

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ
ПОЛИТИКИ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ**

**ОБСКО-УГОРСКИЙ ИНСТИТУТ ПРИКЛАДНЫХ
ИССЛЕДОВАНИЙ И РАЗРАБОТОК**

В. А. Лобова

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
БЛАГОПОЛУЧИЕ
ЛИЧНОСТИ В ПОПУЛЯЦИИ
СЕВЕРНЫХ ЭТНОСОВ**

МОНОГРАФИЯ

**Ханты-Мансийск
2010**

УДК 316.6 ; 39
ББК 88.5+63.529(253)
Л 68

ISBN 978-5-9611-0045-7

Рецензенты:

Н. Я. Большунова, доктор психологических наук, профессор Новосибирского государственного педагогического университета

В. И. Корчин, доктор медицинских наук, профессор, проректор по науке ХМГМА

Лобова, В. А.

Л 68 Психологическое благополучие личности в популяции северных этносов / В. А. Лобова. – Ханты-Мансийск, ИИЦ ЮГУ 2010. – 297 с.

Монография посвящена исследованию психологического благополучия личности у населения высоких широт. Феномен личностного благополучия индивида, проживающего в экстремальных условиях жизнедеятельности, описан с позиции интегративного подхода и содержит анализ психофизиологического, психорефлективного, психофизического, деятельностно-психологического и социально-психологического компонентов его структуры.

Предназначена для психологов, социологов, медицинских и социальных работников, а также для студентов и преподавателей вузов.

УДК 316.6 ; 39
ББК 88.5+63.529(253)

ISBN 978-5-9611-0045-7

© Лобова, В. А., 2010
© Югорский государственный университет, 2010
© Обско-угорский институт прикладных исследований и разработок, 2010
© Оформление, ООО «Доминус», 2010

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

АВ – асимметрия внимания
ВК – внутренний конфликт
ВОЗ – Всемирная Организация Здравоохранения
ДМО – диагностика межличностных отношений
ЖИ – жизненное истощение
ЖЭ – жизненная энергия
ЗЦ – здоровье в целом
ИУ – индекс утомляемости
КЖ – качество жизни
МА – межполушарная асимметрия
ПЗ – психическое здоровье
РАН – Российская академия наук
СВ – симметрия внимания
СМОЛ – сокращенный многофакторный опросник личности
СФ – социальное функционирование
США – Соединенные Штаты Америки
РФ – ролевое функционирование
РЭ – ролевая эмоциональность
ТПД – темп психической деятельности
УСЦД – уровень соотношения ценности-доступности
Ц – Д – ценность – доступность
ФБ – физическая боль
ФФ – физическое функционирование

ВВЕДЕНИЕ

Проблематика психологического благополучия личности характеризуется многочисленностью подходов и является одним из мало исследованных направлений как зарубежной, так и отечественной психологии. На сегодняшний день многие аспекты являются недостаточно обоснованными и требуют более глубокого проникновения в сущность данного явления.

Теоретический анализ концепций психологического благополучия позволяет говорить о существовании двух противоположных тенденций. Первая тенденция связана со стремлением объединить, интегрировать понятие психологического благополучия с такими терминами как психическое здоровье, психологическое здоровье, качество жизни, социальная адаптации и рядом других. В этом случае психологическое благополучие рассматривается либо как некое интегрирующее образование, либо, напротив, как один из иерархических уровней некой более общей структуры. Вторая тенденция в изучении психологического благополучия личности заключается в позиции, которая предполагает обособление данного понятия от других терминов, находящихся в близком смысловом поле, но не являющихся прямыми тождествами.

Разобраться в сущности феномена психологического благополучия личности, увидеть его уникальность среди других способов существования человека, на сегодняшний день крайне сложно. Трудности возникают, прежде всего, в связи с отсутствием общих ориентиров для описания и объяснения данного феномена. Состояние научной разработки идей психологического благополучия личности отражает очевидное превалирование эмпирических фактов над теоретическими обобщениями, с доминированием исследований структурных особенностей данного феномена. Однако, предпринятые отдельными исследователями попытки эмпирического изучения психологического благополучия личности в нашей стране с использованием зарубежного опыта без надлежащей адаптации и учета социально-культурной специфики можно считать не вполне оправданными.

ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ЧЕЛОВЕКОЗНАНИИ

Проблема психологического благополучия личности в настоящее время относится к числу наименее разработанных проблем как в психологии, так и во многих других областях научного знания. Однако включение феномена психологического благополучия личности в круг важных общепсихологических проблем определяется как реальными требованиями жизни, так и логикой развития научной психологии. Современная психологическая наука, включившаяся в решение актуальных для общества задач, сталкивается с необходимостью осмысления изменений психологии человека, его субъективного отношения к жизни, ее коллизиям и изменениям.

Значимость для человека тех или иных объектов в его социальном окружении, отношение к ним, специфика представлений о них – все это можно рассматривать как важные факторы и предикторы психологического благополучия. Однако социальная среда, социальный контекст, в котором живет и функционирует человек, не всегда прямо и непосредственно определяет его психологическое благополучие. Оно связано не только с объективно существующими характеристиками социального контекста (например, наличием или отсутствием семьи, работы, детей и пр.), но и субъективным восприятием социальной среды как определенного фрагмента жизненного мира личности.

К социокультурным факторам, определяющим психологическое благополучие личности, можно отнести целый ряд характеристик. Это кросскультурная универсальность базовых потребностей человека, состояние общественного здоровья, образ жизни, социальные взаимоотношения, социальные стандарты, условия социализации, а также поведение, образование, религия, брак, семья и досуг. Вне всякого сомнения, психологическое благополучие обеспечивается не только внутренним физическим и психическим благополучием, но и состоянием духовно-нравственного здоровья социальной среды.

Происходящие изо дня в день изменения благополучия связаны с колебаниями степени удовлетворения базовых психологических потребностей. Их удовлетворение оказывает положительное влияние на позитивность межличностных отношений. К существенным потребностям, удовлетворение которых необходимо для личностного развития и благополучия, относятся автономия, компетентность и качество межличностных отношений. Наиболее весомым фактором, детерминирующим психологическое благополучие личности, является способность устанавливать социальные контакты. Психологическое благополучие личности определяют и биологические факторы, к которым относятся психическое и соматическое здоровье, субъективная жизнеспособность, степень самопринятия, адекватная, гибкая саморегулирующая деятельность и поведения.

Изучение психологического благополучия возможно лишь через призму временной парадигмы. Поэтому при изучении факторов, влияющих на психологическое благополучие и определяющих его уровень, проблема адаптации уровня психологического благополучия к влиянию длительных негативных или позитивных факторов является наиболее дискуссионной. В частности, дискутируется проблема адаптации уровня психологического благополучия к влиянию длительных негативных или позитивных факторов. В масштабах социума фрустрирующими факторами психологического благополучия становятся крупные общественные преобразования. В контексте индивидуального жизненного пути это могут быть изменения в личной, семейной и профессиональной сферах, которые повышают требования к способности личности адаптироваться к происходящим событиям.

Стресс социальных изменений в нашей стране не ограничивается только экономическим стрессом, но включает в себя аккультурационный стресс, то есть усвоение чуждых нашей культуре ценностей, норм и стереотипов поведения, что оказывает сильное повреждающее действие на психологическое благополучие нации. Кроме этого, во многих регионах страны зафиксированы индуцированная экономическим стрессом тревога, снижение чувства субъективного благополучия у значительной части населения. Определяя эти массовые нарушения как социально-стрессовые расстройства, Ю. А. Александровский (1992) об-

ращает внимание на значение в их формировании затяжного характера сложившейся социально-экономической ситуации. Установлена также особая тяжесть повреждающего воздействия стресса социальных изменений на популяцию.

Среди отечественных и зарубежных разработок, посвященных проблеме психологического благополучия личности, наиболее полными являются содержательные модели, среди которых следует выделить ценностно-смысловые и структурные концепции, с преимущественной ориентацией на субъективную оценку различных сторон жизни. Вместе с тем, все концепции выполнены в рамках различных психологических школ, и до сих пор не удается обобщить различные подходы в понимании данного явления.

Психологическое благополучие личности рассматривается всеми авторами с точки зрения двух подходов: объективистской и психологической. Объективистская модель определяет благополучие как результат комбинации различных статистических показателей жизни. В то же время взгляды исследователей, работающих в рамках психологической модели, основаны на том, что благополучие отражено в субъективных ощущениях индивидов, формируемых на основе уровня интеллектуального развития, жизненного опыта и эмоционального состояния. В рамках этой модели также сложились определенные подходы к пониманию природы этого явления.

Целевой подход к изучению психологического благополучия личности сформировал два альтернативных течения. В теориях потребностей утверждается существование определенных врожденных или приобретенных потребностей, которые личность стремится удовлетворить, чтобы достичь благополучия. В теориях целей утверждается, что человек сознательно ставит себе определенные цели, а благополучие – результат их утверждения. Многие исследовательские модели психологического благополучия основываются на имплицитно подразумеваемых потребностях и целях. К важнейшим недостаткам относится отсутствие возможности тщательно спланировать эксперимент; потребности и цели описываются весьма приблизительно, а также для проверки того, действительно ли достижение целей повышает уровень благополучия, необходимо лонгитюдное исследование.

Единый показатель психологического благополучия формируют вместе три основных компонента: удовлетворение, приятные эмоции, неприятные эмоции. Человек имеет высокий уровень психологического благополучия, если в большинстве случаев он испытывает удовлетворение от жизни. Наоборот, при низком уровне психологического благополучия человек не удовлетворен жизнью, редко испытывает чувства радости и любви, которые замещаются различными отрицательными эмоциями. Таким образом, речь идет о когнитивной (интеллектуальная оценка удовлетворенности различными сферами своей жизни) и эмоциональной (наличие хорошего или плохого настроения) сторонах самопринятия. При этом психологическое благополучие призвано не только служить индикатором того, насколько человек погружен в депрессию или тревогу, но должно демонстрировать, насколько один человек счастливее другого.

Принято выделять высокий и низкий уровень актуального психологического благополучия. Низкий уровень актуального психологического благополучия обусловлен преобладанием негативного аффекта, общего ощущения собственной несчастья, неудовлетворенности собственной жизнью, высокий — преобладанием позитивного аффекта (ощущением удовлетворенности собственной жизнью, счастья).

В зарубежной литературе ведущими признаками психологического благополучия принято считать его субъективность, существование внутри индивидуального опыта; позитивность измерения, включающих не только отсутствие негативных факторов, но и наличие определенных позитивных показателей; глобальность измерения, подразумевающих оценку всех аспектов жизни личности в период от нескольких недель до десятков лет. Именно это определяет душевное и моральное удовлетворение собственной жизнью, даже в том случае, когда объективные характеристики говорят об обратном.

Здоровье человека относят к числу важных детерминант, определяющих психологическое благополучие личности. По значимости оно ставится на первые места. Существуют корреляции между здоровьем и счастьем, причем у женщин коэффициент корреляции выше, чем у мужчин. Еще более отчетливо вступает эта связь по противоположному основанию (отрицательные

эмоции, чувство тревожности). По данным Всероссийского мониторинга, проводимым в течение многих лет Аналитическим центром института социально-психологических исследований РАН «Как живешь, Россия?», на первое место выдвинулось хорошее здоровье, опередив две другие самые значимые позиции: материальное благополучие и счастливый брак, семья. В Англии и США здоровье, как фактор удовлетворенности, чаще всего ставится на второе место по важности после семейной жизни.

Существуют значимые корреляции между здоровьем и психологическим благополучием личности. Плохой сон связан с ощущением неблагополучия. Физические упражнения связаны с повышением настроения. Обнаружены сезонные вариации настроения, хотя неясно, являются ли эти изменения биологическими по своей природе. Погода также влияет на настроение, хотя эффект недолговременен.

Зависимость настроения людей от времени года отмечалась уже в античном периоде. Традиционно считается, что сезонные депрессии чаще возникают в регионах с большим дефицитом солнечного света в зимний период года. Особенно значимой эта причина признается в генезе коллективных депрессий, связанных с климатом и тяжелыми условиями полярной ночи, так называемых арктической депрессии и эпидемии самоубийств у эскимосов.

Теория депрессивных состояний до настоящего времени изучена недостаточно как в психологическом, так и прикладном аспектах. Термин «депрессия» и «депрессивный» многозначен и используется и как характеристика настроения, и как название синдрома, и для обозначения отдельного заболевания. Определяя состояния как психологическое явление, многие ученые отмечают, что они занимают промежуточное положение между психическими процессами и свойствами личности. Психические состояния можно рассматривать на уровне всей психики и в ее отдельных сферах. Это многомерное явление, и оно может быть описано широким спектром определений, среди которых отдельные характеристики используются особенно часто. К ним относятся эмоциональные (модальностные), активационные (отражающие интенсивность психических процессов), тонические (отражающие тонус, ресурс сил индивида); тензионные (отра-

жающие степень напряжения); временные (отражающие продолжительность, устойчивость состояний).

Проблема депрессивных состояний включает в себя такие аспекты, как социальная и сенсорная депривация, когда в качестве важных причин их формирования в условиях полярных широт выступают измененные социальные (относительная социальная изоляция) и психофизиологические условия (нехватка афферентных импульсов в результате сенсорного голода). Исследователями зафиксированы психологические реакции у участников полярной экспедиции. Полярники в Антарктиде после трех месяцев одиночества на леднике оценили свое состояние как депрессивное, утверждая, что в Антарктиде депрессии, скука и социальное отчуждение прямо пропорциональны длительности изоляции.

При сенсорном голоде в условиях антарктических экспедиций особенно часто обнаруживались депрессия, раздражительность и тревожность. У полярников смещение ритмов биопотенциалов мозга в сторону низких частот в измененных условиях нехватки афферентных идущих от органов чувств импульсов коррелировали с эмоциональным состоянием меланхолии, апатии, в отдельных случаях, выраженной депрессии. Как объясняют ученые, на определенном этапе воздействия измененной афферентации в коре полушарий возникают гипнотические состояния, которые препятствуют гибкому и быстрому процессу отражения изменяющейся обстановки и нормальному течению психических процессов, что и вызывает появление отрицательных эмоций. Особенно интенсивная депрессия отмечалась у полярников в начале экспедиции, в более поздние сроки регистрировался ее спад. Негативные и депрессивные мысли участников полярной экспедиции были обусловлены исключительно внешней средой и внешними влияниями, такими как экстремальные условия и длительный холод.

Сезонные изменения настроения у людей, проживающих в высоких широтах, исследовались с помощью опросов населения в регионах субарктической и арктической зоны. Методом телефонного опроса установлено, что в Северной Америке и Канаде каждый десятый житель подвержен сезонным изменениям настроения. Отделением психического здоровья Национального

общественного института изучена распространенность депрессии в Финляндии. В исследовании приняли участие две тысячи двести девяносто три человека в возрасте от двадцати пяти до семидесяти девяти лет. Депрессивное настроение отмечалось в семнадцати процентах случаев. Среди обследованных только около пятидесяти процентов лиц с депрессией выражали желание пользоваться услугами службы ментального здоровья.

Сотрудниками другого института Финляндии, регионального института профессионального здоровья г. Оулу, изучались сезонные изменения психических процессов у оленеводов, пасших самцов в арктической зоне северной Финляндии. Было обследовано тысяча двести пятьдесят один человек, средний возраст которых составил сорок три года, из них более тридцати процентов лиц все время занимались оленями. Распространенность психических расстройств у них составила четырнадцать процентов, и пик депрессии приходился на светлый сезон.

Существует гипотеза фазового сдвига, согласно которой зимняя депрессия вызвана тем, что зимой происходит задержка фазы циркадного (суточного) ритма освещенности. В случайной выборке жителей Австралии обнаружена достоверная связь между снижением настроения (определяемым по отчетам здоровых испытуемых) в зимний период, по сравнению с летним, и индивидуальным сдвигом фазы суточной поведенческой активности зимой. Однако, в эксперименте с искусственно организованным 20-часовым суточным ритмом, напротив, не найдено различий между пациентами с сезонной депрессией и здоровыми испытуемыми ни по уровню настроения, ни по времени эндогенного циркадного минимума температуры тела.

Проводились исследования сезонных изменений психологических симптомов с использованием таблицы Хопкинса у жителей США. Изменения симптомов наблюдались у трехсот четырнадцати мужчин и у тысячи пятисот пятидесяти шести женщин. Полученные данные подтвердили роль светового воздействия на синхронизацию годовых ритмов настроения. Распространенность депрессий в зимнее время у женщин оказалась в два раза выше, чем в другие сезоны. Значимые обратные корреляции обнаружены между дневным светом и симптомами беспокойства и депрессии.

Вместе с тем, в США получены данные, согласно которым женщины с хроническими эмоциональными расстройствами проявляют депрессивность в ответ на световой стимул низкой интенсивности. Мышление у лиц данной группы оказалось более негативным, чем в сравниваемой группе. Формирование зимней депрессии у женщин также могут обуславливать отрицательные когнитивные и поведенческие проявления.

В свете гипотезы световой депривации, приводятся данные о частоте сезонных изменений настроения на севере США, в семь раз превышающей таковую в южных штатах. Вместе с тем, судя по данным сравнительных популяционных исследований последних лет, распространенность сезонных депрессий в регионах с большой разницей широт не обнаруживает достоверных различий, поэтому «широтная» гипотеза сезонных изменений настроения не может считаться окончательно доказанной.

Проблема конституционального предрасположения к развитию сезонной депрессии изучена недостаточно, а число исследований взаимосвязи расстройств личности и сезонных расстройств ограничено. Сложившаяся ситуация в значительной мере связана с акцентуацией внимания большинства авторов на приведенных выше биологически ориентированных теориях, то есть тех, в рамках которых в качестве этиологической основы сезонной депрессии рассматривается световая депривация. Тем не менее, есть данные, в которых подчеркиваются такие свойства испытуемых, как экстраверсия и невротическая структура личности, например, повышенная чувствительность к соматическому неблагополучию и негативным аффектам, ассоциированным с сезонными колебаниями биологических ритмов.

Связь зимних депрессий с различными аномалиями личности явилась темой специального исследования ученых Норвегии. Была изучена личностная структура восьмидесяти двух пациентов, которая проводилась согласно пятифакторной модели личности. Средние оценки пациентов по таким факторам, как согласие, динамизм и эмоциональная стабильность, были значительно ниже, чем в контрольной группе. В ряду конституциональных свойств, присущих пациентам с сезонной депрессией, выделяется особый аффективный темперамент, обуславливающий уязвимость не только к воздействию средовых, соматогенных, меди-

каментозных факторов, но и к смене времени года и географической широты местопребывания.

При исследовании распространения сезонной депрессии в городской популяции, проведенном отделом прикладной общественной науки Стирлингского университета Шотландии, выявлены группы риска, состоявшие из пациентов, у которых ведущим фактором формирования депрессий явились эмоциональные реакции на социальную ситуацию. Они были представлены драматическими эпизодами биографии, серьезными частными проблемами и тяжелыми условиями быта. Причем, наиболее уязвимыми в этом плане оказались национальные меньшинства. Неглубокие эмоциональные расстройства, но также значимые для склонности к депрессиям, были обнаружены у четверти респондентов. Сезонные депрессии чаще наблюдаются у женщин в возрасте от двадцати до сорока лет. Соотношение по полу составляет при них один к шести. Доля женщин от числа всех обследованных составляет от пятидесяти девяти до девяноста четырех процентов. Сходные показатели приводят отечественные исследователи, изучившие сезонную депрессию в Сибирских регионах России.

Первые признаки сезонных колебаний самочувствия («психологическая ундуляция восприятия времен года») могут появляться уже в детстве, или в подростковом периоде, однако наибольшая их частота приходится на третье десятилетие жизни – двадцать-двадцать девять лет. Для Сибирского региона России (популяционная выборка жителей города Томска, насчитывающая триста шестьдесят девять обследованных путем личного опроса) показатель сезонного расстройства составляет семь процентов. При этом частота «зимних депрессий» для жителей Новосибирска составила около двух процентов, что совпадает с показателями распространенности сезонных депрессий среди сельского населения Великобритании и Канады. Некоторый разброс приводимых показателей может быть связан как с отсутствием единых и валидных исходных критериев, на которых базируется проведение исследований (дизайн, инструменты, статистические методы), так и с другими факторами (социоэкономическими, культуральными).

Существует связь между личностными особенностями, эмоциональностью и психологическим благополучием. Женщины чаще, чем мужчины испытывают депрессивные состояния и отрицательные чувства. Им присущ более высокий уровень депрессии, у них ярче выражены тревожность и другие признаки стресса, что может быть обусловлено излишней эмоциональностью и субъективно повышенным вниманием к здоровью.

Предрасположенность некоторых людей к психологическому благополучию можно объяснить с помощью памяти, мышления или других когнитивных закономерностей. Например, развитая у человека сеть положительных ассоциаций часто запускает у него счастливые воспоминания и чувства. Гипотеза о том, что интеллект должен значимо коррелировать с личностным благополучием, так как это социально желательное качество, подтвердилась лишь в некоторых работах.

В отдельных работах показана обусловленность психологического благополучия личностными качествами. Обнаружена взаимосвязь психологического благополучия и толерантности к неблагоприятным фрустрирующим ситуациям, как на протяжении жизни отдельного человека, так и общества. Одним из наиболее значительных факторов, обуславливающих степень психологического благополучия, является интернальность, при этом характер связи зависит от культурных норм. Психологическое благополучие связано с такими личностными характеристиками, как экстраверсия и нейротизм. Была обнаружена связь экстраверсии со склонностью к положительным аффектам, а нейротизма – со склонностью к отрицательным аффектам. Наибольшее влияние на психологическое благополучие оказывают личностные свойства, такие как темперамент. Существует тесная взаимосвязь между психологическим благополучием и общительностью. Самооценка устойчиво коррелирует с психологическим благополучием, причем самая сильная связь характеризует психологическое благополучие и самооценку.

Среди компонентов психологического (субъективного) благополучия эмоционально-оценочный компонент является основным. Он фокусирует в себе доминирование положительных эмоциональных состояний над отрицательными, интерес к самому себе, высокую фрустрационную толерантность (в том

числе, предоставление себе и другим права совершать ошибки) и аутентичность. Так или иначе, понятие психологического (субъективного) благополучия тесно связано с обыденным пониманием счастья как превосходства положительных эмоций над отрицательными.

Можно сказать, что существует некоторый оптимальный для психического самочувствия и здоровья человека уровень эмоциональности, определенный баланс положительных и отрицательных переживаний, в отношении которых большую роль играют дружеские контакты, умение налаживать социальные связи. Женщины лучше мужчин используют эти контакты и связи, что помогает им регулировать и приводить в норму свой эмоциональный баланс. Особенно тесно психологическое благополучие связано с эмоциональной устойчивостью субъекта в среднем возрасте.

Позитивное мышление является составной частью психологического благополучия. Однако до сих пор процесс приобретения личностью оптимистического взгляда на вещи и то, насколько этот взгляд устойчив к изменениям, до конца не исследован. Существует и разная оценка роли приятных событий в жизни человека. С одной стороны, утверждается, что отсутствие приятных событий ведет к депрессии, а с другой – наоборот, что депрессия ведет к неспособности получать удовольствие от обычно приятных вещей.

Использование факторного анализа и других математико-статистических методов обработки эмпирических данных привело ученых к выводу об определенной независимости приятных и неприятных эмоций. Биологический смысл отрицательных эмоций заключается в том, что они побуждают человека к преодолению препятствий, которые мешают удовлетворению социально значимых потребностей. Удовлетворение потребности, в свою очередь, формирует положительные эмоции, которые субъективно сопровождаются ощущениями удовлетворенности, радости, покоя.

Слияние положительных и отрицательных эмоций образует некоторую эмоциональную доминанту – эмоциональный компонент состояния. Он обусловлен такими параметрами, как переживание физического комфорта или дискомфорта, принятия

себя и окружающего, удовлетворенностью или неудовлетворенностью всем ходом жизни.

Для обозначения относительно устойчивых эмоциональных состояний в психологии утвердилось понятие настроение. Согласно теории В. Н. Мясищева (1995), настроение является показателем эмоционального состояния, включающим не только соотношение биогенно-психического, но и социогенно-психического. Ошибочно считать настроение самостоятельным видом состояния – настроение является лишь его частью, помимо которого есть еще социально-психологические, психофизиологические и другие компоненты. Иногда настроение рассматривают как разновидность психического состояния. В большинстве случаев это встречается при попытке характеризовать состояние, выдвинув на передний план особенности настроения.

Психогенная депрессия – одна из наиболее распространенных форм депрессивного состояния – составляет в среднем пятнадцать процентов взрослого населения. Так, в 90-е годы, в период сложной социальной обстановки, сопровождающейся экономическими и политическими реформами, в стране наблюдался рост удельного веса пациентов с депрессивными расстройствами пограничного уровня. Рост отмечался среди населения наиболее трудоспособного возраста (тридцать-сорок лет). В России, связанное с негативными социально-психологическими факторами увеличение депрессий, было достоверно вызвано ростом психогенных депрессий непсихотического уровня, при этом количественных изменений в распространенности эндогенных депрессий не выявлено.

Относительно распространенности депрессий среди малочисленных народов Севера существуют разные точки зрения. В северной республике Коми, с высокой плотностью проживания коренного населения, гипотимические расстройства у финно-угров относятся к наиболее частым клиническим проявлениям психических расстройств. Подавленное, депрессивное настроение составило у финно-угров пятьдесят девять процентов, а у славян, проживающих на той же территории – тридцать восемь процентов. Удельный вес сниженного настроения и тревоги оказался у финно-угров в полтора раза выше, чем у славян.

Получены психологические характеристики коми этнического типа, которые обозначили этнические различия в эмоциональных и ментальных характеристиках коми и русских. Особенности установлены на всех уровнях структуры личности: в эмоционально-мотивационной сфере, в темпераментальной и интеллектуальной активности, в ценностном самосознании и уровне личностного развития. В частности, у представителей коми выявлено негативное самоотношение и эмоциональное неприятие Я – образа, что отчасти может объяснять высокую частоту депрессивных расстройств в популяции. У коми-женщин среднего возраста выявлена высокая эмоциональная чувствительность. В молодом возрасте у юношей и, особенно, у девушек обнаруживается дефицит эмоциональной поддержки. В целом, коми имеют пониженное эмоциональное самопринятие, по сравнению с русскими.

Описаны особенности депрессий у ненцев, проживающих на территории Ненецкого автономного округа, где популяция ненцев насчитывает пятьдесят четыре тысячи человек. Сначала у ненцев не было найдено депрессий, хотя теоретически депрессия должна довольно часто встречаться при психических заболеваниях. Только при подворном обходе исследователями было выдвинуто крайне интересное предположение, что депрессии у ненцев «закрытые», невербализуемые, без внешнего адекватного выражения – алекситимические или апросодические.

В литературе имеются лишь единичные данные о депрессиях у аборигенов Дальнего Востока. Отмечена очень высокая доля аффективных синдромов среди женщин-ульчей. При оценке распространенности депрессий в удэгейской популяции зарегистрирована высокая частота депрессий у женщин, составившая двадцать один процент случаев. Показано, что у девочек – удэгеек уже в раннем возрасте наблюдается тенденция распространенности как невротических, так аффективных и личностных расстройств.

Сибирскими учеными проведено популяционное обследование коренных жителей республики Алтай (одна тысяча четыреста одиннадцать человек), где коренное население проживает в особо суровых климато-географических, социальных и экономических условиях. По результатам исследований сделан вывод,

что социально-экономическое положение малочисленных народов Сибири, Крайнего Севера и Дальнего Востока является антагонистическим по отношению к филогенетическому прошлому. Пластичные религиозно-культурно-экологические основы архаичных популяций разрушаются, что вызывает существенный сдвиг в состоянии психологического благополучия этносов.

ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ОСНОВА ИНТЕГРАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Принято считать, что основные проблемы регионов Севера связаны с необходимостью адаптации к суровым климатическим условиям. Понятно, что при этом имеются в виду преимущественно переезжающие на Север люди – мигранты. Местные жители (представители коренного этноса) имеют относительно меньше эмоциональных проблем. Однако стремительные перемены общественно-экономического устройства в нашей стране привели к появлению новых социальных и социально-психологических факторов, которые оказывают интенсивное влияние на личность не только мигрантов, но и коренных жителей Севера, приводя к появлению депрессий, вплоть до суицидов и суицидальных попыток.

Адаптивные возможности коренных северян, приспособившихся и выживающих в хрупких экосистемах Арктики и в крайне экстремальных природно-климатических условиях чрезвычайно велики. В частности, бытовой уклад северян отличается предельной рациональностью. У них веками выработаны средства удовлетворять нужды настоящего и не подвергать риску жизнь будущих поколений. Существуют правила гигиены, обрядов и ритуалов для укрепления физического и психического здоровья и большое внимание уделяется закаливанию, развитию силы и выносливости. Ежегодно мы наблюдаем эти результаты на потрясающе красивых праздниках, посвященных дню оленевода.

Ядром личностных характеристик у коренных северян являются плотные, упругие и стеничные свойства: упорство, целеустремленность, высокая аффективная заряженность, природный оптимизм и живость. Для мужчин-аборигенов Севера характерно чувство ответственности, хороший самоконтроль, рационализм, реалистичность и сдержанность. Женщин-аборигенок Севера отличает жизнелюбие, высокая нравственная тре-

бовательность, выраженное стремление к самобытности и выполнению традиционной роли хранительницы очага.

Аборигены Севера выносливы и терпеливы и не ограничивают объема работы в связи с физическими и эмоциональными проблемами. Кроме того, коренные жители более активны в общественной жизни, чем пришлое население. У мигрантов Севера наблюдается достоверное, по сравнению с оленеводами, снижение индекса социальной адаптивности. Одним из показателей психологического благополучия личности является здоровье. По нашим данным, северяне оценивают свое здоровье ровно в половину от максимально возможной оценки и она в полтора раза ниже, чем у жителей Средней Полосы. Качество жизни также влияет на психологическое благополучие личности, однако физические недомогания и эмоциональные сдвиги у коренных северян мало значимы при выполнении ими повседневных дел и обязанностей.

Существует, хотя и по-разному проявляется проблема психологического благополучия у коренных малочисленных народов, которые занимаются в сфере трудовой деятельности, относящейся к традиционным промыслам (оленьеводство, рыболовство, охота и т. д.), и у тех народов, которые были отлучены от традиционных отраслей в силу промышленного освоения Севера. У коренных северян, занятых в традиционных отраслях, распространенность негативных эмоциональных состояний, в первую очередь, депрессивных, составляет тридцать девять процентов, у лиц, прильнувших к цивилизации, в полтора раза выше.

Столь значительная распространенность депрессивных состояний связана с определенным уровнем безработицы и возросшей маргинализацией мужской части аборигенного населения. Кроме того, у аборигенов Севера, проживающих в поселках, выявлены значимые корреляции депрессии и бытовых стрессов. Причиной тому являются невысокие денежные доходы, ветхий жилищный фонд, иждивенческая нагрузка на тех, кто работает.

Что касается высокой распространенности депрессивных состояний у оленеводов, она может быть объяснена приватной деятельностью и многократно возросшей ответственностью в связи с изменением хозяйствования. Добавим, что в кризисный

период племенное ядро оленьего стада было уничтожено. Другие трудности в хозяйствовании связаны с тем, что при интенсивном промышленном освоении Севера растительный покров тундры разрушается, площади выпаса оленей катастрофически сокращаются, что порождает дополнительный стресс и напряжение. Таким образом, ситуация особо напряженного труда в условиях Севера ведет к увеличению депрессий и у тундровиков.

Причины, негативно влияющие на психологическое благополучие в популяции коренного этноса, связаны также с низким уровнем социализации в молодом возрасте (дети коренных народов Севера в подавляющем большинстве воспитываются в интернатах), а также тяжелыми условиями труда (зверофермы, работницы чума). Кроме того, у молодых аборигенов Севера возникают проблемы в связи с созданием семьи. В частности более высокий уровень миграции женщин в города приводит к диспропорции полов в сельской части коренного населения Севера. Доля проживающих в городах женщин практически всех этнических групп выше, чем мужчин. В результате у коренных северян снижается вероятность заключения брака в пределах своей этнической группы, что усиливает стрессирующее давление неблагоприятных социальных факторов, порождает неудовлетворенность и также снижает уровень психологического благополучия. В этом контексте можно было бы отметить и то, что лица, находящиеся в разводе, достоверно чаще негативно оценивают себя, по сравнению с семейными людьми и хуже ладят с коллегами по работе.

При исследовании феномена психологического благополучия личности ракурс исследований культурологических различий и самооценки весьма важен. При ранжировании этот показатель среди других негативных проявлений стоит у северян на третьем месте. Определенный пессимизм и апатия обусловлены тем, что у коренных северян были очень сложные периоды, особенно трехлетний период две тысячи второго, две тысячи четвертого годов, когда на фоне всеобщего кризиса мы отмечали негативные проявления, характеризующиеся тотальным неблагополучием психической сферы. Тогда в силу социальных причин было

отмечен рост жизненного истощения, психоэмоционального напряжения, депрессии.

Аспект социальной поддержки населения в ракурсе психологического благополучия личности также заслуживает самого пристального внимания. В частности, с одной стороны, денежные доходы коренного населения Севера в полтора-два раза ниже среднероссийского показателя и часть коренных северян живет за чертой бедности, с другой стороны, ежегодно увеличивается размер компенсационных выплат. Основные задачи, реализуемые в рамках социальных программ, связаны с развитием оленеводства, традиционных отраслей, промыслов и ремесел, обеспечением социальной защиты, улучшением социально-бытовых условий жизни. Реализуется целый ряд жилищных программ для коренных северян, ежегодно повышаются компенсационные выплаты тем, кто занимается традиционной хозяйственной деятельностью.

Определенное противостояние популяционных групп – важный предмет для специального внимания в контексте факторов, обеспечивающих психологическое благополучие личности. Около десяти процентов коренного населения хотело бы сохранить за собой территорию и сферы влияния. Такое положение – основание для невротизации и эмоционального напряжения обеих популяционных групп, что и выливается нередко в депрессию. Связь депрессии с межэтническими конфликтами в популяции коренного этноса является даже более тесной, чем с проблемами сурового быта и повседневным нервным напряжением.

У коренных малочисленных народностей Севера, в отличие от жителей более низких широт, повышен риск развития эмоциональных нарушений, утомляемости и снижения продуктивности. Особенно высок он у женщин, без четкой зависимости от возраста, характера деятельности и стажа работы. Однако после двадцати лет пребывания на Севере, большая часть мигрантов также дает резкие ухудшения даже в среднем (тридцатилетнем) возрасте. Это обусловлено тем, что на Севере в ситуацию особо напряженной жизни попадают и мужчины и женщины. Влияние дестабилизирующих факторов, таких как длительные отпуска, ощущение «временности», отрыв от детей, другие факторы миграции и отрыв от привычных форм существования оказывают

однозначно отрицательное влияние на показатели эмоционального состояния пришлых жителей. К тому же отрицательную роль играют такие социальные факторы, как проблемы с жильем или недостаток денежных накоплений. У коренного же населения стрессогенным фактором является повышение чувства ответственности за приватную, непривычную для них деятельность, так как они вновь почувствовали себя хозяевами.

Рост эмоциональных проблем (тревоги, депрессии, других эмоциональных сдвигов) становится универсальной тенденцией нашего времени. Он зафиксирован и у молодежи, и у пожилых людей и, что особенно важно, наибольшие количественные показатели приходится на лиц трудоспособного возраста. Еще более остро обозначенная проблема выступает в условиях проживания в высоких широтах. Она осложняется наличием постоянно действующих отрицательных факторов, обуславливающих развитие различных психопатологических состояний, и, прежде всего, депрессий, как у приезжего населения (мигрантов), так и у коренных жителей. Экстремальные условия Севера связаны с ультрафиолетовой недостаточностью, резкими электромагнитными колебаниями, длительными низкими температурами, продолжительностью полярной ночи и другими факторами.

Вместе с тем, среди обстоятельств, объясняющих то, что на Севере у населения депрессивные состояния обнаруживаются чаще, чем на других территориях, можно назвать не только социальные и психологические причины, общие для всей страны: безработица, неравенство в распределении доходов, распад социальных отношений. Есть и специфичные для региона причины, например, вахтовый и экспедиционно-вахтовый режим труда. Этим, например, можно объяснить факт превалирования депрессивных состояний у мужчин в инициальный период приезда на Север, так как на социальную и психологическую адаптацию необходимо время.

В целом, следует отметить, что структурные изменения личности у жителей, проживающих в условиях высоких широт, многопрофильны, глубоки, необратимы и затрагивают все ее компоненты. Нарушения регуляторных механизмов психики и общая инактивированность личности, обусловленные комплексом экстремальных природных и социальных причин, деформи-

руют эмоциональную сферу и влияют на усиление депрессивных тенденций. Эмоциональные сдвиги и неадаптивное поведение в ответ на фрустрацию обусловлены снижением пластичности нервной системы, ежедневно испытывающей сверхмощные нагрузки природных и социальных факторов. Выявление у северян стресса, депрессии и других эмоциональных проблем имеет психогигиеническое значение, поскольку позволяет анализировать факторы, способствующие снижению психологического благополучия личности.

Исследование по изучению психологического благополучия личности в экстремальных условиях жизнедеятельности проводилось в период с 1996 по 2009 гг. на территории Красноселькупского, Надымского, Пуровского, Тазовского и Ямальского районов Ямало-Ненецкого автономного округа. В нем приняли участие 3408 человек в возрасте 16–69 лет. Психологические характеристики миграционного (некоренного) населения изучались у жителей гг. Новый Уренгой, Старый Уренгой, Надым, Салехард. Коренное малочисленное население было обследовано в национальных поселках Гыда, Новый Порт, Ныда, Сеяха, Яр-Сале.

Общая выборка коренных северян (ненцы, ханты и манси) включенных в психологическое исследование, составила 921 человек в возрасте от 16 до 60 лет, в том числе 258 (28,0 %) мужчин и 663 (72,0 %) женщин. Среди обследованных представителей коренного этноса 310 человек (33,6 %) были заняты в сфере традиционных промыслов; 206 человек (22,4 %) работали в сфере обслуживания; 85 человек (9,2 %) – в сфере образования; 70 человек (7,6 %) – в сфере здравоохранения; 57 человек (6,2 %) – в сельском хозяйстве; 25 человек (2,7 %) – в органах власти; 22 человека (2,4 %) – в строительстве; 20 человек (2,2 %) – в сфере экономики; 12 человек (1,3 %) – в транспортной сфере; 7 человек (0,8 %) – в нефтегазовой отрасли и 107 человек (11,6 %) составили группу неработающих.

В соответствии с семейным положением коренные северяне были распределены на следующие группы: женат – 57,1 %; не женат – 29,2 %; разведен – 5,2 %; вдовец – 8,5 %. Уровень образования в обследованной выборке был представлен следующими

показателями: высшее – 6,7 %; среднее, специальное среднее – 77,6 %; начальное, нет образования – 15,7 %.

Выборка некоренного населения (татары, украинцы, русские) составила 3176 человек, в том числе 1043 (32,8 %) мужчин и 2133 (67,2 %) женщин в возрасте 16–69 лет. В нее вошли работники газодобывающих, газотранспортных, строительных предприятий и сферы обслуживания. В соответствии с семейным положением все обследованные лица были распределены следующим образом: женат – 78,5 %; не женат – 9,8 %; разведен – 7,4 %; вдовец – 4,3 %. По уровню образования в выборке были выделены следующие группы: высшее – 20,0 %; среднее, специальное среднее – 78,6 %; начальное, нет образования – 1,4 %. В обследованной нами выборке мигрантов 78,8 % были лица рабочих профессий и 21,2 % являлись служащими. При распределении по группам выборка была распределена исходя из следующих критериев режима труда: вахтовый, экспедиционно-вахтовый – 22,1 %; постоянный, сменный – 67,0 %; неработающие – 10,9 %.

При исследовании психологического благополучия личности использованы три опросника: шкала удовлетворенности жизнью в целом, шкала удовлетворенности условиями жизни, шкала удовлетворенности основных жизненных потребностей, разработанные в Центре профилактической медицины РФ [Reeder, 1986; Копина, 1994].

Первая шкала оценивает субъективное состояние удовлетворенности-неудовлетворенности жизнью в целом. Шкала удовлетворенности условиями жизни оценивает насколько испытуемый удовлетворен условиями жизни, которые могут влиять на его самочувствие и настроение. Она включает утверждения относительно жилищных условий, бытовых условий в районе проживания (магазины, услуги, транспорт и т. п.), условий труда. По данной шкале дается также оценка экологическим условиям в районе проживания (чистота воздуха, воды, почвы и т. п.). Помимо этого, каждый испытуемый может оценить, насколько он удовлетворен своим доходом и возможностью использования своих денег. Оцениваются и такие условия жизни, как удовлетворенность медицинским обслуживанием, получением информации (радио, телевидение, печать), проведением досуга (спорт, развлечения), общением с искусством (кино, музеи, книги и пр.).

Кроме того, дается оценка политической ситуации в регионе проживания, социальной и правовой защищенности, а также удовлетворенности свободой вероисповедания и политической активности.

Шкала основных жизненных потребностей оценивает, насколько индивидуум удовлетворен такими сферами жизни, от которых зависит его психологическое благополучие. Она включает самооценку таких потребностей человека, как работа (характер труда, отношения на работе, возможности и т. п.), отношение в семье, здоровье и благополучие детей, питание, отдых, материальное благополучие, обеспеченность, общение с друзьями, с людьми, близкими по интересам, положение в обществе, жизненные перспективы, любовь, сексуальные чувства, любимое занятие, возможность выразить себя в чем-либо.

С целью определения индивидуальной чувствительности к стрессу, обусловленному социальной средой, использована шкала психологического стресса Л. Ридера, адаптированная для населения России [Копина, 1994]. Шкала относится к субъективным методам, отличается простотой применения и обработки и предназначена для скринингового выявления психоэмоционального напряжения или стресса.

С целью исследования эмоционального компонента в структуре психологического благополучия/неблагополучия личности использована шкала самооценки депрессии [Zung, Durham, 1965], которая обеспечивает оценку интенсивности депрессивных симптомов и измеряет депрессию в целом. Тест адаптирован в НИИ им. В. Н. Бехтерева [Балашова, 1988]. Опросник разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии, для скрининг-диагностики при массовых исследованиях и в целях предварительной, доврачебной диагностики.

Когнитивный компонент в структуре психологического благополучия личности исследован с использованием варианта цифровой корректурной пробы, позволяющего оценить у индивида, как умственную работоспособность, так и уровень активного внимания, его продуктивность и регуляцию. Использованная нами методика является модификацией пробы В. Н. Ама-

туни [1969], разработанной в лаборатории психологии Института им. В. М. Бехтерева [Вассерман, Катышева, 1997].

Для исследования основных компонентов структуры личностного радикала северян использован сокращенный многофакторный опросник для исследования личности. Тест разработан на основе Миннесотского многопрофильного личностного опросника [Hathaway, Mckinley, 1943] и представляет собой сокращенный стандартизованный вариант теста ММРІ [Зайцев, 1994].

Для исследования качества жизни (КЖ) как показателя психологического благополучия личности использован опросник SF-36 (Short-Form Health Survey), разработанный в Центре изучения медицинских результатов США и рекомендованный к применению Всемирной организацией здравоохранения [Ware, Sherbourne, 1992]. КЖ – субъективный показатель удовлетворения личных потребностей в жизни, который определяет степень комфортности человека как внутри себя, так и в рамках цивилизованного общества.

Шкала «физического функционирования» (ФФ) характеризует диапазон физической активности. «Ролевая физическая шкала» (РФ) определяет влияние физического состояния на выполняемую работу или другую повседневную деятельность, шкала «физическая боль» (ФБ) отражает выраженность какого-либо болевого синдрома и его влияние на обычную деятельность, шкала «здоровье в целом» (ЗЦ) позволяет судить об общем состоянии человека. «Жизненная энергия» (ЖЭ) характеризует последнюю в противовес усталости. Шкала «социальное функционирование» (СФ) отражает степень ограничений в социальной жизни. «Ролевая эмоциональная шкала» (РЭ) позволяет судить о влиянии эмоционального состояния на повседневную деятельность. И наконец, шкала «психического здоровья» (ПЗ) оценивает тревогу, депрессию, снижение эмоционального и поведенческого контроля.

Для исследования ценностно-смыслового компонента психологического благополучия личности использована методика уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах (УСЦД), позволяющая определить степень рассогласования в мотивационно-личностной сфере северян,

которая входит в систему методик «Диагностики внутреннего конфликта» [Фанталова, 1997].

С целью исследования удовлетворенности жителей разных этнических популяций микроклиматическими условиями труда, содержанием деятельности, взаимоотношениями с руководителями и коллегами и другими факторами использован Опросник удовлетворенности трудом [Кузьмин, 2005]. Особенности отношений и свойств личности, проявляющихся при взаимодействии с людьми, исследованы с использованием опросника «Диагностика межличностных отношений» (ДМО) [Собчик, 1972, 1974].

ГЛАВА 3. ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОРЕФЛЕКСИВНОГО КОМПОНЕНТА ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У НАСЕЛЕНИЯ ВЫСОКИХ ШИРОТ

3.1. Отношение к жизненной среде в популяциях северных этносов

Север относится к регионам, характеризующимся природной экстремальностью среды, которая рассматривается как чрезвычайная в отношении неблагоприятного влияния на человека. Климат высоких широт очень суров. Он определяется длительной жестокой зимой, с крайне низкими температурами, коротким и холодным летом, резкими нарушениями обычной фотопериодичности (полярная ночь – 68 дней и полярный день – 45 дней в году), с чем неизбежно связано явление светового голодания во время полярной ночи и светового излишества во время полярного дня.

Холодная и суровая зима с низкими температурами (с ноября по март ниже -30°C) длится с половины октября до начала июня. В этот период наблюдаются сильные ветры, сопровождающиеся сильными бурями и метелями (особенно большой силой ветра отличаются на полуострове Ямал). Весна наступает медленно: в мае бывают морозы до -25°C . Снег растаивает на протяжении 1,0–1,5 месяца. Преобладают пасмурные дни, при этом положительные температуры наступают лишь с июня и продолжаются до октября.

Суровый климат способствует глубокому промерзанию грунтов и широкому распространению вечной мерзлоты. Климат тундры характеризуется резким изменением инсоляции в течение года, избыточным увлажнением, пустынностью и однообразием ландшафта, бедностью флоры и фауны и рядом других факторов. Летом почва оттаивает только на поверхности.

Крайний Север характеризуется не только наличием резкой вариабельности климатических факторов, но и особенностью гелиографических переменных, обусловленных процессами по-

вышенной активности космических излучений, повышенной активностью магнитного поля земли с резкими периодами возмущений.

Из числа техногенных факторов, воздействующих на среду и человека, следует выделить факторы развития газовой и нефтяной промышленности, а также интенсивное использование авто-тракторного транспорта. Кроме этого, большую долю в загрязнение атмосферы вносят различные котельные, многие из которых до сих пор работают на торфе и угле.

Экстремальность регионов Севера, обусловлена не только климатическими факторами, но и экологическими (климато-экологическими). К этому следует добавить и возможное неблагоприятное воздействие на человека, прибывшего из умеренных широт, ряда социальных факторов, таких как интенсивность производственного процесса, территориальная отдаленность от привычных (родных) мест, от родственников, от промышленных центров и культуры, сложность транспортных сообщений, особенности питания, труда и отдыха и др.

Данная проблема приобретает остроту в связи с тем, что освоение необжитых северных районов региона идет за счет привлечения населения из европейской части страны, при этом человек попадает в экстремальные природно-климатические условия, депривирующие потребности личности. Пришлого население оказывается слабо адаптированным к экстремальным природно-климатическим условиям. Это обстоятельство становится особенно важным при дефиците трудовых ресурсов и высокой precisely-отточной миграции (вахтовый и экспедиционно-вахтовый методы работы, заключение договоров на определенный срок и т. д.).

Учитывая смещение сырьевой базы в северные и северо-восточные районы России, а также малонаселенность этих территорий, дальнейшее их освоение происходит с привлечением производительных сил из других регионов страны. Перемещение промышленно-сырьевой базы в климатические районы с экстремальным воздействием на организм человека предполагает решение ряда задач, где с решением чисто технических задач освоения этих регионов, важное значение приобретает задача

обеспечения нормальной жизнедеятельности и работоспособности человека в новой, экстремальной для него среде обитания.

