < 0,05$) и УСФ-п ($r = -0,62$; $p < 0,01$). С возрастом снижаются фрустрационные реакции и стрессированность. По всей видимости, у студентов со временем наступает адаптация к окружающей обстановке.

В выборке девушек, в отличие от юношей, установлены положительные ассоциации показателя НПА почти со всеми видами изучаемых стратегий в диапазоне ($r = 0,58-0,81$ $p < 0,01-0,001$), кроме «поиска социальной поддержки». Между тем, последняя стратегия отрицательно ассоциирована с показателем алекситимии ($r = -0,52$; $p < 0,01$). С показателем УСФ-п ассоциирована только стратегия «дистанцирование» ($r = 0,49$; $p < 0,05$).

Более подробное качественное исследование (частотный анализ) фрустрированности студентов по 5 основным направлениям методики УСФ-п представлено ниже (15 юношей и 20 девушек).

В сфере удовлетворенности взаимоотношениями с родными и близкими: основными фрустрирующими аспектами были отношения с отцом у 33% (5 чел.) юношей и 20% девушек (4 чел.) ($\chi^2 = 0,25$; $p = 0,6154$); неудовлетворенность взаимоотношениями с матерью, с братьями и/или сестрами – 6% (1 чел.) юношей и 15% (3 чел.) девушек ($\chi^2 = 0,05$; $p = 0,8181$); не в полной мере удовлетворены (затруднялись ответить положительно) - взаимоотношениями с другими близкими родственниками 27% (4 чел.) юношей и 25% (5 чел.) девушек ($\chi^2 = 0,08$; $p = 0,7802$).

В сфере удовлетворенности ближайшим социальным окружением: на неполную удовлетворенность взаимоотношениями с друзьями и знакомыми сверстниками (в месте обучения, проживания) указывали 13% (2 чел.) юношей и 20% (4 чел.) девушек ($\chi^2 = 0,00$; $p = 0,9484$); взаимоотношениями со сверстниками противоположного пола у 33% (5 чел.) юношей и 10% девушек (2 чел.) ($\chi^2 = 1,64$; $p = 0,2002$); неполную удовлетворенность взаимоотношениями с учителями, воспитателями или

наставниками отмечали 27% (4 чел.) и 25% (5 чел.) ($\chi^2 = 0,08$; $p = 0,7802$); неудовлетворенность обстановкой в училище, дискомфорт отмечали 33% (5 чел.) юношей и 5% (1 чел.) девушек ($\chi^2 = 3,05$; $p = 0,0805$).

В сфере удовлетворенности своим социальным статусом: на неудовлетворенность своей успеваемостью, навыками овладения профессией или другими достижениями (спорте, творчестве и т.п.) указали 40% (6 чел.) юношей и 25% (5 чел.) девушек ($\chi^2 = 0,33$; $p = 0,5632$); своей самостоятельностью, независимостью и уверенностью в себе 33% (5 чел.) и 30% (6 чел.) ($\chi^2 = 0,02$; $p = 0,8747$); неудовлетворенность своим положением среди сверстников 40% (6 чел.) и 25% (5 чел.) ($\chi^2 = 0,33$; $p = 0,5632$); мнением окружающих лиц о себе 27% (4 чел.) и 25% (5 чел.) ($\chi^2 = 0,08$; $p = 0,7802$), юношей и девушек, соответственно.

В сфере удовлетворенности социально-экономическим положением: неудовлетворенность материальным положением 40% (6 чел.) юношей и 5% (1 чел.) девушек ($\chi^2 = 0,08$; $p = 0,7831$); жилищно-бытовыми условиями 27% (4 чел.) и 15% (3 чел.) ($\chi^2 = 0,08$; $p = 0,7831$); проведением свободного времени 33% (5 чел.) и 10% (2 чел.) ($\chi^2 = 0,08$; $p = 0,7831$); своим образом жизни в целом 33% (5 чел.) и 20% (4 чел.) ($\chi^2 = 0,25$; $p = 0,6154$), юношей и девушек, соответственно.

В сфере удовлетворенности своим здоровьем и работоспособностью: на неудовлетворенность и неполную удовлетворенность своим физическим развитием и состоянием указали 13% (2 чел.) юношей и 35% (7 чел.) девушек ($\chi^2 = 1,12$; $p = 0,2889$); своим психическим здоровьем 27% (4 чел.) и 20% (4 чел.) ($\chi^2 = 0,00$; $p = 0,9537$); своими интеллектуальными способностями - 40% (6 чел.) юношей и в два раза меньше девушки 15% (3 чел.) ($\chi^2 = 1,65$; $p = 0,1992$); своим здоровьем в целом 33% (5 чел.) и 40% (8 чел.) ($\chi^2 = 0,00$; $p = 0,9597$), юношей и девушек, соответственно.