Следует отметить, что в нашей стране в связи с основными положениями национального проекта «Здоровье» существенно возросла потребность в психологических знаниях. По мнению экспертов ВОЗ, здоровье населения только на 5–15 % зависит от непосредственной медицинской деятельности специалистов. Все остальное требует решения социальных и социально-психологических проблем. Исходя из таких представлений, на Западе получило самостоятельное направление развитие прикладных исследований в рамках психологии здоровья и субъективного благополучия личности.

В этом отношении перспективной представляется необходимость психологического и социально-психологического анализа образа жизни различных групп населения, что может иметь прямое отношение к решению практических проблем по сохранению психологического благополучия населения и повышению качества жизни. Психологический взгляд на проблемы с позиции личности позволит более широко задействовать силы и средства национального проекта «Здоровье» и обоснованно рассчитывать на гораздо большие успехи в оздоровлении населения нашей страны, улучшении психологического благополучия каждого индивида, а также в повышении качества и продолжительности жизни человека в целом.

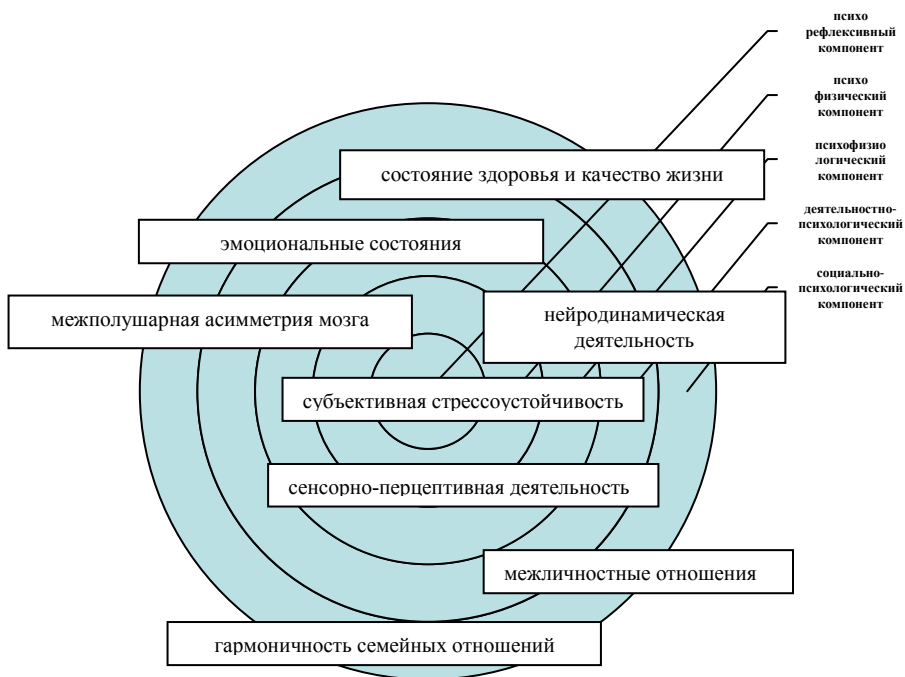
Проблема психологического благополучия личности к настоящему времени разработана в значительном объеме и междисциплинарно. Вместе с тем не имеется отвечающих современным потребностям социума сведений об особенностях личностного благополучия у лиц, проживающих на Крайнем Севере. Учитывая резко выраженную климатическую, социальную и культурологическую особенность этого края в целом, а также численность проживающего в нем населения, восполнение этого пробела является, как уже отмечено нами во введении, крайне актуальным.

Разрабатывая концепцию интегрального исследования психологического благополучия личности в экстремальных условиях жизнедеятельности мы прежде всего руководствовались принципом целостности, согласно которого любое отдельное психи-

ческое свойство может оказаться системообразующим качеством психологии человека. Исходя из этого, наш подход к исследованию был обусловлен двумя основными положениями. Во-первых, тем, что психологическое благополучие есть социально и личностно одобряемое состояние, которое обладает субъективной желательностью для подавляющего большинства населения. Во-вторых, в сознании каждого индивида представление о феномене психологического благополучия существует в виде четкой дихотомии психологическое благополучие/неблагополучие.

Выстраивая интегральную модель психологического благополучия личности, мы в первую очередь опирались на положения о том, что любое психологическое качество человека можно исследовать как интегративное психическое образование. Условием интегративности в психологических исследованиях является поиск системообразующих качеств и свойств, способность к трансформации, а также межпредметный анализ структурной целостности изучаемого явления. Поскольку интегративная модель психологического качества человека должна включать элементы соответствующих психических образований, отношения субъекта и формы проявления их в поведении индивидуума, мы ориентировались на эффективность/неэффективность взаимодействия личности с окружающей средой, а также субъективную удовлетворенность/неудовлетворенность человека в основных сферах жизнедеятельности.

Оценивая отношение к жизненной среде у коренного и некоренного населения, проживающего в экстремальных условиях жизнедеятельности, мы использовали показатели шкалы Ридера. Выводя интегральный показатель каждого компонента личностного благополучия, мы исходили из следующего условного деления на зоны, в пределах которой располагались значения каждого из компонентов: 0–2 баллов – зона неблагополучия; от 2 до 3 баллов – зона низкого благополучия личности; от 3 до 4 баллов – зона высокого благополучия личности.



Интегральные компоненты психологического благополучия личности

Анализ полученных данных показал, что в популяции коренного этноса все интегральные показатели структурных компонентов исследуемого феномена располагаются в зоне условного благополучия личности.

Установлено также, что у представителей коренного населения интегральные показатели трех структурных компонентов личностного благополучия: психофизического, психофизиологического и социально-психологического – располагаются в высокой зоне. Интегральные показатели деятельностно-психологического и психорефлексивного компонентов личностного благополучия у коренного населения располагаются в низкой зоне (табл. 1).

Таблица 1

**Интегральные компоненты психологического благополучия
личности**

Группы	Коренной этнос	Миграционный этнос
зона высокого личностного благополучия		
Мужчины	психофизический психофизиологический психорефлективный социально-психологический	социально-психологический
Женщины	психофизический психофизиологический социально-психологический	социально-психологический
Оба пола	психофизический психофизиологический социально-психологический	социально-психологический
зона низкого личностного благополучия		
Мужчины	деятельностно- психологический	психофизический психофизиологический психорефлективный
Женщины	деятельностно- психологический психорефлективный	психофизический психофизиологический психорефлективный
Оба пола	деятельностно- психологический психорефлективный	психофизический психофизиологический психореф- лексивный
зона личностного неблагополучия		
Мужчины	—	деятельностно-психологический
Женщины	—	деятельностно-психологический
Оба пола	—	деятельностно-психологический

У мужчин из популяции коренного населения Севера интегральные показатели всех структурных компонентов также находятся в пределах зоны условного благополучия, при этом подавляющее большинство из них располагается в зоне высокого благополучия личности. К таковым отнесены следующие структурные компоненты: психофизический, психофизиологический, психорефлективный и социально-психологический. Интегральный показатель деятельностно-психологического компонента распола-

гается в зоне низкого личностного благополучия. У коренных северян интегральные показатели всех структурных компонентов также находятся в пределах зоны условного благополучия личности. В частности, интегральные показатели психофизического, психофизиологического и социально-психологического компонентов располагаются в зоне высокого благополучия личности. В свою очередь, интегральные показатели деятельно-психологического и психорефлексивного компонентов располагаются в зоне низкого личностного благополучия.

В целом, как у мужчин, так и у женщин коренного этноса, интегральные показатели структурных компонентов благополучия расположены в высокой зоне. Различия обнаруживаются в отношении интегрального показателя психорефлексивного компонента, который у мужчин располагается в высокой зоне личностного благополучия, а у женщин – в низкой.

В свою очередь, в популяции некоренного населения Севера все интегральные показатели структурных компонентов располагаются в низкой зоне: либо на уровне условного неблагополучия, либо на уровне низкого личностного благополучия. Исключение представляет интегральный показатель социально-психологического компонента, который располагается в высокой зоне благополучия. В зоне низкого личностного благополучия у представителей миграционного этноса Севера находятся интегральные показатели психофизического, психофизиологического и психорефлексивного компонентов. Еще ниже, в зоне условного неблагополучия личности располагается интегральный показатель деятельностно-психологического компонента.

У мужчин из популяции некоренного населения интегральный показатель деятельностно-психологического компонента располагается в зоне условного неблагополучия личности, а ряд интегральных показателей, в том числе психофизический, психофизиологический и психорефлексивный, располагается в зоне низкого благополучия личности. Интегральный показатель социально-психологического компонента располагается в зоне высокого личностного благополучия. Таким образом, у мужчин-мигрантов практически все интегральные показатели основных компонентов исследуемого признака располагаются либо в зоне неблагополучия, либо в зоне низкого благополучия личности.

У мигранток Севера интегральный показатель деятельностно-психологического компонента является минимальным и находится в зоне условного неблагополучия личности. Интегральные показатели психофизического, психофизиологического и психорефлексивного компонентов располагаются в зоне низкого благополучия личности. Социально-психологический интегральный показатель превышает значения других компонентов и находится в зоне высокого благополучия личности. В целом, интегральные показатели всех компонентов, за исключением социально-психологического, у мигранток Севера располагаются либо в зоне неблагополучия, либо в зоне низкого благополучия личности.

Таким образом, в популяции некоренного населения Крайнего Севера интегральные показатели всех структурных компонентов психологического благополучия личности находятся в низкой зоне. Исключение составляет интегральный показатель социально-психологического компонента, относящийся у мигрантов Севера к зоне высокого личностного благополучия.

Сравнение, проведенное в разных этнических популяциях, показало, что сходство в отношении интегральных показателей компонентов личностного благополучия обнаруживается в отношении социально-психологического компонента, относящегося в обеих этнических популяциях к зоне высокого благополучия личности. Кроме этого интегральный показатель психорефлексивного компонента, как у женщин, так и в общей выборке коренного этноса, располагается в низкой зоне личностного благополучия. У мигрантов психорефлексивный компонент относится также к зоне низкого благополучия, как у мужчин, так и у женщин. Общий интегральный показатель психологического благополучия коренных северянок достоверно превышает таковой у мигранток Севера.

Различия обнаруживаются в отношении интегральных показателей психофизического и психофизиологического компонентов, которые у коренных северян относятся к зоне высокого личного благополучия, у мигрантов – к зоне низкого личностного благополучия. В отношении интегрального показателя деятельностно-психологического компонента также обнаружены различия, заключающиеся в том, что у представителей коренно-

го этноса данный показатель относится к зоне личностного благополучия, а у мигрантов Севера – к зоне личностного неблагополучия.

Оценивая трансформации психорефлексивного компонента личностного благополучия в женской популяции коренного и некоренного населения Севера, мы обнаружили, что они обусловлены однотипным влиянием личностного фактора, эмоциональных нагрузок и бытовых стрессов. Этнопсихологические различия проявляются в том, что при формировании личностного благополучия в мигрирующей популяции женщин существенное значение имеет фактор жизненного истощения, в популяции женщин коренного малочисленного населения – коммуникативные и семейные стрессы.

При оценке трансформации психорефлексивного компонента личностного благополучия в мужской популяции коренного и некоренного населения установлено, что они обусловлены однотипным влиянием эмоциональных, бытовых и коммуникативных стрессов. Этнопсихологические различия проявляются в том, что при формировании личностного благополучия у мужчин из миграционного этноса существенное значение имеют личностные трансформации, фактор жизненного истощения и семейные стрессы, тогда как у мужчин из коренного этноса Севера этого влияния не выявлено.

3.2. Удовлетворенность основными жизненными сферами и качество жизни в экстремальных условиях жизнедеятельности

Удовлетворенность условиями жизни в северных регионах у мигрантов Севера связана с такими компонентами психологического благополучия, как личностная интегрированность, стабильность бытового функционирования и общая жизнеспособность.

Показатели удовлетворенности условиями жизни в популяции миграционного этноса, проживающего в высоких широтах, согласно ранговым показателям, распределились следующим образом: 1) бытовые условия в районе проживания (магазины,

услуги, транспорт и т. п.) – 3,83 балла; 2) возможности получения информации (радио, телевидение, печать) – 3,67 балла; 3) жилищные условия – 3,60 балла; 4) свобода вероисповедания, политической активности – 3,38 балла; 5) медицинское обслуживание – 3,18 балла; 6) досуг, спорт, развлечения – 3,17 балла; 7) экологические условия в районе проживания (чистота воздуха, воды и т. п.) – 3,07 балла; 8) условия труда – 3,05 балла; 9) политическая ситуация в регионе проживания – 2,87 балла; 10) возможности использования денег – 2,86 балла; 11) деньги, доход – 2,78 балла; 12) возможности общения с искусством (кино, музеи, книги и т. п.) – 2,75 балла; 13) социальная и правовая защищенность (чувство безопасности) – 2,51 балла. Из приведенных данных видно, что менее всего удовлетворяют жителей северных регионов такие условия жизни, как деньги, доход; возможности общения с искусством (кино, музеи, книги и т. п.), а также социальная и правовая защищенность.

В миграционной популяции Севера проанализированы также показатели удовлетворенности условиями жизни с учетом возрастного фактора. Анализ удовлетворенности мигрантов Севера своими жилищными условиями показал, что удовлетворенность жилищными условиями практически во всех возрастных группах оказалась равнозначной (прил. 2). Исключение составила возрастная группа 20-летних мигрантов, где получен минимальный показатель удовлетворенности жилищными условиями. Удовлетворенность бытовыми условиями в районе проживания (магазины, услуги, транспорт и т. п.) в большей степени характеризует 30-летних мигрантов Севера. Низкие значения получены в возрастных группах 50-летних и 20-летних жителей.

Показатель удовлетворенности экологическими условиями районе проживания (чистота воздуха, воды и т. п.) во всех возрастных группах оказался одинаковым. Исключение составляет возрастная группа 40-летних мигрантов, где данный показатель оказался выше, по сравнению с другими возрастными группами, однако без достоверных различий.

Показатель удовлетворенности условиями труда практически во всех возрастных группах, за исключением лиц среднего возраста, оказался равнозначным. Менее всего удовлетворены условиями труда мигранты Севера 30-летнего возраста. Следует

отметить, что показатели удовлетворенности условиями труда у 30-летних и 40-летних жителей различаются достоверно ($p < 0,05$).

Удовлетворенность своим доходом у мужчин, начиная с 30-летнего возраста, оказалась идентичной. В то же время, более других возрастных групп оказались удовлетворены своим доходом молодые мужчины (20–29 лет). Также в отношении удовлетворенности доходом достоверные различия в значениях получены у 20-летних мужчин, с одной стороны, и 40-летних ($p < 0,05$), а также 50-летних мужчин ($p < 0,05$) – с другой. Такая же тенденция прослеживается в отношении удовлетворенности мужчин представляющей в северных регионах возможностью использования денег. Так, максимальный показатель по данному параметру обнаруживается в молодой возрастной группе (20–29 лет), минимальный – в старшей возрастной группе (50–59 лет).

Удовлетворенность медицинским обслуживанием в большей степени характеризует мигрантов старшей возрастной группы (50-летние жители Севера). Получены достоверные различия по показателям удовлетворенности медицинским обслуживанием у 50-летних жителей, с одной стороны, и 30-летних ($p < 0,05$), а также 40-летних жителей ($p < 0,05$) – с другой. В то же время, менее всего удовлетворены медицинским обслуживанием 30-летние мигранты Севера.

Возможностью получения информации (радио, телевидение, печать) более других лиц удовлетворены мигранты Севера среднего возраста. Менее удовлетворены возможностью получения информации молодые мигранты (возрастная группа 20–29 лет) и мигранты старшей возрастной группы (50–59 лет). Между тем, удовлетворенность досугом, в первую очередь, характеризует молодых мигрантов Севера (20-летних и 30-летних жителей). Достоверно различаются значения по данному параметру у 30-летних мигрантов Севера, с одной стороны, и 40-летних ($p < 0,01$), а также 50-летних мигрантов Севера ($p < 0,01$) – с другой. Следует отметить, что удовлетворенность возможностью общения с искусством низкая во всех возрастных группах, с минимальным показателем в группе 40-летних мигрантов.

Политическая ситуация в регионе проживания менее всего беспокоит молодых мигрантов Севера (20-летние жители). Более

всего озабочены ею мигранты Севера старшей возрастной группы (50–59 лет). Найдены достоверные различия в значениях данного показателя у 20-летних и 50-летних жителей ($p < 0,05$). Социальной и правовой защищенностью более всех других лиц удовлетворены молодые мигранты (возрастная группа 20–29 лет). Достоверно различаются показатели у 20-летних мигрантов, с одной стороны, и 30-летних ($p < 0,01$), 40-летних ($p < 0,001$), а также 50-летних мигрантов ($p < 0,001$) – с другой стороны. Минимальный показатель по данному параметру получен в старшей возрастной группе мигрантов Севера (50–59 лет).

Удовлетворенность свободой вероисповедания и политической активности в первую очередь, также характеризует молодых мигрантов Севера (возрастная группа 20–29 лет). Равнозначные показатели получены у мигрантов среднего возраста (30-летних и 40-летних жителей). Минимальные значения по данному параметру получены в старшей возрастной группе (50–59 лет).

В целом, анализ удовлетворенности мигрантов условиями жизни в северных регионах показал, что достоверно разнятся у лиц неоднородных возрастных групп из миграционной популяции Севера показатели удовлетворенности условиями труда, доходом, медицинским обслуживанием, досугом, политической ситуацией, социальной и правовой защищенностью. Вместе с тем, удовлетворенность такими условиями жизни в северных регионах, как доход, досуг, политическая ситуация, социальная и правовая защищенность, значимо чаще обнаруживается у молодых северян, по сравнению с лицами среднего и старшего возраста. В то же время, удовлетворенность условиями труда и медицинским обслуживанием значимо чаще характеризует лиц старшего возраста, по сравнению с молодыми северянами.

В миграционной популяции Севера проанализированы показатели удовлетворенности условиями жизни с учетом гендерного фактора. У мужчин из миграционной популяции Севера показатели удовлетворенности условиями жизни, согласно ранговым показателям, распределились следующим образом: 1) бытовые условия в районе проживания (магазины, услуги, транспорт и т. п.) – 3,76 балла; 2) возможности получения информации (радио, телевидение, печать) – 3,66 балла; 3) жилищные условия – 3,56 балла; 4) свобода вероисповедания, политической активно-

сти – 3,36 балла; 5) досуг, спорт, развлечения – 3,27 балла; 6) медицинское обслуживание – 3,25 балла; 7) экологические условия в районе проживания (чистота воздуха, воды и т. п.) – 3,19 балла; 8) условия труда – 2,95 балла; 9) политическая ситуация в регионе проживания – 2,85 балла; 10) возможности использования денег – 2,82 балла; 11) возможности общения с искусством (кино, музеи, книги и т. п.) – 2,74 балла; 12) деньги, доход – 2,72 балла; 13) социальная и правовая защищенность (чувство безопасности) – 2,48 балла. Из приведенных данных видно, что мужчины менее всего удовлетворяют такие условия жизни, как возможности общения с искусством (кино, музеи, книги и т. п.), деньги, доход и социальная и правовая защищенность.

Анализ показал, что удовлетворенность своими жилищными условиями более всего свойственна мужчинам среднего возраста. Более всего удовлетворены жилищными условиями мужчины возрастной группы 40–49 лет, где получен максимальный показатель, менее всего – молодые мужчины (20–29 лет), где данный показатель минимальный. В то же время удовлетворенность бытовыми условиями в районе проживания у мужчин характеризуется снижением данного показателя по возрастным группам. Максимальный показатель по данному параметру обнаруживается у молодых мужчин (20–29 лет), в то время как самые низкие значения получены у мужчин старшего возраста (50–59 лет).

По параметру удовлетворенности экологическими условиями в северных регионах у мужчин обнаруживается значительный разброс показателей по возрастным группам. Максимальный показатель получен в группе 40-летних мужчин, где удовлетворенность экологическими условиями оказалась самой высокой. Минимальный показатель получен в старшей возрастной группе мужчин (50–59 лет), где удовлетворенность экологическими условиями оказалась крайне низкой. Показатели удовлетворенности экологическими условиями у 40-летних и 50-летних мужчин различаются достоверно ($p < 0,01$).

Значительный разброс в показателях получен по возрастным группам мужчин и в отношении удовлетворенности условиями труда. Более остальных возрастных групп оказались удовлетворены условиями труда молодые мужчины (20–29 лет). Менее всего удовлетворены условиями труда 30-летние мужчины. Так

получены достоверные различия в показателях удовлетворенности условиями труда у 30-летних мужчин, с одной стороны, и 20-летних ($p<0,05$), 40-летних ($p<0,01$) и 50-летних мужчин ($p<0,05$) – с другой.

Удовлетворенность своим доходом у мужчин, начиная с 30-летнего возраста, оказалась идентичной. В то же время, более других возрастных групп оказались удовлетворены своим доходом молодые мужчины (20–29 лет). Также в отношении удовлетворенности доходом достоверные различия в значениях получены у 20-летних мужчин, с одной стороны, и 40-летних ($p<0,05$), а также 50-летних мужчин ($p<0,05$) – с другой. Такая же тенденция прослеживается в отношении удовлетворенности мужчин представляющей в северных регионах возможностью использования денег. Так, максимальный показатель по данному параметру обнаруживается в молодой возрастной группе (20–29 лет), минимальный – в старшей возрастной группе (50–59 лет).

Показатели в отношении удовлетворенности медицинским обслуживанием у мужчин по возрастным группам не имеют достоверных различий. Однако показатель удовлетворенности медицинским обслуживанием у 30-летних мужчин оказался самым низким, по сравнению с другими возрастными группами.

Удовлетворенность возможностью получения информации (радио, телевидение, печать) у мужчин до 50-летнего возраста оказалась равнозначной. Низкий показатель получен у 50-летних мужчин, по сравнению с 40-летними мужчинами, с тенденцией к достоверности ($p<0,1$). Удовлетворенность досугом в разных возрастных группах мужчин не является равнозначной. Более всего возможностью проведения досуга, спортом и развлечениями удовлетворены 30-летние мужчины, менее всего – 50-летние мужчины. Различия в полученных значениях по данному параметру у мужчин этих возрастных групп являются достоверными ($p<0,05$).

Удовлетворенность возможностью общения с искусством у мужчин является низкой во всех возрастных группах, с минимальным показателем в группе 40-летних мигрантов. По поводу политической ситуации в регионе проживания более всего обеспокоены мужчины старшей возрастной группы (50–59 лет). Менее всего озабочены ею молодые мужчины (20–29 лет). Найдены

достоверные различия в значениях данного показателя у 20-летних и 50-летних мужчин ($p<0,05$).

Значительный разброс в показателях получен у мужчин в отношении удовлетворенности своей социальной и правовой защищенностью. В большей степени удовлетворены своей социальной и правовой защищенностью молодые мужчины (возрастная группа 20–29 лет). Достоверно различаются показатели у 20-летних мужчин, с одной стороны, и 30-летних ($p<0,05$), 40-летних ($p<0,01$), а также 50-летних мигрантов ($p<0,001$) – с другой стороны. Найдены также достоверные различия по данному параметру в показателях 30-летних и 50-летних мужчин ($p<0,05$). Минимальный показатель по данному параметру получен в группе 50-летних мужчин (50–59 лет).

Удовлетворены свободой в сфере вероисповедания и политической активности молодые мужчины (возрастная группа 20–29 лет) и мужчины среднего возраста (40–49 лет). Более низкие, однако, равнозначные показатели получены у 30-летних и 50-летних мужчин.

Следует отметить, что общая удовлетворенность условиями жизни на Севере, более присуща молодым мужчинам (20–29 лет) и мужчинам среднего возраста (40–49 лет). Минимальные значения получены в старшей возрастной группе мужчин (50–59 лет). Различия по данному показателю у 20-летних и 50-летних мужчин являются значимыми ($p<0,05$).

Таким образом, у мужчин неоднородных возрастных групп из популяции миграционного этноса достоверно разнятся показатели удовлетворенности экологической ситуацией, условиями труда, доходом, досугом, политической ситуацией, своей социальной и правовой защищенностью. У мужчин найдены и значимые различия и по параметру общей удовлетворенности условиями жизни на Севере. Вместе с тем, удовлетворенность такими условиями жизни в северных регионах, как условия труда, доход, политическая ситуация, социальная и правовая защищенность, значимо чаще обнаруживается у молодых мужчин, по сравнению с лицами среднего и старшего возраста. В то же время, удовлетворенность экологической обстановкой и организацией досуга значимо чаще характеризует лиц среднего возраста, по сравнению с мужчинами из других возрастных групп.

У женщин из миграционной популяции Севера показатели удовлетворенности условиями жизни, согласно ранговым показателям, распределились следующим образом: 1) бытовые условия в районе проживания (магазины, услуги, транспорт и т. п.) – 3,90 балла; 2) возможности получения информации (радио, телевидение, печать) – 3,67 балла; 3) жилищные условия – 3,65 балла; 4) свобода вероисповедания, политической активности – 3,40 балла; 5) условия труда – 3,15 балла; 6) медицинское обслуживание – 3,12 балла; 7) досуг, спорт, развлечения – 3,07 балла; 8) экологические условия в районе проживания (чистота воздуха, воды и т. п.) – 2,96 балла; 9) возможности использования денег – 2,90 балла; 10) политическая ситуация в регионе проживания – 2,89 балла; 11) деньги, доход – 2,84 балла; 12) возможности общения с искусством (кино, музеи, книги и т. п.) – 2,76 балла; 13) социальная и правовая защищенность (чувство безопасности) – 2,54 балла. Из приведенных данных видно, что женщин менее всего удовлетворяют такие условия жизни в северных регионах, как деньги, доход, возможности общения с искусством (кино, музеи, книги и т. п.) и социальная и правовая защищенность.

Анализ данных, полученных у женщин с учетом возрастного фактора, показал отличия в показателях по отдельным параметрам, по сравнению с мужчинами. Минимальный показатель удовлетворенности жилищными условиями получен у 20-летних мигранток. Несколько выше, по сравнению с молодой возрастной группой, оказалась удовлетворенность жилищными условиями у 40-летних женщин. В возрастных группах 30-летних и 50-летних женщин удовлетворенность жилищными условиями оказалась равнозначной и более высокой, по сравнению с другими возрастными группами.

Удовлетворенность бытовыми условиями в большей степени характеризует 30-летних и 50-летних женщин, проживающих на Севере. Более низкие значения получены в возрастной группе 40-летних мигранток Севера. Минимальный показатель по данному параметру фиксируется у 20-летних северянок. Получены достоверные различия в показателях удовлетворенности бытовыми условиями у 20-летних мигранток, с одной стороны, и 30-

летних ($p < 0,05$), а также 50-летних мигранток – с другой ($p < 0,05$).

Максимальный показатель удовлетворенности экологическими условиями получен в старшей возрастной группе женщин (50–59 лет). Несколько менее удовлетворены экологической обстановкой в регионе молодые северянки (20–29 лет). У женщин среднего возраста (30–49 лет) показатель удовлетворенности экологическими условиями является равнозначным.

Условия своего труда 30-летние и 50-летние северянки оценивают выше, по сравнению с другими возрастными группами женщин. Несколько хуже данный показатель у 40-летних женщин. Менее всего удовлетворены условиями труда молодые северянки (20–29 лет).

Удовлетворенность своим доходом, в первую очередь, характеризует 20-летних северянок. Несколько менее удовлетворены своим доходом 50-летние женщины. Меньше всего довольны своим доходом жительницы Севера среднего возраста (возрастные группы 30–39 и 40–49 лет). Иная картина складывается в отношении возможности использовать свои деньги. По данному показателю у женщин отмечается неуклонная динамика снижения данного показателя по возрастным группам.

По параметру удовлетворенности медицинским обслуживанием максимальный показатель получен у женщин старшей возрастной группы (50–59 лет). В других возрастных группах женщин получен равнозначный показатель, значительно более низкий, по сравнению со сравниваемой группой. Найдены достоверные различия в значениях данного показателя у 40-летних и 50-летних жительниц Севера ($p < 0,05$).

Возможностью получения информации (радио, телевидение, печать) в большей степени удовлетворены мигрантки среднего возраста (30–39 и 40–49 лет). У мигранток старшей возрастной группы (50–59 лет) данный показатель значительно ниже. Менее всего удовлетворены возможностью получения информации молодые мигрантки Севера (возрастная группа 20–29 лет).

Удовлетворенность досугом, в первую очередь, характеризует молодых женщин (20-летних и 30-летних жительниц). Значительно ниже показатели удовлетворенности досугом у женщин старшего возраста, особенно в группе 40-летних жительниц Се-

вера. Достоверно различаются значения по данному показателю у 30-летних и 40-летних северянок ($p < 0,05$). Максимальный показатель удовлетворенности общения с искусством получен у молодых северянок (возрастные группы 30-летних и 20-летних женщин). В старших возрастных группах показатель низкий, с минимальными значениями в группе 40-летних женщин.

Удовлетворенность политической ситуацией в регионе проживания равнозначная у женщин всех возрастных групп, с незначительным повышением удовлетворенности в возрастной группе 30-летних женщин. Своей социальной и правовой защищенностью в большей степени удовлетворены молодые женщины (возрастная группа 20–29 лет). В других возрастных группах женщины показатели удовлетворенности своей социальной и правовой защищенностью значительно ниже, особенно в среднем возрасте (30–39 и 40–49 лет). Минимальный показатель по данному параметру получен у 30-летних женщин. Получены достоверные различия по показателям удовлетворенности своей социальной и правовой защищенностью у 20-летних северянок, с одной стороны, и 40-летних северянок ($p < 0,05$) – с другой.

Удовлетворенность свободой вероисповедания и политической активности, в первую очередь, характеризует женщин среднего возраста (возрастная группа 30–39 лет). Высокий показатель получен также в молодой возрастной группе женщин (20–29 лет). Более низкие показатели получены у женщин старшего возраста (40-летних и 50-летних жительниц). Минимальные значения по данному параметру получены в старшей возрастной группе женщин (50–59 лет). Найдены достоверные различия в значениях данного показателя у 30-летних и 50-летних жительниц Севера ($p < 0,05$).

Таким образом, достоверно разнятся у женщин неоднородных возрастных групп из миграционной популяции Севера показатели удовлетворенности бытовыми условиями, медицинским обслуживанием, досугом, социальной и правовой защищенностью, свободой вероисповедания и политической активности. Вместе с тем, удовлетворенность такими условиями жизни в северных регионах, как организация досуга, социальная и правовая защищенность, свобода вероисповедания и политической активности, значимо чаще обнаруживается у молодых женщин,

по сравнению с женщинами старшего возраста. В то же время, удовлетворенность бытовыми условиями и медицинским обслуживанием значимо чаще характеризует лиц старшего возраста, по сравнению с женщинами из других возрастных групп.

Сравнительный анализ показал, что мужчины в большей степени удовлетворены экологической ситуацией в северных регионах, по сравнению с женщинами. Так, в общей выборке северян найдены достоверные различия в показателях мужчин и женщин по параметру удовлетворенности экологическими условиями в районе проживания (чистота воздуха, воды и т. п.) ($p < 0,05$).

Удовлетворенность условиями жизни является равнозначной у молодых мужчин и женщин. В частности, в возрастной группе 20–29 лет достоверных различий у мужчин и женщин по всем параметрам не обнаружено. В то же время, 30-летние мужчины в большей степени, нежели 30-летние женщины, удовлетворены условиями труда и своей свободой вероисповедания, политической активности. Так, в возрастной группе 30–39 лет у мужчин и женщин достоверно различаются показатели удовлетворенности условиями труда ($p < 0,01$) и удовлетворенности свободой вероисповедания, политической активности ($p < 0,05$).

40-летние мужчины больше, чем 40-летние женщины, удовлетворены экологической обстановкой и возможностью проведения досуга. В частности, в возрастной группе 40–49 лет у мужчин и женщин достоверно различаются показатели удовлетворенности экологическими условиями в районе проживания (чистота воздуха, воды и т. п.) ($p < 0,001$) и удовлетворенности досугом, спортом, развлечениями ($p < 0,05$).

50-летние женщины больше, чем 50-летние мужчины, удовлетворены как бытовыми условиями, так и своей социальной и правовой защищенностью. Так, в возрастной группе 50–59 лет у мужчин и женщин достоверно различаются показатели удовлетворенности бытовыми условиями в районе проживания (магазины, услуги, транспорт и т. п.) ($p < 0,01$) и удовлетворенности своей социальной и правовой защищенностью (чувство безопасности) ($p < 0,05$).

Таким образом, в молодом возрасте мужчины и женщины в равной степени удовлетворены условиями жизни в северных

регионах. В среднем возрасте удовлетворенность условиями жизни (экологическая ситуация, условия труда, досуг, свобода вероисповедания, политической активности) значимо чаще характеризует мужчин, по сравнению с женщинами. В то же время, в старшей возрастной группе удовлетворенность отдельными условиями жизни (бытовые условия в районе проживания, социальная и правовая защищенность) значимо чаще характеризует женщин, по сравнению с мужчинами.

В целом, как у мужчин, так и у женщин, получены достоверные различия в показателях разных возрастных групп по параметрам удовлетворенности досугом, социальной и правовой защищенностью. Вместе с тем, у мужчин найдены достоверные различия между возрастными группами в отношении таких условий жизни, как экологическая обстановка, условия труда, доход и политическая ситуация. Между тем, у женщин найдены достоверные различия между возрастными группами в отношении таких условий жизни, как удовлетворенность бытовыми условиями, медицинским обслуживанием и свободой вероисповедания и политической активности.

Позитивное мышление, является составной частью психологического благополучия личности. Однако до сих пор процесс приобретения личностью оптимистического взгляда на условия жизни и то, насколько этот взгляд устойчив к изменениям, до конца не исследован. Существует и разная оценка роли приятных событий в жизни человека. С одной стороны, утверждается, что отсутствие приятных событий ведет к депрессии, а с другой – наоборот, что депрессия ведет к неспособности получать удовольствие от обычно приятных вещей.

Связь между биологическими аспектами и психологическим благополучием личности учеными отмечается давно. Биологическое пространство человека рассматривается первым аспектом бытия, в котором человек выступает как естественное существо. Основная характеристика данного пространства – адекватная, гибкая саморегуляция деятельности и поведения, соответствие психических реакций частоте и силе средовых воздействий, отсутствие болезненных психических проявлений. Психологическое благополучие в данном случае – это психосоматическое

здоровье как отражение процесса взаимосвязи психической и соматической сфер.

Значения психофизиологических показателей в структуре общего личностного благополучия в популяции коренного населения имеют высокий ранговый статус, в отличие от некоренного населения, где были получены низкие значения. Объяснением этому служит тот факт, что аборигены Севера имеют определенный уровень эмоциональности, отличный от приезжих жителей, сформировавшиеся веками устойчивые паттерны черт, помогающие эффективно выживать в условиях экстремальной среды, мудрое и терпеливое отношение к своему здоровью, свидетельствующее о том, что эмоциональные проблемы мало мешают им жить обычной активной жизнью.

Сравнительный анализ показал, что лучше всех других аспектов восприятия своего положения в жизни жителями Центральной России, проживающими в благополучных климатогеографических условиях, оцениваются физическая и социальная активность (шкалы ФФ и СФ опросника SF-36), а также общее состояние здоровья (шкала ЗЦ). Однако при высокой физической и социальной активности у них, тем не менее, отмечена высокая роль эмоциональных проблем в ограничении жизнедеятельности, даже у практически здоровых людей. Оценки оказались сходными и в популяции некоренного этноса, где лучшие значения определялись также по критериям физической активности и социального функционирования.

В то же время у представителей коренного населения лучшие показатели получены по шкалам ролевого и эмоционального функционирования. Это свидетельствует о том, что такие факторы, как физическое недомогание и эмоциональные сдвиги у жителей, исконно населяющих российский Север, мало влияют на выполнение ими повседневных дел и обязанностей, они выносливы и терпеливы по отношению к состоянию своего здоровья.

Сходной у жителей благоприятных климатогеографических условий, и у жителей Севера, оказалась оценка своей жизненной энергии, где ее недостаток фиксировался независимо от места и социальных условий проживания. Однако, несмотря на общие тенденции, и у представителей коренного, и у представителей некоренного населения северных регионов, зафиксирована

крайне низкая жизнеспособность, по сравнению с жителями благоприятных климатогеографических зон (табл. 2).

Таблица 2

Показатели качества жизни у населения Крайнего Севера (усл. ед.)

Критерии	Коренные северяне n=111	Некоренные северяне n=224	Жители Уфы n=75
Физическое функционирование	71,17±20,20***	71,33±15,90***	88,13±2,68
Роль в функционировании	74,09±34,53	<u>60,90±37,25**</u>	73,33±6,90
Физическая боль	<u>61,7±21,30***</u>	68,22±22,03***	77,84±7,69
Здоровье в целом	53,97±17,15***	51,36±14,85***	81,40±2,28
Жизненная энергия	55,31±18,41***	53,32±14,65***	71,00±2,87
Социальное функционирование	73,64±21,45***	69,47±19,59***	82,33±5,12
Эмоциональное функционирование	75,37±33,57*	69,04±39,01	65,46±8,25
Психическое здоровье	57,90±16,84***	59,00±13,52***	74,70±2,97

Различия в группах северян достоверны, по сравнению с жителями Центральной России (Уфа) при * $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Значения в разных этнических популяциях, достоверно различающиеся по t-критерию Стьюдента на уровне 0,05–0,001, подчеркнуты

Три критерия (ЗЦ, ЖЭ, ПЗ) являются биполярными по своей природе и отражают «уровень благополучия» с широкой амплитудой негативного и позитивного состояний. У представителей коренного населения и у представителей некоренного населения Севера эти показатели низкие и не превышают порога в 60,0 усл.ед. Это свидетельствует о низком «уровне благополучия» у населения высоких широт, по сравнению с жителями из Центральной России, где по всем этим параметрам «уровень благополучия» оказался достоверно выше ($p<0,001$).

Оценка общего состояния здоровья также достоверно хуже у северян, по сравнению с жителями Центральной России ($p < 0,001$). Показатель жизненной энергии у северян, проживающих в экстремальных условиях жизнедеятельности, также отличается от такового, полученного в более благоприятных природных и социальных условиях, на уровне высокой статистической значимости ($p < 0,001$). Низкие значения как у представителей коренного населения, так и у представителей некоренного населения, полученные по критерию ЖЭ, свидетельствуют о недостаточной жизненной силе и энергии, сильной утомляемости у северян, тогда как у жителей Центральной России этот показатель оказался средним.

Также достоверно разнятся показатели, полученные у жителей Центральной России и у жителей высоких широт, по шкале психического здоровья ($p < 0,001$). Северяне намного чаще отмечают подверженность стрессам, тревоге и депрессии, кроме того, у них отмечено снижение эмоционального и поведенческого контроля, по сравнению с жителями из благоприятных климато-географических зон.

Показатель критерия физического функционирования достоверно выше у жителей Центральной России, нежели у северян обеих этнических популяций, у которых отмечается снижение общей физической активности ($p < 0,001$). Но даже, несмотря на одинаковые показатели по шкалам физического функционирования и здоровья в целом и у мигрантов Севера, и у представителей малых северных народов, заметны существенные различия по влиянию физического состояния на выполняемую работу. При равных показателях общего здоровья и физической активности коренные северяне выполняют достоверно больший объем своей работы, чем мигранты Севера ($p < 0,01$).

Гендерный анализ, проведенный в популяции некоренного населения Севера, показал, что общая физическая активность у женщин в большей степени, чем у мужчин, ограничивается состоянием здоровья (получены различия по шкале физического функционирования). Еще больший разброс в показателях получен по параметру ролевого функционирования (низкие показатели данной шкалы у женщин, по сравнению с мужчинами). Профессиональная и трудовая активность у женщин, таким об-

разом, значительно чаще ограничена общим физическим состоянием, чем у мужчин.

Шкала эмоциональности характеризует степень, в которой тревога влияет на производительность и мешает качественному выполнению работы (увеличиваются затраты времени, уменьшается ее объем). По этой шкале более низкие показатели получены также у женщин. Вместе с тем, одинаково невысокие оценки по шкале психического здоровья у мужчин и женщин некоренного населения свидетельствуют о недостаточном психологическом благополучии в экстремальных условиях жизнедеятельности.

Следует отметить, что эмоциональное состояние у мужчин-мигрантов серьезно ограничивает их профессиональные и социальные контакты и снижает гражданскую активность (невысокие показатели шкалы социального функционирования). Физическое благополучие у мужчин на общение влияет меньше. У женщин, в свою очередь, снижение социальной активности более обусловлено соматическими проблемами, чем эмоциональными, где показатель лучше.

Боли различного генеза влияют на способность заниматься повседневной деятельностью примерно в одинаковой степени, а оценка своего состояния здоровья у представителей некоренного населения, опрошенных во время экспедиционных выездов, очень низка, как у мужчин, так и у женщин. Некоторые различия получены по параметру жизненной активности, где выше степень утомления у женщин. У мужчин картина немного благоприятнее, однако, и у них отмечается снижение жизненной активности.

Таким образом, при одинаково невысоких показателях здоровья, как у коренного населения, так и у некоренного населения северных территорий, в разных этнических общностях особенно значимые различия получены по шкале эмоционального функционирования (влияние эмоционального состояния на выполняемую работу). У представителей малых северных народов, в отличие от мигрантов Севера, показатель эмоционального функционирования оказался достоверно выше, даже по сравнению с жителями Центральной России ($p < 0,05$). Это свидетельствует о том, что эмоциональные проблемы мало мешают им жить обыч-

ной активной жизнью. Также выше, чем в Центральной России, оказался у коренного населения Севера показатель по шкале ролевого функционирования (влияние физического состояния на повседневную деятельность), что говорит о хорошей выносливости и значительных физических ресурсах личности, а, кроме того, является свидетельством терпеливого отношения к своему физическому самочувствию.

В то же время представителям некоренного населения Севера чаще, вследствие негативного эмоционального состояния, приходится сокращать количество времени, затрачиваемого на работу, выполнять меньший объем работы, чем хотелось бы, выполнять свою работу не так аккуратно, как обычно. Это связано с урбанизацией, ритмом городской жизни, адаптацией к экстремальным условиям жизнедеятельности. В качестве одной из причин выступает и та, что организму приходится часто перестраиваться, адаптироваться заново к северному резко континентальному климату, так как подавляющее большинство мигрантов проводит свой отпуск далеко за пределами северных регионов.

Для большинства жителей неурбанизированного Севера, не выезжающих обычно за пределы своего округа, характерно отрицание тревожного, напряженного состояния, они обладают более высокой психической активностью и фрустрационной толерантностью, по сравнению с мигрантами Севера. Высокая субъективная оценка своего эмоционального состояния представителями коренного населения позволяет им выполнять больший объем работы и свидетельствует об отсутствии выраженных эмоциональных проблем.

3.3. Потребности населения и их связь с компонентами личностного благополучия у миграционного этноса

В связи с экстремальностью условий жизнедеятельности в миграционной популяции Севера проанализированы показатели удовлетворения потребностей. Оценка потребностной сферы с использованием опросника Копиной, проведенная у мигрантов Севера, показала, что позитивнее всего северяне характеризуют

удовлетворение своих потребностей в сфере общения и семейных отношений. Самый низкий показатель получен по шкале «жизненные перспективы» [приложение 3].

В общей выборке северян показатели удовлетворения потребностей, согласно ранговым показателям, распределились следующим образом: 1) общение с друзьями, с людьми, близкими по интересам – 3,90 балла; 2) отношения в семье – 3,83 балла; 3) положение в обществе – 3,71 балла; 4) питание – 3,60 балла; 5) работа (характер труда, отношения на работе, возможности и т. п.) – 3,58 балла; 6) любовь, сексуальные чувства – 3,58 балла; 7) любимое занятие, возможность выразить себя в чем-либо – 3,53 балла; 8) дети, их здоровье и благополучие – 3,48 балла; 9) отдых – 3,35 балла; 10) материальное благополучие, обеспеченность – 3,15 балла; 11) жизненные перспективы – 3,00 балла. Из приведенных данных видно, что более всего жителей высоких широт удовлетворяет их общение с друзьями, отношения в семье и положение в обществе. Менее всего у жителей северных регионов удовлетворены такие потребности, как отдых, материальное благополучие, обеспеченность, а также жизненные перспективы.

Показатели удовлетворения потребностей были проанализированы также с учетом гендерного фактора. У мужчин, проживающих в северных регионах, показатели удовлетворения потребностей, согласно ранговым показателям, составили следующий ряд: 1) общение с друзьями, с людьми, близкими по интересам – 3,98 балла; 2) отношения в семье – 3,87 балла; 3) положение в обществе – 3,83 балла; 4) любовь, сексуальные чувства – 3,82 балла; 5) питание – 3,73 балла; 6) работа (характер труда, отношения на работе, возможности и т. п.) – 3,58 балла; 7) дети, их здоровье и благополучие – 3,51 балла; 8) отдых – 3,47 балла; 9) любимое занятие, возможность выразить себя в чем-либо – 3,46 балла; 10) материальное благополучие, обеспеченность – 3,08 балла; 11) жизненные перспективы – 2,99 балла. Согласно приведенных данных мы видим, что мужчины менее всего довольны удовлетворением таких потребностей, как возможность самовыражения, материальная обеспеченность и жизненные перспективы.

В то же время, у женщин из миграционной популяции Севера показатели удовлетворения потребностей, согласно ранговым показателям, распределились следующим образом: 1) общение с друзьями, с людьми, близкими по интересам – 3,83 балла; 2) отношения в семье – 3,79 балла; 3) положение в обществе – 3,59 балла; 4) любимое занятие, возможность выразить себя в чем-либо – 3,59 балла; 5) работа (характер труда, отношения на работе, возможности и т. п.) – 3,57 балла; 6) питание – 3,47 балла; 7) дети, их здоровье и благополучие – 3,46 балла; 8) любовь, сексуальные чувства – 3,34 балла; 9) отдых – 3,23 балла; 10) материальное благополучие, обеспеченность – 3,21 балла; 11) жизненные перспективы – 3,00 балла. Таким образом, женщины, проживающие в северных регионах, как видно из приведенных данных, менее всего довольны удовлетворением таких потребностей, как отдых, материальное благополучие и жизненные перспективы.

Обобщая приведенные данные, следует отметить, что в равной степени, как мужчинами, так и женщинами, оценивается удовлетворенность таких потребностей, как работа, отношения в семье, здоровье и благополучие детей, жизненные перспективы, возможность выразить себя в чем-либо. Вместе с тем, свое материальное благополучие женщины-мигрантки оценивают выше, чем мужчины, однако, без достоверных различий. В свою очередь, по такому показателю, как общение с друзьями, удовлетворенность у мужчин выше, чем у женщин. Достоверно выше у мужчин, по сравнению с женщинами, оказалась удовлетворенность таких потребностей, как положение в обществе ($p < 0,05$) и любовь, сексуальные чувства ($p < 0,01$). Удовлетворенность качеством питания у мужчин также достоверно выше, по сравнению с женщинами ($p < 0,05$).

Углубленный анализ данных по удовлетворению потребностей у мигрантов Севера с учетом фактора возраста показал, что молодые мигранты Севера (20–29 лет) высоко оценивают свою удовлетворенность профессиональной деятельностью (характером труда, отношениями на работе, возможностями карьерного роста и пр.), а также общественным положением и семейными отношениями. Между тем, свое материальное благополучие, а также свои жизненные перспективы молодые северяне оценива-

ют крайне низко. Исследование гендерного аспекта показало, что в одинаковой степени 20-летними мужчинами и женщинами оценивается удовлетворенность работой и материальным положением. Однако, в отличие от других возрастных групп, удовлетворение остальных потребностей, особенно в сфере общения, 20-летними мужчинами оценивалось выше, по сравнению с женщинами аналогичного возраста. В частности, показатели удовлетворенности общением у 20-летних мужчин и женщин различаются достоверно ($p < 0,05$).

Следующее возрастное десятилетие (30–39 лет) у мигрантов Севера характеризуется изменением оценки, связанной с удовлетворением основных потребностей. Так максимальные оценки у 30-летних мигрантов Севера получены по показателям общения, самовыражения (любимое занятие) и семейных отношений. В свою очередь, минимальные оценки получены у 30-летних мигрантов в отношении своей профессиональной самореализации, материального благополучия и жизненных перспектив. Значимых различий в показателях удовлетворения основных потребностей у мужчин и женщин данной возрастной группы не найдено. В частности, показатели удовлетворенности своими детьми, материальным благополучием, общением с друзьями, положением в обществе и жизненными перспективами у 30-летних мужчин и женщин оказались сходными. Оценка своей профессиональной состоятельности и удовлетворенности в сфере любви у мужчин этой возрастной группы оказалась несколько выше, по сравнению с женщинами. Вместе с тем, оценка удовлетворенности семейными отношениями и возможностью самовыражения у женщин оказалась выше, по сравнению с мужчинами.

Мигранты Севера 40-летнего возраста высоко оценили удовлетворение таких потребностей, как общение с близкими людьми и отношения в семье. Низкие оценки, как и в предшествующем возрастном десятилетии, получены в сфере жизненных перспектив и материального благополучия. В то же время, удовлетворенность такой потребности, как материальное благополучие и обеспеченность, 40-летние женщины оценивают выше, чем мужчины. В свою очередь, мужчины выше, по сравнению с женщинами, оценивают свою удовлетворенность положением в обществе, семье и в сфере интимных отношений. Достоверно у

40-летних мужчин и женщин разнятся показатели удовлетворенности отдыхом ($p < 0,05$) и сферой любовных отношений ($p < 0,01$). Сходной у 40-летних мужчин и женщин оказалась оценка профессиональной состоятельности, жизненных перспектив, общения с людьми и самовыражения.

Мигранты Севера старшей возрастной группы (50–59 лет) высоко оценили свою удовлетворенность общением и семьей. Низкая оценка дана жизненным перспективам и материальной обеспеченности. Одинаково оценивают 50-летние мужчины и женщины только удовлетворенность детьми, их здоровьем и благополучием, тогда как другие показатели у них существенно разнятся. Так, мужчины выше, чем женщины, оценивают удовлетворенность таких своих потребностей, как общение с друзьями и любовь, сексуальные чувства. Достоверно выше у 50-летних мужчин, по сравнению с женщинами аналогичной возрастной группы, оказались показатели удовлетворенности своим положением в обществе ($p < 0,05$). Женщины, в свою очередь, выше оценивают свою профессиональную состоятельность, отношения в семье, материальное благополучие, жизненные перспективы и возможности самовыражения.

Углубленный анализ данных, полученных в возрастных группах с учетом гендерного фактора, показал выраженные различия по отдельным показателям. Так, у женщин достоверные различия в разных возрастных группах получены в отношении работы и общения. 30-летние северянки хуже оценили свою удовлетворенность работой, по сравнению с 40-летними ($p < 0,05$) и 50-летними жительницами ($p < 0,01$). В то же время, удовлетворенность общением в данной возрастной группе оказалась выше, по сравнению со старшими возрастными группами (при $p < 0,05$ в обоих случаях). У мужчин достоверные различия получены по параметру удовлетворенности отдыхом. Так 40-летние мужчины выше оценили удовлетворение данной потребности, по сравнению с 50-летними мужчинами ($p < 0,05$).

В целом, качественный анализ данных, полученных у мигрантов Севера, в первую очередь, выявил возрастные различия по параметрам удовлетворенности работой. Так, показатели удовлетворенности работой у 30-летних жителей (оба пола) ниже, по сравнению с другими возрастными группами. Получены

достоверные различия между показателями 30-летних жителей – с одной стороны, и показателями 20-летних, 40-летних и 50-летних жителей Севера – с другой ($p < 0,05-0,01$). Кроме этого, северяне старших возрастных групп (40-летние и 50-летние жители) больше удовлетворены качеством питания, по сравнению с 30-летними северянами (в обоих случаях при $p < 0,05$). Достоверные различия получены в возрастных группах 40-летних и 50-летних северян по показателям удовлетворенности отдыхом, с более высокими значениями у 40-летних жителей ($p < 0,05$).

Удовлетворение потребностей у некоренного населения Севера напрямую связано с такими характеристиками, как образование ($r=0,6$), профессия ($r=0,5$), сфера деятельности ($r=0,4$), социальная защищенность ($r=0,4$), семейное положение ($r=0,4$), возраст ($r=0,2$) и северный стаж ($r=0,2$). Существуют корреляционные связи между удовлетворением отдельных потребностей и социальными характеристиками. Получены данные, согласно которых удовлетворенность трудом максимально тесно коррелирует с образованием ($r=0,5$), семейным положением ($r=0,4$), профессией и сферой деятельности ($r=0,4$). Менее тесная связь обнаруживается между удовлетворенностью трудом и возрастом ($r=0,2$), а также северным стажем ($r=0,2$).

Отношения в семье максимально тесно коррелируют с образованием ($r=0,6$), профессией ($r=0,4$) и сферой деятельности ($r=0,4$). Менее тесная связь найдена между удовлетворенностью отношениями в семье и возрастом ($r=0,2$). Удовлетворенность благополучием детей также максимально тесно коррелирует с образованием ($r=0,5$) и профессией ($r=0,4$). Менее тесные связи получены между удовлетворенностью детьми – с одной стороны, и сферой деятельности ($r=0,3$), семейным положением ($r=0,3$), а также возрастом ($r=0,2$) – с другой.

Удовлетворенность своим материальным благополучием у мигрантов связана с образованием ($r=0,4$), семейным статусом ($r=0,3$) и сферой деятельности ($r=0,3$). Менее тесные связи получены между удовлетворенностью материальным благополучием, с одной стороны, и профессией ($r=0,2$), а также возрастом ($r=0,2$) и северным стажем ($r=0,2$) – с другой. Удовлетворенность общением у мигрантов Севера максимально тесно связана с профессией ($r=0,5$). Менее тесные связи существуют между удовлетво-

ренностью общением и семейным положением ($r=0,4$), образованием ($r=0,4$), сферой деятельности ($r=0,4$). Минимально удовлетворенность общением связана с возрастом ($r=0,2$) и длительностью проживания на Крайнем Севере ($r=0,2$).

Удовлетворенность положением в обществе у мигрантов Севера тесно связана с образованием ($r=0,6$). Умеренные связи получены между удовлетворенностью положением в обществе и профессией ($r=0,4$), сферой деятельности ($r=0,4$), а также семейным положением ($r=0,3$) ($p<0,001$). Между удовлетворенностью положением в обществе и возрастом существует слабая связь ($r=0,2$). Удовлетворенность жизненными перспективами напрямую связана с образованием ($r=0,4$). Менее тесно жизненные перспективы у мигрантов Севера связаны со сферой деятельности ($r=0,3$), семейным положением ($r=0,3$) и профессией ($r=0,3$). Между удовлетворенностью жизненными перспективами и северным стажем связь слабая ($r=0,2$), а с возрастом отсутствует вовсе.

Удовлетворенность в сфере любви и интимных отношений у мигрантов Севера максимально коррелирует с образованием ($r=0,5$). Есть связь между удовлетворением данной потребности и имеющейся профессией ($r=0,4$), а также сферой деятельности ($r=0,4$). С другими показателями связи не обнаружено. Сфера самовыражения (любимое занятие) тесно связана с образованием ($r=0,5$) и профессией ($r=0,4$). Одинаковые связи существуют между удовлетворением данной потребности и сферой деятельности, а также семейным положением (в обоих случаях $r=0,3$). Удовлетворенность в сфере самовыражения также достоверно связана с возрастом ($r=0,2$).

Длительность проживания на Крайнем Севере у некоренного населения имеет достоверную связь с удовлетворением потребностей. Существуют связи между длительностью проживания на Крайнем Севере и удовлетворенностью общением ($r=0,2$), материальным благополучием ($r=0,2$), жизненными перспективами ($r=0,2$) и работой ($r=0,2$).

Помимо этого, существуют прямые корреляции между социальной защищенностью, с одной стороны, и удовлетворенностью семьей ($r=0,4$), общением ($r=0,4$), положением в обществе ($r=0,3$), благополучием детей ($r=0,3$), материальной обеспечен-

ностью ($r=0,3$), работой ($r=0,3$) и жизненными перспективами ($r=0,2$). Получены также прямые корреляции между общим показателем удовлетворения потребностей и социальной защищенностью ($r=0,4$).

У представителей некоренного населения Севера, проживающих в экстремальных условиях жизнедеятельности, удовлетворенность потребностей тесно коррелирует с общей удовлетворенностью условиями жизни ($r=0,9$). При рассмотрении данного аспекта среди основных условий жизни мигрантов Севера мы оценивали 1) жилищные условия, 2) бытовые условия в районе проживания, 3) экологические условия в районе проживания, 4) условия труда, 5) деньги, доход, 6) возможности использования денег, 7) медицинское обслуживание, 8) возможности получения информации, 9) досуг, спорт, развлечения, 10) возможности общения с искусством, 11) политическую ситуацию в регионе проживания, 12) социальную и правовую защищенность и 13) свободу вероисповедания, политической активности.

Удовлетворенность отдельных потребностей у мигрантов Севера по-разному соотносится с условиями их обитания. Так, удовлетворенность своей работой у мигрантов Севера, в первую очередь, связана с организацией быта в районе проживания ($r=0,7$), условиями трудовой деятельности ($r=0,7$) и возможностью получения информации (телевидение, радио и др.) ($r=0,7$). Кроме этого, удовлетворенность работой связана с жилищными условиями ($r=0,7$), экологической обстановкой ($r=0,7$), а также политической ситуацией и свободой вероисповедания (в обоих случаях $r=0,6$). И, наконец, удовлетворенность трудом коррелирует с доходом ($r=0,6$), медицинским обслуживанием ($r=0,6$), проведением досуга ($r=0,6$), общением с искусством ($r=0,6$), а также с возможностью использования денег ($r=0,6$) и социальной и правовой защищенностью ($r=0,6$).

С удовлетворенностью материальным благополучием мигранты Севера тесно связывают не только доход и деньги ($r=0,7$), но и политическую обстановку в регионе ($r=0,7$), бытовые условия по месту проживания ($r=0,7$) и свои жилищные условия ($r=0,7$). Тесная связь получена между материальным благополучием и социальной защищенностью ($r=0,6$), условиями труда, возможностью вовремя получать информацию, свободой

вероисповедания (во всех случаях $r=0,6$), а также возможностью использования денег ($r=0,6$). Менее тесная связь существует между материальным благополучием и возможностью проведения досуга ($r=0,6$), экологической ситуацией ($r=0,6$), медицинским обслуживанием ($r=0,6$) и возможностью общаться с искусством ($r=0,5$).

Удовлетворенность общением у мигрантов Севера максимально тесно связана с бытовыми условиями ($r=0,7$), доступностью информации ($r=0,7$) и жилищными условиями ($r=0,7$). Кроме этого, удовлетворенность общением напрямую связана с организацией досуга по месту проживания ($r=0,7$), медицинским обслуживанием ($r=0,7$), гражданскими свободами ($r=0,7$), возможностью общения с искусством ($r=0,6$), политической обстановкой ($r=0,6$), экологической ситуацией и условиями труда (в обоих случаях $r=0,6$). Менее тесно удовлетворенность общением у мигрантов Севера коррелирует с возможностью использования денег ($r=0,6$), доходом ($r=0,5$), социальной и правовой защищенностью ($r=0,5$).

Удовлетворенность положением в обществе у мигрантов Севера максимально тесно коррелирует с бытовыми условиями в районе проживания ($r=0,8$), жилищными условиями ($r=0,7$) и возможностью получения информации ($r=0,7$). Получены корреляции между удовлетворенностью положением в обществе, и экологическими условиями в районе проживания ($r=0,7$), условиями труда ($r=0,7$), досугом, спортом, развлечениями ($r=0,7$), свободой вероисповедания, политической активности ($r=0,7$), возможностью использования денег ($r=0,6$), медицинским обслуживанием ($r=0,6$), политической ситуацией в регионе проживания ($r=0,6$), доходом ($r=0,6$), а также возможностью общения с искусством ($r=0,6$). Менее тесно удовлетворенность положением в обществе у мигрантов связана с социальной и правовой защищенностью ($r=0,6$).

Удовлетворенность жизненными перспективами мигранты Севера, в первую очередь, связывают с бытовыми условиями в районе проживания ($r=0,6$), условиями труда, доходом, возможностью использования денег, социальной и правовой защищенностью (во всех случаях $r=0,6$), а также с возможностью получения информации, организацией досуга и политической обстановкой.

новкой в регионе (во всех случаях $r=0,6$). Менее тесно удовлетворенность жизненными перспективами у мигрантов связана с жилищными условиями ($r=0,6$), свободой вероисповедания ($r=0,6$), экологической ситуацией, возможностью общения с искусством (в обоих случаях $r=0,5$) и медицинским обслуживанием ($r=0,5$).

Потребность самовыражения у мигрантов Севера максимально коррелирует с бытовыми условиями в районе проживания ($r=0,7$). Существуют корреляции между потребностью самовыражения, с одной стороны, и жилищными условиями, возможностью получения информации (в обоих случаях $r=0,7$), условиями труда ($r=0,7$), досугом и свободой вероисповедания (в обоих случаях $r=0,6$), политической ситуацией в регионе проживания ($r=0,6$) и возможностью общения с искусством ($r=0,6$) – с другой. Кроме этого, потребность самовыражения коррелирует с экологической обстановкой, доходом и возможностью использования денег (во всех случаях $r=0,6$), а также с медицинским обслуживанием и социальной защищенностью (в обоих случаях $r=0,6$).

Удовлетворенность своей семьей у мигрантов Севера прямо коррелирует с бытовыми условиями в районе проживания ($r=0,7$), жилищными условиями ($r=0,7$), наличием телевидения, радио с целью получения информации ($r=0,7$), возможностью проведения досуга ($r=0,7$), условиями труда ($r=0,6$), медицинским обслуживанием ($r=0,6$), экологической обстановкой и свободой вероисповедания, политической активности (в обоих случаях $r=0,6$), политической ситуацией в регионе проживания ($r=0,6$), деньгами, доходом и возможностью использования денег (в обоих случаях $r=0,6$), возможностью общения с искусством ($r=0,6$), социальной и правовой защищенностью ($r=0,5$).

Удовлетворенность здоровьем и благополучием детей максимально тесно связана у мигрантов Севера с такими аспектами жизни, как жилищные условия и организация бытовых услуг в районе проживания (в обоих случаях $r=0,7$), возможности получения информации ($r=0,7$), условия труда ($r=0,6$), медицинское обслуживание ($r=0,6$), экологическая обстановка, а также политическая ситуация в регионе проживания и свобода вероисповедания, политической активности (во всех случаях $r=0,6$). Кроме этого, удовлетворенность благополучием детей связана с орга-

низацией досуга в районе ($r=0,6$), возможностью использования денег ($r=0,5$), социальной и правовой защищенностью ($r=0,5$), доходом ($r=0,5$) и возможностью общения с искусством ($r=0,5$).

Получены прямые корреляции между удовлетворением потребностей в питании и такими условиями жизни, как бытовые условия в районе проживания ($r=0,7$), жилищные условия, условия труда, деньги, доход; наличие источников информации (радио, телевидение) (во всех случаях $r=0,7$), досуг, спорт, развлечения и политическая ситуация в регионе проживания (в обоих случаях $r=0,6$), экологическая обстановка, возможности использования денег и медицинское обслуживание (во всех случаях $r=0,6$), социальная и правовая защищенность ($r=0,6$), а также возможности общения с искусством и свобода вероисповедания, политической активности ($r=0,6$).

Кроме этого, получены прямые корреляции между удовлетворенностью отдыхом и такими аспектами жизни, как жилищные условия и бытовые условия в районе проживания (в обоих случаях $r=0,7$), условия труда, доход и возможности получения информации (во всех случаях $r=0,6$), экологическая обстановка и досуг, спорт, развлечения (в обоих случаях $r=0,6$), медицинское обслуживание ($r=0,6$), политическая ситуация в регионе проживания и свобода вероисповедания, политической активности (в обоих случаях $r=0,6$), возможности общения с искусством, социальная и правовая защищенность (в обоих случаях $r=0,6$), а также возможности использования денег ($r=0,5$).

В целом, в мотивационной сфере у мигрантов Севера выявлена высокая роль бытовых и информационных факторов, компенсирующих уверенность, стабильность и порядок и гарантирующих безопасность личности в экстремальных условиях жизнедеятельности. Так, между удовлетворением всех, без исключения потребностей мигрантов, с одной стороны, и бытовыми и познавательными стандартами жизни (бытовые, жилищные условия и возможность получения информации) – с другой, получены максимально тесные корреляции.

Экономические факторы (деньги, доход) максимально тесно коррелируют с удовлетворением таких потребностей мигрантов, как потребность в уважении (жизненные перспективы и материальное благополучие), потребность в любви и принадлежности

(любовь и сексуальные чувства), а также физиологические потребности (отдых).

Удовлетворение потребностей в экстремальных условиях жизнедеятельности осуществляется у мигрантов Севера ценой существенных психологических затрат. Так, получены тесные корреляции между общим показателем удовлетворения потребностей и депрессией по Апеллсу ($r=0,8$). Кроме этого, существуют корреляции между депрессией по шкале Апеллса, с одной стороны, и удовлетворением таких потребностей, как работа (характер труда, отношения на работе, возможности), общение ($r=0,8$), положение в обществе ($r=0,7$), отношения в семье ($r=0,7$), материальное благополучие, обеспеченность ($r=0,7$), сфера любви и интимных отношений ($r=0,7$), жизненные перспективы ($r=0,7$), здоровье и благополучие детей ($r=0,6$) – с другой.

Изучение личностного благополучия у некоренного населения Севера показало, насколько важны для северян, проживающих в экстремальных климатических и социальных условиях, различные ценности и, прежде всего, ценности семьи и здоровья. При их ранжировании в основных жизненных сферах показатели опросника Фанталовой у северян распределились следующим образом: 1) счастливая семейная жизнь (9,5 балла); 2) физическое и психическое здоровье (8,2 балла); 3) любовь (7,0 балла); 4) друзья (6,4 балла); 5) материально-обеспеченная жизнь (6,0 балла); 6) уверенность в себе (6,0 балла); 7) свобода (5,7 балла); 8) интересная работа (4,5 балла); 9) познание (4,5 балла); 10) активная, деятельная жизнь (3,2 балла); 11) красота природы и искусства (2,8 балла); 12) творчество (1,9 балла).

Структуру «ценностного ядра» у мигрантов Севера, в первую очередь, составляют абсолютные ценности, определяемые как отношение к поставленной цели или к чему-то очень желательному, такие как наличие семьи и любовь к детям, а также ценности, означающие определенные человеческие качества или характерологические черты, свойственные человеку в текущей жизни. «Ценностное ядро» мигранта Севера, согласно анализу шкалы «свободного выбора ценностей», имеет следующую структуру (шкалирование по количеству выборов): наличие семьи – 51,6 %; любовь к детям – 50,5 %; мудрость – 45,3 %; доброта – 42,1 %; порядочность – 38,9 %; любовь – 33,7 %; наличие детей – 33,7 %; уважение

к людям – 32,6 %; терпимость – 30,5 %; честность – 30,5 %; прямота, откровенность – 27,4 %; искренность – 27,4 %; чувство юмора – 27,4 %; терпение – 27,4 %.

При том, что здоровье как фактор удовлетворенности ставится северянами на второе по важности место после семейной жизни, диагностика внутреннего конфликта (ВК) показала, что основная конфликтная сфера у мигрантов Крайнего Севера – это сфера здоровья. Следует отметить, что ВК в сфере здоровья чаще испытывают мужчины, чем женщины (табл. 3).

Таблица 3

Внутренний конфликт в основных жизненных сферах северян (%)

Основные жизненные ценности	Мужчины n=29	Женщины n=69	Оба пола n=98
Активная деятельная жизнь	-	2,9	2,0
Здоровье	37,9	28,9	31,6
Интересная работа	6,8	7,2	7,1
Красота природы	-	-	-
Любовь	17,2*	8,7	11,2
Материально-обеспеченная жизнь	13,8	26,1*	22,4
Наличие друзей	10,3**	2,9	5,1
Уверенность в себе	6,9	11,6	10,2
Познание	13,8**	4,3	7,1
Свобода	13,8	8,7	10,2
Счастливая семейная жизнь	13,8	21,7	19,4
Творчество	3,4	1,4	2,0

Гендерные различия достоверны при *- $p<0,05$; **- $p<0,01$

ВК в отношении активной деятельной жизни у мужчин не выявлен. В то же время, ВК в связи с дефицитом интересной работы характерен для мужчин и женщин в одинаковой степени. В сфере любви мужчины имеют ВК в два раза чаще, чем женщины ($p<0,05$). В отношении наличия друзей мужчины испытывают ВК в четыре раза чаще, чем женщины ($p<0,01$). ВК в сфере познания и творчества мужчины испытывают в два-три раза чаще, чем женщины ($p<0,01$). По отношению к свободе мужчины также испытывают ВК чаще, по сравнению с женщинами.

В то же время женщины испытывают ВК в сфере семейной жизни чаще, чем мужчины. Чаще, чем мужчины, они обнаруживают ВК и по отношению к материально-обеспеченной жизни ($p < 0,05$). Также в отношении уверенности в себе женщины испытывают ВК чаще, чем мужчины.

В целом, результаты исследования показали, что женщины значимо чаще, чем мужчины имеют ВК по таким параметрам, как материальная обеспеченность и счастливая семейная жизнь. В то же время мужчины значимо чаще, чем женщины, имеют ВК по таким параметрам, как любовь, наличие друзей и познание.

Психологическое благополучие тесно связано с индексом «ценность-доступность». Разрыв между «значимостью» и «доступностью» сопровождается субъективным неблагополучием личности, тогда как согласованность в ценностно-смысловой сфере между «значимостью» и «доступностью» сопровождается благополучием на эмоциональном уровне. Исследования показали, что группы обследованных мигрантов Севера по показателям соотношения ценность-доступность составляют в процентном отношении следующий ряд:

- мигранты с высоким индексом расхождения «Ц-Д» – 35,7 %;
- мигранты со средним индексом расхождения «Ц-Д» – 49,0 %;
- мигранты с низким индексом расхождения «Ц-Д» – 15,3 %.

Таким образом, при анализе соотношения «ценности» (Ц) и «доступности» (Д) в основных жизненных сферах у подавляющего большинства в среде некоренного населения Севера отмечается дезинтеграция мотивационно-личностной сферы (высокий и средний индексы расхождения (R) между «ценным» и «доступным»).

3.4. Субъективные показатели стрессоустойчивости у населения северных регионов

Психологическое благополучие личности в качестве центрального компонента включает оценку удовлетворенности различными сферами своей жизни, что базируется на механизмах сознания и самосознания человека. Механизмам рефлексии в восприятии жизненного события еще Р. Лазарусом [1966] в рам-

ках исследования психологии стресса была отведена ведущая роль. При исследовании корреляций было найдено, что в этой связи особенно значим стиль мышления – счастливые люди обладают более высокой самооценкой, чувством контроля, оптимизмом, ощущением цели, обусловленной наличием четких ориентиров.

Снижение стрессоустойчивости негативно влияет на чувство осмысленности существования и влечет ощущение бессмысленности, тоски, скуки в жизни. Личность утрачивает контроль над окружающей средой, снижается ее способность к успешному овладению различными видами деятельности, теряются ориентиры и цели в жизни, появляется ощущение собственного бессилия, некомпетентности, присутствует неспособность что-то изменить или улучшить для того, чтобы добиться желаемого.

Повреждающие массовые стрессорные нагрузки на население страны за последний период привели к тому, что проблема психологического стресса приобрела острое социальное значение. С позиции теории функциональных систем, предложенной П. К. Анохиным [1973], основной причиной психологических стрессов являются «конфликтные ситуации». Ведущим фактором развития стресса в конфликтных ситуациях являются отрицательные эмоции, поскольку субъекты лишены возможности удовлетворения жизненно важных биологических или социальных потребностей. Реакция на психологический стрессор зависит от общего состояния организма, особенностей развития, возраста, пола, психологических особенностей личности. Психологический стресс, как известно, помимо его адаптивной, стимулирующей роли (эустресс) в условиях острых и длительных, непрерывных конфликтных ситуаций переходит в его патологическую форму (дистресс), порождая неврозы, депрессию и целый ряд неизлечимых психосоматических заболеваний.

Исследование уровня стресса у некоренного населения Крайнего Севера в период 1996–2009 гг. показало его значимость в обеспечении психологического благополучия/неблагополучия личности. При анализе влияния года обследования на уровень психологического стресса по шкале Ридера у мигрантов Крайнего Севера установлено, что в 1996 году у мигрантов отмечался высокий уровень стресса и различия в его показателях, по срав-

нению с 1998 и 2009 гг., отмечались на статистически значимом уровне ($p < 0,001$) (табл. 4).

Таблица 4

Коэффициент стресса у мигрантов Крайнего Севера ($M \pm \sigma$)

Год обследования	Мужчины (n=1043)	Женщины (n=2133)	Оба пола (n=3176)
1996 год (n=948)	1,32±0,61	1,63±0,68*	1,50±0,67
1998 год (n=543)	1,23±0,69	1,44±0,68*	1,36±0,69
2002 год (n=801)	1,22±0,57	1,45±0,62*	1,39±0,62
2006 год (n=503)	1,38±0,62	1,49±0,65	1,47±0,65
2009 год (n=381)	1,01±0,61	1,46±0,67*	1,32±0,68

Примечание. Гендерные различия достоверны при * – $p = 0,0001$

В 1998, 2002 и 2009 гг. у мигрантов отмечен одинаковый уровень стресса. В 2006 году уровень стресса был достоверно выше, по сравнению с 1998 ($p < 0,01$) и 2002 гг. ($p < 0,05$). В целом, во всей выборке мигрантов обнаружены значимые различия между уровнем стресса в 2009 году, с одной стороны, и в 1996 и 2006 гг. – с другой стороны.

У женщин обнаружены значимые различия между уровнем психологического стресса в 1996 году, с одной стороны, и в 1998, 2002, 2006, 2009 гг. – с другой (во всех случаях при $p < 0,001$). В свою очередь, у мужчин выявлены значимые различия в уровне этого показателя между 1996 и 2002 гг. и 2002 и 2006 гг. (в обоих случаях при $p < 0,05$). Кроме того, найдены значимые различия между уровнем психологического стресса в 2009 году, с одной стороны, и в 1996, 1998, 2002, 2006 гг. – с другой (при $p < 0,01-0,0001$).

Максимальный стресс у мужчин некоренного населения Севера отмечен в 2006 году. Так, в 2006 году стресс у мужчин увеличился на 11,6 %, по сравнению с 2002 годом, что фиксируется на статистически значимом уровне. В целом, и у женщин, и у мужчин из некоренного населения, при гендерном анализе уста-

новлено увеличение стресса в 2006 году, по сравнению с предшествующим периодом наблюдения, при этом у мужчин достоверно. Кроме того, стресс у женщин оставался высоким, по сравнению с мужчинами. Получены значимые различия по уровню стресса у мужчин и женщин в разные годы наблюдения.

Анализ показателей стресса в зависимости от длительности проживания в экстремальных условиях среды показал, что у мигрантов с «малым» северным стажем (в среднем пять лет работы на Крайнем Севере) отмечено естественное увеличение признака по возрастным десятилетиям. В то же время у мигрантов, родившихся на Севере и длительное время проживающих в экстремальных условиях жизнедеятельности, стрессоустойчивость снижена и они уже в молодом возрасте имеют высокий стресс.

Были исследованы взаимосвязи, существующие между эмоциональным благополучием личности и психологическим стрессом. При корреляционном анализе у представителей некоренного населения Севера выявлена статистически значимая связь между психологическим стрессом и депрессией ($r=0,4$). При гендерном анализе связь между психологическим стрессом и депрессией у мужчин и женщин оказалась равнозначной (в обоих случаях $r=0,5$). Положительная корреляционная связь между психологическим стрессом и депрессией обнаруживалась во всех, без исключения, возрастных группах мигрантов. Наиболее тесная связь выявлена в возрастных группах 30–39 лет ($r=0,6$) и 50–59 лет ($r=0,5$). Достоверная связь стресса и депрессии была у молодых мигрантов (в возрастной группе 20–29 лет) ($r=0,4$). Наименее тесной взаимосвязь психологического стресса и депрессии оказалась у 40-летних мигрантов (в возрастной группе 40–49 лет) ($r=0,3$).

При гендерном анализе у мигрантов выявлены следующие различия. У 20-летних мигрантов корреляционная связь между психологическим стрессом и депрессией у женщин оказалась более тесной ($r=0,5$), по сравнению с мужчинами ($r=0,4$). У 30-летних и 50-летних мигрантов тенденция была противоположной, когда более высокая статистическая значимость связи при больших значениях корреляции выявлялась в группах мужчин. Значения сравниваемых корреляций в группе 30-летних мигрантов составили соответственно $r=0,6$ у мужчин и $r=0,5$ – у женщин. В группе 50-летних мигрантов значения сравниваемых корреляций, в свою очередь, составили соответственно $r=0,6$ у мужчин и $r=0,4$ – у женщин. У 40-летних мигрантов статистиче-

ски значимая связь между психологическим стрессом и депрессией обнаружена только у женщин ($r=0,5$). Таким образом, при корреляционном анализе связь психологического стресса с депрессией в нашем исследовании выявлена во всех возрастных группах мигрантов. У мужчин трудоспособного возраста связь психологического стресса с депрессией оказалась более тесной, чем у женщин. У женщин наиболее тесная связь психологического стресса и депрессии обнаруживалась в молодом возрасте (у 20-летних мигранток).

Проанализировано влияние года обследования на уровень психологического стресса у коренного малочисленного населения Севера. Общая выборка коренных северян составила 921 человек, в том числе 258 (28 %) мужчин и 663 (72 %) женщин. Установлено, что, по сравнению с некоренным населением, у представителей малых северных народов наблюдалась обратная тенденция (табл. 5).

Таблица 5

**Коэффициент стресса у коренного населения Крайнего Севера
($M \pm \sigma$)**

Год обследования	Мужчины n=258	Женщины n=663	Оба пола n=921
1996 год (n=137)	0,81±0,55	0,93±0,64	0,88±0,61
2002 год (n=121)	1,32±0,76	1,54±0,68	1,52±0,69
2003 год (n=64)	0,94±0,54	1,36±0,80	1,28±0,77
2004 год (n=216)	1,03±0,72	1,35±0,66*	1,27±0,69
2006 год (n=75)	0,85±0,61	0,89±0,87	0,86±0,70
2009 год (n=308)	1,13±0,66	1,07±0,60	1,15±0,67

Примечание. Гендерные различия достоверны при * - $p=0,003$

Самый низкий стресс у коренных жителей малочисленных народов Севера отмечался в 1996 году. В 2002 году произошло значимое его повышение в 1,7 раза ($p<0,001$). В 2003 году уровень стресса у коренного населения северных территорий, по сравнению с предшествующим периодом снизился, что отмечалось на статистически значимом уровне ($p<0,05$). В 2004 году стресс оставался на том же уровне, однако в 2003–2004 гг.

стресс, по сравнению с 1996 годом, был достоверно выше ($p<0,001$). В 2006 году у представителей коренного населения Севера вновь произошло значимое снижение стресса ($p<0,001$). В 2009 в популяции коренного этноса найдены значимые различия по уровню стресса, по сравнению с 1996 ($p<0,001$), 2002 ($p<0,001$), 2004 ($p<0,05$) и 2006 гг. ($p<0,001$).

Динамика показателя стресса по шкале Ридера в группе мужчин свидетельствует, что самый низкий стресс у мужчин в коренной популяции северных территорий наблюдался в 1996 году, в 2002 году произошло значимое его повышение ($p<0,01$), и в 2003 году вновь отмечалось снижение уровня стресса, однако без статистически значимых различий, по сравнению с предшествующим периодом. В 2004 году уровень стресса незначительно повысился, однако в 2006 году уровень стресса вновь соответствовал фоновому уровню 1996 года. По сравнению с 2002 годом, уровень стресса в 2006 году также отличался на статистически значимом уровне ($p<0,05$). У мужчин в популяции коренного этноса в 2009 году найдены значимые различия по уровню стресса, по сравнению с 1996 и 2006 гг. (соответственно при $p<0,01$ и $p<0,05$).

У женщин коренных малочисленных народов Севера минимальный показатель стресса получен в 1996 году, в 2002 году произошло значимое его повышение ($p<0,001$). В 2003–2004 гг. стресс оставался на одном уровне, ниже, чем в 2002 году, но достоверно выше, по сравнению с 1996 годом ($p<0,001$). В 2006 году произошло значимое снижение уровня стресса, по сравнению с 2004 годом ($p<0,01$). В 2006 году стресс у женщин был также достоверно меньше, по сравнению с 2002 ($p<0,001$) и 2003 гг. ($p<0,01$). Кроме этого, у женщин в популяции коренного этноса в 2009 году найдены значимые различия по уровню стресса, по сравнению с 2002, 2003 и 2004 гг. (при $p<0,01$ – $0,001$). В отличие от мигрантов, гендерные различия в отношении накопления стресса в популяции коренного этноса обнаруживались только в 2004 году ($p<0,01$).

Таким образом, динамика психологического стресса у северных народностей свидетельствует, что самый низкий стресс у мужчин, представителей коренного этноса, наблюдался в 1996 и в 2006 гг. В 2006 году у оленеводов уровень стресса был ниже,

по сравнению с 2002 годом, что отмечалось на статистически значимом уровне ($p < 0,05$). У женщин, представительниц коренного этноса, минимальный показатель стресса получен в 2006 году. Стресс в 2006 году у женщин был достоверно меньше, по сравнению с предшествующим периодом наблюдения (2002, 2003 и 2004 гг.), что фиксировалось на статистически значимом уровне ($p < 0,05-0,001$).

Исследованы взаимосвязи, существующие между эмоциональным благополучием личности и психологическим стрессом в популяции коренного населения. Несмотря на снижение стресса у населения, корреляционный анализ показал, что у жителей, исконно населяющих российский Север, как и в миграционной популяции, обнаруживалась достоверная значимая связь между уровнем психологического стресса и депрессией ($r=5$). У женщин связь психологического стресса с депрессией была более тесной ($r=7$), по сравнению с мужчинами ($r=4$). Вместе с тем, следует отметить, что достоверная значимая связь между уровнем психологического стресса и депрессией у коренных северян отмечалась только в молодых возрастных группах (20–29 и 30–39 лет). Величина корреляции показывает более тесную связь психологического стресса и депрессии у 20-летних представителей коренного населения ($r=0,7$), по сравнению с 30-летними коренными северянами ($r=0,5$). При гендерном анализе статистически достоверная (значимая) связь выявлена только у женщин указанных возрастных групп, более тесная в 20-летнем возрасте. Значения сравниваемых корреляций у женщин 20-летней и 30-летней возрастных групп составили соответственно $r=0,9$ при $p < 0,0001$ и $r=0,9$ при $p < 0,05$. У мужчин указанных возрастных групп значения сравниваемых корреляций составили соответственно $r=0,3$ и $r=0,6$, при этом статистически достоверная связь между психологическим стрессом и депрессией у мужчин данных возрастных групп не обнаружена.

При сравнении уровня психологического стресса у коренного и некоренного населения Севера в 1996, 2002, 2006 и 2009 гг. выявлены значимые различия. У представителей северных народностей стресс был выше, по сравнению с мигрантами, в 2002 году ($p < 0,05$). В другие периоды наблюдения (1996, 2006, 2009 гг.) уровень стресса у мигрантов Крайнего Севера превы-

шал таковой в популяции коренного малочисленного населения, с одинаковой тенденцией как у мужчин, так и у женщин, что фиксировалось на уровне высокой статистической значимости ($p < 0,001$).

В целом, исследование удовлетворенности основными жизненными сферами у населения высоких широт показало, что психологическое благополучие личности у населения Крайнего Севера прямо обусловлено уровнем психологического стресса. В неоднородных этнических общностях эта тенденция неравнозначна. В популяции некоренного населения влияние стресса на формирование личностного благополучия у мужчин и женщин проявляется в одинаковой степени. В популяции коренного малочисленного населения влияние стресса на формирование личностного благополучия в большей степени проявляется у женщин, по сравнению с мужчинами.

Для исследования обусловленности психологического благополучия личности факторами социально-психологического характера проведен сравнительный анализ их влияния на рефлексию оценочных и эмоциональных характеристик в популяциях разных этносов, населяющих Север.

Анализ динамики стрессированности у мужчин показал, что в 1996 году у представителей некоренного населения отмечено ухудшение показателей по основным социально-значимым факторам, влияющим на общую удовлетворенность жизнью, по сравнению с коренными северянами. Максимальные различия в показателях определялись по факторам психоэмоционального напряжения (3-я шкала Ридера «Я часто ощущаю нервное напряжение») ($p < 0,001$), повседневной деятельности (4-я шкала Ридера «Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение») ($p < 0,001$) и семейных дисфункций (7-я шкала Ридера «В моей семье часто возникают напряженные отношения») ($p < 0,001$). Кроме того, мигранты также в большей степени, чем аборигены Севера, были стрессированы в профессиональной сфере (2-я шкала Ридера «Я очень беспокоюсь о своей работе») ($p < 0,01$).

По сравнению с представителями северных народностей, у мигрантов в 1996 году была глубже озабоченность психологическим состоянием, обусловленная процессами резкого экономи-

ческого спада (1-я шкала «Пожалуй, я человек нервный») ($p < 0,01$). Резче был обозначен в 1996 году и антагонистический характер межличностного общения, по сравнению с представителями коренного этноса (5-я шкала Ридера «Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение») ($p < 0,01$). Вместе с тем, в одинаковой степени негативными, как у аборигенов Севера, так и у мигрантов Севера, были показатели шкалы «жизненного истощения» (ЖИ), где статистически значимых различий выявлено не было (6-я шкала Ридера «К концу дня я совершенно истощен физически и психически»).

У женщин, представительниц некоренного населения, в 1996 году при анализе средних значений шкал теста Ридера также обнаружено существенное ухудшение многих показателей самооценки, по сравнению с коренными северянками. Максимальный разброс показателей у женщин разных этнических популяций получен на шкалах, отражающих состояние эмоционального благополучия. Глубина эмоциональной неудовлетворенности сложившейся жизненной ситуацией у мигранток, по сравнению с коренными северянками, проявлялась в резком ухудшении показателей по 1-й ($p < 0,001$) и 3-й шкалам ($p < 0,001$) опросника Ридера («Пожалуй, я человек нервный», а также «Я часто ощущаю нервное напряжение»). Значительно хуже, чем у коренных северянок, в популяции некоренных женщин была удовлетворенность профессиональной ситуацией ($p < 0,001$). При исследовании репрезентаций актуальной семьи у некоренных и коренных северянок был получен сходный результат, свидетельствующий об имеющихся проблемах и снижении согласованности семейных норм и ценностей в обеих этнических группах.

Вместе с тем, значимые различия в показателях женщин-мигранток, при сравнении с коренными северянками, были получены при исследовании интерперсонального взаимодействия, где у мигранток также отмечалась повышенная напряженность, непонимание и разочарованность ($p < 0,01$) (5-я шкала «Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение»). У аборигенок Севера в 1996 году по данному фактору получены высокие балльные оценки, свидетельствующие о том, что они более терпеливы в общении с другими, а их межличностные отношения более благожелательны и дружественны.

Значительный разброс в показателях в 1996 году получен в разных этнических группах женщин по фактору жизнеспособности (6-я шкала «К концу дня я совершенно истощен физически и психически») ($p < 0,01$). Повседневность и сложный быт также в большей степени влияли на физическое и психическое состояние женщин-мигранток, недостаточно адаптированных к суровым условиям высоких широт. Так, показатели 4-й шкалы («Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение») у мигранток в 1996 году были значительно хуже, чем у коренных северянок, что фиксировалось на уровне высокой статистической значимости ($p < 0,001$).

На следующем этапе наблюдения, в 2002 году основные тенденции у мигрантов характеризовались улучшением психологического благополучия и стабилизацией общего состояния с улучшением показателей практически по всем параметрам опросника. Вместе с тем, по факторам удовлетворенности бытом (4-я шкала «Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение») и жизнеспособности (6-я шкала «К концу дня я совершенно истощен физически и психически») негативные тенденции продолжали сохраняться, где у мужчин из популяции некоренного населения фиксировалась хроническая усталость, общее снижение активности и жизненного тонуса.

У оленеводов в 2002 году отмечалось ухудшение общего психологического состояния при нарастании экономических трудностей, что было обусловлено сохранявшимся на тот период кризисным состоянием традиционных отраслей производства при промышленном освоении Арктики и непрекращающимся столкновением интересов бизнеса и общин коренных народов. Несколько стабильнее ситуация была при исследовании семейного контекста, где в 2002 году у мужчин обнаруживалась удовлетворенность и улучшение показателей, по сравнению с предшествующим периодом наблюдения.

При сравнении показателей 2002 года в разных этнических группах женщин, достоверные различия получены по 6-й («К концу дня я совершенно истощен физически и психически») и 7-й шкалам («В моей семье часто возникают напряженные отношения»). Анализ показал, что в 2002 году коренные северянки имели в этих жизненных сферах худшие показатели, по сравне-

нию с мигрантками, что отмечалось на статистически значимом уровне. Так, изучение семейного контекста в 2002 году показало, что характером взаимоотношений в семейной системе больше были не удовлетворены коренные северянки, чем женщины из популяции некоренного населения ($p < 0,01$). Показатели субъективной жизнеспособности также оказались несколько лучше у женщин-мигранток, чем у коренных северянок ($p < 0,05$).

В целом, в 2002 году в разных этнических группах женщин тенденции были различными. Так, у мигранток Севера отмечалось улучшение отдельных показателей, в частности, при описании актуальной ситуации в семье, которая в 2002 году оказывала женщинам большую поддержку, чем в предшествующий период. Улучшился также эмоциональный фон мигранток, что фиксировалось при анализе значений, полученных по 1-й и 3-й шкалам опросника Ридера. Некоторая оптимизация микроклимата в ситуациях общения проявлялась у мигранток улучшением показателей по 5-й шкале опросника Ридера.

В то же время коренные северянки в 2002 году испытывали серьезный кризис почти во всех сферах жизнедеятельности, что не замедлило сказаться на психологическом состоянии. Так, резкое ухудшение показателей, по сравнению с 1996 годом, отмечено по 1-й («Пожалуй, я человек нервный») и 3-й («Я часто ощущаю нервное напряжение») шкалам опросника Ридера, особенно ярко проявляющим эмоциональное неблагополучие коренных северянок на тот период. Резко ухудшилась в 2002 году у женщин из популяции коренного этноса удовлетворенность бытом, что проявлялось при опросе снижением балльных оценок по 4-й шкале («Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение»). Обострилось состояние хронической усталости, что также фиксировалось при анализе средних значений шкалы субъективной жизнеспособности (6-я шкала «К концу дня я совершенно истощен физически и психически»).

Последующий анализ показал, что к 2006 году показатели всех шкал опросника Ридера у представителей коренного населения стабилизировались, по сравнению с предшествующим периодом наблюдения. В то же время у мигрантов Севера тенденция была по ряду показателей прямо противоположной. В частности, у мужчин-мигрантов отмечено снижение уровня удовле-

творенности профессиональной деятельностью (2-я шкала «Я очень беспокоюсь о своей работе»). Хуже стало психологическое состояние. Так, у мужчин из популяции некоренного населения в 2006 году отмечено ухудшение показателей по 1-й («Пожалуй, я человек нервный») и 3-й шкалам («Я часто ощущаю нервное напряжение») опросника Ридера. Обнаружилась низкая готовность справляться с жизненными трудностями и в семейной ситуации, что также проявилось ухудшением показателей по 7-й шкале («В моей семье часто возникают напряженные отношения»).

Особенно значимые различия у мужчин-мигрантов, при сравнении с данными шкалы Ридера у коренных северян, получены по 3-й шкале («Я часто ощущаю нервное напряжение») ($p < 0,001$). Глубже, по сравнению с представителями коренного населения, в 2006 году переживалось состояние общей нервности и эмоционального неблагополучия («Пожалуй, я человек нервный») ($p < 0,01$). У мигрантов значительно хуже в 2006 году, по сравнению с коренными северянами, была и удовлетворенность трудом, что также фиксировалось на уровне статистической значимости ($p < 0,01$). Кроме того, у мигрантов в большей степени, чем у коренных северян, в 2006 году проявлялся разлад в межличностных отношениях ($p < 0,01$).

Таким образом, если у мужчин в коренной популяции северных территорий к 2006 году практически по всем параметрам, обуславливающим психологическое благополучие, ситуация начала улучшаться, то у мигрантов наблюдалась прямо противоположная картина (прил. 4,5).

Хуже, в 2006 году, по сравнению с предшествующим периодом, у мигрантов стало состояние эмоциональной сферы, усугубились проблемы, обусловленные трудовой деятельностью, ухудшился стиль межличностных отношений и повысилась психологическая узвимость в семье.

2006 год у коренных северянок был отмечен тем, что отмечавшийся ранее в 2002 году кризис, миновал, и показатели вернулись к прежнему уровню. Улучшение отмечалось практически во всех сферах жизнедеятельности. Особенно отчетливо позитивная тенденция проявилась у женщин, представительниц коренного населения при оценке своей профессиональной адапта-

ции и общего психического состояния. Также позитивно в 2006 году коренными северянками оценивалась своя семейная система (высокая 7-я шкала), улучшилось бытовое функционирование (высокая 4-я шкала), произошла гармонизация в отношениях с людьми (высокая 5-я шкала).

У мигранток, в свою очередь, напротив, отмечалось ухудшение психологического благополучия. Снижение балльных оценок выявлено у мигранток по 1-й («Пожалуй, я человек нервный»), 5-й («Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение»), 6-й («К концу дня я совершенно истощен физически и психически») и 7-й шкалам («В моей семье часто возникают напряженные отношения») теста Ридера.

В разных этнических группах женщин в 2006 году существенные расхождения отмечались при оценке себя по 5-му («Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение») и 6-му пункту («К концу дня я совершенно истощен физически и психически») опросника Ридера. Так, интерперсональная диагностика выявила склонность к дизъюнктивным (конфликтным) проявлениям и более негативную оценку стиля межличностного поведения у мигранток, по сравнению с коренными северянками ($p < 0,05$). Еще более значимые различия в 2006 году у женщин отмечались при оценке жизненного тонуса, когда мигрантки достоверно чаще, по сравнению с коренными северянками, оценивали свое состояние как неудовлетворительное ($p < 0,001$).

Изучение психологического благополучия в популяции некоренного населения Севера за все годы наблюдения показало, что состояние эмоциональной сферы и неудовлетворенность различными сторонами рабочей ситуации оказываются наиболее травмирующими факторами для мигрантов. Кроме того, в условиях длительного экономического кризиса и структурных реформ, как в целом по России, так и в регионе, у мигрантов Севера в 2006 году сохранились негативные тенденции. В частности, при анализе данных, полученных в общей выборке мигрантов, наблюдается достоверное усиление раздражительности и психологического дискомфорта в 2006 году, по сравнению с 2002 годом ($p < 0,05$).

По оценкам мигрантов, у них увеличилась степень жизненного истощения, при этом в 2006 году найден худший показа-

тель ЖИ за 10-летний период наблюдения (при $p < 0,01$, по сравнению с 2002 г.). Выявлены значимые различия по параметру напряженного межличностного взаимодействия (ухудшение показателей самооценки общения, по сравнению с 2002 годом) ($p < 0,01$). В 2006 году у мигрантов обнаружилась низкая готовность справляться с жизненными стрессами в семейной ситуации, по сравнению с 2002 годом ($p < 0,001$). Гендерный анализ показал, что высокий уровень стресса на рабочем месте у мигрантов отмечался на протяжении всего периода наблюдения, как у мужчин, так и у женщин. В то же время, женщины в своих оценках по поводу работы более оптимистичны, чем мужчины. В 2006 году, в отличие от мужчин, стресс на рабочем месте у женщин был минимальным (максимальный показатель был получен в 1996 году). Между тем, у мужчин в мигрирующей популяции в 2006 году стресс на рабочем месте повысился, по сравнению с 2002 годом ($p < 0,05$). Кроме того, у мужчин в 2006 году найден самый высокий показатель психологического дискомфорта, а процесс взаимодействия с окружающими был хуже, по сравнению с 2002 годом ($p < 0,01$).

Максимально травмирующий семейный контекст у мужчин также выявлялся в 2006 году. Обнаружены значимые различия между оценкой семейной напряженности в 2002 и в 2006 гг. ($p < 0,01$). У женщин в 2006 году психотравмирующая обстановка в семье также усилилась. У них обнаружены значимые различия между уровнем семейной напряженности в 2006 году, с одной стороны, и в 1998 и 2002 гг. – с другой (соответственно при $p < 0,05$ и $p < 0,001$).

В целом, снижение психологического благополучия некоренного населения Севера в ситуации реформирования политической и экономической жизни в стране проявилось в том, у мигрантов стало хуже состояние эмоциональной сферы, усугубились проблемы, обусловленные трудовой деятельностью, ухудшился стиль межличностных отношений и повысилась психологическая уязвимость в семье.