Таким образом, в каждой исследуемой социальной сфере был определен набор факторов-фрустраторов, которые несли стрессогенный потенциал и воздействовали на психическое состояние студентов обоего пола.

Интересно, на наш взгляд, в связи с ситуацией во время первой волны пандемии COVID 19, **проведение частотного анализа утверждений по графе «Появилось в последнее время» шкалы НПА (выборка 15 юн., 21 дев.):** жалобы на бессоницу у 20% (3 чел.) юношей и у 29% (6 чел.) девушек ($\chi^2 = 0,04$; $p = 0,8453$); ощущение, что окружающие неодобрительно к вам относятся: 0 юношей и 29% (6 чел.) девушек; головные боли появились у 6% (1 чел.) и у 33% (7 чел.) ($\chi^2 = 2,22$; $p = 0,1360$), соответственно. Интересно отметить, что у 24% (5 чел.) девушек, в отличие от сверстников, и ранее отмечались жалобы на головную боль; изменение настроения без видимых причин отметили 33% (5 чел.) и 5% (1 чел.) ($\chi^2 = 3,29$; $p = 0,0697$), соответственно; склонность к слезам у 20 % (3 чел.) и 24% (5 чел.) ($\chi^2 = 0,02$; $p = 0,8922$); быстрая утомляемость у 20% (3 чел.) и 24% (5 чел.) ($\chi^2 = 0,02$; $p = 0,8922$); опасения по поводу тяжелого заболевания (не подтвержденного при обследовании) у 20% (3 чел.) и 14% (3 чел.) ($\chi^2 = 0,00$; $p = 1,00$); трудности в общении с людьми - 13% (2 чел.) и 5% (1 чел.) ($\chi^2 = 0,09$; $p = 0,7598$); дрожание рук, ног - 20% (3 чел.) и 24% (5 чел.) ($\chi^2 = 0,02$; $p = 0,8922$); невозможность сдерживать проявления своих чувств - 6% (1 чел.) и 21% (4 чел.) ($\chi^2 = 0,33$; $p = 0,5685$); сниженное или подавленное настроение - 40% (6 чел.) и 21% (4 чел.) ($\chi^2 = 1,01$; $p = 0,3143$); сильное сердцебиение появилось у 20% (3 чел.) и 9% (2 чел.) ($\chi^2 = 0,17$; $p = 0,6838$); беспричинная тревога, «предчувствия», ощущение, что может произойти что-то неприятное - 20% (3 чел.) и 5% (1 чел.) ($\chi^2 = 0,80$; $p = 0,3700$); раздражительность, вспыльчивость - 13% (2 чел.) и 14% (3 чел.) ($\chi^2 = 0,17$; $p = 0,6838$); повышенная потливость - 6% (1 чел.) и 14% (3 чел.) ($\chi^2 = 0,03$; $p = 0,8577$); чувство слабости - 6% (1 чел.) и 29% (6 чел.) ($\chi^2 = 1,46$; $p = 0,2263$), соответственно, у юношей и девушек.

Обсуждение

Полученные нами данные показали, что у юношей и девушек ведущей стратегией было бегство-избегание. Можно говорить о высокой напряженности данного копинга, особенно у девушек, поскольку более выражен ($p = 0,045$), чем у юношей. Дезадаптивный вариант данной стратегии предполагает инфантильные формы поведения студентов и уход от проблем в стрессовых ситуациях. Наименее используемой стратегией у студентов обоего пола - «принятие ответственности», которая отражает некоторую степень зрелости личности и ее самостоятельности. Эта стратегия также была наименее популярной стратегией в подростково-юношеской выборке [22-23]. Так, у студентов-европеоидов обоего пола г. Магадана, уроженцев севера в 1-3 поколениях, была схожая структура стратегий и наиболее

предпочитаемыми были копинг «бегство-избегание», а наименее приняты «ответственности». Аналогичные результаты исследования предпочитаемых стратегий совладания были получены Тудуповой Т.Ц. с соавт. [23]: у подростков из Республики Бурятия г. Улан-Удэ также преобладали стратегии «избегания», «положительная переоценка», «самоконтроль» и наименее используемая была «принятие ответственности». Кроме того, стратегия «избегания» была одной из ведущих у испанских студентов [24]. Иранские студенты часто прибегали к данной стратегии, когда проблемная ситуация воспринималась как неконтролируемая [25]. Вполне вероятно, что стратегия «избегания» часто применяется обучающими молодыми людьми. Это косвенно свидетельствует о достаточно большой уязвимости студенческого контингента [1-3, 22].