В то же время, в отличие от мигрантов, у коренных северян показатели психологического благополучия повысились. В частности, из семи проанализированных аспектов удовлетворенности социальной жизнью, показатели пяти факторов у представи-

телей коренного этноса достоверно улучшились. Так, наиболее оптимальной профессиональная адаптация у представителей коренного населения Севера была в 2006 году, тогда как самый высокий стресс в трудовой сфере отмечался в 2002–2004 гг. Подтверждением являются полученные в общей выборке представителей коренного этноса значимые различия между уровнем стресса на рабочем месте в 2006 году, с одной стороны, и в 2002, 2003, 2004 гг. – с другой (соответственно при $p < 0,001$; $p < 0,05$ и $p < 0,001$). Значимо различались показатели трудовой удовлетворенности, полученные в 2004 и 2006 гг. у женщин ($p < 0,001$).

Выросла в популяции малых северных народов и удовлетворенность бытом. Во всей выборке обнаружены значимые различия, полученные по данному фактору, в 2002 году, когда отмечалась низкая удовлетворенность жизненных потребностей в быту, с одной стороны, и 1996, 2004, 2006 гг. – с другой (соответственно при $p < 0,001$ – $< 0,01$). У мужчин-оленоводов выявлены значимые различия в уровне этого показателя между 1996 и 2003 гг. ($p < 0,01$) и между 1996 и 2004 гг. ($p < 0,001$). У женщин, работниц чума, значимо различались показатели удовлетворенности бытом в 2002 году, с одной стороны, и в 1996, 2004, 2006 гг. – с другой (соответственно при $p < 0,001$ – $0,05$).

Тип межличностных отношений у коренных северян также стал характеризоваться большей оптимистичностью и активностью. В частности, значимо различались показатели удовлетворенности общением в 2002 и 2006 гг. ($p < 0,05$). Самый высокий уровень субъективной жизнеспособности фиксировался у представителей коренного населения в 2006 году. Выявлены значимые различия в уровне этого показателя в общей выборке коренного этноса в 2006 году, с одной стороны, и в 2003, 2004 гг. – с другой (соответственно при $p < 0,01$ и $p < 0,05$). У женщин значимые различия по данному фактору получены в 2002 г, с одной стороны, и 1996, 2004, 2006 гг. – с другой (соответственно при $p < 0,001$ – $0,01$). В группе мужчин значимо различались показатели жизнеспособности в 2003 и 2006 гг. ($p < 0,05$).

Удовлетворенность семьей в 2006 году в популяции коренного этноса также повысилась. В частности, в общей выборке коренных северян показатель удовлетворенности в семейной сфере в 2006 году достоверно выше, чем в 2002, 2003 и 2006 гг. (соот-

ответственно при $p < 0,001-0,01$). В группе женщин получены значимые различия в уровне этого показателя в 2006 году, с одной стороны, и в 2002, 2003, 2004 гг. – с другой (соответственно при $p < 0,01-0,05$).

Следует также отметить, что у коренных северян в 2006 году улучшились показатели самопринятия и эмоциональной сферы. Значимые различия выявлены между показателями самопринятия в 2006 г., с одной стороны, и 2003, 2004 гг. – с другой (соответственно $p < 0,05$ и $p < 0,01$). Кроме этого найдены различия между показателями эмоционального благополучия в 2006 г., с одной стороны, и 2002, 2003 и 2004 гг. – с другой (соответственно при $p < 0,001$, $p < 0,05$ и $p < 0,001$).

В целом, удовлетворенность жизнедеятельностью особенно отчетливо проявилась у женщин из популяции коренного населения при оценке своей профессиональной адаптации и общего психического состояния. Также позитивно в 2006 году коренными северянками оценивалась своя семейная система (высокая 7-я шкала), улучшилось бытовое функционирование (высокая 4-я шкала), произошла гармонизация в отношениях с людьми (высокая 5-я шкала). У оленеводов в 2006 году достоверно изменился показатель жизнеспособности, став более позитивным.

Психологическое благополучие призвано, не только демонстрировать эмоциональный комфорт и служить индикатором того, насколько один человек счастливее другого, но и того, насколько человек погружен в депрессию или тревогу. Несмотря на позитивные тенденции в популяции коренного населения, корреляционный анализ показал тесную связь всех аспектов социальной ситуации с депрессией. Эта связь у представителей коренного этноса, в отличие от мигрантов, чаще обнаруживалась в молодом возрасте (у 20-летних и 30-летних коренных северян). Так, тесная связь депрессии и самопринятия (данные шкалы Ридера «Пожалуй, я человек нервный») выявлена у 20-летних жителей ($r=0,8$). В возрастных группах 30-летних и 50-летних представителей коренного населения получены более слабые корреляции (в обоих случаях $r=0,3$). При гендерном анализе у женщин тесная связь самопринятия с депрессией получена в 30-летнем возрасте ($r=0,9$). У мужчин связь между самопринятием и де-

прессией выявлена только в возрастной группе 20-летних оленеводов ($r=0,6$).

Прямая связь между депрессией и эмоциональным напряжением (по данным шкалы Ридера «Я часто ощущаю нервное напряжение») обнаружена как у мужчин, так и у женщин. В то же время у женщин по данным факторам установлена более высокая статистическая значимость при большем значении корреляции, по сравнению с мужчинами (соответственно $r=0,6$ и $r=0,3$). Значения сравниваемых корреляций оказались максимальными в возрастной группе 30-летних жителей, как у мужчин, так и у женщин (соответственно $r=0,3$ и $r=0,8$). В общей выборке 40-летних представителей коренного населения Севера между данными факторами обнаружена отрицательная корреляционная связь ($r=-0,5$).

Найдена статистически достоверная положительная связь между депрессией и восприятием быта, как у мужчин, так и у женщин из популяции коренного населения, более тесная во втором случае (соответственно $r=0,3$ и $r=0,9$). В общей группе 30-летних представителей коренного населения Севера коэффициент корреляции составил $r=0,4$.

Установлена связь депрессии с удовлетворенностью трудовым фактором максимально тесная у мужчин 40-летнего возраста ($r=0,8$). У 30-летних оленеводов получена более слабая корреляция ($r=0,3$). У женщин, напротив, большее значение корреляции с более высокой значимостью отмечено в 30-летнем возрасте ($r=0,8$).

Величина корреляции показывает, что максимально тесная связь обнаруживается у коренных северян между депрессией и удовлетворенностью межличностными отношениями. Значения сравниваемых корреляций в общей выборке коренного населения у мужчин и женщин составили соответственно $r=0,4$ и $r=0,7$. У молодых аборигенов Севера связь этих показателей более тесная, по сравнению со взрослым населением. Величина корреляции у 20-летних и 30-летних коренных северян составила соответственно $r=0,8$ и $r=0,5$. Сходными оказались результаты у мужчин и женщин 30-летнего возраста, где статистическая значимость этой связи оказалась выше, чем в других возрастных группах ($r=0,4$ и $r=0,8$).

Связь депрессии с субъективной жизнеспособностью выявлена только у женщин, где обнаружена статистически достоверная положительная связь между этими показателями ($r=0,5$). В то же время у оленеводов старшей возрастной группы обнаружена отрицательная связь между депрессией и истощением жизненных сил ($r=-0,8$). Аналогично, только у женщин обнаруживается связь депрессии с субъективным восприятием семьи ($r=0,5$).

В целом, анализ корреляционных связей показал, что наиболее тесной у представителей коренного населения Севера оказалась связь между депрессией и общением ($r=0,5$), повседневным нервным напряжением ($r=0,4$) и проблемами быта ($r=0,4$). При анализе корреляционных связей в выборке коренных северян найдены гендерные различия. У женщин обнаружена статистически достоверная связь между депрессией и самопринятием ($r=0,5$), а также восприятием семьи ($r=0,5$). В свою очередь, у мужчин выявлена значимая связь между депрессией и удовлетворенностью трудовыми отношениями ($r=0,4$). Кроме того, при раздельном анализе корреляционная взаимосвязь депрессии с общением у женщин оказалась более тесной ($r=0,7$), чем у мужчин ($r=0,4$). Корреляционная взаимосвязь депрессии с ежедневными бытовыми нагрузками у женщин ($r=0,7$) также является более тесной, по сравнению с мужчинами ($r=0,3$). Кроме того, выявлена более сильная корреляционная взаимозависимость между депрессией и повседневным нервным напряжением у женщин ($r=0,6$), по сравнению с мужчинами ($r=0,3$).

Корреляционный анализ взаимосвязи депрессии с восприятием социальных сторон жизни в мигрирующей популяции, показал, что неблагоприятная картина чаще складывается в старших и средних возрастных группах мигрантов. Так, у некоренного населения обнаружена прямая корреляционная связь между депрессией и бытовыми нагрузками, как у мужчин, так и у женщин (в обеих группах $r=0,3$). У женщин наиболее тесной связь между депрессией и восприятием быта оказалась в возрастной группе 30-летних мигранток ($r=0,5$), у мужчин – в старшей возрастной группе (50-59 лет) ($r=0,5$). В других возрастных группах и у мужчин, и у женщин получены более слабые корреляции.

Положительный знак корреляции между депрессией и удовлетворенностью общением в общей выборке некоренного населения

также свидетельствует о значимости данного фактора в генезе психологического неблагополучия ($r=0,3$). Обнаружена статистически достоверная положительная связь между депрессией и межличностными нарушениями в возрастных группах 30–39 лет и 40–49 лет, более тесная у 30-летних мигрантов ($r=0,4$ и $r=0,3$). В популяции некоренного населения вклад данного фактора в формирование психологического неблагополучия у мужчин имеет большее значение, нежели у женщин. Так в возрастных группах 30-летних и 50-летних мигрантов связь определялась уровнем высокой статистической значимости ($r=0,6$). У женщин среднего возраста также были получены слабые корреляции между депрессией и стрессами в общении ($r=0,2$ и $r=0,3$).

Взаимосвязь депрессии с негативным самопринятием у мигрантов, оказалась наиболее тесной в возрастной группе 30–39 лет ($r=0,5$). Положительная достоверная корреляция между самопринятием и депрессией отмечена и в молодой возрастной группе (20–29 лет) ($r=0,4$). При гендерном анализе в общей выборке мигрантов связь депрессии и самопринятия оказалась более тесной у женщин, чем у мужчин (соответственно $r=0,4$ и $r=0,2$). У женщин связь депрессии с самопринятием оказалась достоверной во всех возрастных группах, за исключением 20-летних мигранток (во всех случаях $r=0,5$). У мужчин значимая связь депрессии и самопринятия установлена только в молодом возрасте (20–29 лет) ($r=0,6$).

Корреляционная связь между депрессией и субъективным ощущением эмоционального напряжения, как у мужчин, так и у женщин, определяется уровнем высокой статистической значимости ($p<0,001$). Максимально выраженной связь оказалась в группе 30-летних мигрантов ($r=0,5$). В старших возрастных группах (у 40-летних и 50-летних мигрантов) между депрессией и эмоциональным напряжением также обнаружена статистически достоверная (значимая) связь ($r=0,4$). У мужчин связь между этими факторами была более тесной в молодом возрасте (у 20-летних и 30-летних мужчин) ($r=0,6$), чем в старших возрастных группах (у 40-летних и 50-летних газетчиков) (соответственно $r=0,2$ и $r=0,5$). У женщин, напротив, тесная связь обнаруживалась в старших возрастных группах (у 40-летних и 50-летних мигранток). Значения корреляций составили соответственно

$r=0,4$ и $r=0,8$. Статистически достоверная связь между депрессией и эмоциональным напряжением в молодых возрастных группах женщин не обнаружена (у 20-летних и 30-летних мигранток) (соответственно $r=0,2$ и $r=0,4$).

Между тем, субъективное ощущение истощения жизненных сил также вносит негативный вклад в формирование психологического неблагополучия у мигрантов. В группе женщин эта связь оказалась более тесной, чем у мужчин (соответственно $r=0,4$ при $p<0,001$ и $r=0,4$ при $p<0,05$). Достоверная прямая связь между депрессией и жизненным истощением выявлена у 30-летних и 50-летних мигрантов (в обоих случаях $r=0,4$). У мужчин сильная корреляционная связь между депрессией и жизненным истощением получена в возрастной группе 30–39 лет ($r=0,7$). Обнаружена статистически значимая связь между депрессией и жизненным истощением и в группе 50-летних мужчин ($r=0,5$). У женщин связь этих показателей выявлена в молодом возрасте (20–29 лет) и у 40-летних мигранток (в обоих случаях $r=0,5$).

Связь депрессии с субъективной неудовлетворенностью трудовыми отношениями у мигрантов обнаруживалась только в группе 20-летних мужчин ($r=0,4$). В то же время в мигрирующей популяции выявлена статистически достоверная связь между депрессией и восприятием семьи ($r=0,2$). У мужчин связь депрессии с ощущением семейного неблагополучия оказалась устойчивее, чем у женщин, и обнаруживается во всех, без исключения, возрастных группах ($r=0,4-0,2$). У женщин прямая связь депрессии с субъективным ощущением семейного неблагополучия выявлена только в молодом возрасте ($r=0,3$).

В целом анализ корреляционных связей депрессии с восприятием социальной ситуации показал, что наиболее тесной у мигрантов оказалась связь депрессии с эмоциональными нагрузками ($r=0,4$), самопринятием и истощением жизненных сил ($r=0,3$). Были найдены при корреляционном анализе и гендерные различия. Так, у мужчин обнаружена статистически достоверная (значимая) связь депрессии с межличностными проблемами ($r=0,5$) и с семейным напряжением ($r=0,2$), тогда как у мигранток этой связи не выявлено. Кроме того, при раздельном анализе корреляционная взаимосвязь депрессии с эмоциональными нагрузками

ми у мужчин оказалась несколько более тесной ($r=0,4$), чем у женщин ($r=0,3$). В свою очередь, у женщин корреляционная взаимосвязь депрессии с жизненным истощением является более тесной ($r=0,4$), по сравнению с мужчинами ($r=0,2$). Кроме того, выявлена более сильная корреляционная взаимозависимость между депрессией и самопринятием у женщин ($r=0,4$), по сравнению с мужчинами ($r=0,2$).

Кроме того, у женщин из популяции коренного и некоренного населения при корреляционном анализе взаимосвязи депрессии с восприятием социальной ситуации найдены различия. Так у коренных северянок обнаружена статистически достоверная связь между депрессией и проблемами в общении ($r=0,7$), а также в семейной жизни ($r=0,5$), тогда как у мигранток связи этих факторов не найдено. В свою очередь у мужчин в популяции некоренного населения выявлено больше корреляций депрессии с социальными факторами, по сравнению с оленеводами. У мигрантов обнаружена прямая связь депрессии с самопринятием, жизненным истощением и восприятием семейного сценария (во всех случаях $r=0,2$), тогда как у мужчин, представителей коренного населения Севера этой связи не выявлено.

Таким образом, у мужчин из разных этнических популяций различия проявляются, в первую очередь, в сфере, касающейся обострения эмоциональных и психологических проблем, где у мигрантов картина более неблагоприятная, чем у коренных северян, что фиксируется на статистически значимом уровне. У женщин из популяции некоренного населения проблемы особенно остро сказываются на состоянии общей физической активности и жизненного тонуса, где по сравнению с коренными северянками также найдены статистически значимые различия.

ГЛАВА 4. СТРУКТУРА ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТОВ ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПОПУЛЯЦИЯХ РАЗНЫХ ЭТНОСОВ

4.1. Особенности сенсорно-перцептивной деятельности у населения высоких широт

Интегральный показатель психофизического компонента в популяции коренного этноса относится к зоне высокого личностного благополучия, в популяции миграционного этноса, напротив, он располагается на низком уровне. Данное положение обусловлено, в первую очередь, эффективностью механизмов, обеспечивающих сохранность данного компонента, включающего в себя сенсорно-перцептивный блок психики, блок нейродинамики мозга и блок функциональной асимметрии головного мозга. Эти механизмы в популяции коренного этноса являются адаптированными к экстремальным условиям жизнедеятельности, тогда как в популяции миграционного этноса они все время проходят испытания на прочность.

Поскольку психологическое благополучие по своему смыслу и содержанию соотносится с экзистенциальным переживанием человеком отношения к собственной жизни, то многие исследователи в его структуре, прежде всего, выделяют когнитивный компонент, который включает в себя свойства перцептивных и интеллектуальных психических образований. Поэтому, решая проблему содержательной взаимосвязи различных компонентов психологического благополучия, мы исследовали, в первую очередь, характеристики перцептивных процессов в экстремальных условиях жизнедеятельности.

Скорость переработки информации свидетельствует не только о темпе перцептивной реакции и скорости переноса информации в зрительном анализаторе, но и о психической работоспособности в целом. Ее нарушение может выступать как следствие негативного влияния экстремальных условий жизнедеятельности на протекание психических процессов. В связи с этим, про-

веден анализ изменения темпа психической деятельности (ТПД) в разных этнических популяциях Севера, на основе учета общего времени, затрачиваемого на выполнение корректурной пробы. Временные показатели выполнения корректурной пробы представлены в таблице 6.

Таблица 6

Сравнительные показатели времени выполнения корректурной пробы в разных этнических общностях Крайнего Севера (секунды)

Возрастные группы	Коренной этнос			Миграционный этнос		
	мужчины	женщины	оба пола	мужчины	женщины	оба пола
16–19	224,5±17,8	<u>218,4±7,6</u>	219,7±7,1	236,7±53,6**	170,7±6,6	205,2±12,0
20–29	256,7±16,7*	209,3±8,2	219,0±7,9	232,9±21,7	207,3±13,0	214,8±11,2
30–39	262,6±24,9	<u>248,9±7,5</u>	<u>251,4±7,6</u>	227,2±11,7	203,5±10,6	212,5±8,1
40–49	<u>257,2±14,4</u>	<u>240,5±11,6</u>	<u>246,1±9,1</u>	212,2±12,7	201,3±8,2	205,3±6,9
50–59	<u>298,5±75,5</u>	304,2±19,9	303,6±18,7	284,9±27,8	240,4±14,8	257,1±14,3
60–69	482,5±32,5	-	<u>482,5±32,5</u>	-	252,6±22,7	262,8±21,2
16–69	<u>259,7±32,5*</u>	236,4±4,7	<u>241,8±4,5</u>	237,4±8,4**	209,2±5,6	219,4±4,8

Примечание. Достоверность гендерных различий обозначена при * $p<0,05$; ** $p<0,01$

Средние значения, достоверно различающиеся в разных этнических группах, подчеркнуты

В разных этнических общностях темп выполнения пробы у жителей оказался различным. Представители северных народностей в подавляющем большинстве выполняли задание, затрачивая значительно больше времени на выполнение пробы, по сравнению с мигрантами. Поскольку время выполнения теста является основным показателем объема внимания, то становится очевидным различие по указанному параметру в разных этнических общностях. Увеличение периода переработки информации

у представителей коренного этноса, по сравнению с представителями миграционного этноса, отмечено во всех возрастных десятилетиях. В молодых возрастных группах различия оказались минимальными, у 30-летних жителей ТПД в разных этнических группах различался уже достоверно ($p < 0,01$). Указанные различия сохранялись и в старших возрастных группах: у 40-летних северян они определялись на уровне высокой статистической значимости ($p < 0,001$), а у 50-летних – на уровне значимых тенденций ($p < 0,05$). В преклонном возрасте (старше 60 лет) ТПД у коренных северян был в два раза медленнее, чем у мигрантов Севера ($p < 0,01$).

При раздельном анализе было обнаружено, что изменения темпа перцептивной реакции более характерны для женщин, представительниц коренных этносов, нежели для мужчин. Свидетельством является тот факт, что различия в скорости переработки информации у коренных северянок и мигранток Севера практически во всех возрастных группах статистически достоверны и составляют примерно 12 % от общего времени ($p < 0,05$ – $0,001$).

В мужской популяции достоверные различия при выполнении функциональной пробы получены в разных этнических общностях только в 40-летнем возрасте ($p < 0,05$). Примечательным также является то обстоятельство, что при сохраняющихся этнических различиях у всех женщин (у коренных северянок и у мигранток Севера) скорость выполнения пробы по возрастным десятилетиям почти не менялась.

Оптимальным процесс переработки символической информации у женщин оказался, как и следовало ожидать, в молодом возрасте (у мигранток – в ювенильном периоде, у коренных северянок – позже, в 20-летнем возрасте). В последующие три десятилетия у мигранток и два десятилетия у коренных северянок скорость переработки мозгом информации у женщин, как уже подчеркнуто нами, практически не менялась. Самые низкие показатели выполнения корректурной пробы получены в обеих этнических группах женщин уже только после 50-и лет.

Различия по общему времени, затраченному на корректуру 40-летними и 50-летними женщинами (и у мигранток Севера, и у коренных северянок) определялись на статистически значимом уровне (соответственно $p < 0,05$ – $0,01$), и ухудшение ТПД, скорее

всего, может быть обусловлено морфо-функциональными изменениями головного мозга, которые и лежат в основе снижения когнитивных способностей (табл. 7).

Таблица 7

Различия в скорости переработки символической информации в разных этнических группах Крайнего Севера (%)

Возрастные группы	Мужчины	Женщины	Оба пола
16–19 лет	5,0	21,9*	6,6
20–29 лет	9,3	1,0	1,9
30–39 лет	13,5	18,3**	15,5**
40–49 лет	17,5*	16,3*	16,6***
50–59 лет	4,6	21,0	15,3*
60–69 лет	-	-	45,5**
16–69 лет	8,6	11,6***	9,3***

Примечание. Процентный показатель определялся по общему времени выполнения корректурной пробы (Т) при * $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

У мужчин по возрастным десятилетиям обнаруживалась точно такая же тенденция. У мигрантов скорость переработки символической информации до 50-летнего возраста оставалась одной и той же. В старшей (50–59 лет) возрастной группе так же, как и у женщин, при выполнении корректурной пробы отмечено замедление ТПД (на двадцать процентов, по сравнению с фоновым уровнем предшествующего возрастного десятилетия). Различия по общему времени выполнения корректурной пробы у 40-летних и 50-летних мужчин-мигрантов оказались достоверными ($p < 0,05$).

В мужской популяции коренного этноса одна и та же скорость переработки мозгом информации (за исключением юношеского возраста, где отмечен оптимальный режим работы) отмечалась на протяжении трех десятилетий (с 20 до 50 лет). В 50-летнем возрасте ТПД у них также заметно снизился.

В целом, такая динамика соответствует общим тенденциям возрастного ухудшения когнитивных способностей, когда наи-

большие изменения происходят в возрастном промежутке между 45–60 годами, а в дальнейшем прогрессирование возрастных когнитивных нарушений происходит крайне медленно. Достоверно более низкие объективные результаты тестов в старших возрастных группах и наблюдаемые нами инертность психических процессов и снижение внимания в 50-летнем возрасте и у представителей северных народностей, и у мигрантов связаны, очевидно, с естественными инволютивными изменениями головного мозга.

Вместе с тем, представляет также интерес и гендерный аспект обсуждаемой проблемы. Независимо от этнической принадлежности по параметру ТПД и объему внимания у мужчин и женщин получены статистически значимые различия, более отчетливо выраженные в популяции пришлого населения арктической зоны. При анализе результатов общего времени, затраченного на прочтение корректурной таблицы, видно, что женщины обеих этнических групп затрачивали на работу достоверно меньше времени, чем мужчины.

Сравнительный анализ показал, что в общей группе мигрантов Севера время, затрачиваемое на выполнение корректурной пробы, у мужчин и женщин различается на уровне высокой статистической значимости ($p < 0,01$). Вместе с тем, при анализе по возрастным десятилетиям достоверные различия по общему времени выполнения функциональной пробы получены только у юных мигрантов (16–19 лет) ($p < 0,01$). Меньшая затрата времени на выполнение одинакового объема работы, хорошая продуктивность и производительность внимания у женщин, по сравнению с мужчинами этой возрастной группы, может быть обусловлена большей подвижностью нервных процессов и высокой мотивацией при выполнении теста. В свою очередь, низкие результаты выполнения пробы в мужской группе могут быть объяснены, с одной стороны, лабильностью ментальной концентрации, наблюдаемой у юношей в переходный период, с другой – отчетливым влиянием экстремальной среды (климатический и социальный стресс) на протекание психических процессов.

Аналогично выборке мигрантов, у представителей коренного этноса в показателях времени, затрачиваемого на выполнение корректурной пробы, обнаружены гендерные различия ($p < 0,05$).

Женщины также затрачивали достоверно меньше времени на работу с корректурной пробой, чем мужчины. Значительные различия временных показателей получены у молодых представителей северных народностей (20–29 лет) ($p < 0,05$).

В мужской выборке коренного этноса меньше всего времени на выполнение корректурной пробы затрачивали 16-летние юноши. К следующему возрастному десятилетию (20–29 лет) эффективность выполнения пробы у мужчин снизилась, и продуктивность работы значительно упала. Ослабление интенсивности внимания в процессе работы, хотя изначально была достаточно высокая степень сосредоточения, у 20-летних мужчин может объясняться временным снижением силы и подвижности нервных процессов в переходный период, который у коренных северян проявляется несколько позже, чем у пришлых жителей. На протяжении трех последующих возрастных десятилетий у мужчин наблюдается нарастание устойчивости межмодальных аттенционных характеристик, что проявляется стабилизацией динамических показателей функции внимания. Отчетливое снижение произвольного внимания, в том числе динамических его характеристик, вновь отмечается у мужчин уже после 50 лет, проявляется это увеличением времени, затрачиваемого на выполнение корректуры.

Сопоставление результатов выполнения корректурной пробы у представителей северных народностей выявляет лабильность аттенционных характеристик в женской выборке. У коренных северянок снижение скорости реакции на внешние стимулы отмечается в 30-летнем возрасте, когда показатель времени при выполнении корректурной пробы, по сравнению с предшествующим десятилетием, заметно ухудшился ($p < 0,01$). К следующему возрастному десятилетию нейродинамика существенно не меняется, и скоростные показатели внимания в 40-летнем возрасте остаются стабильными. В 50-летнем возрасте, как и у мужчин, у женщин отмечается изменение временной характеристики внимания и достоверное замедление темпа выполнения корректурной пробы, по сравнению с предшествующим возрастным десятилетием.

Сравнительный анализ, проведенный в разных популяциях коренного и некоренного населения Севера, показал, что различия в

скорости переработки символической информации становятся заметны в разных этнических группах только в среднем (30–39 лет) периоде ($p < 0,01$). В группе 40-летних лиц различия в показателях ТПД у мигрантов и коренных северян фиксируются на уровне высокой статистической значимости ($p < 0,001$). Огрубление корковой коррекции аттенционной функции и достоверное ухудшение результатов выполнения корректурной пробы наблюдается в обеих этнических общностях, начиная с 50-летнего возраста (в обоих случаях при $p < 0,01$). Неравномерность ТПД, обусловленная этническими различиями, у мужчин выявлена только в 40-летнем возрасте ($p < 0,05$), а у женщин – во всех возрастных группах, за исключением 20-летнего возраста ($p < 0,05-0,001$).

В целом, в экстремальных условиях жизненной среды у обеих групп населения – коренного и некоренного – на уровне высокой статистической значимости выявлены изменения в протекании психических процессов и ригидность темпа психической деятельности. При этом обнаружены межгрупповые различия в корреляции этих процессов: у мигрантов определяющим является длительность проживания на Крайнем Севере, у жителей, исконно населяющих российский Север – возраст.

Негативное влияние арктических условий на ТПД подтверждает корреляционный анализ, проведенный в разных возрастных группах мигрантов. Было обнаружено, что у мужчин-мигрантов связь ТПД с длительности проживания в полярных регионах оказалась более тесной, чем с возрастом (соответственно $r = 0,2$ и $r = 0,4$).

Прямая связь северного стажа с общим временем прочтения корректуры получена у молодых мужчин ($r = 0,4$). Тесная связь обнаруживается также и у 50-летних мужчин ($r = 0,6$). В общей группе женщин также получена достоверная корреляционная связь северного стажа с изменениями темпа психической деятельности ($r = 0,2$). У юных (16-19 лет) женщин и в среднем периоде (30–39 лет) корреляционная связь является отрицательной (соответственно $r = -0,4$). У женщин старшей возрастной группы (50-59 лет) корреляционная взаимосвязь положительная ($r = 0,4$) (табл. 8).

Таблица 8

Оценка корреляции общего времени выполнения корректурной пробы (Т) с возрастом и северным стажем у мигрантов Крайнего Севера (r)

Возрастная группа	Возраст			Северный стаж		
	мужчины	женщины	оба пола	мужчины	женщины	оба пола
16–19 лет	0,455	-0,769**	0,062	0,390	-0,451	-0,065
20–29 лет	0,222	-0,288	-0,179	0,286	0,021	0,097
30–39 лет	0,253	-0,310	-0,114	0,144	-0,307	-0,097
40–49 лет	0,482	0,104	0,258	0,031	0,126	-0,008
50–59 лет	0,300	0,026	0,257	0,606*	0,393	0,447**
60–69 лет	-	0,288	0,941	-	0,204	0,272
16–69 лет	0,217	0,242*	0,216**	0,373**	0,205**	0,248*

Примечание. Достоверность корреляционной связи обозначена при *– $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$

Корреляционный анализ показал, что замедление ТПД у представителей коренного этноса достоверно коррелирует с возрастом ($r=0,4$) (табл. 9).

Таблица 9

Оценка корреляции возраста и общего времени выполнения корректуры (Т) у представителей коренного этноса (r)

Возрастные группы	Мужчины	Женщины	Оба пола
16–19 лет	0,247	-0,080	-0,001
20–29 лет	0,020	0,043	0,010
30–39 лет	-0,164	-0,164	-0,105
40–49 лет	0,315	0,015	0,114
50–59 лет	0,905	0,591*	0,755**
20–59 лет	0,461**	0,382**	0,406**

Примечание. Достоверность обозначена при *– $p < 0,05$; ** – $p < 0,001$

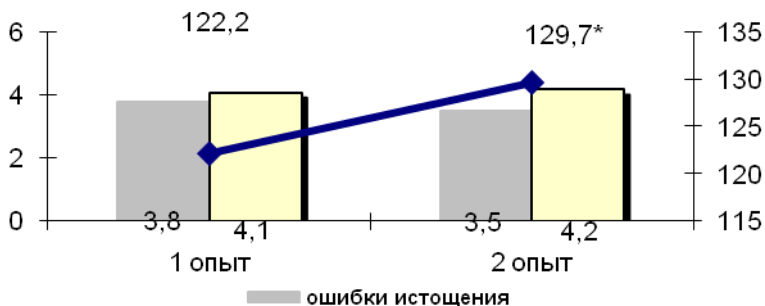
У мужчин тесная корреляционная связь ТПД с возрастом получена в старшей возрастной группе (50-летний возраст) ($r=0,9$). Прямая корреляционная связь отмечается также в ювенильном

периоде и у 40-летних мужчин (соответственно $r=0,2$ и $r=0,3$). У женщин значимая корреляционная связь также обнаруживается в группе 50-летних коренных северянок ($r=0,6$). Таким образом, корреляционный анализ подтвердил, что 50-летний возраст, как у коренных северян, так и у мигрантов Севера, оказался сопряженным со снижением ТПД и резким ухудшением когнитивных функций, хотя у отдельной группы жителей из разных этнических групп, вплоть до преклонных лет когнитивные способности остаются вполне сопоставимыми со способностями лиц молодого возраста.

В дальнейшей части главы нами будут рассмотрены возможности динамики и регуляции психических процессов у коренного и некоренного населения Севера на примере изменчивости характеристик аттенционной функции при выполнении корректурной пробы. Для этого будет учитываться время выполнения отдельных частей корректурной пробы (t_1, t_2), точность и качество их выполнения, измеряемая по количеству ошибок в разных опытах (O_1, O_2), а также функциональная активность различных отделов коры головного мозга (асимметрия внимания), определяемая при оценке качества выполнения правой и левой частей таблицы (M_1 и M_2) (прил. 6,7).

Как показал анализ, у мигрантов Севера отмечаются значительные колебания темпа с достоверным увеличением времени, затрачиваемого на прочтение 2-ой части корректуры ($p<0,05$). Различаются и показатели точности выполнения разных частей таблицы, с улучшением во 2-м опыте. Достоверное увеличение времени чтения 2-й части корректурной таблицы, по сравнению с 1-й, отмеченное нами как у мужчин, так и у женщин ($p<0,05$; $p<0,001$), свидетельствует о быстрой истощаемости корковых функций в условиях экстремальной жизнедеятельности, поскольку в норме обычно наблюдается либо улучшение, либо сохранение темпа работы.

Достоверное увеличение времени, затрачиваемого на выполнение 2-й части корректурной таблицы у представителей некоренного населения, наблюдалось нами во всех возрастных группах, при этом замедление темпа выполнения 2-й пробы прогрессировало в каждом последующем десятилетии ($p<0,05-0,001$). Разница в прочтении 1-й и 2-й частей таблицы у 50-летних мигрантов оказалась в 3 раза больше, чем у 20-летних.



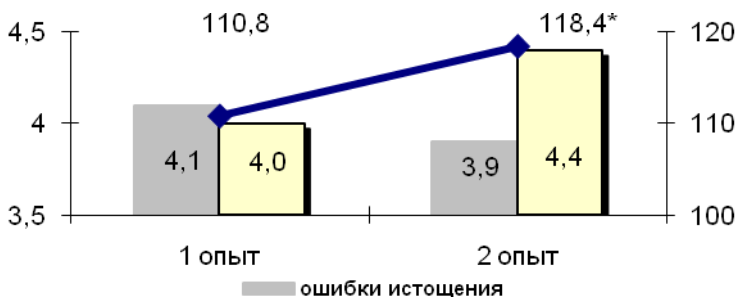
Результаты корректурной пробы у мужчин-мигрантов

Примечание. Различия между двумя опытами достоверны при * – $p=0,018$



Результаты корректурной пробы у женщин-мигранток

Примечание. Различия между двумя опытами достоверны при * – $p=0,0001$



Результаты корректурной пробы у мигрантов (оба пола)

Примечание. Различия между двумя опытами достоверны при * – $p=0,047$

Исключение составила группа лиц преклонного возраста, где временные показатели выполнения 2-ой части таблицы улучшались, однако различия были недостоверны.

При раздельном анализе у женщин скоростные показатели имели одинаковую динамику и также проявлялись достоверным увеличением времени выполнения 2-й части корректурной пробы по всем возрастным десятилетиям ($p < 0,05 - 0,01$).

Если у молодых женщин точность выполнения 2-й пробы по мере утомления снижалась, то в среднем периоде (у 30-летних и 40-летних мигранток) показатель точности улучшился, что фиксируется на статистически значимом уровне ($p < 0,05$). В свою очередь, у мужчин отмечаются другие тенденции. Во-первых, изменение временных характеристик, несмотря на увеличение времени при выполнении 2-й пробы, не везде достоверны. Во-вторых, нет прогрессирования изменения темпа работы по возрастным десятилетиям. И, наконец, практически во всех возрастных группах показатель точности у мужчин во 2-ой пробе улучшается, о чем свидетельствуют статистически значимые различия ($p < 0,05$). Исключение составляет только старшая возрастная группа (40–49 лет), где данный показатель ухудшился ($p < 0,05$). Таким образом, возрастной срез показал относительную стабильность высших форм произвольного внимания у мужчин.

У женщин изменения интенсивно прогрессируют, при этом страдает не только активность, но и регуляция внимания. Об этом свидетельствует тот факт, что по мере нарастания утомления мы видим одновременное снижение и скорости, и точности выполнения работы.

При корреляционном анализе у всех мигрантов выявлена достоверная связь между возрастом и временем выполнения обеих частей корректуры (в обоих случаях при $p < 0,001$). У мужчин возраст достоверно коррелирует со скоростью выполнения обеих проб, однако корреляция с t_1 является высоко достоверной и несколько более тесной, чем с t_2 (соответственно $r = 0,3$, $p < 0,01$ и $r = 0,3$, $p < 0,05$). Это говорит о том, что возраст у мужчин сильно влияет на подвижность психических процессов, и меньше на их регуляцию. Между тем у женщин более тесная корреляционная связь выявлена между возрастом и временем выполнения 2-го опыта (t_2) ($r = 0,3$ $p < 0,001$ и $r = 0,3$ $p < 0,002$), что доказывает более

интенсивное, чем у мужчин, нарушение корковой коррекции внимания и его быстро нарастающую истощаемость даже при относительно невысоких нагрузках.

Более того, следует отметить, что истощаемость внимания у мигрантов, больше обусловлена средовым влиянием, нежели физиологическими изменениями. Так, у всех мигрантов связь между арктическим стажем и скоростью выполнения обоих опытов (t_1 , t_2) является высоко достоверной. Кроме того, предположение о том, что Север негативно влияет на состояние корковых функций, независимо от фактора индивидуальных различий, подтверждает более тесная корреляционная связь длительности проживания на Севере с динамикой выполнения 1-ой пробы (t_1) (соответственно $r=0,3$ и $r=0,2$). В тоже время, прогрессирование истощаемости корковой нейродинамики при увеличении северного стажа особенно выражено у лиц, проживших в Заполярье достаточно большой срок. Корреляционный анализ показал, что взаимодействие этих факторов обнаруживается у них на уровне высокой статистической значимости.

Обнаружено также более негативное влияние северного стажа на аттенционную функцию у мужчин-мигрантов. Во-первых, у них получена более сильная связь арктического периода с подвижностью внимания (t_1), а не с фактором вработываемости (t_2) (соответственно $r=0,4$ и $r=0,3$). Во-вторых, эта тенденция обнаруживается уже в юношеской группе ($r=0,4$ и $r=0,3$). Также у 20-летних мужчин получена прямая связь между полярным стажем и скоростью выполнения опытов (t_1, t_2), уже чуть более тесная с t_2 ($r=0,2$ и $r=0,3$), что подтверждает высокую утомляемость. И наконец, тесная связь арктического стажа, со скоростью выполнения 2-й пробы у 50-летних мужчин (t_2) свидетельствует о резко увеличивающейся истощаемости психики ($r=0,5$ и $r=0,6$).

У женщин корреляционная связь полярного стажа со скоростью 1-й и 2-й части корректуры (t_1 , t_2) одинаково достоверна (в обоих случаях $r=0,2$). Примечательно, что у молодых девушек (моложе 20 лет) получена обратная связь северного стажа с t_1 ($r=-0,4$) и прямая – с t_2 ($r=0,3$). Это говорит о том, что функция внимания в этом периоде у женщин нарушается минимально, хотя арктический стаж на общую продуктивность, безусловно, влияет. В преклонном периоде (старше 59 лет) у женщин полу-

чена прямая связь только с показателем, свидетельствующим об истощаемости внимания (t_2) ($r=0,4$).

При выполнении корректурной пробы большее значение, нежели скорость, имеет показатель точности работы, который в основном и отражает состояние общей психической работоспособности индивида, степень устойчивости и утомляемости его внимания. Как оказалось, на точность выполнения разных частей корректурной пробы (O_1 , O_2) у мигрантов также больше влияет северный стаж, чем возраст. В общей группе обследованных нами мигрантов получена достоверная связь северного стажа с точностью выполнения 1-ой пробы ($r=0,2$). У 30-летних северян прямая связь полярного стажа с точностью выполнения корректуры получена как в 1-ом, так и во 2-ом опыте, намного более сильная во втором случае (соответственно $r=0,3$ и $r=0,9$). Физиологически обусловленные флуктуации внимания в этот период, как видим, больше всего связаны с истощающими влияниями условий полярной среды.

В старшем возрасте слабая концентрация внимания и еще более слабая его переключаемость, связанные со снижением силы и подвижности нервных процессов при длительном арктическом стаже, подтверждаются более тесной его связью с точностью выполнения 1-го опыта ($r=0,4$ и $r=0,3$).

Снижение интенсивности и концентрация внимания у женщин больше всего обусловлены влиянием арктического стажа в 30-летнем возрасте, где связь северного стажа с точностью выполнения 1-ой пробы является достоверной ($r=0,5$). У 50-летних женщин связь между северным стажем и точностью выполнения также оказалась более сильной в 1-м опыте, когда фактор индивидуальных различий минимально влияет на качество работы ($r=0,7$ и $r=0,5$).

Как известно, при длительном проживании в суровых природно-климатических условиях, в том числе в арктической зоне, у жителей проявляется большая функциональная активность правого полушария. В нашей выборке увеличение показателей правополушарной функциональной асимметрии внимания (M_1) выявлялось, в первую очередь, у лиц с многолетним северным стажем (возрастная группа 50–59 лет) ($p<0,05$).

Анализ результатов средней величины ошибки в правой и левой части корректурной пробы свидетельствует о нарастании

асимметрии внимания (АВ) при длительном проживании на Севере. Вместе с тем, следует отметить, что у мигрантов отмечается большой разброс результатов при определении правых или левых стратегий АВ, используемых при выполнении задания. Сравнение данных показало, что в юношеской группе мигрантов ошибки чаще допускались в левом поле корректурной таблицы, что определялось на статистически значимом уровне ($p < 0,05$). Однако при раздельном анализе у девушек ошибки в правом и левом поле корректурной таблицы распределялись равномерно. У юношей отмечено неравномерное распределение с увеличением показателя M_2 .

В общей группе 20-летних мигрантов распределение ошибок в правом и левом поле было равномерным. Вместе с тем, при раздельном анализе получены неоднородные результаты. У женщин показатель M_1 превысил M_2 , без статистически значимых различий. У мужчин этой возрастной группы отмечено достоверное увеличение M_2 , по сравнению с M_1 ($p < 0,05$).

В группе 30-летних мигрантов также отмечено незначительное увеличение показателя M_2 , по сравнению с M_1 . Между тем, у 40-летних мигрантов, как у мужчин, так и у женщин, M_1 превышает M_2 , что свидетельствует об изменении профиля АВ. К старшему возрасту в общей группе 50-летних мигрантов M_1 достоверно превышает M_2 ($p < 0,05$). Одинаковая картина получена при раздельном анализе, с достоверным увеличением M_1 у женщин ($p < 0,05$).

У мужчин-мигрантов до 40-летнего возраста отмечается левый профиль АВ. В 40-летнем возрасте происходит смещение вектора асимметрии и у 50-летних мигрантов отмечается уже правый профиль АВ, что фиксируется на статистически значимом уровне. У женщин практически всех возрастных групп отмечается правый профиль АВ. Статистически значимые различия M_1 и M_2 получены в общей выборке женщин-мигранток ($p < 0,05$).

Корреляционный анализ подтверждает, что длительное проживание в арктических зонах приводит к изменению межполушарных взаимоотношений с преимущественной активацией правого полушария. У 30-летних мигрантов получена прямая связь возраста с M_1 и M_2 , более тесная в первом случае (соответственно $r = 0,4$ и $r = 0,3$). У 50-летних мигрантов, корреляционная

связь также сильнее с M_1 , что определяется на статистически значимом уровне ($r=0,4$). У 30-летних и особенно у 50-летних женщин прямая связь арктического стажа с индексом правого типа АВ является высоко достоверной ($r=0,5$ и $r=0,7$). В целом анализ корреляции величины индекса асимметрии, с одной стороны, и длительности проживания в полярных регионах, с другой, установил, что взаимодействие этих факторов было неодинаковым, но системным (теснота связи в разных возрастных группах: от до 0,2 до 0,8).

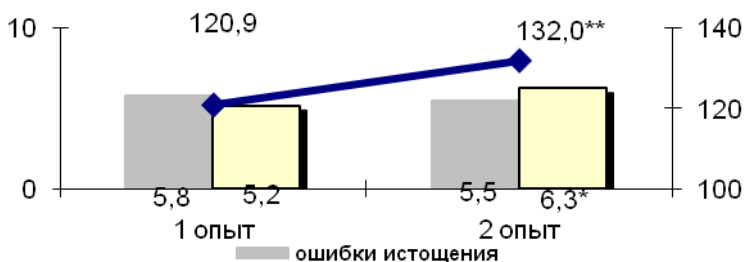
В дальнейшей части главы мы остановимся на некоторых особенностях выполнения корректурной пробы представителями северных народностей, проживающих в арктических регионах. Корректурная проба очень чувствительна и тонко отражает изменения психического состояния, поэтому мы и применяли ее для выявления утомляемости и колебаний нейродинамики в разных этнических популяциях. Применение корректурной пробы позволило нам выявить некоторые закономерности, связанные как с регуляцией психических процессов, так и с особенностями асимметрии головного мозга, обуславливающей состояние корковых функций у жителей, исконно населяющих российский Север.

У представителей коренного этноса скорость выполнения 2-ой части пробы, по сравнению с 1-ой, также ухудшается ($p<0,001$). Статистически значимые различия между t_1 и t_2 получены как у мужчин, так и у женщин ($p<0,01$; $p<0,001$).

По возрастным десятилетиям при анализе скоростных показателей внимания у коренных северян получены неоднородные результаты. Так, скорость чтения 2-ой части корректуры в молодом и среднем возрасте у аборигенов Севера достоверно снижается ($p<0,01-0,001$).

В старшем возрасте скорость выполнения разных опытов у аборигенов Севера остается практически неизменной (диапазон колебаний составил, в среднем, не более 1–2 пунктов). Одинаковая картина обнаруживается и при гендерном анализе, с более выраженными статистическими различиями t_1 и t_2 в женской группе.

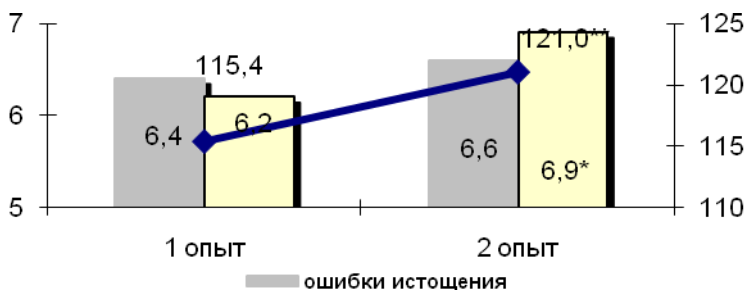
При корреляционном анализе в общей выборке коренных северян получена более тесная связь возраста с t_1 ($r=0,4$ и $r=0,3$).



Результаты коррекционной пробы у коренных северян (мужчины)

Примечание. Различия показателей между опытами достоверны при

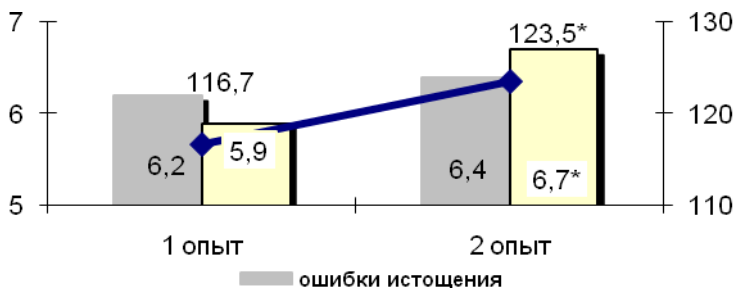
* – $p=0,02$; ** – $p=0,002$



Результаты коррекционной пробы у коренных северянок (женщины)

Примечание. Различия показателей между опытами достоверны при

* – $p=0,003$; ** – $p=0,0001$



Результаты коррекционной пробы у коренных северян (оба пола)

Примечание. Различия показателей между опытами достоверны при

* – $p=0,0001$

Высокий уровень взаимообусловленности данных факторов особенно отчетливо проявляется в старшем возрасте ($r=0,8$ и $r=0,5$), что подтверждает генотипически обусловленную мало-подвижность внимания, закрепленную у коренных жителей в процессе длительной адаптации.

Следует отметить, что то же было характерным и для корреляции указанных факторов при раздельном анализе. Как у мужчин, так и у женщин подтверждена более высокая степень корреляции между возрастом и t_1 . При этом у мужчин эта общая закономерность проявляется ярче, чем у женщин: сила связи составила соответственно $r=0,5$ и $r=0,4$.

При выполнении корректурной пробы большее значение имеет показатель точности работы, так как показатели скорости, которые мы рассматривали ранее, могут зависеть от индивидуальных особенностей и личностных установок. Показатель точности больше отражает состояние общей психической работоспособности человека, степень устойчивости и утомляемости его внимания.

Как показали исследования, общая устойчивость внимания по возрастным десятилетиям на основе анализа показателя O_1 и O_2 у коренных северянок является нестабильной. Так, в юном возрасте у них отмечено достоверное ухудшение точности выполнения во 2-ом опыте ($p<0,01$).