Успешность копинга определяется достигнутым результатом, с учетом наличия внутренних ресурсов, гибкости, использованием нескольких стратегий в проблемной ситуации [26-27]. На основании показателя C_{75} , как сказано выше, мы установили выраженное (более 60 баллов) предпочтение 6-ти копинг-стратегий у девушек и 4-х стратегий у юношей. По всей видимости, эти студенты могут проявлять ригидность и в стрессовой ситуации выбирают привычные типы копинга, ограничивая использование других. Такое дезадаптивное применение стратегий в длительных проблемных ситуациях может истощать психологические ресурсы студентов.

В результате анализа данных по шкале НПА юноши, в основном отнесены к I и II группам психического здоровья, с благоприятными прогностическими признаками. Девушки, в основном, к III группе: практически здоровые с неблагоприятными прогностическими признаками (предпатология). Причем, судя по C_{75} некоторые студентки входили в IV-V группы психического здоровья: патологии различной степени (табл.1). Девушки, как известно, изначально характеризуются более высокой нервно-психической неустойчивостью и тревожностью [22]. Вероятно, нарушение психической адаптации, психическая напряженность у девушек приводит к включению многих стратегий для совладания с проблемной ситуацией. Очевидно, в большинстве стрессовых ситуациях девушки применяют привычный набор копинг-стратегий, не всегда адекватный ситуации. Известно, что высокая нервно-психическая устойчивость обеспечивает стабильность психофизиологических и психических процессов, повышая стрессоустойчивость и адекватность поведения в экстремальных условиях [20].

Частотный анализ симптомов, представленных в методике НПА показал, что у студентов повысились жалобы на вегетативные проявления, головную боль. В целом, нервно-психическая неустойчивость усугубилась. **В большинстве случаев, на появление симптомов «в последнее время» жалуются юноши.** Отчасти, это связано с тем, что у большинства девушек эти симптомы уже были отмечены в графах «есть и всегда было» и «есть уже длительное время». Например, сниженное или подавленное настроение «всегда было» у 38% (8 чел.) девушек, а юноши его ранее у себя не наблюдали, лишь в последнее время данный симптом возник, как мы указывали выше, уже у 40% лиц, а у девушек, в итоге, регистрируется 59% лиц (12 чел.). Либо симптом «беспричинная тревога, ощущение, что может произойти что-то неприятное» - был «всегда» у 29% (6 чел.) девушек и 13% (2 чел.) юношей ($\chi^2 = 0,46$; $p = 0,4980$), и появился у 5% (1 чел.) и 20% (3 чел.), соответственно. В итоге треть студентов обоего пола отмечают данный симптом 33% (7 чел.) и 33% (5 чел.) девушек и юношей, соответственно.

В свою очередь, как показал частотный анализ по шкале УСФ-п, более трети студентов обоего пола были неудовлетворены своим здоровьем в целом и пятая часть своим психическим здоровьем.

Можем констатировать, что в условиях ситуации пандемии COVID-19 у юношей повысилась нервно-психическая напряженность, что следует рассматривать как неблагоприятный признак истощения ресурсов психической адаптации, и также в некоторой степени может свидетельствовать о стрессогенном потенциале пандемии [16,19]. Исследование уровня алекситимии показало, что в выборке девушек чаще выявлялись лица с алекситимическими чертами. В целом, по выборке студентов Анадыря, алекситимические черты представлены у 69% (11 чел.) юношей и у 86% (19 чел.) девушек ($\chi^2 = 0,83$; $p = 0,3618$). Хочется отметить, что у студентов Магадана, уроженцев севера из числа европеоидов, алекситимические черты представлены у 59% юношей и у 46% девушек [22]. При алекситимии, как известно, наблюдается нарушение контакта с эмоциональной сферой, у обследуемых девушек выраженность алекситимического радикала ведет к проблеме эмоциональной поддержки, внимания и конкретной помощи в стрессовой ситуации. На фоне алекситимии могут развиваться соматические заболевания и аддиктивное поведение [28-29].

подросткам часто свойственен способ бегства от тревоги в виде ухода в болезнь, когда нормализация эмоционального состояния идет за счет ухудшения физического здоровья [9]. Показано [29], что у подростков первичные головные боли сопряжены с высоким уровнем алекситимии. Юноши-северяне с признаками алекситимии в проблемной ситуации демонстрируют уход от проблемы, либо ее отрицание. Данные подтверждают исследования, в том числе наши, проведенные среди магаданских студентов, которые выявили ассоциации алекситимии с неадаптивными стратегиями совладания [10, 22, 30].

Интересно отметить, как показывает корреляционный анализ, что в ситуации действия фрустрирующих факторов, студенты обоего пола применяют схожие неадаптивные стратегии, главным признаком которых является уход от активного стремления решать проблему. В итоге, девушки-студентки предпочитают дистанцирование и отстранение, а юноши избегание и уклонение от стрессовой ситуации.

Ограничение исследования. Настоящее исследование имело ограничения, поскольку не включало предпандемическую оценку психологического состояния студентов. В самооценке социальной фрустрированности студенты чаще всего заполняли графу «трудно сказать», что может быть связано с социальной желательностью.

Заключение

Наше исследование психологической устойчивости (стрессоустойчивости) студентов - представителей коренных малочисленных народов Севера арктической зоны России в условиях пандемии COVID-19 показало: среди юношей наиболее предпочитаемые копинг-стратегии: «бегство-избегание», «самоконтроль» и «планирование решения проблемы». У девушек: «бегство-избегание» и «положительная переоценка». Наименее используемой стратегией у студентов обоего пола «принятие ответственности». Более 40% студентов обоего пола имеют признаки невротизации и вероятность пограничной психической патологии. Девушки, в основном, характеризуются нервно-психической неустойчивостью. В среднем, студенты обоего пола относятся к группе риска по уровню алекситимии. Алекситимические черты представлены у 69% юношей и 86% девушек. Социальная фрустрированность различными сферами отчетливо не декларируется у студентов обоего пола. Между тем, 20-27% студентов обоего пола были не удовлетворены психическим здоровьем и более трети (33-40%) своим здоровьем в целом.

Выраженное предпочтение неадаптивной стратегии «бегство-избегание» наблюдается у 56% юношей и 75% девушек. Девушки стратегию «бегство-избегание» значительно чаще используют ($p = 0,045$), чем юноши. У немалой части обследуемых девушек выраженное предпочтение 6-ти копинг-стратегий: «дистанцирование», «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «бегство-избегание», «планирование решения проблемы», «положительная переоценка». Среди большинства юношей дезадаптивный выбор 4-х стратегий: «дистанцирование», «самоконтроль», «бегство-избегание», «планирование решения проблемы».

Установленные ассоциации показали, что юноши с признаками алекситимии в проблемной, фрустрирующей ситуации демонстрируют уход от проблемы, либо ее отрицание. Тем самым выраженность алекситимии снижает психологическую устойчивость юношей. У девушек реакция на фрустрацию происходит в виде дистанцирования от нее и отрицания проблемы. Состояние нервно-психической неустойчивости у девушек ведет к частому использованию широкого спектра способов совладания со стрессом. При выраженном алекситимическом радикале в проблемной жизненной ситуации они испытывают трудности в социальной поддержке.

Выраженность алекситимического радикала снижает поведенческую адаптивность к сложной ситуации. У значительной части студентов обоего пола обнаружена низкая нервно-психическая устойчивость и высокая напряженность ряда копингов на фоне алекситимии, что в условиях длительного воздействия комплекса неблагоприятных факторов может вести к повышению уязвимости к стрессовым ситуациям, снижению общей психологической устойчивости, расстройству приспособительных реакций и истощению функционального адаптационного потенциала.

Таким образом, студенты-представители коренных малочисленных народов Арктической зоны переживают эмоциональное напряжение, выбранные копинг-стратегии не всегда могут обеспечивать благополучное разрешение проблемы. В этой связи, показательно исследование в культуральном аспекте, в котором установлено, что для иранских студентов колледжей [25] религиозное совладание является важным компонентом преодоления стрессовых ситуаций, поскольку в иранской культуре религия представляется как «образ жизни». С этих позиций важно изучение психического

здоровья аборигенов Аляски и американских индейцев в работе Walters K. L., et al. [31]. Авторы предполагают, что представители коренных народов могут полагаться на культурные резервы, такие как семья и община, духовные стратегии преодоления трудностей, традиционные методы охраны здоровья и культурную самобытность. С помощью этих механизмов преодоления коренные северные народы менее подвержены негативным последствиям для психического здоровья в сложных жизненных ситуациях, включая снижение потребления психоактивных веществ.

И, наконец, ценным является опыт Северо-Восточного Государственного Университета г. Магадана, на базе которого в свое время был организован Центр народов Севера [32], где одной из задач являлось обеспечение адаптации студентов из числа коренных малочисленных народов в современных социально-экономических условиях, что способствовало курированию студентов северных народов на протяжении всего образовательного процесса и расширяло возможности психологической службы различных образовательных учреждений.