Физиологически обусловленную неустойчивость внимания, его слабую переключаемость и низкую концентрацию подтверждает и показатель силы корреляционной связи, полученный между юношеским периодом и индексом точности 1-го опыта ($r=0,3$). Как очевидно, фактор индивидуальных различий у коренных северян в этот период мало влияет на регуляцию внимания. Вместе с тем, следует отметить, что полноценное функционирование внимания, его высокая интенсивность и концентрация достоверно определяются у северянок только на рубеже 40-летнего возраста ($p<0,05$).

В свою очередь, у мужчин внимание является слабо концентрированным в 30-летнем возрасте. Так, показатель точности выполнения 2-ого опыта достоверно ухудшился у мужчин в среднем периоде ($p<0,05$). Любопытным является тот факт, что при корреляционном анализе взаимообусловленность точности

возрастом у мужчин, так же как и с t_1 , была более сильной в 1-ом опыте, особенно в молодые годы ($r=0,5$), что также подтверждает существующие закономерности естественного отбора.

Изменение среднего уровня асимметрии внимания у представителей коренного этноса проявляется отчетливым доминированием правого полушария коры головного мозга. При анализе локализации ошибок, обусловленных АВ, различия по M_1 и M_2 обнаруживаются на уровне высокой статистической значимости ($p<0,001$). При раздельном анализе в мужской, и женской подгруппах статистические различия по M_1 и M_2 также являются достоверными (соответственно при $p<0,05-0,01$). Женщины дали особенно четкий прирост показателя M_1 , по сравнению с мужчинами.

В общей группе 20-летних представителей северных народностей разница между M_1 и M_2 незначима. Различия нивелируются и в группе женщин. Однако подгруппа 20-летних мужчин продемонстрировала другие результаты. У мужчин в правом поле корректуры допущено в 1,5 раза больше ошибок, чем в левом, разница статистически значима ($p<0,05$). У 30-летних мужчин, представителей коренного населения, показатель M_1 несколько превышает M_2 , разница недостоверна. Такая же пропорция сохраняется и у коренных северянок. Но, в отличие от женщин, у мужчин данной возрастной группы четко возрастает показатель M_2 ($p<0,05$).

У 40-летних мужчин при выполнении корректуры M_1 вновь превышает M_2 ($p<0,05$). Эта же тенденция сохраняется как у женщин, так и в общей подгруппе данного возраста, но без статистически значимых различий. Что касается старшей возрастной группы (50–59 лет), то она отличается достоверным увеличением M_1 ($p<0,05$). У мужчин и женщин этой возрастной группы статистически значимых различий M_1 и M_2 не выявлено.

Таким образом, по возрастным десятилетиям достоверное увеличение ошибок в правой части корректурной таблицы получены в общей юношеской группе ($p<0,01$) и у лиц старшего возраста (50-летние представители коренного населения Севера) ($p<0,05$). У мужчин выявлено достоверное увеличение M_1 в 20-летнем и в 40-летнем возрасте ($p<0,05$). У 30-летних мужчин выявлено достоверное увеличение M_2 ($p<0,05$). В целом, как мы

видим, у мужчин, представителей коренного этноса, профиль АВ по возрастным десятилетиям является более лабильным, чем у женщин.

Корреляционный анализ возраста с величиной ошибки асимметрии подтвердил, что у представителей северных народностей (особенно у женщин) профиль внимания мало динамичен, и в основном характеризуется правосторонней стратегией переработки невербальных стимулов. Так, при раздельном анализе достоверная связь возраста с M_1 выявлена у коренных северянок ($r=0,3$, $p<0,05$). Достоверная корреляционная связь между возрастом и ошибками асимметрии выявлена в юношеской группе представителей коренного населения Севера ($r=0,3$). У 20-летних мужчин выявлена достоверная связь возраста с M_2 ($r=0,7$), что подтверждает положение о том, что у мужчин профиль АВ не фиксирован жестко, и к среднему периоду у них отмечается сдвиг вектора асимметрии, когда отчетливо начинает доминировать левый тип. Между тем, в старших возрастных группах, начиная с 40-летнего возраста, вновь обнаруживается превалирование правого типа АВ.

4.2. Интегральный показатель межполушарной асимметрии головного мозга

В структуре психологического благополучия личности эмоциональный компонент признается ведущим подавляющим большинством исследователей. В то же время к настоящему времени в литературе сложились довольно противоречивые представления о межполушарном распределении положительных и отрицательных эмоций. Так, положительное настроение, по данным большинства клинических исследований, формируется левым полушарием, а негативное – правым. Использование богатого арсенала методических приемов в многолетних исследованиях Е. Д. Хомской и сотрудников (1992), на здоровых и больных с поражениями различных отделов мозга, также дают основания полагать, что у «правшей левое полушарие «отвечает» за положительные эмоции, правое – за отрицательные».

Изучение относительно длительных и устойчивых тонических эмоций, формирующих настроение, то есть негативного или позитивного

тивного эмоционального фона, который определяет оценку окружающей действительности, показывает, что преобладание активности левого полушария соответствует позитивному настроению, а правого – негативному. При этом авторы подчеркивают большую роль внешнего информационного компонента. Об этом свидетельствует тот факт, что важное для индивида позитивное событие (особенно неожиданное), ситуация успеха улучшает настроение и самочувствие и может вызвать длительное устойчивое изменение эмоционального состояния в позитивную сторону, а негативное событие ухудшает настроение и самочувствие вплоть до развития нервного срыва и депрессии.

Роль функциональной асимметрии внимания для адаптации человека в экстремальных условиях жизнедеятельности изучена недостаточно. Хотя сведения, о ее значении для формирования психологического благополучия личности в экстремальных условиях жизнедеятельности, а также возникающих расстройств адаптации, как в психической, так и в соматической сфере, диктуют необходимость ее изучения при адаптации к условиям холодного климата.

В связи с этим представляется важным исследование частоты распределения данного признака в популяциях разных этносов, проживающих на территории высоких широт. Следует отметить, что при проведении исследования нами учитывался не только этнический и гендерный аспекты данной проблемы, но проводился также и возрастной срез, с тем, чтобы более точно определить динамику и характер функциональных ресурсов обоих полушарий в процессе адаптации к экстремальным условиям арктической среды.

Анализ показал, что распределение типов АВ в популяциях коренного и некоренного населения Севера характеризуется усилением влияния правополушарного типа (прил. 8). Эта тенденция особенно отчетливо проявляется в популяции коренного, малочисленного населения Крайнего Севера. В общей группе обследованных нами представителей северных народностей распределение лиц с правым типом АВ составило 56,2 % лиц, с левым – 32,9 % ($p < 0,001$). При анализе результатов по возрастным десятилетиям правый тип АВ у аборигенов Севера выявлялся достоверно чаще, чем левый тип АВ, в молодом возрасте и у 50-летних жителей.

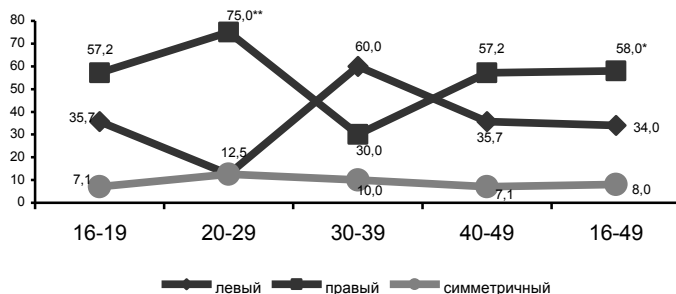
Соотношение лиц с правым и левым типом АВ составило в ювенильном возрасте (16–19 лет) – 2:1, у 20-летних – 59,0 % и 28,2 % ($p < 0,01$) и в возрастной группе 50–59 лет – соответственно 61,0 % и 27,8 % лиц ($p < 0,05$). В среднем возрасте различия выражены не так резко и статистически незначимы. У 30-летних представителей северных народностей распределение правого и левого типов АВ составило соответственно 48,1 % и 37,0 %, и увеличилась группа лиц с симметрией внимания (СВ) (14,9 %). У 40-летних аборигенов Севера соотношение правого и левого типов АВ составило 52,4 % и 35,7 %, а прирост правого типа произошел вследствие уменьшения лиц смешанной группы.

Распределение лево – правого типа АВ у мужчин и женщин коренного этноса по возрастным группам несколько различалось. У женщин во всех возрастных группах отмечалось преобладание правого, по сравнению с левым типом АВ, достоверно у юных женщин ($p < 0,001$) и у женщин среднего возраста (30–39 и 40–49 лет) ($p < 0,05$).

У мужчин правый тип АВ встречался достоверно чаще, чем левый, в общей выборке ($p < 0,01$). Статистически значимые различия получены также в группе молодых аборигенов Севера (20–29 лет), где мужчин с правым типом АВ было в шесть раз больше, чем с левым ($p < 0,001$). В среднем периоде у мужчин в два раза чаще отмечался левый тип АВ, по сравнению с правым типом. Данный факт подтверждает то, что экспериментально доказанная у здоровых людей асимметрия внимания носит динамический характер.

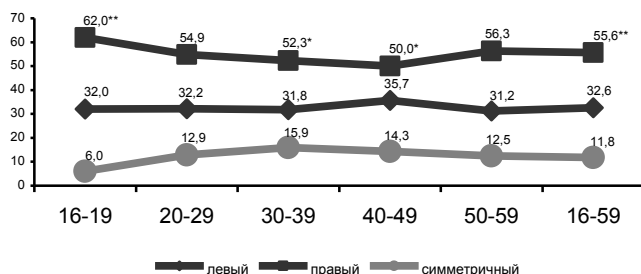
Симметрия внимания (СВ) у представителей малых северных народов не превышала отметки пятнадцати процентов и встречалась во всех возрастных группах примерно одинаково, за исключением ювенильного периода. У женщин СВ отмечалась все же несколько чаще, чем у мужчин.

В целом, для общей выборки коренного этноса характерно то, что во всех возрастных группах отмечено превалирование правого типа АВ, а более широкие функциональные возможности правого полушария головного мозга наиболее отчетливо проявлялись в юном возрасте.



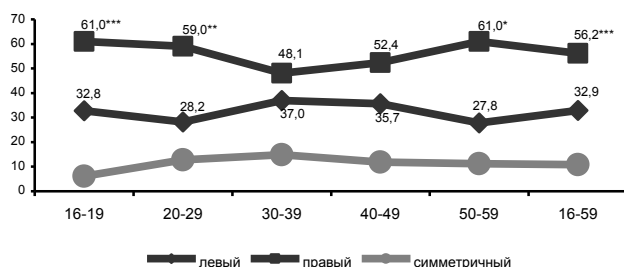
Распределение профилей АВ у коренных северян (мужчины) (%)

Примечание. Различия по частоте встречаемости правого и левого типов АВ достоверны при * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,001$



Распределение профилей АВ у коренных северянок (женщины) (%)

Примечание. Различия по частоте встречаемости правого и левого типов АВ достоверны при * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,001$



Распределение профилей АВ у коренных северян (оба пола) (%)

Примечание. Различия по частоте встречаемости правого и левого типов АВ достоверны при * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$

Вместе с тем, примечательно то, что преобладание правого типа АВ отмечено у 50-летних представителей коренного населения Севера, тем более известно, что старение сопровождается уменьшением в популяции лиц с правополушарным доминированием и усилением функции левого полушария у каждого адаптивных индивида в отдельности. Это подтверждает предположение о преимуществе возможностей людей с более высокой функциональной активностью правого полушария.

У мигрантов картина распределения различных профилей внимания была более мозаичной. В общей выборке мигрантов Крайнего Севера также достоверно чаще встречался правый тип АВ ($p < 0,05$). Вместе с тем, при сопоставлении данных правого и левого типов АВ по возрастным десятилетиям в выборке мигрантов получены следующие результаты. В юношеской группе чаще отмечался левый тип АВ. В двух последующих возрастных десятилетиях одинаково часто встречался, как левый, так и правый типы. В старшем периоде (40–49 и 50–59 лет) у мигрантов уже отчетливо обнаруживалось достоверное преимущество правого типа АВ с прогрессированием правополушарной стратегии по возрастным десятилетиям ($p < 0,01$ – $0,001$). Таким образом, у мигрантов Севера с возрастом и увеличением длительности проживания в экстремальной среде наблюдаются изменения функционирования АВ, при котором происходит сдвиг баланса внутрикорковых взаимодействий в сторону активизации правого полушария.

Выявлены также различия в распределении левого и правого типов АВ по возрастным десятилетиям у мужчин и женщин. В юношеской группе и у 20-летних мужчин достоверно чаще обнаруживался левый тип АВ ($p < 0,01$). К старшему возрасту начинает доминировать правый тип. В 40-летнем возрасте изменение правой и левой стратегий внимания сопровождалось увеличением численности мужчин с СВ.

У 50-летних мужчин-мигрантов правый тип АВ встречался уже в три раза чаще, чем левый ($p < 0,05$). У женщин эффективность когнитивного функционирования опосредуется в одинаковой степени и лево – и правополушарными механизмами АВ. Однако 40-летней возраст у северянок также характеризуется

усилением функциональной активности правого полушария, при котором резко возрастает доля лиц с правым типом АВ ($p < 0,01$).

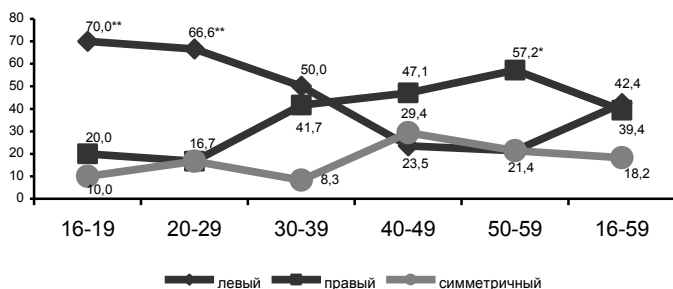
С возрастом и увеличением северного стажа у пришлых жителей нарастает межполушарная дезинтеграция внимания, когда одновременно отмечено уменьшение доли лиц с левым профилем АВ и соответствующее увеличение доли лиц с СВ, при более или менее близком уровне активации левого и правого полушарий, половин мозга.

Показатель СВ у пришлых жителей в отдельные возрастные периоды приближался к отметке тридцати процентов случаев. Очень мало мигрантов с СВ было только в юношеской группе. В других возрастных группах показатель СВ составлял в среднем двадцать процентов случаев. Достоверное увеличение показателя СВ, по сравнению с юношеской группой, наблюдалось у 30-летних мигрантов ($p < 0,05$).

При раздельном анализе распределение показателя СВ у мужчин и женщин оказалось различным. Так, у мужчин показатель СВ увеличился в группе 40-летних мигрантов.

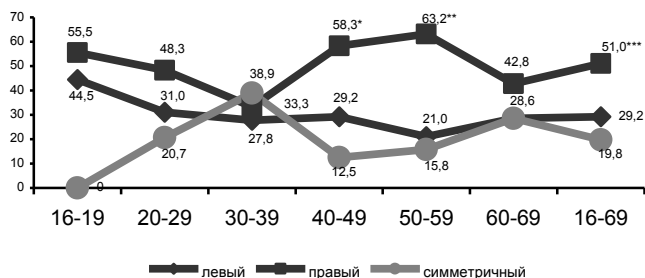
Следует отметить, что группа 40-летних мужчин-мигрантов отличалась неустойчивым (по активности произвольного внимания) доминированием полушарий, и характеризовалась как смелой доминантного полушария, так и увеличением лиц без выраженных признаков АВ. У женщин показатель СВ увеличился в 30-летнем возрасте. Значительные изменения баланса активации полушарий и выявленные у женщин в этом периоде нарушения нормального межполушарного взаимодействия, которые проявляются существенным сдвигом вектора АВ, свидетельствуют о крайне неустойчивой адаптации в арктической среде.

Таким образом, у мигрантов в молодом возрасте определено левополушарное доминирование активного внимания. В последующие возрастные периоды отмечено повышение уровня активации правого полушария, вследствие чего происходит увеличение доли лиц с правым профилем АВ. В то же время, с возрастом и увеличением продолжительности проживания в экстремальных условиях Севера у мигрантов достоверно увеличивается доля лиц с парциальным типом АВ, что также отражает изменение межполушарного взаимодействия, за счет усиления влияния правого полушария.



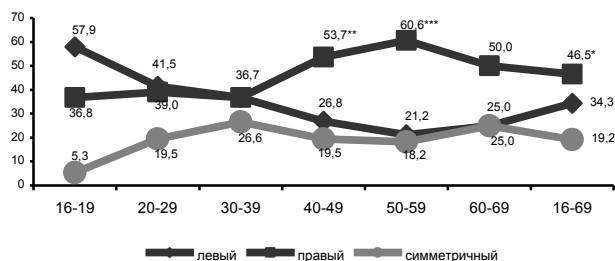
Распределение профилей АВ у мигрантов Севера (мужчины) (%)

Примечание. Различия по частоте встречаемости правого и левого типов АВ достоверны при * – $p<0,05$; ** – $p<0,01$



Распределение профилей у мигрантов Севера (женщины) (%)

Примечание. Различия по частоте встречаемости правого и левого типов АВ достоверны при * – $p<0,05$; ** – $p<0,01$; *** – $p<0,001$



Распределение профилей АВ у мигрантов Севера (оба пола)

Примечание. Различия по частоте встречаемости правого и левого типов АВ достоверны при * – $p<0,05$; ** – $p<0,01$; *** – $p<0,001$

В целом, как среди некоренного, так и среди коренного населения Севера достоверно чаще встречаются лица с правополушарной АВ. В молодом возрасте правополушарный тип АВ достоверно чаще обнаруживается среди представителей малых северных народов, левополушарный тип АВ – среди мигрантов Севера ($p < 0,05$). Лица с СВ достоверно чаще выявляются среди мигрантов Севера ($p < 0,05$).

При анализе по возрастным десятилетиям у жителей, исконно населяющих российский Север, правый тип АВ встречается достоверно чаще, чем левый, практически во всех возрастных группах. У мигрантов правый тип АВ достоверно чаще обнаруживается только в старшем возрасте (начиная с 40-летнего возраста). У молодых мигрантов достоверно чаще обнаруживался левый тип АВ.

Полученные в выборке представителей северных народностей данные о преобладании правого типа АВ, закрепленные у коренных жителей естественным отбором, указывают на преимущество адаптивных возможностей на Севере людей с более высокой функциональной активностью правого полушария. Угнетение левого полушария с соответствующим усилением влияний правого при длительном проживании на Крайнем Севере у пришлого населения проявляется в достоверном снижении доли мигрантов с левополушарной функциональной активностью внимания ($p < 0,05$).

Как у представителей коренного этноса, так и у мигрантов Севера, численность лиц с функциональной асимметрией, достаточной для активации положительного эмоционального фона, составляет одинаковую пропорцию, а именно свыше тридцати процентов случаев. В то же время по гендерному признаку в этнических популяциях выявлены различия. У представителей северных народностей тенденция оказалась однотипной. В то же время у мигрантов Севера превалирование положительного эмоционального фона с позитивным отношением к событиям достоверно чаще отмечено у мужчин ($p < 0,05$).

4.3. Особенности нейродинамических процессов в экстремальных условиях жизнедеятельности

При достаточной силе и длительности воздействия таких факторов высоких широт, как низкие температуры, гипоксия, гиподинамия, сенсорная недостаточность, может наблюдаться диссоциация в изменении физиологических показателей, которые характерны для утомления, что неизбежно приводит к снижению психофизиологического и психологического функционирования личности. В связи с этим нами был проведен анализ частоты распределения лиц с нормальной и сниженной психической активностью в популяциях разных этносов, проживающих в экстремальных условиях жизнедеятельности.

Первую группу составили лица, которые при расчете временных показателей выполнения корректурной пробы получили индекс утомляемости больше единицы ($IY \geq 1$), что означает нормальную или повышенную психическую активность. Вторую группу составили лица с $IY < 1$ характеризующим снижение уровня активного внимания и умственной работоспособности, а также общую истощаемость психических процессов.

Распределение лиц с нормальной или повышенной психической активностью в популяциях разных этносов, населяющих Север, оказалось одинаковым и составило примерно третью часть обследованных жителей в каждой выборке. Подавляющее большинство северян показали низкие результаты выполнения корректурной пробы, свидетельствующие о быстро наступающем истощении внимания (прил. 9).

Среди представителей коренного этноса распределение лиц с нормальной психической активностью и продуктивным вниманием у мужчин и женщин оказалось сходным. Различия выявились при сопоставлении данных, полученных в неоднородных возрастных группах. Так, в молодом возрасте у мужчин доля лиц с полноценным функционированием внимания была больше, чем у коренных северянок. В среднем возрасте картина поменялась, и лица с показателями условной нормы по параметру психической активности чаще обнаруживались у женщин, чем у мужчин.

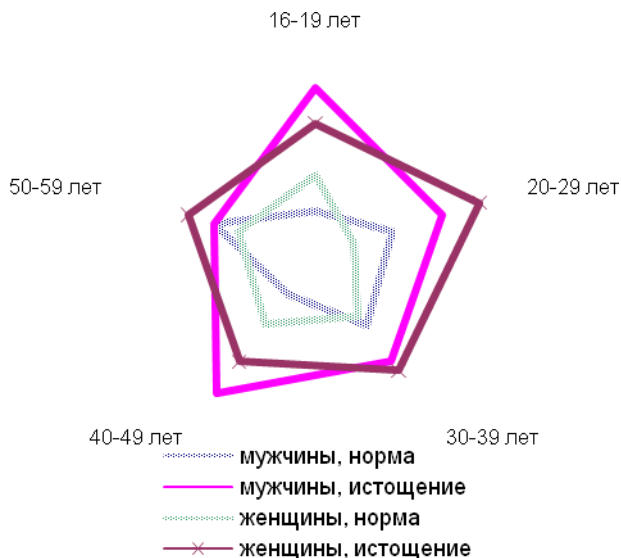
По выборке представителей северных народностей соотношение лиц с продуктивным и непродуктивным вниманием составляет 1:2. Вместе с тем, в отдельных возрастных группах у подавляющего большинства обследованных представителей северного этноса (особенно у молодых) определялась низкая продуктивность выполнения корректуры, и указанное соотношение составляло уже 1:4. У представительниц коренного населения Севера экспериментально-психологическое исследование выявляет крайнюю неустойчивость нейродинамики в молодом возрасте.

Среди женщин возрастной группы 16–19 лет, успешно справившихся с выполнением задания, было в два раза меньше, по сравнению с лицами, показавшими высокий результат ($p < 0,05$). Подавляющее большинство обследованных представительниц коренного населения Севера 20-летнего возраста также имели очень низкий результат выполнения корректурной пробы ($ИУ < 1$), что в четыре раза превысило численность лиц данной группы, справившихся с пробой успешно ($p < 0,001$).

В группе 30-летнего возраста коренных северянок, плохо справившихся с корректурной пробой, было в два раза больше, чем успешных женщин ($p < 0,001$). Коренные северянки других возрастных групп, выполняя корректурную пробу, обнаружили достаточно однородные результаты, и хотя диапазон низких значений ($ИУ < 1$) составил больше шестидесяти процентов, статистически значимых различий выявлено не было. Таким образом, у представительниц коренного населения распределение лиц с оптимальной нейродинамикой и с высокой истощаемостью корковых функций к старшему возрасту несколько выравнивается.

У мужчин, представителей северных народностей, резко увеличилась численность лиц с неустойчивой нейродинамикой в ювенильном периоде. До восьмидесяти процентов от общей численности обследованных юношей имели низкие показатели внимания (идентичный показатель получен у юношей-мигрантов.) В данном случае отмечается отчетливая временная связь между нестабильностью психического состояния, в том числе когнитивных функций, и выраженной активностью половых гормонов. Так, в юношеской группе представителей малых северных народов только пятая часть справилась с корректурной

пробой успешно. Юношей с неустойчивой аттенционной функцией оказалось в четыре раза больше ($p<0,001$). К 20-му возрасту показатель утомляемости у мужчин заметно снизился и составил шестьдесят два процента случаев, а у 30-летних аборигенов – шестьдесят процентов случаев. Статистически значимых различий в распределении лиц с положительным и отрицательным индексом внимания в указанных возрастных группах не выявлено.



На схеме представлено возрастное распределение показателей умственной работоспособности в популяции коренного этноса (%)

Снижение внимания у мужчин отмечено в 40-летнем возрасте, где индекс нестабильности ($ИУ<1$) составил, как и в ювенильный период, почти восемьдесят процентов случаев ($p<0,001$). Низкие показатели когнитивных функций, по сравнению с предшествующими группами, у 40-летних жителей, исконно населяющих российский Север, возможно, также обусловлены биологическим фактором. В целом, по выборке коренного этноса лица с высокой истощаемостью корковых функций выявляются у мужчин и женщин в два раза чаще, чем лица с устойчивой нейродинамикой ($p<0,001$).

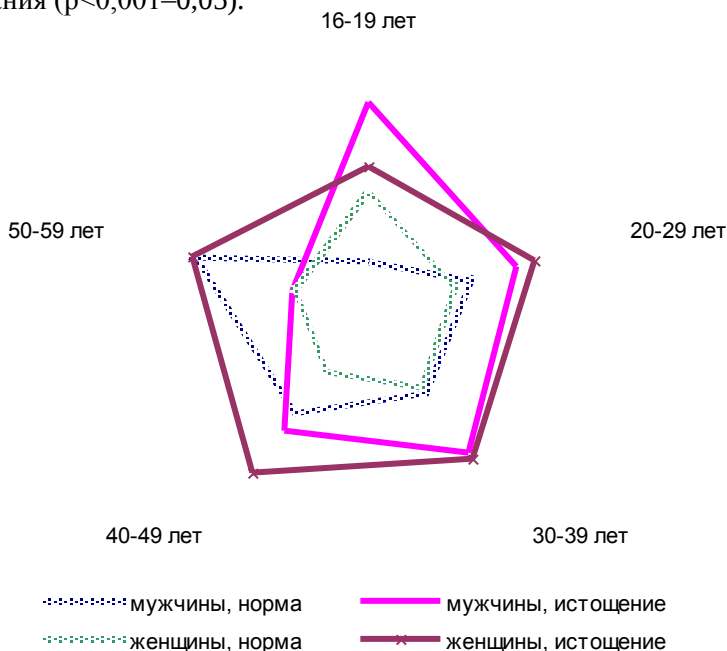
В популяции коренного этноса, населяющего северные территории, отмечен сдвиг показателя аттенционной функции с максимально выраженным индексом неустойчивости на более молодой период. Контур схемы с графическим изображением численности лиц со сниженной функцией внимания у коренного этноса является более объемным справа, где выделена молодая популяция, а у мигрантов – слева, где отражен значительно более старший возрастной период.

Динамика умственной работоспособности по возрастным десятилетиям у мигрантов Севера также не является однородной. У мужчин к старшему периоду отмечается увеличение численности лиц с продуктивным вниманием, а у женщин, напротив, отмечается снижение данного показателя. У мигранток в ювенильной группе успешно справились с корректурной пробой около половины обследованных лиц, а другая половина имела нестабильный результат. В 20-летнем возрасте показатель успешности снизился почти на десять процентов и на протяжении еще одного десятилетия оставался таким же. Высокий индекс утомляемости у 20-летних и 30-летних мигранток отмечался в два раза чаще, по сравнению с условной нормой ($p < 0,01-0,05$). Хороший результат выполнения пробы в 40-летнем возрасте показали только двадцать шесть процентов мигранток и чуть больше – 50-летние женщины (тридцать процентов).

Примерно в три раза чаще женщины этих возрастных групп демонстрировали неуспешное выполнение пробы и низкую работоспособность ($p < 0,001-0,01$). У мужчин в подавляющем большинстве случаев лица с высокими показателями внимания встречались чаще, чем у женщин. Из числа мигрантов Севера почти половина мужчин в общей выборке имела продуктивное внимание, тогда как среди женщин их доля составляла немногим больше трети от общей численности обследованных мигранток.

В популяции некоренного населения Севера особенно отчетливо различия проявлялись в старшем периоде. В старших возрастных группах (40–49 и 50–59 лет) лиц с продуктивным вниманием у мужчин было в два раза больше, чем у женщин ($p < 0,05$). Неустойчивое внимание при выполнении корректурной пробы достоверно чаще, по сравнению с условной нормой, обнаруживалось у мужчин только в юношеском возрасте (16–19 лет)

($p < 0,001$). У девушек аналогичного возраста половина группы хорошо справилась с пробой, и столько же оказалось лиц с истощаемым вниманием. В дальнейшем у мигранток, как уже говорилось, нарастает прогрессирование когнитивных сдвигов, и лиц с истощаемым вниманием в каждой возрастной группе становится в три раза больше, чем лиц с высокими показателями внимания ($p < 0,001-0,05$).



На схеме представлено возрастное распределение показателей умственной работоспособности в популяции миграционного этноса (%)

У мужчин-мигрантов показатель умственной работоспособности ухудшается в 30-летнем возрасте, где некачественное выполнение пробы отмечалось в два раза чаще, чем хорошее. К 40-летнему периоду у мужчин-мигрантов нестабильных лиц становится меньше, и распределение лиц с разным индексом внимания выравнивается. В 50-летнем возрасте показатель непродуктивного внимания снизился до тридцати трех процентов и был достоверно лучше, по сравнению с юношеской группой мигран-

тов ($p < 0,05$). Таким образом, в экстремальной среде произвольное внимание у пришлых мужчин оказалось более устойчивым, чем у женщин.

В целом, проведенный нами в разных этнических группах анализ позволил выделить определенные закономерности. В частности, у мужчин, особенно среди представителей северных народностей, состояние аттенционной функции во многом определяется биологическим фактором и тесно связано с изменениями общего гормонального фона. В качестве примера может служить картина резкого ухудшения результатов интеллектуальной деятельности в ювенильном периоде (16–19 лет), наблюдаемая нами в разных этнических популяциях. Только пятая часть от общей численности обследованных юношей, как в одной, так и в другой этнической группе, показали положительный результат. Кроме того, неустойчивость аттенционных характеристик была отмечена у 40-летних представителей коренного населения Севера, где также был получен крайне низкий результат при выполнении функциональной пробы. При относительно невысокой продолжительности жизни у коренного малочисленного населения, можно предположить, что ухудшение деятельности в данном случае также может быть обусловлено биологическим фактором и резким снижением активности половых гормонов.

Другая закономерность заключается в различиях адаптационных механизмов у жителей, исконно населяющих российский Север, и у пришлого населения, обнаруживаемых при детальном рассмотрении состояния корковых функций в разных возрастных группах. Так, истощаемость и лабильность аттенционной функции, которая ярко проявляется у коренных северян в молодом периоде, к старшему возрасту приобретает черты устойчивости и стабильности. Особенно отчетливо это можно наблюдать на примере возрастных изменений когнитивных функций в женской популяции. При сравнении результатов показателей умственной работоспособности в разных этнических группах у коренных северянок отмечено снижение численности женщин с истощаемостью внимания. У пришлых женщин, напротив, истощаемость внимания при увеличении северного стажа, нарастает, что подтверждает корреляционный анализ полученных данных.

Корреляционный анализ в выборке мигрантов показал, что у женщин возраст и ИУ значимо коррелируют между собой только в достаточно преклонном возрасте ($r=0,8$). Вместе с тем, у мигрантов в группе 40-летних северян получена прямая зависимость между индексом истощения и северным стажем. У мужчин выявлена прямая корреляционная связь между возрастом и ИУ в 30-летнем периоде ($r=0,4$). У 20-летних мигрантов и в старшей возрастной группе (50–59 лет) корреляционная связь является обратной ($r=-0,3$).

Корреляционный анализ показал, что у молодых женщин утомляемость мало обусловлена северным стажем. В ювенильной группе получена значимая отрицательная корреляция ($r=-0,8$). Такой же коэффициент между северным стажем и ИУ получен и у 50-летних мигрантов ($r=-0,2$) (табл. 10).

Таблица 10

Оценка корреляционной связи индекса утомляемости (ИУ) с возрастом и северным стажем у мигрантов Крайнего Севера (r)

Возрастная группа	Возраст			Северный стаж		
	мужчины	женщины	оба пола	мужчины	женщины	оба пола
16–19 лет	0,002	0,145	0,108	0,105	-0,758*	-0,177
20–29 лет	-0,278	0,163	0,025	0,168	0,066	0,107
30–39 лет	0,397	0,059	0,082	-0,160	-0,058	-0,109
40–49 лет	-0,163	-0,107	-0,107	0,001	0,239	0,188
50–59 лет	-0,270	-0,009	-0,100	-0,229	-0,098	-0,164
60–69 лет	-	0,802*	-0,130	-	-0,728	0,011
16–69 лет	0,079	-0,089	-0,029	0,092	0,043	0,063

Примечание. Достоверность корреляционной связи обозначена при * – $p<0,05$

При корреляционном анализе установлено также, что у представителей коренного этноса падение эффективности внимания значимо коррелирует с возрастом ($p<0,01$). В старшем возрасте корреляционная связь между возрастом и ИУ является умеренной (0,5). При гендерном анализе по возрастным десятилетиям умеренные корреляции между индексом утомляемости и возрас-

том у мужчин получены в 30-летнем возрасте и у 50-летних оленеводов (соответственно $r=0,5$ и $r=0,6$). У коренных северян прямая связь между возрастом и индексом утомляемости получена в старших возрастных группах (40–49 лет и 50–59 лет), более тесная у 50-летних женщин (соответственно $r=0,3$ и $r=0,4$).

В общей выборке представителей коренного населения Севера более тесной корреляционная связь между возрастом и индексом утомляемости оказалась у мужчин, чем у женщин (в обоих случаях при $p<0,05$) (табл. 11).

Таблица 11

Оценка корреляционной связи возраста с индексом утомляемости (ИУ) у коренного этноса (r)

Возрастные группы	Гендерные показатели		
	мужчины	женщины	оба пола
16–19 лет	0,086	0,171	0,125
20–29 лет	0,122	0,184	0,184
30–39 лет	0,512	-0,025	0,142
40–49 лет	-0,369	0,339	0,178
50–59 лет	0,653	0,430	0,538*
16–59 лет	0,322*	0,160*	0,187**

Примечание. Достоверность обозначена при * – $p<0,05$; ** – $p<0,01$

Таким образом, при корреляционном анализе у коренного населения Севера получена достоверная связь между возрастом и ИУ, более тесная у мужчин. В свою очередь, у некоренного населения Севера при корреляционном анализе выявлена прямая связь между северным стажем и ИУ в наиболее трудоспособном возрасте (у 40-летних мигрантов). Из общего числа обследованных северян в подавляющем большинстве случаев отмечалось нарушение нейродинамики, что подтверждалось с помощью корректурной пробы, использованной нами в популяциях разных этносов.

Большая половина мигрантов в экстремальных условиях жизнедеятельности обнаруживает нарушение аттенционных характеристик, что проявляется неустойчивостью умственной работоспособности и повышенной истощаемостью корковых

функций. Снижение функции внимания у мигранток обнаруживается в два раза чаще, чем у мужчин. Корреляционный анализ, проведенный в группе мигрантов, подтвердил негативное влияние длительного полярного стажа на общую истощаемость психических процессов у северян.

Истощаемость функции внимания в отдельных возрастных группах коренных жителей северных территорий достигала отметки 80,0 % случаев. Высокая неустойчивость внимания у мужчин, представителей коренного этноса, отмечалась в 40-летнем возрасте, у женщин – в 20-летнем возрасте. У мигрантов Севера показатель истощаемости был несколько ниже, однако и он достигал отметки 75,0 % случаев. Этот показатель был получен у 40-летних мигранток. В целом, при сравнительном анализе ТПД в разных этнических общностях у представителей коренного населения Севера отмечается ригидность аттенционных характеристик с увеличением общего времени на выполнение одинакового объема работы ($p < 0,001$).

Исследование гендерного аспекта ТПД у населения Севера обнаруживает однотипные изменения с инертностью ментальной концентрации у мужчин, особенно отчетливо проявляющейся у мигрантов ($p < 0,01$). Инертность внимания и замедление ТПД у коренных северян достоверно обусловлены возрастом ($p < 0,001$). В свою очередь, у мигрантов Севера ригидность ТПД, как у мужчин, так и у женщин, тесно связана с длительностью проживания в арктических регионах ($p < 0,01$).

Таким образом, рассматривая проблему, связанную с изменениями ТПД при длительном проживании в условиях арктического Заполярья, мы обнаружили, что у жителей, исконно населяющих российский Север, он носит малоподвижный и ригидный характер, обеспечивая тем самым благополучие и реальную возможность сохранения и восстановления оптимального уровня работоспособности в нестабильной арктической среде.

Полярная среда одинаково негативно влияет на состояние высших форм произвольного внимания у всех мигрантов, нивелируя фактор индивидуальных различий. Более интенсивно это влияние проявляется у мужчин, при этом ригидность внимания формируется уже в молодом возрасте. Если ригидность – проявление автоматизации психических процессов, то данный факт

может свидетельствовать о том, что у мужчин адаптация к экстремальным условиям жизнедеятельности происходит интенсивнее и раньше, чем у женщин.

Корреляционный анализ подтверждает, что у мигрантов в процессе длительного проживания на Севере наблюдаются изменения функционирования обоих полушарий. На определенных возрастных этапах, как мы полагаем, возможна функциональная левополушарная недостаточность, обусловленная астенизацией, вследствие комплексного влияния жестких природных факторов. Однако в старшем возрасте мы обнаруживаем у мигрантов достоверное и отчетливое изменение среднего уровня асимметрии и сдвиг баланса внутрикорковых взаимодействий в сторону правого полушария.

Длительное проживание в арктических регионах негативно влияет на состояние всех психических процессов, в том числе и на когнитивное функционирование. У индивида снижается подвижность нервных клеток, что характеризуется либо их пассивным состоянием, либо истощением. Это проявляется быстро наступающей утомляемостью и изменением индекса темпа при длительной интеллектуальной нагрузке. При выполнении двух одинаковых частей корректурной пробы обнаружено достоверное увеличение времени на выполнение 2-го опыта (t_2), как в общей выборке мигрантов, так у мужчин и женщин при раздельном анализе.

Анализ показал, что у мужчин-мигрантов оптимальная умственная работоспособность сохраняется дольше, чем у женщин, в среднем, на 10 лет. Это проявляется, во-первых, более поздним периодом проявления истощаемости корковых функций. Так, снижение подвижности психических процессов с достоверным замедлением темпа при длительной интеллектуальной нагрузке у мужчин обнаруживается в 40-летнем, а у женщин в 30 летнем возрасте. Во-вторых, хорошая вработываемость и достоверное улучшение качества выполнения работы (на примере выполнения корректурной пробы) отмечается во всех возрастных группах мужчин.

В условиях экстремальной среды происходит нарушение взаимодействия симметрирующих и диссимметрирующих факторов аттенционной функции. В молодых возрастных группах у

мигрантов доминирует левый профиль АВ, в юношеском возрасте – достоверно. В среднем возрасте вектор асимметрии АВ меняется, и к старшему возрасту у мигрантов достоверно прева-лирует правый профиль АВ. Обусловленность доминирования правого типа АВ влиянием северного стажа подтверждена до-стоверной корреляционной связью на уровне высокой статисти-ческой значимости.

В норме в общей популяции наиболее интенсивное возраст-ное снижение когнитивного функционирования происходит в возрастном промежутке между 45–60 годами. В наших исследо-ваниях получены результаты, свидетельствующие о начале ког-нитивного снижения в более ранний возрастной период, что обусловлено экстремальной жизненной средой. При корреляци-онном анализе данный факт подтверждается, во-первых, сниже-нием точности и качества интеллектуальной продукции в моло-дых возрастных группах, во-вторых, более сильной связью се-верного стажа с ухудшением высших психических функций.

В результате исследования установлено, что стабилизация функции произвольного внимания у представителей северных народностей осуществляется поэтапно. При качественном ана-лизе установлено, что аттенционная функция у аборигенов Се-вера в молодом возрасте является подвижной и неустойчивой. Это проявляется быстрой истощаемостью внимания и лабильно-стью скоростных (ухудшение t_2 , по сравнению с t_1) и регулятор-ных (ухудшение O_2 , по сравнению с O_1) характеристик, которые у мужчин и женщин являются однотипными. В 40-летнем воз-расте у аборигенов Севера происходит стабилизация характери-стик внимания, которые на протяжении последующих десятиле-тий остаются неизменными и сохраняют оптимальный режим функционирования в окружающей среде.

Полученные результаты показывают отчетливую правую асимметрию внимания у коренных жителей Крайнего Севера. Как в общей выборке коренного этноса, так и у женщин, разли-чия в показателях M_1 и M_2 определяются на уровне высокой ста-тистической значимости ($p < 0,001$). Таким образом, компенса-торное усиление активации правого полушария, обусловленное недостаточной сенсорной стимуляцией в полярной среде, влияет на состояние высших произвольных форм внимания.

4.4. Трансформация эмоциональных проявлений у жителей северных регионов

Сочетание устойчивых и наследственных психологических признаков, свойственных психическому складу этноса и влияющих на позитивное отношение к здоровью, формируется через посредство обычаев, привычек, жизненных порядков, характеризующих стойкие черты психического склада этноса.

Использование многофакторного личностного опросника СМОЛ позволило обнаружить устойчивые паттерны черт (profile codes), характерные для мигрантов Севера и коренных северян. Выявленный код профиля СМОЛ у представителей коренного населения Севера составляет 6, 9, 8, 1. Это свидетельствует о том, что у коренных северян ядром личностных характеристик являются плотные, упругие и стеничные свойства: высокая 6-я шкала проявляет упорство, целеустремленность и высокую аффективную заряженность, а 9-я – природный оптимизм и жизнь (прил. 10).

У большинства коренных северян присутствует повышенный фон настроения, постоянная активность, высокий жизненный тонус, энергия. Они обладают находчивостью, верны своим установкам и ценностям, прямолинейны и тверды в отстаивании их. В них есть практичность и аккуратность; они ценят жизненный опыт и предпочитают лидировать во всем.

Коренных северянок отличает жизнелюбие, высокая нравственная требовательность и оптимизм. У них сильно стремление к самобытности, выполнению традиционной роли хранительницы очага, выражена ориентация на правила и поверия. Они исполнительны, сдержанны, осторожны и осмотрительны. Это обусловлено тем, что бытовые обязанности и вся ответственность за очаг и жилище у коренных северян всегда были возложены на женщину. Поэтому они также порой излишнее беспокойны и тревожны, чутки к опасности, и откровенно боятся вторжения чуждого и инородного в свой внутренний и духовный мир. В отличие от женщин, у мужчин обнаруживается эмоциональная устойчивость и относительно низкая социальная чувствительность. Для них характерно чувство ответственности, хороший самоконтроль, рационализм, реалистичность и сдержан-

ность. Это объясняется у мужчин традиционной занятостью и особенностями охотничьего промысла, которые всегда заключались в том, что представители коренного этноса старались не наносить ущерба природе, а брали от нее только необходимое для проживания.

Характерологически женщины коренного этноса отличаются от мужчин более развитым чувством ответственности, совестью, обязательностью, скромностью. Им свойственна эмпатийность, чувство сострадания и сопереживания, тонкая нюансированность чувств, установка на конгруэнтные отношения с людьми и душевный консонанс с ними, склонность к альтруизму. Мужчины в свою очередь более свободны в своих проявлениях, проявляют большую независимость и раскованность во взаимоотношениях с окружающими. Их характеризует целостное восприятие окружающего мира и хорошо развитая интуиция.

У мигрантов Севера выявленный код профиля СМОЛ составляет 1, 3, 2, 8. Мигранты неторопливы, медлительны, основательны, склонны к стабильности. Они имеют крепкую волю, четкую гражданскую позицию, обладают большим личностным потенциалом и богатой палитрой эмоций. Они легко примеряют на себя различные социальные роли, обладают высоким интеллектом, чувством коллективизма и высоким уровнем притязаний. У них сильна потребность в сопричастности к общему настроению, среди них часто встречаются альтруисты.

Мигрантки, как правило, обладают ярко выраженной индивидуальностью. Они часто проявляют эстетическую одаренность, а к житейским трудностям относятся легче, чем мужчины. В них больше радужного мироощущения, они более беспечны и уверены в будущем. Для них важнее, нежели для мужчин социоэкономический статус, материальные блага, а также личные амбиции. Они чаще проявляют зависимость от сиюминутных побуждений, а их высказывания и действия порой опережают планомерную и последовательную продуманность поступков. Кроме того, среди них много личностей мягких, впечатлительных, ранимых.

Мужчины-мигранты трудолюбивы, упрямы, изобретательны, но также склонны к идеализации, сентиментальны, и часто в общении проявляют полярные тенденции от восторженности до вспыльчи-

ности. У «среднего» мигранта сдержанность и трудолюбие противоречиво сочетается с ребячливостью и авантюристностью.

Нами выявлены различия, связанные с уровнем эмоциональности у женщин разных этнических общностей. В популяции коренных северян женщины достоверно чаще проявляли склонность к индивидуализации, холодность, низкий эмоциональный резонанс, по сравнению с мужчинами (достоверные различия показателей по 8-й шкале СМОЛ) ($p < 0,01$). В свою очередь, у мигранток Севера достоверно чаще, по сравнению с мужчинами, обнаруживалась стеничность эмоций, высокая эмоциональная напряженность и стойкость аффекта (достоверные различия показателей по 6-й шкале СМОЛ) ($p < 0,001$).

Кроме этого, в актуальном психическом состоянии (тест СМОЛ) у мигрантов депрессивные тенденции представлены глубже, по сравнению с коренными северянами, при этом у них обнаруживается тесная связь депрессии с тревогой ($r = 0,6$), лабильностью ($r = 0,7$), социальной интровертированностью ($r = 0,5$) и сенситивностью ($r = 0,7$), характеристиками, подтверждающими негативное влияние экстремальных природных и социальных условий арктической среды на человека ($p < 0,001$). В свою очередь, личностный профиль у коренных северян более гармоничный, что также подтверждает их устойчивость к условиям природной и социальной среды. В то же время в обеих этнических общностях у мужчин и женщин выявлены различия по параметру истероидности, когда демонстративность, неустойчивость эмоций, высокая чувствительность к воздействиям природного и социального окружения чаще обнаруживалась у женщин ($p < 0,01$).

Исследование структуры личности у представителей некоренного населения Севера с учетом длительности проживания в экстремальных условиях жизнедеятельности показало определенную трансформацию эмоциональных проявлений, характеризующихся нарушениями психологического и психофизиологического равновесия. В частности, характер профиля СМОЛ у северян, недавно работающих в полярных регионах (в среднем пять-шесть лет), отражает циклические изменения настроения, ситуационно обусловленную депримированность и пессимистичность. В качестве признаков психологической трансформации

ции следует выделить беспокойство, растерянность, подавленность, склонность длительно переживать негативные эмоции, чувствительность, трудности принятия решений (повышение показателей по первой, второй, шестой и девятой шкалам СМОЛ) (прил. 11).

В то же время мигранты с большим северным стажем, каких на Севере подавляющее большинство (их северный стаж в среднем составляет двадцать пять лет) характеризуются массивностью эмоциональных сдвигов, по сравнению с лицами, недавно осваивающими Север. У них выявлены изменения в эмоциональных реакциях на стрессовые ситуации, в уровне и особенностях социальной адаптации, в отдельных чертах межличностного взаимодействия. Характер профиля СМОЛ у мигрантов-старожилов отражает снижение самоконтроля и продуктивности, недостаточно контролируемые эмоции, раздражительность, конфликтность, неудовлетворенность, трудности в интерперсональных отношениях (повышение показателей по первой, третьей, четвертой, восьмой шкалам СМОЛ). В целом, общий высокий подъем всего «профиля» проявляет выраженное психологическое напряжение и нарушение социальной адаптации.

Старожилы с большим северным стажем имеют достоверные различия показателей по первой, третьей, четвертой и восьмой шкалам СМОЛ, по сравнению с лицами, недавно проживающими в северных регионах. Они более пассивны, хуже переносят смену обстановки, медленнее приспосабливаются, часто проявляют импульсивность и теряют равновесие в социальных конфликтах. Кроме того, у них выше степень эмоционального отчуждения, они обидчивы, возбудимы и чувствительны, испытывают потребность в сочувствии и внимании и решают свои проблемы уходом в болезнь.

Оценка человеком самого себя как успешного или неуспешного в достижении жизненных целей является важным моментом, определяющим особенности переживания психологического благополучия. Высокие оценки значимости и возможностей являются внутренними психологическими условиями переживания счастья. Кроме того, самоуспешность – это чувство, которое является определяющим компонентом психического здоровья.