Полученные нами данные показали, что на фоне длительного воздействия комплекса неблагоприятных факторов в условиях образовательной среды дополнительные хронические негативные воздействия могут вести к более широкому спектру уязвимости к стрессовым ситуациям, снижению общей психологической устойчивости, расстройству приспособительных реакций и истощению функционального адаптационного потенциала студенческой молодежи. Наши данные будут полезны при разработке и проведении профилактических и коррекционных мероприятий в студенческой среде, являться основой для поиска эффективных способов совладания со стрессом и нарушения психической устойчивости. Считаем, что в современных условиях для совершенствования профилактических мероприятий и оптимальной психологической помощи студенческой молодежи важно учитывать индивидуально-типологические особенности [33]. В этой связи необходимо увеличить количество штатных психологов в образовательных учреждениях.

Проведенная работа позволяет наметить пути дальнейших исследований по разработке конкретных мер и подходов (с учетом культуральных особенностей) по улучшению психологической устойчивости с помощью адаптивных стратегий совладания, в том числе для студентов из числа коренных малочисленных народов Севера.

Благодарность

Автор выражает благодарность ведущему научному сотруднику лаборатории истории и экономики (г. Анадырь) СВКНИИ ДВО РАН к.и.н. Коломиец Оксане Петровне за помощь в проведении данного исследования.

Список литературы:

1. Bonneville-Roussy A., Evans P., Verner-Filion J., Vallerand R. J. et al. Motivation and Coping with the Stress of Assessment: Gender Differences in Outcomes for University Students. *Contemporary Educational Psychology*. 2017. Vol. 48. P. 28–42. DOI:10.1016/j.cedpsych.2016.08.003
2. Deasy C., Coughlan B., Pironom J., Jourdan D. et al. Psychological Distress and Coping Amongst Higher Education Students: A Mixed Method Enquiry. *PloS One*. 2014. Vol. 9 (12). e115193. DOI:10.1371/journal.pone.0115193.
3. Schönfeld P., Brailovskaia J., Zhang X.C. et al. Self-efficacy as a mechanism linking daily stress to mental health in students: a three-wave cross-lagged study. *Psychol. Rep.* 2019. Vol. 122. P. 2074–2095. DOI: 10.1177/0033294118787496.
4. Уманская И.А., Голубев В.В. Самоэффективность и совладающее поведение студентов в период обучения в вузе // *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*. 2020. Т. 26. № 1. С. 118–123. DOI: 10.34216/2073-1426-2020-26-1-118-123.
5. Клейн С.В., Землянова М.А., Кольдибекова Ю.В., Глухих М.В. Климатические и химические факторы риска здоровью населения регионов арктической и субарктической зон: популяционный и субпопуляционный уровни // *Анализ риска здоровью*. 2022. № 3. С. 39–52. DOI: 10.21668/health.risk/2022.3.03.
6. Шур П.З., Кирьянов Д.А., Камалтдинов М.Р., Хасанова А.А. К оценке риска для здоровья населения, обусловленного влиянием климатических факторов в условиях Крайнего Севера // *Анализ риска здоровью*. 2022. № 3. С. 53–62. DOI: 10.21668/health.risk/2022.3.04.
7. Аверьянова И.В., Вдовенко С.И. Сравнительный анализ макро- и микронутриентного профиля рациона питания юношей северо-востока России // *Социальные аспекты здоровья населения [сетевое издание]*. 2021. № 67(2). С. 13. URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1255/30/lang,ru/>. DOI:

- 10.21045/2071-5021-2021-67-2-13.
8. Бартош Т.П., Бартош О.П. Стратегии совладающего поведения и агрессивные реакции высокотревожных мальчиков-подростков, проживающих в Магадане // Психическое здоровье. 2016. № 6. С. 15 -21.
 9. Lazarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping // Journal of Personality. 2006. 74(1). P. 9-43. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2005.00368.x
 10. Бохан Т.Г., Бохан Н.А., Терехина О.В., Галажинская О.Н. и др. Особенности когнитивных ресурсов совладания с трудными жизненными ситуациями у представителей этнических групп Сибири // Сибирский психологический журнал. 2016. № 61. С. 64-77. DOI: 10.17223/17267080/61/5.
 11. Ершова И.А., Пермьякова М.Е., Садкина Т.М. Связь жизнестойкости с самооценкой и копинг-стратегиями у юношей и девушек подросткового возраста // Педагогическое образование в России. 2019. № 4. С. 133-140. DOI 10.26170/po19-04-18.
 12. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика / Под научн. ред. Л.И. Вассермана. СПб.: Изд-во «Речь». 2010. 192 с.
 13. Бартош Т.П., Бартош О.П. Стратегии совладающего поведения и агрессивные реакции высокотревожных девочек-подростков, проживающих в Магадане // Наркология. 2015. № 10 (166). С.45-49.99.
 14. Милькова Е.В., Н. В. Беляева Адаптация студентов-представителей коренных малочисленных народов Севера, Сибири и Дальнего Востока в социально-педагогической деятельности КемГУКИ // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. 2010. 13. С.103-109.
 15. Вассерман Л.И., Беребин М.А., Иовлев Б.В. Психологическая диагностика уровня социальной фрустрированности // Психологическая диагностика расстройств эмоциональной сферы и личности: Коллект. моногр. / Науч. ред. Вассерман Л.И., Щелкова О.Ю. СПб.: Скифия-принт, 2014. С. 187-213.
 16. Ходос Л.А., Чухрова М.Г., Пронин С.В. Взаимосвязь тревожности и копинг-стратегий при короновирусной эпидемии у студентов // Международный журнал медицины и психологии. 2021. Том 4. №6. С.122-130.
 17. Gambin M., Sękowski M., Woźniak-Prus M., Wnuk A., Oleksy T. et al. Generalized Anxiety and Depressive Symptoms in Various Age Groups during the COVID-19 Lockdown in Poland. Specific Predictors and Differences in Symptoms Severity. Compr. Psychiatry. 2021. № 105. P. 152222. DOI:10.1016/j.comppsy.2020.152222
 18. Marchetti D., Fontanesi L., Camisasca E., Colasanti M., et al. The Role of Pre-Pandemic Mental Health Status and Personality Traits on Psychological Distress during the COVID-19 Lockdown among Italian Young Adults Behav. Sci. 2023. № 13(2). P. 141 DOI:10.3390/bs13020141.
 19. Hawes M.T., Szenczy A.K., Klein D.N., Hajcak G., Nelson B.D. Increases in Depression and Anxiety Symptoms in Adolescents and Young Adults during the COVID-19 Pandemic. Psychol. Med. 2022. № 52(14). P. 1-25. DOI: 10.1017/S0033291720005358.
 20. Александровский Ю.А. Катастрофы и психическое здоровье. М.:ГЭОТАР- Медиа. 2020. С. 144.
 21. Гурвич И.Н. Тест нервно-психической адаптации // Вестник гипнологии и психотерапии. 1992. № 3. С. 46-53.
 22. Бартош Т.П., Бартош О.П., Мычко М.В. Гендерные особенности психологических предпосылок суицидального риска у студентов Магадана // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2020. № 1 (106). С. 77-88. DOI:10.26617/1810-3111-2020-1(106)-77-88.
 23. Тудупова Т.Ц., Батуева Н.Г., Парфентьева Т.А. Развитие адаптивных копинг-стратегий у подростков как средство профилактики суицидальных рисков // Психология. Историкокритические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 6А. С. 74-85.
 24. Gustems-Carnicer J., Calderon C., Calderon-Garrido D. Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. European Journal of Teacher Education. 2019. DOI: 10.1080/02619768.2019.1576629.
 25. Aguilar-Vafaie M.E., Abiari M. Coping Response Inventory: Assessing Coping among Iranian College Students and Introductory Development of an Adapted Iranian Coping Response Inventory (CRI). Mental Health, Religion and Culture. 2007. № 10 (5), P. 489-513. DOI: 10.1080/13674670600996639.
 26. Крюкова Т.Л., Гущина Т.В. Культура, стрессикопинг: социокультурная контекстуализация совладающего поведения. 2015. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова; КГТУ.
 27. Битюцкая Е.В. Успешность копинга // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2022. Т. 19. № 1. С. 382-404.
 28. Брель Е.Ю., Стоянова И.Я. Характеристики алекситимии в контексте психического здоровья // Вестник Кемеровского государственного университета. 2018. № 1. С.

- 102–108. DOI:10.21603/2078-8975- 2018-1-102-108
29. Горобец Е.А., Есин О.Р. Алекситимия и психосоматические заболевания у подростков: первичные головные боли. *Acta biomedica scientifica*. 2023. № 8(1). P. 140-147. DOI: 10.29413/ABS.2023-8.1.
30. Besharat M.A. Relationship of alexithymia with coping styles and interpersonal problems. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2010. Vol. 5, P. 614–618. DOI: 10.1016/j.sbspro.2010.07.152.
31. Walters K.L., Simoni J.M., Evans-Campbell T. Substance use among American Indians and Alaska Natives: Incorporating culture in an “Indigenist” stress-coping paradigm. 2002. *Public Health Reports*. №117 (suppl. 1). P. 104-117.
32. Положение о центре народов Севера. Магадан. СВГУ. 2017. <https://www.svgu.ru/documents/141>.
33. Бартош О.П. Проблемы школьной адаптации и определение эффективности психокоррекции // *Вестник психофизиологии*. 2022. № 1. Т.1. С. 140-151. DOI: 10.34985/t6113-6985-5781-0.