Следует отметить, что социально-экономические перемены переходного периода, преломляясь через личную оценку и трансформируя личность, могут порождать у человека чувство беспомощности, безнадежности, депрессивную симптоматику, что негативно сказывается на показателях психологического благополучия. Традиционно считается, что женщины справляются с переменами в обществе лучше, чем мужчины. Это обусловлено их важной ролью в семье и использованием более широкой сети социальной поддержки. В свою очередь, у мужчины пребывание в трудной экономической ситуации, в которой он ощущает невозможность что-либо изменить, может существенным образом меняться ощущение самопринятия, снижая позитивную оценку себя и своей жизни в целом и порождая чувство неудовлетворенности.

Трансформации личностных характеристик у жителей высоких широт обусловлены как экстремальными условиями жизнедеятельности, так и социально-экономическими причинами переходного периода. Результаты показали, что из 2795 опрошенных мигрантов Севера свои личностные характеристики оценила позитивно меньшая часть респондентов (44,8 % северян). Вместе с тем, способность преодолевать кризисы, справляться с личностными проблемами следует считать одним из объективных критериев психологического благополучия личности.

В то же время большая часть жителей (55,2 % респондентов) проявила неудовлетворенность собой, неприятие определенных качеств своей личности и характеризовала себя как личность импульсивную и конфликтную (при анализе учитывались утвердительные ответы северян, согласившихся в анкете Л. Ридера с высказыванием «Пожалуй, я человек нервный»). Чаще всего негативное самопринятие и признаки личностной дезадаптации фиксировались у молодых мигрантов (у 20-летних и 30-летних жителей), (соответственно 58,3 % и 57,5 % обследованных лиц). Однако более половины опрошенных мигрантов старшего возраста также чувствовали неудовлетворенность собой, отмечая у себя негативные изменения характера и фиксируя возросшую общую нервность и изменения поведенческого и эмоционального уровня (1/2 часть респондентов).

Среди мужчин-мигрантов из 927 опрошенных 51,1 % респондентов были удовлетворены собой и причислили себя к людям устойчивым, полагавшим, что они мало податливы к негативным воздействиям экстремальных условий Крайнего Севера. В свою очередь, 48,9 % респондентов от общей численности опрошенных мужчин склонны были отмечать у себя реакции раздражения, возбудимость и другие проявления дезадаптированной личности, что объяснялось ими, в первую очередь, как результат длительного проживания в экстремальной арктической среде. Более всего, удовлетворены собой оказались, молодые мужчины-мигранты, в то же время частота негативных личностных самохарактеристик у них увеличивалась в старших возрастных группах в 1,2 раза (табл. 12).

Таблица 12

Показатели самопринятия у населения Крайнего Севера (%)

Возрастные группы	Мужчины		Женщины		Оба пола	
	позитивное	негативное	позитивное	негативное	позитивное	негативное
Миграционный этнос						
20–29 лет	<u>54,8</u>	45,2	34,8	65,2	41,7	58,3
30–39 лет	<u>55,6</u>	44,4	36,1	63,9	42,5	57,5
40–49 лет	48,7	51,3	44,6	55,4	45,9	54,1
50–59 лет	47,9	52,1	47,1	52,9	47,4	52,6
20–59 лет	<u>51,1</u>	48,9	41,6	58,4	44,8	55,2
Коренной этнос						
20–29 лет	<u>66,7</u>	33,3	49,1**	50,9	55,2***	44,8
30–39 лет	<u>69,2</u>	30,8	48,8*	51,2	53,6*	46,4
40–49 лет	<u>78,0**</u>	22,0	42,5	57,5	53,9	46,1
50–59 лет	<u>87,5*</u>	12,5	62,3	37,7	68,1*	31,9
20–59 лет	<u>71,6***</u>	28,4	49,3*	50,7	56,0***	44,0

Примечание. Различия в разных этнических общностях достоверны при *- $p < 0,05$; **- $p < 0,01$; ***- $p < 0,001$

Гендерные значения, достоверно различающиеся по t-критерию Стьюдента на уровне 0,05-0,001, подчеркнуты.

При гендерном анализе численность лиц с позитивным самопринятием оказалась больше у мужчин, чем у женщин, которые, по нашим наблюдениям, чаще отмечали снижение социабельности и негативные изменения личности ($p < 0,001$). Так, в женской популяции только 41,6 % респонденток были удовлетворены собой и считали, что проявляют достаточную уравновешенность в поведении. В то же время, подавляющее большинство (58,4 % женщин) северянок отмечали, что им трудно контролировать свои эмоции и поведение. Численность лиц с позитивным самопринятием у молодых женщин оказалась меньше, чем у старших, также недостаточный контроль эмоций и поведения у северянок чаще отмечался в молодом возрасте (у 20-летних и 30-летних мигранток), по сравнению со старшими возрастными группами женщин ($p < 0,001$).

У мужчин, в свою очередь, отмечена противоположная тенденция. При сравнении в молодом возрасте позитивное самопринятие чаще свойственно мужчинам-мигрантам, нежели женщинам, тогда как недостаточная эмоциональная приспособленность, ощущение неуверенности, тревоги, неполноценности, высокое общее беспокойство, чувствительность к неудачам достоверно чаще характеризовали женщин, чем мужчин ($p < 0,001$). Численность двадцатилетних и тридцатилетних мужчин с позитивным самопринятием в два раза превысила численность северянок с позитивным самопринятием в обеих сравниваемых группах ($p < 0,001$). В старшем возрасте мужчины и женщины с позитивным самопринятием оказались распределены поровну, а дезадаптивные личностные реакции с негативными изменениями личности встречались у мужчин и женщин одинаково часто, составляя в группах 40-летних и 50-летних мигрантов более половины обследованных лиц.

Получены корреляции между таким показателем личностной стабильности как «пожалуй, я человек нервный», с одной стороны, и показателями стресса Ридера «часто ощущаю нервное напряжение» ($r = 0,7$), «общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение» ($r = 0,6$), «в моей семье часто возникают напряженные отношения» ($r = 0,5$), «к концу дня я совершенно истощен физически и психически» ($r = 0,5$), «моя повседневная деятель-

ность вызывает большое напряжение» ($r=0,5$), «я очень беспокоюсь о своей работе» ($r=0,3$).

Личностный фактор Ридера «пожалуй, я человек нервный» прямо коррелирует с такими проявлениями депрессии по шкале Appelса, как «мелочи раздражают все сильнее» ($r=0,4$) «настроение подавленное» ($r=0,3$), «кажется, что нет больше сил» ($r=0,3$), «порой кажется, что лучше умереть» ($r=0,2$), «часто чувствую усталость» ($r=0,2$), «мне трудно уснуть» ($r=0,2$), «каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения» ($r=0,2$), «истощен физически, устал» ($r=0,2$), «постоянно чувствую слабость» ($r=0,2$), «жизнь заводит в тупик» ($r=0,2$), «много не удается» ($r=0,2$). Существуют прямые корреляции между таким фактором Ридера, как «пожалуй, я человек нервный» и общим индексом депрессии по шкале Appelса ($r=0,3$).

При анализе данных, полученных в популяции коренного малочисленного населения Крайнего Севера, немногим более половины опрошенных респондентов (пятьдесят шесть процентов) имели позитивное самопринятие, оценив положительно свое социальное поведение и характеризуя себя как личность уравновешенную и стабильную. В свою очередь, сорок четыре процента от общей численности опрошенных коренных северян показали негативные изменения в самопринятии, оценивая себя как человека импульсивного и раздражительного, отмечая недостаточный контроль эмоций и социального поведения.

У мужчин лица с позитивным самопринятием чаще обнаруживаются в старшем возрасте. Среди пятидесятилетних оленеводов подавляющее большинство считает себя вполне устойчивым и мало податливым к воздействиям неблагоприятной социальной среды, и лишь одна десятая часть мужчин относит себя к лицам эмоционально нестабильным. В сорокалетнем возрасте доля мужчин с позитивным самопринятием уменьшается, и становится больше лиц, отмечающих у себя частое раздражение и общую нервность в связи с социальными обстоятельствами. В молодых возрастных группах численность лиц с позитивным самопринятием минимальна. Вместе с тем уже третья часть от общей численности опрошенных молодых оленеводов обнаруживает у себя недостаточную эмоциональную приспособленность к новой социальной ситуации.

В популяции женщин коренного этноса, так же, как и у мужчин, позитивное самопринятие чаще характеризует женщин старшего возраста (пятидесятилетних аборигенок Севера). Подавляющее большинство этой возрастной группы характеризует себя как женщин спокойных и уравновешенных. Только одна третья часть от общей численности опрошенных представительниц коренного этноса этого возраста негативно оценили себя и свой социальный статус. В то же время молодые северянки в каждом втором случае отмечали неустойчивость и напряженность в сложных жизненных ситуациях, обнаруживая низкий контроль над эмоциями и поведением. Позитивное самопринятие характеризовало только половину опрошенных молодых женщин. Самый низкий показатель самопринятия получен в группе сорокалетних коренных северян.

Следует отметить, что в молодом возрасте (у двадцатилетних жителей) и в группе тридцатилетних коренных северян мужчин с позитивным самопринятием и достаточной личностной выносливостью было в два раза больше, по сравнению с женщинами. Численность мужчин старшего возраста, обнаруживающих позитивное самопринятие и хорошую эмоциональную приспособленность к новым экономическим условиям, в три раза превышает численность женщин из аналогичной группы.

Достоверные различия в показателях, характеризующих высокую степень позитивного самопринятия, выявлены у мужчин зрелого возраста. Пятидесятилетние мужчины, представители коренного населения Севера, часто отмечали у себя изменения личности, нарушения внутренней ее согласованности, характеризуя себя как человека «нервного». Однако сорокалетние мужчины-тундровики чаще обнаруживали высокие показатели самопринятия, нежели нефтяники и газовики, работающие на Севере ($p < 0,001$).

У женщин, в отличие от мужчин, максимальный разброс показателей обнаруживался в молодых возрастных группах. Молодые коренные северянки достоверно чаще, чем мигрантки (20-ти и 30-ти летние женщины) демонстрировали позитивное самопринятие ($p < 0,01-0,001$). Доля женщин с позитивным самопринятием в возрастной группе 40–49 лет была примерно одинаковой в обеих этнических популяциях, с некоторым преимущест-

вом у мигранток. В старшей возрастной группе (у 50-летних северянок) тенденция вновь была хуже у женщин из миграционной популяции, где обнаруживалась недостаточная степень социальной адаптации и самопринятия. В то же время коренные северянки чаще, по сравнению с пришлыми женщинами, обнаруживали позитивное самопринятие ($p < 0,01$).

Таким образом, этнический срез показал, что в изменившихся социально-экономических условиях коренные северяне достоверно чаще, по сравнению с мигрантами Севера, характеризовали себя позитивно. Большой разброс в показателях обнаруживался в старшем возрасте (у пятидесялетних северян), где представители коренного этноса в два раза чаще, по сравнению с мигрантами, давали своему социальному поведению и личностной характеристике позитивную оценку. У сорокалетних северян различия были несколько сглажены, однако молодые представители коренного населения Севера также достоверно чаще, чем мигранты Севера, демонстрировали позитивный уровень самопринятия, отмечая достаточный контроль в своих эмоциях и социальном поведении.

Эмоции представляют собой сложные функциональные системы, очень чутко реагирующие на все средовые влияния. Закономерности их формирования и функционирования, распада или нарушения при длительном проживании в условиях полярной среды до сих пор являются недостаточно разработанными. Во многом нерешенными остаются и проблемы, связанные с исследованием факторов, определяющих знак или вектор эмоций, и их интенсивность в зонах с экстремальными природными условиями.

Наблюдения показывают, что Север вносит свою специфику в динамические характеристики всех психических процессов, оказывая инактивирующее влияние на интенсивность восприятия, поведения и эмоций. Особые социальные условия, монотонность среды, нескончаемые полярные ночи и суровый дискомфортный климат астенизируют личность, снижают ее продуктивность, негативно влияют на настроение. Существуют данные, свидетельствующие о том, что у северных народностей гипотимические расстройства встречаются особенно часто.

Отдельные исследователи полагают, что присутствует определенный баланс положительных и отрицательных переживаний или некоторый оптимальный для психического самочувствия и здоровья человека уровень эмоциональности. Предлагается следующая интерпретация категории психологическое благополучие, как «удовлетворенность жизнью, отсутствие выраженной тревожности, депрессивных симптомов, социальная активность, соотношение позитивных и негативных аффективных проявлений».

При изучении особенностей эмоционального состояния у населения высоких широт, проживающего в экстремальных условиях жизнедеятельности, выявлено превышение депрессии. Показатели депрессии, полученные по шкале Цунга, в популяции коренного этноса, населяющего Крайний Север, превышают значения условной нормы, как у мужчин, так и у женщин (прил. 12). Средний балл по шкале Цунга у мужчин – представителей коренного населения Севера – равен $35,1 \pm 0,93$ усл.ед., у женщин – $40,5 \pm 0,60$ усл.ед. ($p=0,001$). Фактический балл в целом по выборке коренных северян также превышает верхние границы условной нормы и составляет $39,2 \pm 0,53$ усл.ед.

Максимальные показатели депрессии у мужчин – представителей коренного этноса – отмечены в среднем возрасте (30–39 лет), минимальные – у молодых мужчин (20–29 лет). В свою очередь, у женщин в популяции коренного этноса максимальные значения депрессии получены в ювенильном возрасте (16 лет), минимальные – в старшей возрастной группе (50–59 лет). В целом, по показателям депрессии в выборке коренных северян обнаруживается четкий половой диморфизм.

Отчетливее всего различия у мужчин и женщин по показателям депрессии выражены в молодом возрасте (до тридцати лет), достигая высокой степени значимости ($p<0,01$), и менее всего проявляясь в старшей возрастной группе (50–59 лет). В группе 40-летних представителей коренного населения различия выражены отчетливее, по сравнению с предшествующей возрастной группой (30–39 лет). Вместе с тем, следует отметить, что в 30-м возрасте различия между полами сглаживаются, вследствие значительного увеличения депрессии у мужчин.

У представительниц коренного этноса самый высокий уровень депрессии отмечается в молодом возрасте, а депрессия у

20-летних женщин достоверно глубже, по сравнению 50-летними женщинами ($p < 0,05$). Тот факт, что с возрастом настроение у коренных северянок приобретает более ровный и устойчивый характер, подтверждает корреляционный анализ полученных данных. Возраст и депрессия у коренных северянок находятся в отрицательной корреляционной связи, при этом отмечается достоверная корреляционная зависимость ($r = -0,2$). В целом по выборке коренных северян получена обратная значимая корреляция между депрессией и возрастом ($r = -0,2$).

У мужчин из популяции коренного этноса при корреляционном анализе выявлена положительная корреляционная зависимость между депрессией и возрастом во всех возрастных группах, что подтверждает обратную тенденцию. Наиболее тесной корреляционная связь является в возрастных группах 40–49 лет ($r = 0,6$) и 30–39 лет ($r = 0,6$). В возрасте 20–29 лет между депрессией и возрастом у мужчин – представителей коренного населения Севера – отмечена средняя корреляционная связь ($r = 0,5$).

При экспедиционных выездах нами были получены данные, характеризующие распространенность депрессивных состояний в популяции коренного, малочисленного населения, проживающего на территории высоких широт (прил. 13). Показатели эмоционального состояния у жителей, исконно населяющих российский Север, располагаются в пределах условной нормы в каждом третьем случае. Снижение настроения, интересов и эмоциональной вовлеченности фиксируется у половины обследованной выборки, включающей представителей коренного этноса. Депрессивное состояние обнаруживается в популяции коренного этноса в каждом десятом случае.

Статистически значимые различия получены при гендерном анализе. Мужчины достоверно чаще, по сравнению с женщинами, имеют показатели настроения в пределах условной нормы ($p < 0,001$). В то же время, депрессия обнаруживается у женщин в 6,5 раз чаще, по сравнению с мужчинами ($p < 0,001$). Снижение фона настроения, по сравнению с условной нормой, чаще всего в популяции, исконно населяющей российский Север, фиксируется в молодом возрасте (16–19 лет), что в 2,5 раза больше, по сравнению с 50-летними северянами ($p < 0,001$). Кроме того, их численность среди женщин коренного этноса во всех возрастных

группах в полтора раза превышает таковую у мужчин. Максимальный разрыв отмечается в возрастной группе 20–29 лет, где показатель у женщин оказался в 2,2 раза выше, по сравнению с мужчинами ($p < 0,01$).

Соотношение мужчин и женщин с депрессией в популяции коренного населения Крайнего Севера, проживающего в экстремальных условиях жизнедеятельности, составляет 1:6,5, что существенно разнится с общим популяционным показателем (1:2,2). У мужчин коренного этноса депрессии практически не выявляются, исключение представляет только средний период (30–39 лет), когда в 10 % случаев у оленеводов отдельные депрессивные симптомы формируются в развернутую депрессию. Среди коренных северянок лица с депрессией выявляются в 12 % случаев. Чаще всего это женщины 30-ти летнего возраста или лица старше 50-ти лет.

При анализе данных, полученных в популяции некоренного населения Севера, установлено, что показатели депрессии, полученные по шкале Цунга, так же как в популяции коренного населения, превышают значения условной нормы, как у мужчин, так и у женщин (прил. 14, 15). Средний балл по шкале Цунга у мужчин-мигрантов равен $35,5 \pm 0,39$ усл.ед., у женщин-мигранток – $39,6 \pm 0,36$ усл.ед. ($p = 0,001$). Фактический балл в целом по выборке некоренных северян также превышает верхние границы условной нормы и составляет $38,0 \pm 0,28$ усл.ед.

Аналогично с данными, полученными в выборке коренного населения, в популяции некоренного населения Севера по показателям депрессии обнаруживается четкий половой диморфизм. Гендерные различия по показателям депрессии в целом по выборке мигрантов являются высоко достоверными ($p < 0,001$). Такая же тенденция отмечена в возрастных группах 40–49 лет и 50–59 лет (в обоих случаях при $p < 0,001$). Достоверность различий по показателям депрессии в других возрастных группах (20–29 лет и 30–39 лет) несколько ниже (соответственно при $p < 0,02–0,05$). В младшей и в старшей возрастных группах гендерные различия отмечены на уровне тенденций ($p < 0,1$).

В отличие от коренных северян, где с возрастом депрессия сглаживается, а настроение приобретает ровный устойчивый характер, у мигрантов Крайнего Севера выявлена негативная

динамика углубления депрессии с возрастом, характеризующаяся снижением активности и настроения.

У мужчин-мигрантов углубление депрессии является процессом равномерным, с некоторой интенсификацией негативной динамики в более ранние периоды. Однако неблагоприятным периодом у них следует считать 50-летний возраст, когда депрессия, по сравнению с молодыми мужчинами (до 30-ти лет), углубляется ($p < 0,1$). Данный факт подтверждается результатами корреляционного анализа. В частности, между депрессией и возрастом у 50-летних мужчин получена высокая значимая корреляция ($r = 0,3$). В дальнейшем динамика депрессии приобретает обратный характер, на что указывает отрицательная корреляционная связь между депрессией и возрастом ($r = -0,4$).

У женщин из миграционной популяции, как и у мужчин, депрессия до сорока лет увеличивается равномерно. У молодых женщин получена обратная значимая корреляция между депрессией и возрастом ($r = -0,6$). Однако после сорока лет депрессия интенсифицируется, по сравнению с предшествующими возрастными десятилетиями. Статистический анализ показал, что различия в показателях депрессии между 50-летними женщинами и женщинами 20-ти и 30-ти лет являются высоко достоверными (соответственно $p < 0,001$ и $p < 0,01$). Отмечено заметное увеличение показателей депрессии с тенденцией к достоверности у 40-летних женщин, по сравнению с 30-летними лицами ($p < 0,1$), и у женщин 50–59 лет, по сравнению с группой 40-летних лиц ($p < 0,1$). В то же время, показатели депрессии, полученные у женщин старше 40 лет, достоверно превышают средние значения депрессии, полученные по выборке мигрантов в целом ($p < 0,001 - 0,05$). У 50-летних женщин различия являются высоко достоверными ($p < 0,001$).

Следует отметить, что сезонный фактор (полярная ночь) во многом предопределяет интенсивность и глубину депрессивных состояний в пришлой популяции региона (прил. 16). У женщин взаимосвязь депрессии и сезонного фактора определена на уровне статистической значимости ($r = 0,2$). В целом по выборке мигрантов связь между зимним периодом (полярная ночь) и депрессией особенно отчетливо прослеживается до 30-летнего возраста ($r = 0,3$). У мужчин взаимосвязь между депрессией и се-

зонным фактором выявлена в молодом возрасте ($r=0,4$). Вместе с тем, при анализе обусловленности депрессивных состояний сезонным фактором у мужчин получены данные, согласно которым, обнаружено углубление депрессии в возрастной группе 20-летних мужчин, где индекс депрессии по шкале Цунга оказался выше в светлый период (летом).

Полученные данные совпадают с данными финских ученых Нейха и Вайсонена из регионального института профессионального здоровья города Оулу. В частности, при исследовании сезонных изменений психических процессов у полутора тысяч оленеводов арктической зоны Финляндии они нашли, что пик депрессии приходится на светлый сезон. Данный факт ученые не прокомментировали, однако, по нашему мнению, здесь мы наблюдаем, в первую очередь, влияние психологических факторов. Находясь постоянно в трудовом процессе, в крайне сложных условиях арктических регионов, пережив суровую полярную зиму, когда ресурсы организма истощились, человек имеет отставленную реакцию, которая проявляется в виде депрессии уже летом, в период полярного дня. Таким образом, в группу риска развития депрессий среди мигрантов Севера, в первую очередь, попадают мужчины молодого наиболее трудоспособного возраста, которые в этот возрастной период адаптируются и в профессии, и в трудовом коллективе.

Были получены данные, характеризующие распространенность депрессивных состояний в популяции некоренного населения, проживающего в высоких широтах (прил. 17, 18). Согласно проведенного анализа, показатели эмоционального состояния у мигрантов располагаются в пределах условной нормы в каждом третьем случае (тридцать шесть процентов случаев).

Снижение настроения, интересов и эмоциональной вовлеченности фиксируется у половины обследованной выборки, включающей представителей миграционного этноса (пятьдесят шесть процентов случаев). Депрессивное состояние обнаруживается в популяции мигрирующего этноса в восьми процентах случаев.

Статистически значимые различия получены при гендерном анализе. Мужчины достоверно чаще, по сравнению с женщинами, имеют показатели настроения в пределах условной нормы ($p<0,001$). В то же время, депрессия обнаруживается у женщин в

5 раз чаще, по сравнению с мужчинами ($p < 0,001$). Снижение настроения, по сравнению с условной нормой, у мигрантов, в отличие от коренного этноса, чаще всего обнаруживается в старшем возрасте. Численность женщин со сниженным фоном настроения во всех возрастных группах превышает таковую у мужчин. Различия по указанному признаку у 40-летних мигрантов получены на уровне высокой статистической значимости ($p < 0,001$).

Соотношение мужчин и женщин с депрессией среди мигрантов Крайнего Севера составляет 1:5. В мужской популяции мигрантов доля лиц с депрессией составляет до трех процентов случаев, и у молодых мужчин практически не встречается. У женщин частота депрессии в пять раз выше, чем у мужчин ($p < 0,001$), а с возрастом ее частота только увеличивается. При раздельном анализе гендерные различия получены в старшем периоде, где у 50-летних мигранток депрессия обнаруживается в шесть раз чаще, чем у мужчин ($p < 0,001$). У 50-летних женщин депрессия фиксируется в четыре раза чаще, по сравнению с 20-летними ($p < 0,001$), и в два раза чаще, по сравнению с 30-летними и 40-летними женщинами ($p < 0,05$). Следует отметить, что одной из причин низкой выявляемости депрессий у мужчин коренного и некоренного населения северных территорий, как и в целом по России, является то, что мужчины обращаются за помощью реже женщин. Это относится как к проблемам с физическим здоровьем, так и к стрессовым жизненным событиям.

Так называемая арктическая депрессия, обусловленная климатом и тяжелыми условиями полярной ночи, формируется в условиях длительного проживания в высоких широтах. Вследствие особых природных и социальных условий, повышенной геомагнитной активности и резких нарушений фотопериодичности, эта проблема на Крайнем Севере имеет особую актуальность. В связи с этим проведен анализ влияния северного стажа на формирование депрессии, для чего все мигранты, обследованные по шкале Цунга, были поделены на две группы, в зависимости от длительности работы в арктических регионах.

Первую выборку, северный стаж у которых не превышал 10-ти лет (в среднем $5,5 \pm 0,23$ года), составили 163 человека, в том числе 73 (44,8 %) мужчин и 90 (55,2 %) женщин. Вторую

выборку с северным стажем свыше 10 лет (в среднем $24,8 \pm 0,36$ года) составили 609 человек, в том числе 241 (39,6 %) мужчин и 368 (60,4 %) женщин. Как и ожидалось, у мигрантов с большим северным стажем индекс депрессии оказался выше, чем у лиц, мигрировавших в Заполярье недавно, при этом различия в сравниваемых группах оказались высоко достоверны ($p < 0,001$). По возрастным десятилетиям статистически значимые различия получены в старшем периоде (40–59 лет) ($p < 0,05–0,001$).

При анализе установлено, что у лиц, недавно проживающих в арктической зоне, минимальная депрессия фиксируется в юношеском возрасте (16–19 лет), а критические значения отмечены у 30-летних северян (прил. 19). Это говорит о том, что наиболее активно эмоциональная система реагирует на жесткие циркумполярные факторы в среднем возрасте, при этом, доминирующим способом является негативная модальность эмоций. Именно в этот период своевременные профилактические мероприятия смогли бы предотвратить последующее углубление депрессии и способствовать стабилизации эмоционального фона у подавляющего большинства мигрантов.

В то же время у категории лиц с большим арктическим стажем углубление депрессии происходит намного интенсивнее и достигает максимума в старшем возрасте. Несмотря на то, что эмоциональный фон у северян с большим северным стажем не претерпевает существенных изменений в двух возрастных группах: у 20-летних и 30-летних мигрантов – однако уже к 40-летнему периоду мы наблюдаем значительный прирост показателя депрессивности, с прогрессированием неблагоприятных признаков и в последующих возрастных десятилетиях.

Подтверждением этому являются достоверные различия в значениях депрессии, полученные у 30-летних и 40-летних мигрантов с длительным периодом проживания в арктической зоне ($p < 0,05$). Различия в показателях депрессии у молодых северян и у лиц 50-летнего возраста также являются достоверными ($p < 0,05$).

При гендерном анализе выявлены различные механизмы эмоционального реагирования, обусловленные комплексным влиянием экстремальных условий жизнедеятельности. В частности, у мигранток с малым арктическим стажем кривая депрессии

до 40-летнего возраста представляет собой плато, что свидетельствует о сохранении определенного баланса положительной и отрицательной эмоциональных систем. Индекс депрессии в этом периоде у женщин имеет одинаковое значение и практически не изменяется на протяжении почти 3-х десятилетий.

В 50-летнем возрасте у мигранток реципрокные отношения во взаимодействии эмоциональных систем претерпевают некоторые изменения, приводя к «высвобождению» (фасилитации) системы положительного эмоционального реагирования, о чем свидетельствует уменьшение индекса депрессии в старшем возрасте, по сравнению с предшествующими десятилетиями. В связи с этим, в старшем возрасте мы даже наблюдаем некоторое улучшение эмоционального фона у женщин. Однако в целом, в разных возрастных группах мигранток с малым арктическим стажем эмоциональный фон на протяжении нескольких десятилетий существенно не меняется.

У женщин с длительным северным стажем происходит поэтапное подавление и угнетение положительной и патологическое усиление отрицательной автономной эмоциональной системы. Темпы ухудшения эмоционального состояния по возрастным десятилетиям у женщин с большим северным стажем, начиная с 30-летнего возраста, приобретают особенно интенсивный характер. Определенную стабильность эмоционального фона еще можно наблюдать у 20-летних и 30-летних женщин, длительно проживающих в экстремальных арктических средах, хотя и у них индекс депрессии превышает критические значения в среднем на 3–4 пункта по шкале Цунга.

К 40-летнему возрасту и биологические и средовые влияния отягощают общую картину эмоционального реагирования, что проявляется углублением депрессии и нарастанием негативных симптомов. У 50-летних мигранток депрессия уже достоверно выше, по сравнению с 30-летними женщинами ($p < 0,05$), а увеличение сроков проживания в экстремальной среде оказывает все большее влияние на общий тон эмоционального реагирования. Из этого следует, что если у женщин ограничить сроки проживания и работы на Крайнем Севере 5–6 годами, то патологических изменений в эмоциональном состоянии еще можно избежать.

Дестабилизирующее влияние экстремальная арктическая среда оказывает и на эмоциональность мужчин, что также связано с длительностью работы в полярных регионах. В молодом возрасте у мужчин эмоциональная сфера мало подвержена изменениям, и показатели депрессии не превышают верхних границ условной нормы (32 балла по шкале Цунга) в обеих сравниваемых группах (с большим и малым северным стажем). В среднем периоде устойчивость эмоциональной сферы нарушается, что особенно отчетливо проявляется у мужчин, недавно переехавших в высокие широты. Индекс депрессии у этих мигрантов достоверно коррелирует с длительностью работы на Крайнем Севере ($r=0,3$).

Напротив, при большом арктическом стаже у мужчин среднего возраста отмечается относительная стабилизация эмоционального состояния, а индекс депрессии является минимальным. В 50-летнем возрасте, независимо от северного стажа, у мужчин отмечается высокая депрессия, с превышением критических величин. Корреляционная связь в этот период между индексом депрессии и возрастом является высоко достоверной, что указывает на достаточно раннее эмоциональное выгорание северян и снижение эмоционального тона в еще достаточно трудоспособном возрасте ($r=0,3$).

Исследование показало также, что у северян с большим арктическим стажем отмечено достоверное снижение численности лиц с положительным эмоциональным фоном, по сравнению с лицами, имеющими небольшой северный стаж ($p<0,05$). Поскольку показатели эмоциональности сильно разнятся у мужчин и у женщин, был проведен отдельный анализ, который показал неоднотипные тенденции. У мужчин распределение лиц с положительным эмоциональным фоном в группах с разным арктическим стажем было одинаковым и составило половину обследованных мигрантов. У женщин в обеих группах оказалось только около трети от общей численности обследованных женщин с положительным эмоциональным фоном. Как мы и предполагали, их оказалось достоверно меньше у мигранток, давно работающих на Севере, по сравнению с женщинами, недавно переехавшими в высокие широты ($p<0,05$).

Влияние арктического стажа сказалось и на распространенности депрессии. В частности, у женщин с большим арктиче-

ским стажем депрессия выявляется в два раза чаще, чем у мигрантов, недавно переехавших в северные регионы ($p < 0,05$). Более того, среди категории лиц с большим арктическим стажем депрессией страдает пятая часть всех работающих женщин. Интересным также представляется тот факт, что у молодых женщин (16–19 лет), приехавших вместе с родителями на Крайний Север в раннем детстве (до 3-х лет), частота депрессии составляет двенадцать процентов случаев, а у женщин аналогичного возраста, недавно проживающих в экстремальных условиях жизнедеятельности, таких лиц не выявлено вовсе.

Так же и у мужчин, работающих в высоких широтах, распространенность депрессии по отдельным возрастным десятилетиям достигает уровня семи процентной отметки, что в три раза превышает средний популяционный уровень. Характерно и то, что у мужчин, недавно приехавших в северные регионы, депрессия обнаруживается раньше, чем у мужчин с большим арктическим стажем, и, как правило, бывает обусловлена спецификой вахтового и экспедиционно-вахтового режимов труда и еще не завершенной на этот период социальной и психологической адаптацией. В целом, как мы видим, частота депрессии, значительно превышающая уровень, регистрируемый в средних широтах, в экстремальных условиях Севера обусловлена не столько возрастными особенностями, сколько длительностью проживания в арктической среде.

У мигрантов Севера найдены прямые корреляции между депрессией по шкале Апелса и образованием ($r=0,5$), профессией ($r=0,4$), сферой деятельности ($r=0,4$), социальной защищенностью (жилье на Большой Земле есть/нет) ($r=0,4$), семейным положением ($r=0,3$), возрастом ($r=0,2$). Между длительностью проживания на Крайнем Севере и общим индексом депрессии по шкале Апелса корреляции не найдено. Однако длительность проживания на Крайнем Севере у мигрантов имеет прямые корреляции с отдельными проявлениями депрессии по шкале Апелса, такими, например, как «жизнь заводит в тупик» ($r=0,2$). Корреляций между полом и общим индексом депрессии по шкале Апелса у мигрантов не найдено.

В популяции миграционного этноса получены корреляции отдельных проявлений депрессии по шкале Апелса с социаль-

ными факторами. Так, фактор «часто чувствую усталость» имеет корреляции с образованием ($r=0,4$), профессией ($r=0,4$), сферой деятельности ($r=0,3$), семейным положением ($r=0,3$), социальной защищенностью ($r=0,2$). Этот фактор коррелирует и с полом мигрантов ($r=-0,2$). Такой показатель депрессии по шкале Апеллса, как «мне трудно уснуть», имеет корреляции с социальной защищенностью ($r=0,4$), образованием ($r=0,3$), семейным положением ($r=0,3$), профессией ($r=0,3$), сферой деятельности ($r=0,2$).

Фактор «за ночь просыпаюсь несколько раз» имеет корреляции с профессией ($r=0,3$), социальной защищенностью ($r=0,3$), семейным положением ($r=0,2$), образованием ($r=0,2$), сферой деятельности ($r=0,2$). В то же время проявление депрессии по шкале Апеллса «постоянно чувствую слабость» коррелирует с такими социальными факторами, как образование ($r=0,3$), профессия ($r=0,3$), семейное положение ($r=0,3$), сфера деятельности ($r=0,3$), социальная защищенность ($r=0,2$).

Ощущение «много не удается», фиксируемое по шкале Апеллса, имеет корреляции с образованием ($r=0,3$), сферой деятельности ($r=0,3$), профессией ($r=0,3$), семейным положением ($r=0,2$), социальной защищенностью ($r=0,2$). Также фактор «жизнь заводит в тупик» имеет корреляции с образованием ($r=0,4$), социальной защищенностью ($r=0,3$), профессией ($r=0,3$), сферой деятельности ($r=0,3$), семейным положением ($r=0,3$).

Такое проявление депрессии по Апеллсу, как «мелочи раздражают все сильнее» коррелирует с образованием ($r=0,4$), профессией ($r=0,3$), социальной защищенностью ($r=0,3$), сферой деятельности ($r=0,3$), семейным положением ($r=0,3$). Фактор жизненного истощения («истощен физически, устал» по шкале Апеллса) имеет корреляции с образованием ($r=0,4$), профессией ($r=0,4$), сферой деятельности ($r=0,3$), социальной защищенностью ($r=0,3$), семейным положением ($r=0,2$), возрастом ($r=0,2$). Этот фактор имеет обратные корреляции с полом ($r=-0,2$).

Фактор депрессии по шкале Апеллса «порой кажется, что лучше умереть» имеет прямые корреляции с образованием, ($r=0,5$), профессией ($r=0,4$), сферой деятельности ($r=0,4$), социальной защищенностью ($r=0,4$), семейным положением ($r=0,3$), возрастом ($r=0,2$). Также фактор депрессии по шкале Апеллса «кажется, что нет больше сил» имеет прямые корреляции с обра-

зованием ($r=0,4$), сферой деятельности ($r=0,4$), профессией ($r=0,4$), социальной защищенностью ($r=0,4$), семейным положением ($r=0,3$), возрастом ($r=0,2$).

Изменение настроения и такой фактор депрессии по шкале Апеллса, как «настроение подавленное», имеет прямые корреляции с образованием ($r=0,4$), профессией ($r=0,4$), социальной защищенностью ($r=0,3$), семейным положением ($r=0,3$), сферой деятельности ($r=0,3$), возрастом ($r=0,2$). Субъективное ощущение по шкале депрессии Апеллса «каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения» имеет корреляции с образованием ($r=0,5$), профессией ($r=0,4$), сферой деятельности ($r=0,3$) семейным положением ($r=0,3$), социальной защищенностью ($r=0,3$). Этот фактор также коррелирует с полом мигрантов ($r=-0,2$).

Между тем, такой фактор Апеллса как «чувствую себя в расцвете лет» коррелирует с образованием ($r=0,5$), профессией ($r=0,5$), семейным положением ($r=0,3$), социальной защищенностью ($r=0,3$), сферой деятельности ($r=0,2$). Кроме этого, фактор Апеллса «по-прежнему половая жизнь приносит удовлетворение» имеет прямые корреляции с образованием ($r=0,5$), сферой деятельности ($r=0,4$), профессией ($r=0,4$) социальной защищенностью ($r=0,4$). Этот фактор коррелирует с полом мигрантов ($r=-0,2$).

Все исследователи сходятся во мнении, что человек имеет высокий уровень психологического (субъективного) благополучия, если в большинстве случаев он испытывает удовлетворение от жизни. Наоборот, при низком уровне психологического благополучия человек не удовлетворен жизнью, редко испытывает чувства радости и любви, которые замещаются различными отрицательными эмоциями. У мигрантов Севера такой фактор удовлетворенности жизнью в целом, как «я чувствую себя счастливым человеком» прямо коррелирует с образованием ($r=0,5$), профессией ($r=0,4$), сферой деятельности ($r=0,4$), социальной защищенностью ($r=0,3$), семейным положением ($r=0,2$), длительностью проживания на Крайнем Севере ($r=0,2$), возрастом ($r=0,2$).

При исследовании степени эмоционального комфорта/дискомфорта в экстремальных условиях жизнедеятельности, у мигрантов Севера нами установлено снижение численности лиц с эмоциональным благополучием в каждом последующем возраст-

тном десятилетии и, соответственно, увеличение численности лиц, испытывавших эмоциональный дискомфорт (психоэмоциональное напряжение), учитывались утвердительные варианты третьего пункта шкалы стресса Л. Ридера «Я часто ощущаю нервное напряжение» (табл. 13).

Таблица 13

**Показатели эмоционального благополучия у населения
Крайнего Севера (%)**

Возвратные группы	Мужчины		Женщины		Оба пола	
	высокое	низкое	высокое	низкое	высокое	низкое
Миграционный этнос						
20–29 лет	<u>57,8</u>	42,2	38,3	61,7	45,0	55,0
30–39 лет	<u>47,8</u>	52,2	30,3	69,7	36,0	64,0
40–49 лет	<u>43,7</u>	56,3	32,3	67,7	35,9	64,1
50–59 лет	38,4	61,6	32,8	67,2	34,8	65,2
20–59 лет	<u>45,5</u>	54,5	32,7	67,3	37,0	63,0
Коренной этнос						
20–29 лет	<u>74,7*</u>	25,3	54,7**	45,3	61,7***	38,3
30–39 лет	59,0	41,0	45,0*	55,0	48,2*	51,8
40–49 лет	<u>73,2**</u>	26,8	44,8	55,2	53,9**	46,1
50–59 лет	56,3	43,7	58,5*	41,5	58,0*	42,0
20–59 лет	<u>69,4***</u>	30,6	50,2***	49,8	56,0***	44,0

Примечание. Различия в разных этнических общностях достоверны при *– $p < 0,05$; **– $p < 0,01$; ***– $p < 0,001$.

Гендерные значения, достоверно различающиеся по t-критерию Стьюдента на уровне 0,05–0,001, подчеркнуты.

В возрастной группе 20-летних мигрантов половина жителей чувствовала себя эмоционально благополучными людьми, в то время как другая половина молодого населения отмечала у себя частое эмоциональное напряжение. В группе 30-летних мигрантов численность лиц, ощущавших эмоциональное благополучие, достоверно сократилась, по сравнению с предшествующей возрастной группой ($p < 0,001$). В старшем периоде (40–49 и 50–59

лет) доля эмоционально благополучных лиц составила меньшую часть обследованной выборки каждого возраста. В то же время возросла доля лиц, испытывающих частое эмоциональное напряжение и отмечающих у себя острый эмоциональный дискомфорт.

У мужчин наиболее благополучной в эмоциональном отношении возрастной группой оказалась выборка 20-летних мигрантов, однако и в этой возрастной группе практически каждый второй житель отмечал у себя хроническое эмоциональное напряжение. В среднем возрасте (30–39 лет) у мужчин уже отмечено снижение численности лиц с высоким эмоциональным благополучием. В старшем возрасте, у 40-летних и 50-летних мужчин численность эмоционально благополучных мужчин оказалась в два раза меньше, по сравнению с молодой возрастной группой (20–29 лет) ($p < 0,001$).

У женщин максимальный показатель эмоционального благополучия найден в молодом возрасте (у 20-летних мигранток). Однако к среднему возрасту численность женщин, ощущавших эмоциональное благополучие, достоверно снизилась ($p < 0,05$). В старших возрастных группах (40–49 и 50–59 лет) численность эмоционально благополучных женщин оставалась на одном уровне и была невысокой (немногим более тридцати процентов случаев). В то же время рост негативного показателя у женщин отмечался раньше, чем у мужчин, а распространенность эмоционального напряжения превысила таковую в сравниваемой группе.

В целом, результаты исследования показали, что в миграционной популяции Севера мужчины традиционно чаще давали позитивные оценки своему эмоциональному состоянию ($p < 0,001$). В частности, позитивный эмоциональный настрой у 20-летних мужчин фиксировался в два раза чаще, чем у женщин ($p < 0,05$). Большой разброс показателей обнаруживался и в возрастной группе 30-летних мигрантов, где мужчины в полтора раза чаще, по сравнению с женщинами, фиксировали у себя позитивное эмоциональное состояние ($p < 0,05$). Достоверно чаще, по сравнению с женщинами, отмечали у себя позитивные эмоциональные реакции и благополучное состояние 40-летние мигранты ($p < 0,01$). Вместе с тем, в возрастной группе 50–59 лет

эмоциональное благополучие у мужчин и женщин из миграционной популяции фиксировалось одинаково часто (табл. 13).

В миграционной популяции Севера существуют корреляции между таким показателем эмоционального благополучия личности, как «я часто ощущаю нервное напряжение» и показателями стресса Ридера «пожалуй, я человек нервный» ($r=0,7$), «общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение» ($r=0,6$), «к концу дня я совершенно истощен физически и психически» ($r=0,5$), «моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение» ($r=0,5$), «в моей семье часто возникают напряженные отношения» ($r=0,5$), «я очень беспокоюсь о своей работе» ($r=0,4$).

Кроме того, фактор Ридера «я часто ощущаю нервное напряжение», прямо коррелирует со следующими проявлениями депрессии по шкале Апелса: «мелочи раздражают все сильнее» ($r=0,3$), «часто чувствую усталость» ($r=0,2$), «настроение подавленное» ($r=0,2$), «постоянно чувствую слабость» ($r=0,2$), «истощен физически, устал» ($r=0,2$), «каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения» ($r=0,2$), «порой кажется, что лучше умереть» ($r=0,2$), «кажется, что нет больше сил» ($r=0,2$). Найдены прямые корреляции между фактором Ридера «я часто ощущаю нервное напряжение» и общим индексом депрессии Апелса ($r=0,2$).

Исследована степень эмоционального комфорта/дискомфорта в популяции коренного этноса. У коренных северян высокие показатели эмоционального благополучия получены в молодом (20–29 лет) и старшем (50–59 лет) возрасте. В средних возрастных группах (30–39 и 40–49 лет) было отмечено снижение показателя примерно в два раза, по сравнению с молодыми жителями ($p<0,01$). Аналогичная тенденция обнаруживалась у женщин, когда к старшему возрасту (50–59 лет) уровень эмоциональной устойчивости у коренных северянок повысился, что привело к увеличению численности женщин с высокими показателями эмоционального благополучия.

У мужчин высокие показатели эмоционального благополучия зафиксированы в 20-летнем и 40-летнем возрасте. В среднем периоде (30–39 лет) численность лиц с высоким эмоцио-

нальным благополучием была в два раза меньше, чем у молодых оленеводов.

При сравнении разнополюх выборок коренного этноса, эмоциональное благополучие достоверно чаще фиксировалось у мужчин, чем у женщин, для которых оказалась характерна излишняя эмоциональная напряженность и эмоциональная сенситивность ($p < 0,001$), при этом наибольший разброс показателей обнаруживался в группе 40-летних жителей ($p < 0,001$).

Этнический срез показал, что у коренных северян в общей выборке высокий индекс эмоционального благополучия фиксировался чаще, чем у мигрантов, во всех возрастных группах. Максимальные различия получены в старшем возрасте (50–59 лет), где представители коренного этноса в два раза чаще, по сравнению с мигрантами Севера, отмечали позитивный эмоциональный настрой ($p < 0,001$). У 20-летних и 40-летних представителей коренного населения Севера позитивное эмоциональное состояние обнаруживалось в полтора раза чаще, чем у мигрантов ($p < 0,01$). В среднем периоде (у 30-летних жителей) различия были сглажены, однако и в этой возрастной группе позитивный эмоциональный настрой у коренных северян фиксировался достоверно чаще, по сравнению с мигрантами ($p < 0,05$).

У мужчин общей выборки среди представителей коренного населения Севера высокий индекс эмоционального благополучия фиксировался в полтора раза чаще, по сравнению с мужчинами, представителями некоренного населения ($p < 0,01$). Этнические различия по данному показателю получены во всех возрастных группах мужчин. В частности, среди 40-летних оленеводов эмоционально благополучных мужчин оказалось в два раза больше, чем в популяции миграционного этноса ($p < 0,001$). Одинаковая картина наблюдалась и у молодых мужчин (20–29 лет), когда высокий индекс эмоциональной устойчивости в два раза чаще обнаруживалось у мужчин из коренного этноса, по сравнению с мужчинами, приехавших на Крайний Север из других регионов ($p < 0,01$). У 30-летних северян, принадлежащих к разным этническим общностям, эмоциональное благополучие фиксировалось одинаково часто.

В женской популяции тенденция была идентичной. У коренных северянок во всех возрастных группах, за исключением

40-летнего возраста, численность женщин с высоким индексом эмоционального благополучия оказалась больше, чем у мигранток, где отмечалась чувствительность к изменившейся социальной среде. Максимально различия проявлялись в старшей возрастной группе (50–59 лет), где у коренных северянок позитивное эмоциональное состояние и удовлетворенность обнаруживались в 1,6 раза чаще, по сравнению с мигрантками, у которых обнаруживалась низкая способность выдерживать эмоциональные нагрузки изменившегося социума ($p < 0,05$).

В группе 30-летних женщин представительницы коренного населения Севера также достоверно чаще отмечали эмоциональную удовлетворенность, по сравнению с мигрантками, которые отмечали, что с трудом могут выдерживать возросшие эмоциональные нагрузки социальной среды ($p < 0,05$). В группе 20-летних коренных северянок эмоциональная удовлетворенность также фиксировалась достоверно чаще, по сравнению с пришлыми жительницами аналогичной возрастной группы ($p < 0,01$).

Таким образом, в исследовании генетическая эмоциональная стабильность обнаруживалась у коренных жителей, где в ответ на неустойчивость и напряженность в трудных социальных ситуациях у аборигенов Севера чаще проявлялась гибкость и пластичность эмоций, по сравнению с мигрантами. В частности, исследование показало, что состояние эмоционального благополучия достоверно чаще характеризует представителей коренного этноса, по сравнению с мигрантами Севера ($p < 0,001$). При возрастном срезе установлена однотипная тенденция, при которой высокий индекс эмоционального благополучия достоверно чаще отмечался во всех возрастных группах коренных северян, по сравнению с пришлыми жителями ($p < 0,05–0,001$).

В популяции миграционного этноса эмоциональное благополучие чаще отмечается в молодом возрасте (у двадцатилетних северян). Начиная с тридцатилетнего возраста, численность лиц, испытывающих эмоциональную удовлетворенность, снижается, в среднем и старшем возрасте составляя одинаковый уровень.

В популяции коренного этноса наиболее благополучными в эмоциональном отношении также являются двадцатилетние жители, однако уже к тридцатилетнему возрасту численность лиц, испытывающих позитивные эмоции, сокращается в полтора

раза, составляя в среднем и старшем возрасте немногим более пятидесяти процентов лиц.

В обеих этнических популяциях отмечена однотипная динамика, согласно которой эмоциональную удовлетворенность чаще испытывают мужчины, по сравнению с женщинами. В мигрирующей популяции достоверные различия по данному признаку получены во всех возрастных группах, за исключением группы старшего возраста (пятьдесят и более лет) ($p < 0,05-0,01$). В популяции коренных северян различия более сглажены, когда достоверные различия по данному признаку получены в двадцатилетнем и сорокалетнем возрасте ($p < 0,05-0,01$).