References:

1. Bonneville-Roussy A., Evans P., Verner-Filion J., Vallerand R. J. et al. Motivation and Coping with the Stress of Assessment: Gender Differences in Outcomes for University Students. *Contemporary Educational Psychology*, 2017, no. 48, pp. 28–42. DOI:10.1016/j.cedpsych.2016.08.003.
2. Deasy C., Coughlan B., Pironom J., Jourdan D. et al. Psychological Distress and Coping Amongst Higher Education Students: A Mixed Method Enquiry. *PloS One*. 2014, no. 9 (12), e115193. DOI: 10.1371/journal.pone.0115193.
3. Schönfeld P., Brailovskaia J., Zhang X.C. et al. Self-efficacy as a mechanism linking daily stress to mental health in students: a three-wave cross-lagged study. *Psychol. Rep.*, 2019, no. 122, pp. 2074–2095. DOI: 10.1177/0033294118787496.
4. Umanskaya I.A., Golubev V.V. Self-efficacy and coping behaviour of students during their studies at a university. *Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*. 2020, no. 26(1), pp. 118–123. (In Russian). DOI: 10.34216/2073-1426-2020-26-1-118-123.
5. Kleyn S.V., Zemlyanova M.A., Koldibekova Yu.V., Glukhikh M.V. Climatic and chemical health risk factors for people living in Arctic and Sub-Arctic regions: population and sub-population levels. *Health Risk Analysis*, 2022, no. 3, pp. 39–52. DOI: 10.21668/health.risk/2022.3.03.eng.
6. Shur P.Z., Kiryanov D.A., Kamaltdinov M.R., Khasanova A.A. Assessing health risks caused by exposure to climatic factors for people living in the Far North. *Health Risk Analysis*, 2022, no. 3, pp. 53–62. DOI: 10.21668/health.risk/2022.3.04.eng
7. Averyanova I.V., Vdovenko S.I. Comparative analysis of macro- and micronutrient profile of young males in the Russian northeast. *Social'nye aspekty zdorov'a naselenia / Social aspects of population health [serial online]*. 2021, no. 67(2), 13 p. Available from: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1255/30/lang,ru/>. (In Russian). DOI: 10.21045/2071-5021-2021-67-2-13.
8. Bartosh T.P., Bartosh O.P. Coping behavior strategies and aggressive responses observed in high anxiety male adolescents residing in Magadan town. *Psychic Health*, 2016, no. 6, pp. 15–21. (In Russian).
9. Lazarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*. 2006, no. 74 (1), pp. 9–43. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2005.00368.x
10. Bokhan T.G., Bokhan N.A. Terekhina O.V., Galazhinskaya O.N. et al. Features of cognitive resources of coping with difficult life situations in representatives of ethnic groups of Siberia. *Siberian journal of psychology*, 2016, no. 61, pp. 64–77. (In Russian). DOI: 10.17223/17267080/61/5.
11. Ershova I.A., Permyakova M.E., Sadkina T.M. Relation of life-resistance with self-assessment and coping strategies at young people and girls of adolescent age. *Pedagogical education in Russia*, 2019, no. 4, pp. 133-140. (In Russian). DOI: 10.26170/po19-04-18.
12. Vasserman L.I., Ababkov V.A., Trifonova E.A. *Sovladanie so stressom: teoriya i psihodiagnostika [Coping behavior: theory and psychodiagnostics]*, red. L.I. Vasserman., SPb.: “Rech”, 2010, 192 p. (In Russian).
13. Bartosh T.P., Bartosh O.P. Strategii sovladayushchego povedeniya i agressivnye reakcii vysokotrevoznyh devochek-podrostkov, prozhivayushchih v Magadane [Strategies for coping behavior and aggressive reactions of high-anxious adolescent girls residing in Magadan], *Narkologija-Narcology*, 2015, no. 10 (166), pp. 45-49. (In Russian).
14. Milkova E.V., Belyaeva N.V. Adaptation of the students, representatives of indigenous