При сравнении показателей по гендерному признаку установлено также, что мужчины двадцатилетнего и сорокалетнего возраста с высоким индексом эмоционального благополучия среди коренного этноса встречаются в два раза чаще, чем в мигрирующей популяции. Среди северянок всех возрастных групп, за исключением группы лиц сорокалетнего возраста, где различия сглажены, женщины с высоким индексом эмоционального благополучия также достоверно чаще встречаются в популяции коренного этноса, по сравнению с популяцией миграционного этноса ($p < 0,05-0,01$).

В целом, исследование показало, что в группах мигранток с разным арктическим стажем изменения эмоциональной сферы имеют неоднородный характер. У лиц с малым северным стажем (не более пяти лет) эмоциональное состояние в разных возрастных группах не претерпевает существенных изменений. При длительном проживании в северных регионах депрессивность начинает интенсивно нарастать уже в 30-летнем возрасте, что фиксируется на статистически значимом уровне. Кроме этого, длительный северный стаж негативно влияет на формирование развернутой депрессии, что проявляется в более ранних сроках ее возникновения и в увеличении частоты показателя в молодом возрасте, который в два-три раза превышает средний популяционный уровень.

Полученные данные свидетельствуют о негативном влиянии экстремальных условий полярной среды, как на распространенность, так и на возрастную динамику депрессии. Если в Центральной России риск депрессивных расстройств увеличивается

на каждые 10 лет жизни примерно в 1,2 и 1,4 раза, то в Заполярье этот риск возрастает вдвое (в два раза). Кроме того, если у жителей средних широт депрессии встречаются у женщин в два раза чаще, чем у мужчин, то в арктических и субарктических регионах соотношение мужчин и женщин с депрессией составляет 1:5.

Максимальная депрессия у мужчин из коренного этноса отмечена в 30-летнем возрасте, а у женщин в более ранний период (20 лет). По показателям депрессии в выборке коренного населения обнаруживается четкий половой диморфизм. В молодом возрасте (20 лет) различия достигают высокой степени значимости ($p < 0,01$), однако в среднем возрасте (30 лет) они нивелируются, из-за усиления депрессии у мужчин. Наиболее тесная корреляционная связь между возрастом и депрессией у мужчин получена именно в этот период ($r = 0,6$). У 20-летних коренных северянок депрессия выше, чем в старшем возрасте (у 50-летних), на статистически значимом уровне ($p < 0,05$). К среднему возрасту и в последующие возрастные десятилетия депрессия у коренных северянок снижается. Между возрастом и депрессией у женщин получена статистически значимая обратная корреляционная связь ($r = -0,2$).

В заключение главы следует отметить, что современная социальная реальность предоставляет уникальную возможность для исследования проблемы психологического благополучия личности. И прежде всего в том ее аспекте, который касается оценки человеком имеющихся у него возможностей и ресурсов, которые обеспечивают ему физический и психический комфорт, личностную и духовную устойчивость, творческий потенциал и способность сохранять высокую жизнеспособность, независимо от сложностей и перипетий любых социальных аспектов и преобразований.

В связи с этим особый смысл приобретают личностные свойства, обеспечивающие основы самопринятия как наиболее важное звено для сохранения психологического благополучия личности в нестабильной и неустойчивой социальной среде. Один из возможных механизмов сохранения личностного комфорта состоит в характеристике диапазона проявления психологических личностных свойств, в особенностях их структуры и нали-

ции определенных доминант личностных свойств, помогающих сохранять высокий уровень жизнеспособности в экстремальной среде. Анализ известных исследований и полученных в собственной работе результатов позволяет заключить, что личность мигрантов использует в экстремальной изменяющейся среде различные стратегии, способствующие сохранению жизнеспособности и психологического комфорта. Они отличаются вектором и уровнем личностного реагирования: от глубинных внутриличностных перестроек до эмоционального снижения с полным погружением в депрессию.

Вместе с тем исследование показало, что обеспечение психологического благополучия личности в экстремальных условиях жизнедеятельности представляет собой сложный процесс. Во взаимодействии с изменяющейся социальной средой личность коренных северян, кроме высокой пластичности, демонстрирует способность сохранять позитивный эмоциональный настрой и высокое самопринятие и переносить его в новую социальную реальность.

У представителей коренного этноса доминирующее положение в структуре психологических особенностей личности занимают стеничные свойства и проявления, такие как устойчивость интересов, верность своим принципам, опора на собственный опыт, практичность, прямолинейность, активность позиции, тяга к таким видам деятельности, где требуется планомерность, точность, расчет.

У мигрантов своеобразие личностного типа определяют сверхконтроль, сдерживание активной самореализации, инертность в принятии решений, ориентация на установленные правила, инструкции, при том что важнейшей жизненной установкой является соответствие нормативным критериям. Таким образом, более пластичные личностные характеристики обеспечивают коренным северянам высокий уровень самопринятия, который достоверно разнится в сравнении с пришлыми жителями.

У мигрантов на Севере фиксируются трансформации личностных черт при длительном проживании в экстремальных условиях жизнедеятельности, отражающие перераспределение акцентов взаимодействия личности с окружающей средой, которые необходимы для создания психологического комфорта, по-

вышения степени удовлетворенности собой и самопринятия. Повышается внутренняя требовательность к себе и другим, растет уровень притязаний, появляется гибкость в социальных взаимодействиях, увеличивается стремление к самостоятельности, независимости и утверждению своей индивидуальности.

Анализ показателей с позиции самопринятия в обеих этнических популяциях показал однотипную динамику, согласно которой удовлетворенность собой чаще испытывают лица старшего возраста, по сравнению с молодыми. Следует отметить, что позитивная оценка себя и самопринятие достоверно чаще характеризуют коренных северян, по сравнению с мигрантами Севера, независимо от признака пола. В женской популяции достоверно чаще удовлетворенность собой характеризует коренных северянок, по сравнению с мигрантками, в общей выборке и в молодых возрастных группах (от двадцати до сорока лет). В мужской популяции тенденция противоположная, когда удовлетворенность собой более свойственна мужчинам коренного этноса из старших возрастных групп (от сорока до шестидесяти лет), по сравнению с мужчинами-мигрантами Севера из аналогичных возрастных групп.

Гендерный анализ показал, что в обеих этнических популяциях самопринятие (позитивная оценка себя и своей жизни в целом, сознание и принятие и своих положительных качеств, и своих недостатков) достоверно чаще характеризует мужчин. В популяции коренного этноса эта тенденция прослеживается во всех, без исключения, возрастных группах жителей, когда высокий индекс самопринятия достоверно чаще отмечается у мужчин, нежели у женщин, независимо от возраста. В пришлой популяции данная тенденция характерна только для молодого и среднего возраста. В частности, в группах двадцатилетних и тридцатилетних мигрантов высокий индекс самопринятия у мигрантов-мужчин фиксируется достоверно чаще, по сравнению с женщинами-мигрантками.

В экстремальных условиях жизнедеятельности большую роль в обеспечении психологического благополучия имеют эмоциональные свойства. Они характеризуются наибольшей чувствительностью к изменению условий жизнедеятельности человека, что во многом обусловлено их неразрывной связью с потребно-

стями. Психологическое благополучие личности обеспечивается регуляторными функциями эмоций и их интенсивностью. Одна из особенностей эмоциональной регуляции для обеспечения внутреннего комфорта человека заключается в усилении депрессии. В экстремальных условиях жизнедеятельности, требующих от человека колоссального напряжения всех сил, сниженная матовая эмоциональность играет охранительную роль, обеспечивая должный уровень витальных потребностей путем ограничения активности, сохранения энергии и жизненных сил. У мигрантов депрессия обеспечивает также психологическую защиту, предохраняя от чрезмерной активности, ненужных контактов и перегрузок.

ГЛАВА 5. ИССЛЕДОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТОВ ЛИЧНОСТНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

5.1. Психологический комфорт в сфере профессиональной деятельности у населения высоких широт

Интегральный показатель деятельностно-психологического компонента в популяции коренного этноса расположен в зоне благополучия, тогда как данный показатель в мигрирующей популяции отнесен к сфере неблагополучия. Среди основных психологических характеристик, обеспечивающих интегральный показатель данного компонента, следует, прежде всего, выделить трудовой и бытовой блоки, которые реализуются посредством использования своего опыта, общих и специальных способностей, мастерства, таланта, стиля деятельности.

Существует тесная взаимосвязь психологического благополучия с трудовыми процессами, содержанием труда и взаимоотношений в его процессе, психологических и социально-психологических особенностей трудовой деятельности. В старшем возрасте именно опыт предыдущей работы является основным предиктором психологического благополучия личности.

Однако в переходный экономический период отчуждение человека от процесса и результатов трудовой деятельности, недостаточная оплата труда, которая не может обеспечить достаточного удовлетворения даже базовых потребностей, чрезмерные темпы работы и неудовлетворительные условия негативно влияют на благополучие личности в одной из основных сфер его жизнедеятельности. Кроме того, социальная неуверенность и страх за свое положение в профессиональной сфере в условиях колоссальной конкуренции приводят к огромному напряжению всех систем организма. На Севере особенно уязвимыми в этом отношении оказались лица среднего возраста – 30-летние и 40-летние северяне.

Исследования, проведенные в популяции миграционного этноса Севера, показали, что удовлетворенность в трудовой сфере характеризует менее одной трети жителей. Для подавляющего большинства населения работа является стрессирующим фактором. Максимальный показатель по 2-й шкале опросника Л. Ридера «Я очень беспокоюсь о своей работе» найден в группе лиц наиболее трудоспособного возраста – у 30-летних и 40-летних мигрантов, где он встречался достоверно чаще, чем у молодых северян (20–29 лет) ($p < 0,01–0,001$).

Удовлетворенность в трудовой сфере мужчины испытывают чаще, в сравнении с женщинами. Вместе с тем обнаружена однотипная тенденция, согласно которой молодые (20–29 лет) мигранты, как мужчины, так и женщины, были чаще довольны своей трудовой деятельностью, по сравнению с лицами старшего возраста ($p < 0,05$) (табл. 14).

Таблица 14

**Показатели удовлетворенности в трудовой сфере у населения
Крайнего Севера (%)**

Возрастные группы	Мужчины		Женщины		Оба пола	
	высокая	низкая	высокая	низкая	высокая	низкая
Миграционный этнос						
20–29 лет	37,8	62,2	34,8	65,2	35,8	64,2
30–39 лет	27,6	72,4	24,2	75,8	25,3	74,7
40–49 лет	23,2	76,8	23,4	76,6	23,3	76,7
50–59 лет	26,0	74,0	28,5	71,5	27,6	72,4
20–59 лет	27,1	72,9	26,2	73,8	26,5	73,5
Коренной этнос						
20–29 лет	50,6	49,4	37,9	62,1	42,3	57,7
30–39 лет	43,6	56,4	33,3*	66,7	35,7*	64,3
40–49 лет	36,6	63,4	28,7	71,3	31,2	68,8
50–59 лет	43,7	56,3	34,0	66,0	36,2	63,8
20–59 лет	<u>45,4***</u>	54,6	34,2*	65,8	37,5***	62,5

Примечание. Различия в разных этнических общностях достоверны при * $p < 0,05$.

Гендерные значения, достоверно различающиеся по t-критерию Стьюдента на уровне 0,05–0,001, подчеркнуты.

У молодых мужчин (20–29 лет) достоверно чаще фиксировался высокий показатель удовлетворенности работой, по сравнению с 40-летними мужчинами. Молодые мигрантки (20–29 лет) также достоверно чаще высказывали удовлетворенность работой, по сравнению с 30-летними и 40-летними женщинами ($p < 0,001–0,05$).

Влияние экономических спадов в такой же степени отразилось на психологическом состоянии коренного малочисленного населения Крайнего Севера. При длительной неспособности экономики удовлетворять базисные потребности человека, нервное напряжение с «симптомами деморализации» в аборигенной среде привели к высокой распространенности психологических дисфункций, суицидов, депрессий. В трудовой сфере отмечался рост дестабилизационных процессов. Исследования показали, что удовлетворенность работой у представителей коренного этноса отмечалась только в каждом третьем случае. В подавляющем большинстве случаев работа выступала для коренных северян в качестве стрессового фактора.

У 40-летних представителей коренного населения Севера доля лиц, отмечавших напряжение, обусловленное выполнением трудовой деятельности, составила $\frac{2}{3}$ жителей. Этот показатель достоверно разнился с показателем, полученным у молодых представителей коренного населения, где лица с высокой удовлетворенностью в трудовой сфере фиксировались чаще (20–29 лет) ($p < 0,01$). Низкая удовлетворенность работой была выявлена у 30-летних и 50-летних северян, где также часто обнаруживался невысокий показатель удовлетворенности в трудовой сфере.

Профессиональная идентификация и удовлетворенность трудом в мужской выборке, у 20-летних оленеводов, была более успешной, чем в других возрастных группах мужчин. У 30-летних оленеводов удовлетворенность трудом снизилась, зато в 1,5 раза возросла частота стрессов в трудовой сфере, по сравнению с предшествующей возрастной группой. Самый низкий показатель удовлетворенности трудом оказался у 40-летних тундровиков. У 50-летних оленеводов численность лиц, удовлетворенных трудом, была такой же, как у 30-летних мужчин.

Аналогичной была тенденция у женщин. Молодые представительницы коренного населения Севера чаще обнаруживали

удовлетворенность в трудовой сфере, по сравнению с женщинами старшего возраста. Минимальный показатель удовлетворенности работой отмечен в группе 40-летних коренных северян.

При сходной общей тенденции сравнительный анализ показал, что во всех возрастных группах показатель удовлетворенность трудом у мужчин, представителей коренного населения Севера, был выше, по сравнению с женщинами, а различия в общей выборке фиксировались на уровне статистической значимости ($p < 0,05$). Численность молодых мужчин с высокими показателями удовлетворенности работой в 1,5 раза превысила аналогичный показатель в группе молодых женщин. Оленеводы 30-летнего и 40-летнего возраста обнаруживали удовлетворенность работой на 8–10 % чаще, по сравнению с коренными северянками. Таким образом, в популяции коренных северян трудовая адаптация хуже протекает у женщин, особенно в молодом возрасте, где женщины чаще, по сравнению с мужчинами, отмечают большое беспокойство по поводу своей работы.

При сравнении данных, полученных в разных этнических общностях, установлено, что удовлетворенность трудовой деятельностью у жителей, исконно населяющих российский Север, достоверно выше, чем в популяции миграционного этноса ($p < 0,001$). При возрастном срезе в общей выборке у 30-летних коренных северян удовлетворенность трудом обнаруживалась достоверно чаще, чем у мигрантов ($p < 0,05$). Оленеводы также достоверно чаще удовлетворены своей трудовой деятельностью чем мужчины-мигранты ($p < 0,05$). Также представительницы коренного этноса чаще демонстрируют удовлетворенность работой, чем женщины из мигрирующей популяции ($p < 0,001$).

Как у мигрантов, так и у коренных северян, удовлетворенность работой самая низкая в наиболее трудоспособном возрасте – у 30-летних и 40-летних северян. В популяции некоренного населения Севера гендерных различий в показателях удовлетворенности трудовой деятельностью не выявлено. В то же время у коренных северянок трудовая дезадаптация более выражена, по сравнению с мужчинами, о чем свидетельствуют достоверные различия в показателях удовлетворенности своей работой ($p < 0,05$).

Изучена удовлетворенность жителей разных этнических популяций микроклиматическими условиями труда, содержанием деятельности, взаимоотношениями с руководителями и коллегами и другими факторами. Анализ социальной адаптированности в трудовой сфере, одной из наиболее значимых сфер жизни, показал однотипные тенденции в разных этнических популяциях. Основной фактор неудовлетворенности работой в обеих этнических популяциях – это несоответствие заработной платы вложенному труду (высокие оценки по 7-му фактору опросника удовлетворенности трудом). Другими негативными факторами стали сравнение с заработной платой на других предприятиях и качество рабочего оборудования (высокие показатели по 8 и 9 факторам опросника удовлетворенности трудом). При этом для мигрантов более значима зарплата, а для коренных северян – оснащенность рабочего места.

Кроме того, среди важнейших факторов неудовлетворенности работой и в той и в другой этнической популяции выделены стиль руководства и эргономика (физические условия труда и отдыха – холод, шум и т. д.) (высокие значения по 2 и 5 факторам опросника удовлетворенности трудом). Эмоциональная удовлетворенность трудом очень важна для мигрантов (высокие значения по 3 фактору опросника удовлетворенности трудом), а возможность профессионального продвижения – для коренных северян (высокие показатели 11 фактора опросника удовлетворенности трудом).

При анализе достоверные различия получены в этнических популяциях только по двенадцатому пункту опросника удовлетворенности трудом. Мигранты хуже оценивают возможность использования на работе своего опыта и способностей ($p < 0,05$). В свою очередь, коренные северяне озабочены слаженностью коллектива, своим служебным положением и распорядком рабочего дня.

К позитивным факторам коренные северяне относят возможность реализации на рабочем месте своего опыта и способностей и эмоциональную удовлетворенность от выполняемой работы (удовлетворительные показатели по 3 и 12 факторам опросника удовлетворенности трудом). В свою очередь, мигрантам важен социально значимый аспект своего труда: удовлетворенность

предприятием, служебным положением, возможность максимально использовать свой интеллект (удовлетворительные показатели по 1, 10 и 13 факторам опросника удовлетворенности трудом). Кроме того, их вполне устраивает профессиональная компетенция начальника и график своей работы (удовлетворительные показатели 6 и 14 факторов опросника удовлетворенности трудом) (табл. 15).

Таблица 15

Удовлетворенность населения микроклиматическими условиями труда

Шкалы удовлетво- ренности	Миграционный этнос			Коренной этнос		
	мужчины (n=26)	женщины (n=41)	оба пола (n=67)	мужчины (n=10)	женщины (n=41)	оба пола (n=51)
- предприяти- ем (1)	1,85±0,17	1,88±0,16	1,87±0,12	2,00±0,33	1,80±0,14	1,84±0,13
- физическими условиями труда и отдыха (2)	2,12±0,19	2,02±0,15	2,06±0,12	2,10±0,28	2,20±0,16	2,18±0,14
- работой (3)	2,04±0,20	1,95±0,15	1,99±0,12	1,80±0,33	1,71±0,11	1,73±0,11
- слаженно- стью коллек- тива (4)	1,88±0,19	2,02±0,15	1,97±0,12	1,60±0,31	1,90±0,14	1,84±0,13
- стилем руко- водства на- чальника (5)	2,04±0,18	2,17±0,16	2,12±0,12	2,20±0,47	2,15±0,17	2,16±0,16
- профессио- нальной ком- петенцией начальника (6)	1,88±0,16	1,85±0,14	1,87±0,11	2,00±0,39	2,05±0,19	2,04±0,15
- заработной платой в соот- ношении с трудозатрата- ми (7)	2,65±0,23	2,63±0,18	2,64±0,14	2,50±0,43	2,56±0,17	2,55±0,16

- заработной платой в сравнении с другими предприятиями (8)	2,58±0,22	2,37±0,15	2,45±0,12	2,00±0,33	2,39±0,16	2,31±0,14
- качеством рабочего оборудования (9)	2,42±0,22	2,24±0,17	2,31±0,13	2,50±0,34	2,37±0,18	2,39±0,16
- служебным и профессиональным положением (10)	1,92±0,18	1,78±0,10	1,84±0,09	1,90±0,18	2,02±0,12	2,00±0,10
- служебным и профессиональным продвижением (11)	1,85±0,21	1,95±0,14	1,91±0,11	2,40±0,50	2,07±0,14	2,14±0,15
- возможностью использовать свой опыт и способности (12)	1,96±0,20	1,90±0,14*	1,93±0,11*	1,90±0,23	1,56±0,08	1,63±0,08
- требованиями работы к интеллекту человека (13)	1,81±0,18	1,85±0,11	1,84±0,10	2,00±0,21	1,80±0,10	1,84±0,09
- расписанием рабочего дня (14)	1,85±0,22	1,85±0,14	1,85±0,12	2,100,31±	2,00±0,15	2,02±0,13

*– $p < 0,05$

При анализе стрессированности найдены корреляции между величиной стресса по Ридеру и взаимоотношениями в коллективе ($r=0,3$), а также между стрессом по Ридеру и неудовлетворенностью заработной платой ($r=0,2$) в обеих этнических популяциях.

При анализе обусловленности эмоционального благополучия (измеренного анкетой Цунга) проблемами трудовой адаптации установлено, что у пришлых жителей существуют прямые корреляции между депрессией и фактором слаженности/неслаженности коллектива ($r=0,3$), а также между депрессией и заработной платой в связи с соотношением с трудовыми затратами

($r=0,2$). Получены обратные корреляции между депрессией по Цунгу и удовлетворенностью компетенцией начальника ($r=-0,2$). Таким образом, чем больше безрезультатных трудовых усилий вкладывает человек для увеличения заработной платы и чем меньше удовлетворен профессионализмом руководителя, тем выше депрессия.

При анализе корреляций получены гендерные различия. У мигранток депрессия максимально обусловлена невозможностью использования своего опыта и способностей, неудовлетворенностью профессиональной компетентностью непосредственного начальника и неполной возможностью реализации своего интеллекта на работе. Получены обратные корреляции между депрессией и удовлетворенностью предприятием ($r=-0,2$), физическими условиями труда и отдыха ($r=-0,2$), компетентностью начальника ($r=-0,4$), возможностью в полной мере использовать свой опыт и способности ($r=-0,4$), а также интеллект ($r=-0,3$). У мужчин-мигрантов прямые корреляции получены между депрессией и слаженностью коллектива ($r=0,3$), заработной платой в связи с соотношением с трудозатратами ($r=0,3$), служебным продвижением ($r=0,2$), требованиями работы к интеллекту ($r=0,3$).

У коренных северян получены прямые корреляции между депрессией и удовлетворенностью стилем руководства своего начальника ($r=0,4$) и удовлетворенностью требованиями своей работы к интеллекту ($r=0,3$). У мужчин – представителей коренного населения Севера – депрессия более широко обусловлена различными факторами удовлетворенности работой. Найдены прямые корреляции между депрессией и удовлетворенностью физическими условиями труда и отдыха (шум, холод и т. д.) ($r=0,5$), стилем руководства начальника ($r=0,4$), профессиональной компетенцией начальника ($r=0,3$), заработной платой в связи с соотношениями с трудозатратами ($r=0,4$), требованиями работы к интеллекту человека ($r=0,4$). У женщин найдена позитивная корреляция между депрессией и удовлетворенностью требованиями работы к интеллекту человека ($r=0,3$).

Изучены факторы неудовлетворенности работой в категориях производственного и управленческого персонала мигрирующей популяции. Неудовлетворенность работой в среде управленче-

ского персонала, в первую очередь, обусловлена несовершенством технологических процессов, включая качество рабочего оборудования (высокие показатели 9 фактора опросника удовлетворенности трудом). Следующей по значимости причиной неудовлетворенности является несоразмерная затратам заработная плата (высокие показатели по 7 и 8 пунктам опросника удовлетворенности трудом). Среди позитивных факторов управленческий персонал отмечает возможность служебного или профессионального продвижения (удовлетворительные значения по 11 фактору опросника удовлетворенности трудом). Среди основной массы рядовых производителей основной причиной неудовлетворенности является недостаточная заработная плата (высокие показатели по 7 и 8 пунктам опросника удовлетворенности трудом). В то же время рядовые сотрудники имеют возможность максимально использовать свой опыт, интеллект и способности, что позитивно влияет на рабочий процесс (удовлетворительные показатели по 12 и 13 факторам опросника удовлетворенности трудом).

Таким образом, исследования показали, что стресс в обеих этнических популяциях максимально обусловлен социальными условиями рабочего процесса (неблагоприятный психологический климат, конкуренция на работе, отсутствие признания и одобрения, конфликты в коллективе) (корреляции стресса и взаимоотношений в коллективе). Кроме того, установлено, что существует связь между стрессом и организационными характеристиками производства в обеих этнических популяциях (корреляции между стрессом и оплатой труда, не соответствующей самооценке сотрудника).

Изучена удовлетворенность в одной из основных сфер жизнедеятельности – в быту и в повседневном функционировании – у коренного и пришлого населения Крайнего Севера. Исследования, проведенные в популяции миграционного населения Крайнего Севера, показали, что удовлетворенность бытовой сферой испытывают немногим более половины мигрантов, при этом показатели, полученные у мужчин и женщин, достоверно не различались. В то же время, у каждого второго жителя в общей выборке выявлялся стресс, обусловленный повседневной

деятельностью, (негативная оценка фактора «Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение»).

Анализ данных с учетом возраста показал, что в средних и старших возрастных группах у жителей из мигрирующей популяции удовлетворенность бытом фиксировалась реже, по сравнению с молодыми мигрантами, в то время как бытовой стресс достоверно превышал аналогичный показатель, полученный у молодых мигрантов (20–29 лет) ($p < 0,05$ – $0,01$).

В женской популяции удовлетворенность бытовой сферой жизни чаще всего фиксировалась у 20-летних мигранток, значительно реже – в старшем возрасте. В то же время частота социально-бытового стресса (низкая удовлетворенность бытом) у женщин оказалась прямо пропорциональна возрасту. Максимальный показатель получен в самой старшей возрастной группе мигранток (50–59 лет), где социально-бытовой стресс обнаруживался достоверно чаще, чем у молодых женщин (20–29 лет) ($p < 0,05$). У 30-летних и 40-летних женщин социально-бытовой стресс был примерно на одном уровне.

У мужчин при анализе по возрастным группам картина оказалась неоднородной. Удовлетворенность бытовой составляющей жизни чаще всего демонстрировали 20-летние и 40-летние мужчины, работники нефтегазового комплекса, тогда как 30-летние и 50-летние газовики чаще отмечали стрессирующее действие быта. У 30-летних мужчин значения бытовых стрессов в 1,5 раза превысили показатель, полученный у молодых мужчин (20–29 лет) ($p < 0,05$).

Исследования, проведенные в популяции коренных северян, показали, что подавляющее большинство вполне удовлетворены бытовыми условиями жизни, тогда как стресс, обусловленный бытом, в повседневной, суровой северной жизни испытывает каждый третий житель. Менее всего озабочены проблемами быта молодые представители коренного этноса, обнаруживая высокую удовлетворенность в этой сфере жизни. В среднем (30–39 лет) и старшем (50–59 лет) возрасте быт для представителей коренного этноса становится стрессирующим фактором (табл. 16).

Таблица 16

**Показатели удовлетворенности бытом у населения
Крайнего Севера (%)**

Возрастные группы	Мужчины		Женщины		Оба пола	
	высокая	низкая	высокая	низкая	высокая	низкая
Миграционный этнос						
20–29 лет	61,5	38,5	57,0	43,0	58,6	41,4
30–39 лет	49,6	50,4	52,6	47,4	51,6	48,4
40–49 лет	55,1	44,9	51,6	48,4	52,7	47,3
50–59 лет	50,7	49,3	49,1	50,9	49,7	50,3
20–59 лет	53,6	46,4	52,1	47,9	52,6	47,4
Коренной этнос						
20–29 лет	78,2*	21,8	66,5	33,5	70,6**	29,4
30–39 лет	51,3	48,7	62,0	38,0	59,5	40,5
40–49 лет	65,9	34,1	58,6	41,4	60,9	39,1
50–59 лет	56,2	43,8	58,5	41,5	58,0	42,0
20–59 лет	67,8**	32,2	62,6***	37,4	64,1***	35,9

Примечание. Различия в разных этнических общностях достоверны при * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Гендерные значения, достоверно различающиеся по t-критерию Стьюдента на уровне 0,05–0,001, подчеркнуты

Свидетельством неудовлетворенности бытовой сферой является тот факт, что в данных возрастных группах отмечено достоверное снижение лиц, удовлетворенных социально-бытовыми условиями жизни, по сравнению с молодыми аборигенами Севера (20–29 лет) ($p < 0,05$).

Высокая частота бытового повседневного стресса в старших возрастных группах оленеводов объясняется особенностями их жизнедеятельности. В частности, существует определенный минимум оленей (200–250 голов), необходимый для удовлетворения потребностей семьи в пище и в одежде за счет естественного прироста стада, о чем, в первую очередь и заботятся оленеводы, проживающие в тундре. Если оленей будет меньше, то стадо не-

изменно будет сокращаться. В то же время, согласно ценностным установкам, каждый «сидячий» тундровый промысловик, не имеющий возможности кочевать, стремится «подняться на каслание», то есть нарастить стадо оленей, стать оленеводом и жить «настоящей жизнью».

Анализ социальной ситуации показал, что с конца 1990-х годов безоленные ненцы стали брать оленей в аренду у совхозов, благодаря чему они возвращались в какой-то мере к традиционному образу жизни. Вследствие этого увеличились нагрузки у мужчин наиболее активного трудоспособного возраста (30–39 лет), что на статистическом уровне у оленеводов проявилось увеличением показателя стресса в повседневной деятельности, по сравнению с женщинами. В частности, по отношению к молодым оленеводам, у 30-летних тундровиков показатель увеличился более чем в 2 раза, что фиксировалось на уровне статистической значимости ($p < 0,05$).

В то же время в женской популяции примерно половина аборигенок Севера от общей численности всех опрошенных женщин также отмечали, что они испытывают хроническое напряжение, связанное с выполнением бытовых нагрузок. При анализе частоты бытовых нагрузок у мужчин и женщин различия выявлены в 40-летнем возрасте и в молодой возрастной группе (20–29 лет), где у женщин они оказались выше, чем у мужчин ($p < 0,05$). У зрелой женщины стресс в быту возрастает вдвое, по сравнению с молодыми аборигенками Севера.

Преимущества коренного населения в отношении удовлетворенности бытовыми условиями жизни особенно отчетливо проявляются у мужчин. В частности, у молодых мужчин коренного этноса полная удовлетворенность бытовой сферой отмечалась достоверно чаще, по сравнению с молодыми мужчинами-мигрантами (20–29 лет) ($p < 0,05$), аналогично общей выборке мужчин ($p < 0,01$). У женщин достоверные различия в отношении удовлетворенности бытом получены также в общей выборке северянок, где более привычными к повседневным условиям жизнедеятельности оказались коренные северянки, тогда как мигрантки чаще указывали на стрессирующее воздействие сложных бытовых обстоятельств ($p < 0,001$).

В целом, анализ данных с учетом этнического фактора показал, что в экстремальных условиях жизнедеятельности удовлетворенность бытовыми условиями жизни, в первую очередь, характеризует коренное население, привычное к среде обитания. В качестве стрессового фактора социально-бытовые условия выступают для мигрантов достоверно чаще, по сравнению с аборигенами Севера ($p < 0,001$). Такая закономерность проявлялась во всех возрастных группах северян, особенно отчетливо проявляясь в молодом возрасте (20–29 лет). Быт в этом возрасте как стрессирующий фактор выступал для молодых мигрантов в 1,5 раза чаще, по сравнению с коренными северянами ($p < 0,01$).

Таким образом, общая тенденция в отношении удовлетворенности бытовыми условиями жизнедеятельности в разных этнических популяциях Крайнего Севера оказалась сходной. Максимальные показатели удовлетворенности бытовыми условиями жизни получены в молодом (20-летнем) возрасте. В среднем возрасте (30–39 лет) численность жителей, удовлетворенных бытовыми условиями, достоверно снижается, как у мигрантов, так и у коренных северян ($p < 0,05$). Кроме того, достоверно чаще удовлетворенность бытовыми условиями фиксируется у жителей, исконно проживающих на северных территориях, по сравнению с пришлым населением ($p < 0,001$).

5.2. Жизнеспособность в популяциях разных этносов северных регионов

Одним из индикаторов психологического благополучия личности является его жизнеспособность. Среди аналогов данного понятия исследователи выделяют «субъективную жизнеспособность», «жизненную активность», «жизненную энергию», что подразумевает ощущение себя полным сил и энергии или, напротив, обессиленным. Снижение жизненной активности свидетельствует об утомлении личности и истощении жизненных сил. Вместе с тем, следует отметить, что жизнеспособность и ее роль в структуре психологического благополучия/неблагополучия личности у коренного малочисленного населения и в мигрирующей популяции Крайнего Севера ранее не изучалась.

Наши исследования показали, что в популяции некоренного (миграционного) населения Севера показатели жизнеспособности в общей выборке жителей были обусловлены не только возрастными особенностями, но и фактором длительности проживания в экстремальной среде обитания. В частности, максимальный показатель фиксировался у мигрантов Севера в молодом и среднем возрасте (20–29 лет и 30–39 лет). Вместе с тем, уже в группе 40-летних жителей показатель достоверно снизился ($p < 0,05$), и высокая жизненная активность характеризовала немногим больше половины лиц 40-летнего возраста. В старшем периоде ситуация стабилизировалась, и высокая жизнеспособность отмечалась несколько чаще, по сравнению с предшествующей возрастной группой.

Динамика жизнеспособности у женщин отличалась равномерностью, с максимальным показателем в молодом, минимальным – в старшем возрасте. У мужчин максимальный показатель получен в среднем возрасте (у тридцатилетних мигрантов). В возрастных группах 20–29 и 40–49 лет он был примерно на одном уровне.

В старшем возрасте (50–59 лет) у мужчин отмечено достоверное снижение численности лиц с высокой жизнеспособностью, по сравнению с другими возрастными группами ($p < 0,05$). Численность лиц с высокой жизнеспособностью в мужской выборке некоренного населения достоверно превышала таковую у женщин во всех возрастных группах ($p < 0,05–0,001$). Максимальный разброс по данному показателю отмечен у некоренного населения в группе лиц 40-летнего возраста.

В популяции коренного населения высокая жизнеспособность чаще всего характеризовала 20-летних и 40-летних жителей. В возрастных группах 30–39 лет и 50–59 лет лица с высокой жизненной энергией обнаруживались реже. У коренных северян показатели жизненной энергии обусловлены возрастными характеристиками. У мужчин жизненная активность в большей степени зависит от внешних причин, при этом к группе риска относятся 30-летние аборигены. В возрастной группе 20–29 лет каждый 4-ый оленевод отмечал снижение жизненной активности. Невысокий показатель жизнеспособности отмечен у мужчин и в 50-летнем возрасте (табл. 17).

Таблица 17

Показатели жизнеспособности у населения северных регионов (%)

Возрастные группы	Мужчины		Женщины		Оба пола	
	жизненная энергия	жизненное истощение	жизненная энергия	жизненное истощение	жизненная энергия	жизненное истощение
Миграционный этнос						
20–29 лет	<u>77,0</u>	23,0	61,3	38,7	66,8	33,2
30–39 лет	<u>80,6</u>	19,4	53,9	46,1	62,6	37,4
40–49 лет	<u>76,5</u>	23,5	47,7	52,3	56,8	43,2
50–59 лет	<u>69,4</u>	30,6	49,4	50,6	59,5	40,5
20–59 лет	<u>75,9</u>	24,1	51,5	48,5	59,6	40,4
Коренной этнос						
20–29 лет	73,6	26,4	62,7	37,3	66,5	33,5
30–39 лет	64,1	35,9	58,1	41,9	59,5	40,5
40–49 лет	<u>82,9</u>	17,1	51,7	<u>48,3</u>	61,7	38,3
50–59 лет	62,5	37,5	58,5	41,5	59,4	40,6
20–59 лет	72,7	27,3	58,6*	41,4	62,8	37,2

Примечание. Различия в популяциях разных этносов достоверны при * – $p < 0,05$.

Гендерные значения, достоверно различающиеся по t-критерию Стьюдента на уровне 0,05–0,001, подчеркнуты.

У женщин самый низкий показатель жизнеспособности обнаруживается в 40-летнем возрасте. В этот возрастной период мужчины с высокой жизненной активностью и энергией в популяции мужчин коренного этноса встречаются в 2,8 раза чаще, по сравнению с женщинами ($p < 0,001$).

При сравнении показателя в разных этнических популяциях установлено, что в общей выборке лица с высокой жизненной активностью чаще встречались у представителей коренного этноса, по сравнению с мигрантами. Вместе с тем, возрастной срез показал, что в молодых и средних возрастных группах (у 20-летних и 30-летних жителей) жизнеспособность чаще характеризу-

вала мигрантов Севера, по сравнению с жителями, исконно населяющими российский Север. В 40-летней возрастной группе высокая жизнеспособность чаще отмечалась у коренных северян, по сравнению с мигрантами Севера. В старшем возрасте (у 50-летних северян) показатель жизнеспособности в разных этнических общностях был на одном уровне.

Жизненное истощение (ЖИ), характеризующее значительную часть населения, проживающего в экстремальных условиях жизнедеятельности, включает сочетание чувства усталости, недостатка энергии, безнадежности, раздражительности, потери *libido*. Из общего понятия в предмет научных исследований этот феномен превратился в конце двадцатого века. В. В. Гафаров (2002) в своей работе «Психология здоровья населения в России» среди причин формирования ЖИ выделяют низкую социальную поддержку, нелюбимую работу, отсутствие досуга, очень высокую ответственность на работе, конфликты в семье.

Лица с ЖИ подвержены значительному стрессу на рабочем месте и в семье. У них возрастает оценка ответственности на работе как «очень высокая», причем существенно. Лица с ЖИ чаще выполняют дополнительную работу; их работа им не очень нравится. Однако при ответе на вопрос «Если на работе Вы почувствовали себя не совсем хорошо, что Вы делаете?» лица с ЖИ достоверно чаще продолжают работу и не обращаются к врачам. При наличии ЖИ личностная тревожность, депрессия и враждебность встречаются в 2–4 раза чаще, чем при его отсутствии.

Существует связь распространенности ЖИ с психологическими и социально-психологическими факторами, среди которых одно из основных мест занимает новый фактор макросоциального характера, получивший название «тотальных негативных психологических воздействий». По данным В. В. Гафарова (2002) распространенность ЖИ в мужской популяции оказалась выше, чем депрессии, а лица с ЖИ оказались подвержены значительному стрессу на рабочем месте и в семье. У лиц с ЖИ отмечено увеличение количество конфликтов в семье, им не нравилась выполняемая работа, была снижена трудоспособность, а возможность отдохнуть и расслабиться после обычного рабочего дня предоставлялась существенно реже.

Проведено исследование, в результате которого проанализированы уровень и динамика ЖИ у коренного и некоренного трудоспособного населения (20–59 лет) на разных этапах социально-экономической ситуации конца XX начала XXI вв. (1996–2009 гг.). Показатель ЖИ рассчитывался на основе шкалы Л. Ридера. В группу северян с высоким ЖИ вошли респонденты, при чтении айтемы «К концу дня я совершенно истощен физически и психически» выбравшие в реестре ответов варианты «да, согласен» и «скорее, согласен».

Результаты исследования показали, что частота ЖИ напрямую обусловлена качеством жизни населения. В частности, в период, характеризующийся особенной нестабильностью политической и экономической обстановки в регионе, частота ЖИ у коренного населения Севера возросла в 1,5 раза. Если в 1996 году ЖИ фиксировалось у $\frac{1}{3}$ коренного малочисленного населения, то в 2002 году уже больше половины респондентов при опросе отмечали у себя усталость и недостаток энергии.

В период 1996–2002 гг. общий процент жителей, отмечавших у себя чувство усталости в сочетании с безнадежностью и снижением энергии, составил соответственно 33,6 и 52,1 % ($p < 0,001$). В последующий период ЖИ в связи со стабилизацией экономических отношений в крае пошло на убыль. В 2009 году вновь отмечено увеличение численности лиц с высоким ЖИ.

Динамика ЖИ у мужчин и женщин среди коренного населения северных территорий несколько различалась. Так, у женщин всплеск негативной динамики после 1996 года отмечен в 2002 году, однако к 2003 году показатель несколько снизился. Указанные значения составили соответственно 53,2 % в 2002 году и 45,1 % в 2003 году, против 39,0 % в 1996 году ($p < 0,05$). В дальнейшем роста этого показателя в женской популяции не отмечено. В частности, в 2004 году показатель ЖИ у женщин был достоверно ниже значений, полученных в 2002 году (соответственно 35,6 % и 45,1 %) ($p < 0,001$). Вместе с тем, за весь период нашего наблюдения высокое ЖИ у коренных северянок отмечалось чаще, чем у мужчин. Так, больше $\frac{1}{3}$ коренных северянок в 2006 году указывают на чувство истощения как ежедневно сопутствующий фактор, нарушающий общую удовлетворенность жизнью в целом (32 % женщин).

У мужчин, представителей коренного этноса, значительный рост показателя ЖИ отмечался, в отличие от женщин, не только в 2002, но и в 2003 году. Если в 1996 году только каждый четвертый респондент среди представителей коренного населения Севера отмечал усталость и уменьшение жизненной энергии, то к 2003 году этот показатель вырос в 2 раза, и уже в каждом втором случае фиксировалось при анкетном опросе полное физическое и психологическое истощение к концу каждого рабочего дня. В 2004 году показатель ЖИ у мужчин и женщин был одинаковым и составлял $\frac{1}{3}$ обследованных лиц в каждой выборке.

У мужчин в 2002 и 2003 гг. выявлена сильная значимая корреляция ЖИ и общей стрессированности личности, обусловленной социальными причинами (в обоих случаях $r=0,7$). В 1996 и 2004 гг. между стрессом и усталостью у мужчин также отмечена тесная связь (соответственно $r=0,5$ и $r=0,7$). У женщин максимально тесная связь между указанными факторами выявлена в 2004 и 2006 гг. ($r=0,7$ и $r=0,8$). В остальные годы показатели корреляционной связи были идентичны значениям, полученным в мужской выборке.

В зависимости от года, у мужчин из популяции коренного этноса наибольшая частота ЖИ в 1996, 2002 и 2004 гг. отмечалась в возрастных группах 50-летних и 30-летних жителей Севера, и реже в 40-летнем возрасте. И хотя в 2003 и 2006 гг. ЖИ несколько чаще выявлялось у 40-летних коренных северян, тем не менее, именно 40-летние оленеводы оказались лучше других возрастных групп адаптированы к новым развивающимся рыночным отношениям переходного экономического периода.

В частности, при анализе данных мужской выборки в возрастной группе 20-летних коренных северян максимальная частота ЖИ наблюдалась в 2003 году, когда каждый второй молодой оленевод при тестировании отвечал, что ощущает безнадежность, недостаточную энергию и раздражительность. В последующие годы наблюдения (2004, 2006 гг.) в этой возрастной группе показатель снизился вдвое, и в 2006 году только $\frac{1}{5}$ часть молодых мужчин негативно оценивала свой жизненный тонус.

Если в 1996 году у каждого третьего оленевода среди 30-летних лиц с учетом особо напряженного труда в условиях Крайнего Севера фиксировался синдром усталости и высокое ЖИ, то в последующий период уже половина мужского коренного населения испытывала психологический дискомфорт и усталость. Причиной тому явились результаты реформ, проведенных без учета особенностей ведения традиционных отраслей, когда практически везде на Севере страны произошел глубокий спад производства, а тысячи бывших оленеводов, рыбаков и охотников потеряли рабочие места и остались без средств к существованию.

У 40-летних представителей северных народностей максимальный показатель отмечался в 2003 году, что составило более 60 % обследованных на тот период оленеводов. Резкое ухудшение психологического состояния почти у $\frac{2}{3}$ части промысловиков и охотников в среде малых северных народов может быть объяснено сужением сферы приложения труда в традиционных сферах занятости и нарастающим отчуждением территорий традиционного природопользования, которые были отмечены в тот период.

В старшей возрастной группе коренных северян (50–59 лет) на протяжении почти всех лет наблюдения показатель ЖИ составлял не менее 50 % (табл. 18). Это также было вызвано негативными социальными последствиями проводимого курса экономических реформ, отсутствием навыков ведения рыночного хозяйства и, как следствие, резким ухудшением материального положения в период социальных перемен.

Динамика истощения у женщин за период наблюдения была отличной от динамики мужского населения коренных северян и характеризовалась равномерным увеличением частоты ЖИ.

У коренных северянок молодой возрастной группы (20–29 лет) наибольшая частота ЖИ отмечена в 2002 и 2006 гг. Срединное положение занимает показатель 1996 года, когда частота ЖИ в выборке молодых коренных северянок достигала отметки 43,2 %, которая в 1,5 раза превышала показатель у мужчин этой же возрастной группы (табл. 18).

Таблица 18

**Частота «жизненного истощения» у коренного населения Севера
на разных этапах социального развития общества (%)**

Возрас- ная группа	Пол	Год обследования					
		1996 год (n=137)	2002 год (n=121)	2003 год (n=64)	2004 год (n=216)	2006 год (n=75)	2009 год (n=308)
20–29 лет	мужчины	28,0	50,0	50,0	26,1	20,0	52,2
	женщины	43,2	50,0	38,5	26,4	45,5	49,2
	оба пола	37,0	50,0	40,0	26,3	26,1	50,0
30–39 лет	мужчины	33,3	50,0	50,0	50,0	-	45,5
	женщины	39,0	57,7	10,0	43,5	33,3	58,8
	оба пола	37,3	57,1	25,0	44,4	18,2	54,8
40–49 лет	мужчины	8,3	-	66,7	18,7	16,7	22,7
	женщины	-	51,4	61,9	40,0	-	56,3***
	оба пола	-	46,3	62,5	31,7	10,0	48,4
50–59 лет	мужчины	-	50,0	50,0	50,0	-	50,0
	женщины	-	50,0	57,1	40,0	25,0	37,0
	оба пола	-	50,0	55,5	42,3	12,5	38,9
20–59 лет	мужчины	25,5	41,7	53,8*	30,2	16,0	41,3
	женщины	39,0	53,2	45,1	35,6	32,0*	51,1
	оба пола	33,6	52,1	46,9	34,3	21,3	48,7

Примечание. Гендерные различия достоверны при * – $p < 0,05$; *** – $p < 0,001$

Наименьшая частота ЖИ отмечалась в 2003 и 2004 гг. (соответственно 38,5 и 26,4 %). Показатель у 20-летних женщин в 2003 года был ниже, нежели у мужчин аналогичной возрастной группы. В то же время в 2004 году частота ЖИ у 20-летних мужчин и женщин была одинаковой. К 2006 году у женщин показатель ЖИ возрос вдвое, тогда как у мужчин отмечено снижение усталости. В то же время, если у 20-летних мужчин критическим периодом оказался 2003 год, то у женщин динамика неравномерна, и в отдельные годы наблюдался значительный рост ЖИ, обусловленный бедностью, высоким уровнем безработицы, от-

сутствием перспектив для создания полноценной семьи, что связано с достаточно высоким уровнем маргинализации мужской части коренного населения. В группе 30-летних коренных северян высокие показатели ЖИ были получены в 2002 и 2004 гг. В 2006 году показатель достоверно снизился. Аналогичная тенденция отмечена и в старших возрастных группах женщин (40–49 лет и 50–59 лет).

В целом, исследования, проведенные среди коренных северян, показали, что социально-экономические преобразования существенным образом сказались на психологическом состоянии коренного населения Севера. Об этом свидетельствует тот факт, что в период с 1996 года по 2002 год отмечено резкое ухудшение показателей, свидетельствующее об общем снижении жизненной энергии, ухудшении тонуса и настроения в среде коренного населения северных территорий. К 2004 году темпы его роста несколько снизились. Однако, несмотря на меры, направленные на стабилизацию и улучшение качества жизни в регионе, каждый третий респондент в среде аборигенов Севера, опрошенный по анкете Ридера в 2004 году, и $\frac{1}{5}$ часть респондентов в 2006 году отмечали у себя высокий уровень психологического истощения.

Анализ частоты ЖИ в зависимости от семейного положения, показал, что среди представителей коренного населения Севера лица, состоящие в браке, достоверно чаще указывали на высокое ЖИ. В общей выборке коренных северян лица, не находившиеся в браке, на вопрос о ЖИ чаще отвечали отрицательно, по сравнению с лицами, пережившими утрату либо находившимися в разводе, а также по сравнению с лицами, состоящими в браке ($p < 0,001$).

У женщин утвердительно на вопрос о высоком ЖИ чаще всего отвечали северянки, имеющие семью. При этом каждая вторая представительница северных народностей в связи с семейной ситуацией испытывала острый психологический дискомфорт. Коренные северянки, состоящие в браке, в 1,5 раза чаще отмечали высокое ЖИ, по сравнению с незамужними женщинами, либо с женщинами, расторгшими брак. Среди мужчин около трети респондентов отвечали на вопрос о ЖИ утвердительно,

при этом состоит либо нет человек в браке, никакой роли не играло.