- peoples of the North, Siberia and Far East in social pedagogical activity of KemUCA, 2010, no. 13, pp. 103-109. (In Russian).
15. Vasserman L.I., Berebin M.A., Iovlev B.V. Psihologicheskaya diagnostika urovnya social'noj frustrirovannosti. In: L.I. Vasserman, O.Yu. Shchelkovej (eds.). Psihologicheskaya diagnostika rasstrojstv emocional'noj sfery i lichnosti. Saint Petersburg: Skifiya-print, 2014, pp. 187-213. (In Russian).
 16. Khodos L.A., Chukhrova M.G., Pronin S.V. The relationship between anxiety and coping strategies in the coronavirus epidemic in students. *International Journal of Medicine and Psychology*, 2021, no. 4(6), pp. 122-130. (In Russian).
 17. Gambin M., Sękowski M., Woźniak-Prus M., Wnuk A., et al. Generalized Anxiety and Depressive Symptoms in Various Age Groups during the COVID-19 Lockdown in Poland. Specific Predictors and Differences in Symptoms Severity. *Compr. Psychiatry*. 2021, 105, 152222 p.. DOI: 10.1016/j.comppsy.2020.152222
 18. Marchetti D., Fontanesi L., Camisasca E., Colasanti M., et al. The Role of Pre-Pandemic Mental Health Status and Personality Traits on Psychological Distress during the COVID-19 Lockdown among Italian Young Adults *Behav. Sci.* 2023, no. 13(2), p. 141. DOI: 10.3390/bs13020141
 19. Hawes M.T., Szenczy A.K., Klein D.N., Hajcak G. et al. Increases in Depression and Anxiety Symptoms in Adolescents and Young Adults during the COVID-19 Pandemic. *Psychol. Med*, 2022, no. 52(14), pp. 1-25. DOI: 10.1017/S0033291720005358
 20. Aleksandrovsij Yu.A. Katastrofy` i psicheskoe zdorov`e [Catastrophes and mental health]. M. GEOTAR Media, 2020, 144 p. (In Russian).
 21. Gurvich I.N. Test nervno-psihicheskoy adaptacii [Test to determine neuro-psychic adaptation]. *Vestnik gipnologii i psihoterapii- Bulletin of hypnology and psychotherapy*, 1992, no. 3, pp. 46–53. (In Russian).
 22. Bartosh T.P., Bartosh O.P., Mychko M.V. Gender characteristics of psychological premises of suicide risk in students of Magadan. *Siberian Herald of Psychiatry and Addiction Psychiatry*. 2020. 1 (106), pp. 77–88. (In Russian). DOI:10.26617/1810-3111-2020-1(106)-77-88.
 23. Tudupova T.Ts., Batueva N.G., Parfent'eva T.A. Development of adaptive coping strategies in adolescents as a means of preventing suicidal risks. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches]*, 2018, 7 (6A), pp. 74-85. (In Russian).
 24. Gustems-Carnicer J., Calderon C., Calderon-Garrido D. Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*, 2019. DOI: 10.1080/02619768.2019.1576629.
 25. Aguilar-Vafaie M.E., Abiari M. Coping Response Inventory: Assessing Coping among Iranian College Students and Introductory Development of an Adapted Iranian Coping Response Inventory (CRI). *Mental Health, Religion and Culture*, 2007, no. 10 (5), pp. 489–513. DOI:10.1080/13674670600996639.
 26. Kryukova T.L., Gushchina T.V. Kul'tura, stress i koping: sotsiokul'turnaya kontekstualizatsiya sovladayushchego povedeniya [Culture, stress and coping: socio-cultural contextualization of coping behavior], 2015, Kostroma: KGU im. N.A. Nekrasova; KGTU. (In Russian).
 27. Bityutskaya E.V. Coping Success. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2022, 19 (1), pp. 382–404. (In Russian). DOI: 10.17323/1813-8918-2022-1-382-404.
 28. Brel E. Iu., Stoianova I. Ia. Kharakteristiki aleksitimii v kontekste psikhicheskogo zdorov'ia [Characteristics of Alexithymia in the Context of Mental Health]. *Bulletin of Kemerovo State University*, 2018, no. (1), pp. 102–108. (In Russ.). DOI:10.21603/2078-8975-2018-1-102-108.
 29. Gorobets E.A., Esin O.R. Alexithymia and psychosomatic diseases in adolescents: primary headaches. *Acta biomedica scientifica*, 2023, no. 8(1), pp. 140-147. (In Russ.). DOI: 10.29413/ ABS.2023-8.1.16.
 30. Besharat M.A. Relationship of alexithymia with coping styles and interpersonal problems. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 2010, no. 5, pp. 614–618. DOI: 10.1016/j.sbspro.2010.07.152.
 31. Walters K.L., Simoni J.M., Evans-Campbell T. Substance use among American Indians and Alaska Natives: Incorporating culture in an "Indigenist" stress-coping paradigm. *Public Health Reports*, 2002, 117 (suppl. 1), pp. 104-117.
 32. The position of the center of the peoples of the North. Magadan. North-Eastern State University, 2017, <https://www.svgu.ru/documents/141>
 33. Bartosh O.P. School adaptation and effectiveness of Psychocorrection. *Psychophysiology News*, 2022, no. 1(1), pp. 140-151. (In Russian). DOI: 10.34985/t6113-6985-5781-o.