Кроме того, было изучено распределение ЖИ в зависимости от уровня образования, который показал различные тенденции, обусловленные гендерными особенностями. Анализ показал, что у мужчин среди представителей коренных народов Севера, тенденция аналогична общероссийской, показывающей, что чем ниже образование, тем выше уровень ЖИ. Так, у мужчин высокое ЖИ в 4,5 раза чаще встречается среди лиц с начальным и средним, либо средним специальным образованием, чем среди аборигенов Севера, имеющих высшее образование.

Среди мужчин с высшим образованием около 7 % респондентов указали на снижение жизненной энергии. Среди других категорий респондентов таких лиц оказалось около трети всех обследованных жителей указанной выборки. В то же время у коренных северянок ЖИ чаще обнаруживалось в группе женщин, имеющих высшее образование.

У коренных северян жизненное истощение чаще всего обнаруживается у лиц, работающих в сфере экономики и здравоохранения. В сфере традиционных форм промыслового хозяйства каждый второй оленевод негативно оценивает свой жизненный тонус.

Следует заметить, что на фоне всеобщего кризиса состояние оленеводства в Ямальском регионе представляет собой исключение. Округ держит лидерство по поголовью домашних оленей, как в России, так и по всему Субарктическому региону. Вместе с тем, ситуация особо напряженного труда в условиях Крайнего Севера ведет к увеличению жизненного истощения и у тундровиков.

Исследована динамика социального фактора ЖИ в популяции миграционного населения Крайнего Севера в период с 1996 по 2009 гг., показавшая негативный характер увеличения частоты ЖИ у мигрантов. Наименьшая частота ЖИ за весь период наблюдения у мигрантов отмечалась в 1998 году, наибольшая – в 2006 году, с сохраняющейся тенденцией в 2009 году. При сравнении, в 1996 году доля лиц с высоким ЖИ была достоверно выше, по сравнению с последующим периодом наблюдения (1998) ($p < 0,05$). В 2002 году доля лиц с высоким ЖИ увеличилась, по сравнению с предшествующим периодом, почти в 1,5 раза ($p < 0,01$). Кроме того, показатели ЖИ, полученные в 2006 и

2009 г., в 1,5–2 раза превысили таковые в более ранние годы наблюдения (1996, 1998 и 2002 г.), что отмечается на статистически значимом уровне ($p < 0,01-0,001$). У мужчин в мигрирующей популяции в течение ряда лет показатель ЖИ оставался примерно на одном уровне. Наиболее благополучная картина наблюдалась в 1998 году, когда только каждый пятый респондент отмечал снижение жизненной энергии (табл. 19).

Таблица 19

Частота жизненного истощения в разных профессиональных группах (%)

Сфера занятости	Численность обследованных лиц	Показатели			
		жизненная энергия		жизненное истощение	
		абс.ч.	%	абс.ч.	%
Традиционные промыслы	166	86	51,8	66	48,2
Сфера обслуживания	142	81	57,0	61	43,0
Сфера образования	62	42	67,7	20	32,3
Здравоохранение	29	13	44,8	16	55,2
Транспорт	10	6	60,0	4	40,0
Сфера экономики	13	3	23,1	10	76,9
Строительство	10	6	60,0	4	40,0
Органы власти	15	12	80,0	3	20,0
Нефтегазовая отрасль	2	2	100,0	-	-
Сельское хозяйство	57	32	56,1	25	43,9
Неработающие	107	68	63,6	39	36,4

В 1996 году частота ЖИ у мужчин была достоверно выше, чем в 1998 году ($p < 0,05$). Начиная с 1998 года, на каждом этапе наблюдения у мужчин отмечен рост изучаемого показателя примерно в 1,5 раза. При сравнении, если на начало наблюдения (1996 г.) только $\frac{1}{4}$ часть опрошенных мужчин указывала на высокое истощение, то в 2006 году этот показатель составил уже

более $\frac{1}{3}$ обследованной выборки. В 2006 и 2009 гг. показатель ЖИ у мужчин достоверно выше, по сравнению с показателем 1998 года ($p<0,01-0,001$).

Динамика увеличения ЖИ в популяции мигранток была аналогичной. Анализ показал, что статистически значимые различия в показателях ЖИ получены у женщин в 1996, по сравнению с 1998 годом, где он оказался выше ($p<0,001$). В 2002 году ЖИ у женщин было достоверно выше, чем в 1998 году ($p<0,001$). В 2006 и 2009 гг. доля лиц с высоким ЖИ была достоверно выше, по сравнению с аналогичным показателем 1996, 1998 и 2002 гг. ($p<0,05-0,001$) (табл. 20).

Таблица 20

Частота «жизненного истощения» у пришлого населения на разных этапах социального развития общества (%)

Возрастные группы	Пол	Год обследования				
		1996 год (n=948)	1998 год (n=543)	2002 год (n=801)	2006 год (n=503)	2009 год (n=380)
20–29 лет	мужчины	33,3	15,0	21,7	22,2	34,5
	женщины	34,8	36,4**	44,0**	41,7	43,3
	оба пола	34,3	27,4	37,7	38,6	40,4
30–39 лет	мужчины	18,7	15,4	22,7	23,8	48,0
	женщины	47,1***	33,3*	50,0***	52,0**	57,7
	оба пола	36,1	26,7	43,3	45,8	54,5
40–49 лет	мужчины	24,7	16,7	22,1	39,4	13,8
	женщины	55,0***	43,8***	51,9***	62,9**	64,9***
	оба пола	42,4	34,4	44,0	58,7	47,7
50–59 лет	мужчины	32,9	21,7	35,3	43,7	29,4
	женщины	58,9***	35,1	46,0	75,6***	39,4
	оба пола	45,6	29,1	42,7	61,8	36,7
20–59 лет	мужчины	25,2	17,5	25,1	35,4	30,8
	женщины	50,1***	38,7***	49,1***	59,3***	50,6***
	оба пола	39,8	30,4	42,3	55,0	43,7

Примечание. Гендерные различия достоверны при ** – $p<0,01$; *** – $p<0,001$.

Кроме этого, на протяжении всего периода наблюдения частота ЖИ у женщин превышала таковую у мужчин в 2 раза. В 2006 и 2009 гг. этот разрыв несколько сократился и составил 1,6 раза.

Возрастной срез показал, что за период наблюдения постепенное увеличение признака отмечалось в возрастных группах только в 1996 году. В последующие годы негативный показатель сдвинулся на более ранние возрастные периоды, и максимальная частота ЖИ обнаруживалась уже не в старших, а в средних возрастных группах. Так, в 1998 году наибольшая частота ЖИ отмечалась в возрастной группе 40-летних мигрантов, что составило $\frac{1}{3}$ часть обследованной выборки указанной возрастной группы. В других возрастных группах было равномерное распределение признака, и у 50-летних мигрантов в 1998 году был такой же показатель ЖИ, как и в молодых возрастных группах. Помимо этого, в возрастной группе 50-летних мигрантов в 1998 году отмечено достоверное увеличение показателя ЖИ, по сравнению с 1996 годом ($p<0,01$).

В 2002 году показатель сдвинулся на еще более ранний возрастной период, и высокое ЖИ встречалось уже у каждого второго опрошенного работника 30-летнего возраста. По сравнению с 1998 годом, численность 30-летних мигрантов с высоким ЖИ в 2002 году увеличилась в 1,6 раза ($p<0,01$). В том же 2002 году отмечено увеличение данного показателя и в других возрастных группах. Так, у мигрантов 40-летнего возраста аналогичный показатель с 1998 по 2002 гг. увеличился в 1,3 раза ($p<0,05$), а у 50-летних мигрантов – в 1,5 раза ($p<0,01$).

В 2006 году ситуация ухудшилась, и рост показателя ЖИ отмечался во всех возрастных группах, в среднем и старшем возрасте – достоверный. В группе 40-летних мигрантов, по сравнению с 2002 г., показатель ЖИ увеличился в 1,3 раза ($p<0,05$), у 30-летних и 50-летних мигрантов – в 1,5 раза ($p<0,01-0,001$). Кроме этого, показатель ЖИ в 2006 году у 30-летних мигрантов был выше, по сравнению с 1998 годом ($p<0,01$), а в возрастных группах 40-летних и 50-летних мигрантов он оказался выше, по сравнению с 1996 и 1998 гг. ($p<0,01-0,001$).

В 2008 году наметившаяся в предыдущие годы тенденция сохранялась, и максимальный показатель ЖИ отмечался у 30-лет-

них мигрантов. По сравнению с показателями 1996 и 1998 гг., различия в показателях ЖИ в 2008 году у 30-летних мигрантов оказались достоверны (в обоих случаях при $p < 0,001$). Кроме этого, в молодых возрастных группах мигрантов (у 20-летних и 30-летних жителей) в 2009 году отмечено увеличение показателя ЖИ, по сравнению с 2006 годом. Также у 40-летних мигрантов показатель ЖИ был достоверно выше, по сравнению с 1998 годом ($p < 0,05$), у 50-летних мигрантов – по сравнению с 2006 годом ($p < 0,001$).

Углубленный анализ показал, что динамика ЖИ у мужчин и женщин из мигрирующей популяции оказалась сходной. У мужчин в 1996 году наибольшая частота ЖИ выявлялась в молодой (20–29 лет) и старшей (50–59 лет) возрастной группе, составив $\frac{1}{3}$ часть каждой выборки. У 40-летних мигрантов высокое ЖИ составило $\frac{1}{4}$ часть обследованной выборки. Наименьшая частота ЖИ выявлена у 30-летних мужчин-мигрантов. Вместе с тем и в этой возрастной группе каждый пятый работник указывал на упадок сил и изнеможение к концу каждого рабочего дня.

1998 год характеризовался тем, что у мужчин, показатель ЖИ во всех возрастных группах, снизился, по сравнению с 1996 годом, однако без достоверных различий. В 2002 году частота ЖИ у мужчин вновь возросла до фонового уровня 1996 года. В 2006 году у мужчин отмечено увеличение показателя ЖИ, по сравнению с 1998 годом, у 40-летних и 50-летних мужчин достоверно (в обоих случаях при $p < 0,05$). В этот период практически каждый третий мигрант указывал на хроническую усталость как ежедневно сопутствующий фактор, нарушающий нормальную жизнедеятельность всего организма.

В 2009 году в старших возрастных группах мужчин отмечено снижение показателя ЖИ, по сравнению с 2006 годом, в группе 50-летних мужчин – достоверно ($p < 0,05$). В то же время в возрастных группах 20–29 лет и 30–39 лет показатель ЖИ у мужчин оказался максимальным за весь период наблюдения. В группе 30-летних мужчин показатель ЖИ, во-первых, превышал таковой во всех возрастных группах; во-вторых, достоверно превысил аналогичные значения 1996, 1998 и 2002 гг. ($p < 0,05–0,01$). В целом, динамика истощаемости жизненных сил у мужчин такова, что максимальный показатель ЖИ в 2006 году переместил-

ся на рубеж 40-летнего, а в 2009 году – на рубеж 30-летнего возраста.

Анализ динамики ЖИ в женской популяции с учетом возрастных особенностей показал следующие тенденции. В 1996 году у женщин-мигранток Севера отмечено естественное увеличение признака ЖИ по возрастным десятилетиям. В частности, ЖИ было представлено минимально в 20-летнем возрасте, максимальный показатель ЖИ отмечался в 50-летнем возрасте. В 1998 году у женщин всех возрастных групп, за исключением 20-летних мигранток, отмечено достоверное уменьшение показателя ЖИ, по сравнению с 1996 годом ($p < 0,05-0,01$).

В 2002 году во всех возрастных группах женщин показатель ЖИ увеличился, по сравнению с предшествующим периодом наблюдения (1998 год), у 30-летних женщин – достоверно ($p < 0,05$). Максимальные показатели ЖИ были получены в среднем возрасте (у 30-летних и 40-летних женщин). Кроме этого, в 2006 году, начиная с 30-летнего рубежа, показатель ЖИ у женщин всех возрастных групп вновь повысился, по сравнению с 1998 и 2002 гг. – достоверно ($p < 0,01-0,001$).

В 2008 году у женщин, как и у мужчин, в молодых возрастных группах отмечено увеличение показателя ЖИ (у 20-летних и 30-летних жительниц и в 40-летнем возрасте). У 30-летних мигранток показатель ЖИ в 2009 году оказался выше всех предшествующих показателей, по сравнению с 1998 годом достоверно ($p < 0,01$). В то же время в старшем периоде (у 50-летних мигранток) отмечено достоверное снижение показателя ЖИ, по сравнению с 2006 годом ($p < 0,001$).

На всех этапах наблюдения (1996–2009 гг.) частота ЖИ у женщин-мигранток практически всех возрастных группах достоверно превышала таковую в популяции мужчин (при $p < 0,01-0,001$). В отдельные периоды наблюдения (1996, 2006, 2009 гг.) исключение составляли молодые женщины (20–29 лет), и женщины старшего возраста (50–59 лет) (1998, 2002, 2009 гг.), где показатели ЖИ были аналогичны результатам, полученным в мужских выборках.

Накопление ЖИ в мигрирующей популяции Крайнего Севера оказывает существенное влияние на показатели психологического благополучия личности. В частности, установлено, что ЖИ

вносит негативный вклад в формирование депрессии у приезжих жителей Севера. В мигрирующей популяции достоверная связь депрессии с ЖИ обнаруживалась как у мужчин, так и у женщин (в обоих случаях $r=0,4$). Максимально тесной связь депрессии и ЖИ оказалась у 30-летних мужчин ($r=0,7$).

В нашей работе получены данные, несколько отличные от результатов других исследований [Гафаров и соавт., 2002]. В частности наибольшая частота жизненного истощения зафиксирована нами у мужчин 30-летней и 40-летней возрастных групп, в то время как у жителей мужской популяции более благоприятных климатогеографических зон в этом возрасте она наименьшая.

Кроме того, отличными были и результаты, полученные при анализе частоты ЖИ в зависимости от социального статуса. В частности, в Средней полосе максимальный показатель ЖИ был получен в категории «рабочие со средним физическим трудом». В нашем исследовании результаты были обратными. Так, при анализе данных с учетом рода деятельности установлено, что у служащих в мигрирующей популяции частота ЖИ в 1,3 раза превышала таковую у лиц физического труда, что определялось уровнем высокой статистической значимости ($p<0,001$).

Среди рабочих лица с высоким ЖИ составляли более $\frac{1}{3}$ всей обследованной выборки, в то время как среди служащих высокое ЖИ обнаруживалось у половины опрошенных работников трудоспособного возраста. Эти данные противоречат исследованиям В. В. Гафарова (2002), согласно которым ЖИ чаще характеризует лиц, имеющих низкое образование и выполняющих неквалифицированный тяжелый физический труд.

Анализ результатов исследования показал, что у женщин-служащих лица с высоким ЖИ встречались достоверно чаще, по сравнению с лицами без истощения ($p<0,05$). В то же время, у женщин, имеющих рабочие специальности, распределение лиц с ЖИ и без такового оказалось примерно одинаковым. Среди мужчин, служащих лиц с высокими показателями ЖИ оказалось около $\frac{1}{3}$ респондентов, а среди рабочих каждый 4-й вахтовик отмечал хроническую усталость и снижение жизненной энергии. При сравнительном анализе в обеих профессиональных стратах ЖИ достоверно чаще обнаруживалось у женщин. В рабочей среде женщин с высоким ЖИ оказалось в 2,1 раза больше, чем

мужчин ($p < 0,001$). У служащих гендерные различия были менее выражены, и доля женщин была в 1,8 раза больше, нежели мужчин ($p < 0,001$). ЖИ, таким образом, представляет собой закономерное следствие напряженности функционирования стресс-лимитирующих систем личности, которое в экстремальных условиях жизнедеятельности личности приобретает угрожающее значение.

Таким образом, сравнение в динамике показало, что в 1996 году доля лиц с высоким истощением у мигрантов была выше. В 2006 году мигранты в 2,5 раза чаще фиксируют в своих анкетах, что к концу дня они совершенно истощены физически и психически. Напротив, коренные северяне за последний период имеют самый низкий за все наблюдаемые годы показатель. Вместе с тем, вызывает тревогу то, что на протяжении всего периода наблюдения среди мигрантов каждый второй горожанин, а среди коренных северян – каждый пятый житель относят себя к хронически уставшим людям.

Возрастной срез показал, что за весь период наблюдения естественное увеличение признака ЖИ в мигрирующей популяции было только в 1996 году. В последующие годы негативный показатель сдвинулся на более ранний период, и чаще ЖИ обнаруживалась уже не в старших, а в средних возрастных группах. Так, в 1998 году максимальный показатель ЖИ получен у 40-летних газовиков. В 2002 году высокое ЖИ встречалось уже у каждого второго опрошенного работника 30-летнего возраста. В 2006 году ситуация еще более ухудшилась, и рост ЖИ отмечался во всех, без исключения, возрастных группах, в старшем возрасте – достоверный. Анализ профессионального статуса у мигрантов показал достоверно высокую распространенность ЖИ среди служащих.

При анализе динамики ЖИ у коренных северян в период с 1996 по 2006 гг. установлена позитивная тенденция улучшения показателя. Так, если в 2002 году больше половины коренного населения Севера отмечала у себя усталость и недостаток энергии, то в 2006 году только $\frac{1}{5}$ часть опрошенных северян отмечали у себя состояние хронической усталости. У коренных северянок максимальная частота ЖИ найдена в 2002 году. У тундровиков рост показателя отмечался не только в 2002 году, но и в по-

следующий период. Для сравнения, если на начало наблюдения (1996 год) только каждый четвертый респондент отмечал у себя усталость и уменьшение жизненной энергии, то к 2003 году этот показатель вырос вдвое, и уже у каждого второго оленевода отмечалось полное физическое и психическое истощение к концу каждого рабочего дня. Возрастной срез показал, что у мужчин показатель достигает максимума в 30-летнем возрасте. Реже ЖИ фиксируется у 40-летних мужчин. Именно 40-летние оленеводы оказались лучше других возрастных групп адаптированы к новым рыночным отношениям. Напротив, у коренных северян хроническая усталость чаще выявляется в 40-летнем возрасте, в 2 раза чаще, чем у мужчин.

В динамике за 10-летний период у мигрантов отмечено достоверное увеличение фактора ЖИ. При корреляционном анализе у мигрантов выявлена связь ЖИ с повседневными бытовыми нагрузками и с эмоциональным фактором. У коренных северян, напротив, отмечено снижение частоты ЖИ. Вместе с тем, у коренных северян при анализе обусловленности ЖИ социальными причинами найдены различия. В 1996 году истощение было обусловлено бытом и повседневной деятельностью. В последующий период (2002–2004 гг.) тесная связь выявлена также между ЖИ и трудовой деятельностью оленеводов, а также проблемами в общении, включая межэтнический фактор. В 2006 году, как у мужчин, так и у женщин тесная связь выявлена между ЖИ и семейными стрессами.

Удовлетворенность в трудовой сфере у коренных северян отмечается чаще, по сравнению с мигрантами Севера, в общей выборке и у тридцатилетних жителей округа. В популяции коренных северян удовлетворенность в трудовой сфере чаще характеризует мужчин, по сравнению с женщинами. У мигрантов значимых различий по данному признаку не выявлено. Стресс на рабочем месте достоверно обусловлено с фактором слаженности коллектива.

В обеих этнических популяциях Крайнего Севера установлена тенденция уменьшения численности лиц с высокой жизненной активностью, в зависимости от возраста. Кроме этого, получены данные, согласно которых в обеих этнических популяциях высокая жизненная активность чаще характеризует мужчин.

У мужчин в мигрирующей популяции численность лиц с высокой жизненной активностью выше, чем у женщин, во всех возрастных группах. У мужчин коренного этноса численность лиц с высокой жизненной активностью выше, по сравнению с женщинами в возрастной группе сорокалетних жителей. Этнический срез показал, что у женщин коренного этноса численность лиц с высокой жизнеспособностью выше, по сравнению с мигрантками Севера.

Исследование показало также, что жизнеспособность как фактор вносит свой вклад в формирование эмоционального компонента психологического благополучия личности у жителей Крайнего Севера. В популяции миграционного этноса достоверная связь между жизнеспособностью и эмоциональным благополучием обнаруживалась как у мужчин, так и у женщин. Максимально тесной эта связь оказалась у 30-летних жителей. Найдена связь эмоционального компонента с жизнеспособностью у женщин в популяции коренных малочисленных народов Крайнего Севера.

5.3. Гармоничность межличностных отношений в экстремальных условиях жизнедеятельности

Интегральный показатель социально-психологического компонента в обеих этнических популяциях Крайнего Севера отнесен к зоне высокого личностного благополучия. Данный факт свидетельствует о том, что у представителей обеих этнических популяций, переживания положительных эмоций более всего оказались выражены в сфере межличностного взаимодействия.

Психологическое благополучие как интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования включает позитивные отношения с окружающими, заключающиеся в умении соперничать, быть открытым для общения и иметь навыки, помогающие устанавливать и поддерживать связи с другими людьми. Способность устанавливать социальные контакты является наиболее весомым фактором, детерминирующим психологическое благополучие личности. Кроме этого, открытые доверительные отношения с окружающими предотвращают опасность высокого

кровенного давления, способствуют повышению иммунитета, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, сосудистых расстройств, инсульта.

Удовлетворенность в общении и взаимодействии с другими людьми тесно связана с социальным контекстом. Вследствие социальных пертурбаций некоторые индивиды оказываются изолированными от коммуникационных сетей, а у остальных отмечается неконгруэнтность коммуникационной сети информационным потребностям. Возникшая изоляция и неконгруэнтность выступают факторами повышения чувствительности к неблагоприятным воздействиям социальной среды, что приводит к снижению психологического благополучия личности, психическим и соматическим нарушениям. Существуют теории, согласно которых социальные изменения, рассматриваются, прежде всего, как изменения в шаблонах коммуникации, где биологические и социальные переменные образуют некий шаблон совместного варьирования (резонирования).

Исследование удовлетворенности межличностными отношениями в мигрирующей популяции Севера показало, что из 2795 опрошенных мигрантов Крайнего Севера 78,6 % жителей дали позитивную оценку своему общению, в то время как 21,4 % респондентов указали на сложные человеческие взаимоотношения, низко оценив свою удовлетворенность в этой сфере жизни. При гендерном анализе установлено, что удовлетворенность межличностными отношениями чаще характеризует мужчин, по сравнению с женщинами ($p < 0,001$).

У $\frac{1}{5}$ части всех опрошенных женщин фиксируется низкая удовлетворенность качеством межличностных отношений и конфликты в сфере общения. Среди мужчин $\frac{1}{4}$ часть респондентов также отмечала низкую удовлетворенность качеством межличностных отношений, свидетельствуя что общение с людьми часто вызывает у них негативные эмоции и стресс.

В общей выборке мигрантов удовлетворенность общением оказалась обратно пропорциональна возрасту. Максимальный показатель удовлетворенности общением получен в группе 20-летних мигрантов, минимальный – в старшей возрастной группе (у 50-летних жителей). У молодых мигрантов удовлетворенность

общением отмечалась достоверно чаще, по сравнению с мигрантами старшего возраста (40-49 и 50-59 лет) ($p < 0,05$) (табл. 21).

Таблица 21

Показатели удовлетворенности межличностными отношениями у населения Крайнего Севера (%)

Возрастные группы	Мужчины		Женщины		Оба пола	
	высокая	низкая	высокая	низкая	высокая	низкая
Миграционный этнос						
20–29 лет	83,0	17,0	82,4	17,6	82,6	17,4
30–39 лет	80,6	19,4	78,3	21,7	79,0	21,0
40–49 лет	<u>81,8</u>	18,2	76,2	23,8	78,0	22,0
50–59 лет	79,0	21,0	75,6	24,4	76,8	23,2
20–59 лет	<u>81,0</u>	19,0	77,5	22,5	78,6	21,4
Коренной этнос						
20–29 лет	87,4	12,6	78,9	21,1	81,9	18,1
30–39 лет	84,6	15,4	84,5	15,5	84,5	15,5
40–49 лет	85,4	14,6	87,4	12,6	86,7	13,3
50–59 лет	87,5	12,5	84,9	15,1	85,5	14,5
20–59 лет	86,3	13,7	83,0*	17,0	84,0*	16,0

Примечание. Различия в разных этнических общностях достоверны при $*-p < 0,05$

Гендерные значения, достоверно различающиеся по t-критерию Стьюдента на уровне 0,05–0,001, подчеркнуты

Гендерный срез показал, что у мужчин в молодом возрасте (у 20-летних северян) стиль межличностного поведения более позитивный, чем в других возрастных группах. В то же время проблемы межличностного взаимодействия чаще возникают у 50-летних мужчин, где был получен максимальный показатель. Объяснением этому является тот факт, что в неблагоприятных климатических условиях, при вахтовом режиме труда, в условиях групповой изоляции и так называемого информационного «голода», а также утомления и астенизации у мужчин может усиливаться несдержанность, агрессивность во взаимоотноше-

ниях, раздражительность, что приводит к конфликтам и росту психоэмоционального напряжения.

У женщин из популяции миграционного этноса тип межличностных отношений, как и у мужчин, был наиболее оптимистичным в 20-летнем возрасте. У 30-летних северянок, повышенная напряженность в отношениях с людьми резко возросла, чему согласно анализу, часто способствовали состояния утомления, неопределенности, неустроенности и вытекающих из этого психологических сдвигов, проявляющихся в общении. В группе 40-летних женщин негативная тенденция сохранялась, и напряженные взаимоотношения с людьми отмечались достоверно чаще, по сравнению с молодой возрастной группой (20–29 лет) ($p < 0,05$). При сравнении, в возрастной группе 40-летних северян функции общения у женщин становились стрессом достоверно чаще, чем у мужчин, ($p < 0,05$). Отсутствие компромиссного поведения отмечалось также у $\frac{1}{4}$ части опрошенных женщин 50-летнего возраста.

У мигрантов получены корреляции между таким показателем благополучия/неблагополучия в коммуникативной сфере, как «общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение», с одной стороны, и показателями стресса Ридера «к концу дня я совершенно истощен физически и психически» ($r=0,6$), «в моей семье часто возникают напряженные отношения» ($r=0,6$), «пожалуй, я человек нервный» ($r=0,6$), «я часто ощущаю нервное напряжение» ($r=0,6$), «моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение» ($r=0,5$), «я очень беспокоюсь о своей работе» ($r=0,3$) – с другой.

Такой фактор благополучия/неблагополучия в коммуникативной сфере, как «общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение», прямо коррелирует со следующими проявлениями депрессии по шкале Аппелса: «мелочи раздражают все сильнее» ($r=0,2$), «часто чувствую усталость» ($r=0,2$), «каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения» ($r=0,2$), «истощен физически, устал» ($r=0,2$), «кажется, что нет больше сил» ($r=0,2$) и «настроение подавленное» ($r=0,2$). Найдены корреляции между фактором Ридера «общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение» и общим индексом депрессии по шкале Аппелса ($r=0,2$).

Анализ показал, что наибольший удельный вес у обследованных мигрантов имеют коммуникативные нарушения с высокими показателями по VIII октанту опросника интерперсональных отношений (35,0 % мужчин и 65,0 % женщин). Данный тип межличностных взаимоотношений – «ответственно-великодушный» – характеризуется склонностью к идеализации отношений, эмоциональной вовлеченностью и экзальтацией. Этот стиль коммуникаций сочетается с такими личностными особенностями, как мягкосердечность, снисходительное отношение к окружающим, стремление утешить каждого, забота о других в ущерб себе, чрезмерная доброта.

У этой части обследованных зона актуальных конфликтов связана с проблемой подавленной или вытесненной враждебности, вызывающей повышенную напряженность, вегетативный дисбаланс, склонность к психосоматическим переживаниям, как результат блокированности поведенческих реакций. Организация нервных процессов у лиц с подобными трудностями в общении характеризуется эмоциональной лабильностью, что может расцениваться как один из неблагоприятных факторов, которые ведут к неизбежному истощению адаптационных резервов.

Более половины мужчин и женщин показывают повышение баллов по VII октанту (соответственно 40,0 % и 60,0 %). Тип межличностного взаимодействия – «сотрудничающий-конвенциональный». Зона актуальных конфликтов в коммуникативной сфере для лиц, имеющих повышение по VII октанту, обусловлена выраженным «конформизмом». Решающее значение в контактах для них имеет мнение окружающих, социальное одобрение, признание референтной группой, боязнь чужого мнения, внушаемость, избыточная потребность в понимании и сочувствии. Эта категория лиц имеет высокую степень контактности, однако легко поддается влиянию других, готова довериться каждому, благорасположена ко всем без разбора, всем симпатизирует, стремится снискать расположение каждого, со всеми соглашается, всегда со всеми дружелюбна, всех любит.

Гендерные различия получены по V октанту – «покорно-застенчивый» тип межличностных отношений – который оказался более характерен для женщин ($p < 0,05$). Коммуникативные трудности, обусловленные этим стилем общения, связаны с вы-

раженностью таких качеств поведения, как безынициативность, уступчивость в сочетании с комплексом вины и неполноценности, ущербная самооценка и робость, а также социальная неприспособленность. Стилль общения, выявляемый V октантом, соответствует пассивно-созерцательному типу личности, с ананкастными (тревожно-мнительными) чертами. Степень контактности низкая и соответствует интровертированной личности гипотимного круга с ограниченным коммуникативно-личностным потенциалом.

У мигрантов, работающих в вахтовых бригадах, зафиксированы внутригрупповые изменения, характеризующиеся напряженностью взаимоотношений, уменьшением комфортности в общении и снижением общительности. Нарушения межличностных отношений имеют более половины лиц от общей численности мигрантов, работающих вахтовым методом (57,0 % случаев), тогда как коммуникативная совместимость свойственна только половине обследованной выборки (43,0 % случаев) (табл. 22).

Таблица 22

Коммуникативные нарушения у вахтовиков

Кол-во (%)	Стилль межличностных отношений (октанты)							
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
	21,5	2,7	6,8	0	8,2	4,6	26,1	30,1

Примечание – I – «властный-лидирующий», II – «независимый-доминирующий», III – «прямолинейный-агрессивный», IV – «недоверчивый-скептический», V – «покорно-застенчивый», VI – «зависимый-послушный», VII – «сотрудничающий-конвенциональный», VIII – «ответственно-великодушный»

Зоны актуальных конфликтов, свидетельствующие о коммуникативных проблемах, у рабочих северной вахты располагаются в пределах I, VII и VIII октантов опросника Лири. Повышение баллов по VIII октанту у вахтовиков с социально-поведенческим паттерном «ответственно-великодушного» стилия является показателем эмоционально-лабильной личности с чертами демонст-

ративности, со смешанным типом реагирования, в котором преобладают характеристики стеничности и имеется предрасположенность к психосоматическому варианту дезадаптации.

Высокие баллы по VII октанту свидетельствуют об избыточности данного стиля, который проявляется у вахтовиков чрезмерно компромиссным поведением, несдержанностью в излияниях своего дружелюбия, стремлением подчеркнуть свою причастность к интересам большинства. Черты деспотизма и нетерпимости характеризуют стиль взаимоотношений у каждого пятого работника вахты, что также влечет к снижению общего уровня коммуникативной совместимости в бригаде.

При оценке связи эмоциональных благополучия с различными аспектами нарушения общения в вахтовых бригадах, уровнем и направленностью межличностных притязаний, получена связь стресса с «властным-лидирующим» и «недоверчивым-скептическим» стилем межличностного поведения. Сложные человеческие отношения (учитывались утвердительные ответы шкалы Ридера «Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение») преобладают у мужчин с типом взаимоотношений «властный-лидирующий», о чем свидетельствует положительная корреляционная связь между конфликтным поведением в бригаде и авторитарностью этих лиц ($r=0,2$). Установлена связь между стрессом по Ридеру и типом межличностных отношений, характеризующихся как «недоверчивый-скептический» ($r=0,2$). Для данного типа взаимоотношений с окружающими характерна выраженная склонность к критицизму, замкнутость, скрытность, скептичность, разочарование в людях, недовольство другими и подозрение. Свой негативизм лица с таким типом отношений в основном проявляют в вербальной агрессии. Кроме этого, установлена связь между депрессией по Цунгу и коммуникативными трудностями при «недоверчиво-скептическом» типе коммуникативных отношений ($r=0,3$).

Исследованы особенности межличностного общения в вахтовых бригадах у лиц, прибывающих на работу из центральных регионов страны, и лиц, также работающих вахтовым методом, но постоянно проживающих на Севере. Получены прямые корреляции между регионом, откуда прибыл человек на Север, и отдельными типами межличностных отношений. Так, положи-

тельные корреляции отмечены между регионом, откуда прибыл человек на Север, и властным-лидирующим ($r=0,3$), прямолинейным-агрессивным ($r=0,3$), независимым-доминирующим ($r=0,3$), сотрудничающим-конвенциональным ($r=0,2$), ответственным-великодушным ($r=0,2$) и покорно-застенчивым ($r=0,2$) типами межличностных отношений.

Согласно полученным данным, у работников из Центральные регионов страны, межличностное общение отличается большей пластичностью, по сравнению с жителями, длительное время проживающими в северных регионах, у которых стиль общения является более ригидным. В частности, у лиц, прибывших на работу в регионы Крайнего Севера из Средней Полосы, в отличие от сравниваемой группы, выявлена связь между возрастом и конформностью в общении. В этой группе работников найдены отрицательные корреляции между возрастом, с одной стороны, и недоверчивым-скептическим ($r=-0,3$), а также независимым-доминирующим ($r=-0,2$) стилями общения – с другой.

Анализ показал также, что несостоятельность в межличностном общении у работников-северян, прямо связана с подавленным настроением и тревожностью. Например, в отличие от сравниваемой категории работников, прибывших из центральной России, у них существуют корреляции между реактивной тревожностью, с одной стороны, и ответственно-великодушным ($r=0,2$), недоверчивым-скептическим ($r=0,2$), а также покорно-застенчивым и прямолинейным-агрессивным стилями общения – с другой (в обоих случаях $r=0,2$). Как видим, реактивная тревожность связана у них с краевыми, либо чрезмерно конфликтными, либо чрезмерно зависимыми формами поведения. В то же время, депрессия у вахтовиков-северян связана с конгруэнтностью, склонностью к компромиссам и ответственностью в контактах. Так, найдены корреляции между депрессией по шкале Цунга, с одной стороны, и сотрудничающим-конвенциональным, а также ответственно-великодушным стилями общения – с другой (в обоих случаях $r=0,2$). У категории вахтовиков, прибывших из центральных регионов страны, подобные корреляции отсутствуют.

Помимо этого, у вахтовиков-северян, в отличие от сравниваемой категории работников, прибывших и центральных ре-

гионов, существуют связи между уровнем притязаний и коммуникативными реакциями всех уровней. В частности, получены корреляции между уровнем притязаний и зависимым-послушным ($r=-0,2$), недоверчивым-скептическим ($r=-0,3$), прямолинейным-агрессивным ($r=-0,3$), ответственно-великодушным и независимым-доминирующим (в обоих случаях $r=-0,3$), властным-лидирующим ($r=-3$), сотрудничающим-конвенциональным ($r=-0,3$), покорно-застенчивым ($r=-0,2$). Как видим, в большей степени, высокий уровень притязаний у вахтовиков-северян связан с крайними формами общения (чрезмерной конфликтностью/чрезмерной зависимостью). В то же время, у вахтовиков, прилетающих на Север только на время вахтовой смены, связи между уровнем притязаний и коммуникативными реакциями отсутствуют.

Вместе с тем, проведенный анализ показал, что работа в экстремальных условиях жизнедеятельности негативным образом сказывается на коммуникативных реакциях работников, прибывших из центральных регионов страны. У этой категории работников получены связи между общей стрессированностью личности и отдельными проявлениями коммуникативного стиля, в большей степени связанными с подчиняемостью и неуверенностью в межличностном общении. Так прямые корреляции существуют между стрессированностью вахтовиков, с одной стороны, и недоверчивым-скептическим ($r=0,3$), зависимым-послушным ($r=0,2$), а также покорно-застенчивым ($r=0,2$) стилями общения – с другой. У категории работников-северян такие связи отсутствуют.

Проведенный анализ взаимосвязи отдельных компонентов психологического благополучия личности с коммуникативным стилем, в зависимости от радиуса перевозки работников на вахтовую смену, также показал определенные различия. Коммуникативный стиль у работников-северян обусловлен исключительно благополучием/неблагополучием в семейной сфере. У данной категории работников существует связь между семейной стабильностью личности и конгруэнтностью общения. В частности, выявлены обратные корреляции между семейным благополучием, с одной стороны, и властным-лидирующим/ответственно-

великодушным (в обоих случаях $r=-0,2$), а также сотрудничающим-конвенциональным ($r=-0,2$) стилями общения – с другой.

Между тем, коммуникативная состоятельность работников из центральных регионов страны в экстремальных условиях жизнедеятельности много шире обусловлена показателями личностного благополучия. Так, в данной группе вахтовиков найдены связи между такими компонентами психологического благополучия субъекта, как личностная конгруэнтность, стабильность трудовой деятельности, эмоциональная устойчивость, коммуникативная компетентность, жизнестойкость, стабильность семьи, с одной стороны, и коммуникативными реакциями – с другой. Например, у вахтовиков, прибывших из центральных регионов, существуют корреляции между личностной стабильностью и сотрудничающим-конвенциональным стилем межличностного общения ($r=0,2$). Получены корреляции между стабильностью трудовой деятельности и зависимым-послушным стилем общения ($r=0,2$). Есть корреляции между эмоциональной устойчивостью, с одной стороны, и независимым-доминирующим стилем общения – с другой ($r=0,2$).

Обширно представлены связи между коммуникативной компетентностью, с одной стороны, и отдельными реакциями в межличностном общении – с другой. Так, есть прямые корреляции между коммуникативной компетентностью и независимым-доминирующим ($r=0,3$), властным-лидирующим ($r=0,3$), сотрудничающим-конвенциональным ($r=0,3$), ответственно-великодушным ($r=0,2$), прямолинейным-агрессивным ($r=0,2$) стилями общения. Кроме этого, получены корреляции между жизнестойкостью и независимым-доминирующим стилем общения ($r=0,2$). Получены также корреляции между стабильностью семьи и независимым-доминирующим ($r=0,3$), а также прямолинейным-агрессивным стилями общения ($r=0,2$). В целом, анализ показал, что коммуникативная состоятельность работников, прибывших на Север из центральных регионов страны, в большей степени, чем у северян, связана с психологическим благополучием личности и развитой конформностью в межличностных отношениях.

У вахтовиков-северян получены корреляции между показателями межличностного общения, с одной стороны, и реактивной тревожностью, депрессией, уровнем притязаний, семейной ста-

бильностью – с другой. У вахтовиков из центральных регионов получены корреляции между показателями межличностного общения, с одной стороны, и возрастом, общей стрессированностью, личностной конгруэнтностью, стабильностью трудовой деятельности, эмоциональной устойчивостью, коммуникативной компетентностью, жизнестойкостью, семейной стабильностью – с другой. В экстремальных условиях жизнедеятельности закономерной является связь межличностного общения с таким компонентом психологического благополучия личности, как семейная стабильность.

При исследовании удовлетворенности в сфере общения в популяции коренного этноса выявлена тенденция, согласно которой высокую удовлетворенность общением чаще демонстрировали лица старшего возраста, по сравнению с молодыми представителями коренного этноса, при этом стрессы в общении в старших возрастных группах имели тенденцию к снижению. При анализе данных, из 613 опрошенных коренных северян 84,0 % жителей позитивно оценили свои отношения с окружающими, тогда как 16,0 % респондентов отметили негативизм в своих отношениях с людьми.

Наиболее терпеливыми в общении с другими оказались 40-летние представители коренного населения Севера, где высокая удовлетворенность общением фиксировалась чаще, чем в других возрастных группах. В то же время минимальный показатель удовлетворенности общением получен у молодых коренных северян (20–29 лет). Примерно $\frac{1}{5}$ часть молодых северян отметили, что они очень чувствительны к поведению других и испытывают частое напряжение в общении.

Как и у мигрантов, рассогласованность в общении среди коренных северян чаще отмечали женщины, а показатель удовлетворенности общением у них оказался ниже, по сравнению с мужчинами. Кроме того, у молодых коренных северянок (20–29 лет) структура межличностных отношений была уязвима чаще, чем в других возрастных группах женщин, что негативно сказывалось на удовлетворенности этой сферой жизни. В 30-летнем возрасте проблемы и трудности общения у женщин проявлялись уже значительно реже, о чем свидетельствует улучшение удовлетворенности качеством общения и снижение частоты кон-

фликтных проявлений. В группе 40-летних жительниц численность коренных северянок, удовлетворенных общением оказалась максимальной, а признаки недоверия, разочарования и обиды в общении отмечались примерно в 2 раза реже, чем у молодых женщин.

У мужчин численность лиц, удовлетворенных общением, в молодом (20–29 лет), а также в зрелом возрасте (у 50-летних тундровиков), оказалась выше, по сравнению со средними возрастными группами. Самые низкие показатели удовлетворенности общением получены в возрастных группах 30-летних и 40-летних мужчин, которые чаще других находились в состоянии конфликта с окружением.

При исследовании проблем общения был проанализирован и межэтнический фактор. Исследования межнациональной напряженности в популяции коренного населения показали, что межэтнические отношения охарактеризовали как стабильные и беспроблемные $\frac{2}{3}$ респондентов среди коренного населения Севера (68 %). 32 % респондентов считают межэтнические отношения напряженными, а семь процентов от общей численности обследованных жителей полагают, что для межэтнических отношений характерна очень сильная напряженность. При корреляционном анализе взаимосвязь тревоги и депрессии с межэтническими конфликтами у аборигенов Севера оказалась более тесной ($r=0,8$, $p<0,01$), чем с проблемами сурового быта ($r=0,4$, $p<0,05$) и повседневным нервным напряжением ($r=0,5$, $p<0,01$). Приведенные данные позволяют утверждать, что регионы Крайнего Севера в настоящий период по уровню состояния межэтнических отношений может быть отнесен к регионам со средним уровнем тревожности.

Одним из важнейших объективных детерминант психологического благополучия является удовлетворенность в семейной и личностной сферах жизни. Между показателями удовлетворенности семьей и психологическим благополучием личности найдены высокие корреляции. При оценке настоящего и будущего психологического благополучия для представителей среднего возраста самой важной сферой являются семья и друзья.

Семья является одним из важнейших психологических факторов формирования, уязвимости к стрессу. Разобщенность и

дистанцированность в семьях, тяжелые нарушения эмоциональных коммуникаций и высокий уровень семейной тревоги ведут к тому, что семья становится источником постоянно действующего стресса, что негативно сказывается на показателях психологического благополучия личности.

Существует связь между эмоциональными нарушениями и дисфункциями в родительской семье, а также уровнем стрессогенных событий в нуклеарных семьях. Родительские семьи пациентов с психогенными и эндогенными депрессиями практически не различаются между собой ни по особенностям эмоциональных коммуникаций, ни по стрессогенным событиям семейной истории (макродинамика семьи). К стрессогенным событиям, негативно влияющим на психологическое благополучие, следует отнести нарушения связей в виде разобщенности, частые ссоры, сопровождающиеся скандалами, драки в семье, развод, потеря работы и другие тяжелые жизненные ситуации, включая потерю опеки, например, в случае развода.

В популяции коренного малочисленного населения Севера существует еще один стрессогенный фактор, в существенной мере влияющий на психологическое благополучие личности и связанный с созданием семьи. В частности, более высокий уровень миграции женщин в города приводит к диспропорции полов в сельской части коренного этноса. Доля проживающих в городах женщин практически всех этнических групп выше, чем мужчин. В результате у коренных северян-мужчин снижается вероятность заключения брака в пределах своей этнической группы, что усиливает стрессирующее давление неблагоприятных социальных факторов и порождает глубокую психологическую неудовлетворенность.

В исследовании по изучению детерминации психологического благополучия личности семейными установками и ситуацией в семье установлено, что численность лиц, позитивно оценивших семейный микроклимат, в разных этнических общностях оказалась одинаковой, составив $\frac{2}{3}$ респондентов каждой выборки. Численность лиц с низкой удовлетворенностью семейной жизнью в разных этнических популяциях оказалась на одном уровне ($\frac{1}{3}$ часть обследованных лиц каждой выборки). Как в мигрирующей популяции, так и у коренных северян численность

женщин, отмечавших неблагополучие в своей семье (наличие психотравмирующей обстановки в семьях фиксировалось при утверждении пункта 7 теста Л. Ридера «В моей семье часто возникают напряженные отношения»), оказалась в 1,5–2 раза больше, по сравнению с мужчинами ($p < 0,001$).

В популяции мигрантов из 2795 опрошенных жителей 70,4 % респондентов дали позитивную оценку своим семьям, а 29,6 % северян негативно оценили свою удовлетворенность семейной жизнью, отметив в своих семьях разобщенность. В том числе, 32,7 % женщин и 23,3 % мужчин негативно оценили свои отношения в семье, указав на стрессы, обусловленные нарушениями интерперсональных отношений в семье, и частые семейные конфликты (табл. 23).

Таблица 23

**Показатели удовлетворенности в семейной сфере у населения
Крайнего Севера (%)**

Возрастные группы	Мужчины		Женщины		Оба пола	
	высокая	низкая	высокая	низкая	высокая	низкая
Миграционный этнос						
20–29 лет	71,9	28,1	68,8	31,2	69,8	30,2
30–39 лет	<u>78,9</u>	21,1	65,8	34,2	70,0	30,0
40–49 лет	<u>76,0</u>	24,0	68,5	31,5	70,9	29,1
50–59 лет	<u>78,5</u>	21,5	66,7	33,8	70,6	29,4
20–59 лет	<u>76,7</u>	23,3	67,3	32,7	70,4	29,6
Коренной этнос						
20–29 лет	<u>80,5</u>	19,5	60,9	39,1	67,7	32,3
30–39 лет	79,5	20,5	69,0	31,0	71,4	28,6
40–49 лет	<u>85,4</u>	14,6	63,2	36,8	70,3	29,7
50–59 лет	68,7	31,3	69,8	30,2	69,6	30,4
20–59 лет	<u>80,3</u>	19,7	64,9	35,1	69,5	30,5

Гендерные значения, достоверно различающиеся по t-критерию Стьюдента на уровне 0,05–0,001, подчеркнуты.

Известно, что в экономически нестабильный период в любом обществе сети социальной поддержки бывают нарушены, особенно, в семье, где переживания стрессогенного характера, обусловленные экономическими трудностями, вызывают тревогу и ведут к нарастанию семейной дисгармонии. При исследовании удовлетворенности семьей в разных возрастных группах мигрантов установлено, что во всех возрастных группах тенденция была однотипной, и низкая оценка удовлетворенности семейной жизнью составила примерно 30 % случаев в каждой возрастной группе. Вместе с тем, характер взаимоотношений оказался несколько хуже в молодых семьях (у 20-летних и 30-летних мигрантов).

У мужчин из мигрирующей популяции численность лиц, удовлетворенных семейной жизнью, оказалась выше в 30-летнем и 50-летнем возрасте, где семейная разобщенность была минимальной, а в группе риска оказались 20-летние и 40-летние вахтовики. Так, в группе 50-летних мигрантов 78,5 % мужчин отмечали согласованность семейных правил и норм, и только $\frac{1}{5}$ часть респондентов отмечала видимость семейного благополучия. У мужчин 40-летнего возраста численность лиц, отмечавших высокую удовлетворенность семьей, снизилась. 24,0 % респондентов 40-летнего возраста указали на частые эмоциональные срывы и повышение показателя стрессогенности в семье. В среднем возрасте (у 30-летних мигрантов) численность лиц, удовлетворенных семейной жизнью, оказалась выше, по сравнению с предшествующей возрастной группой, и показатель семейных дисфункций был низким, однако и здесь у 21,1 % мигрантов в семьях отмечалась разобщенность. Численность молодых мужчин, удовлетворенных семейной жизнью, была минимальной, и проблемные семьи, как оказалась, чаще всего отмечались в молодом возрасте (у 20-летних газовиков). В частности, на основании самоотчетов у 28,1 % молодых газовиков определялся высокий уровень семейной тревоги.

В отличие от мужчин, у женщин в мигрирующей популяции, для семейных систем 30-летних и 50-летних северянок был характерен высокий уровень критики, а удовлетворенность семьей оказалась ниже, чем в других возрастных группах. Несколько реже субъективная характеристика «тяжелая семейная жизнь»

отмечалась в анкетах молодых женщин (в 20-летнем возрасте). Так, при опросе 31,2 % молодых северянок указали на наличие стрессогенных факторов в своей семье. В 30-летнем возрасте общая численность мигранток, удовлетворенных своей семьей, снизилась, и уже 34,2 % женщин охарактеризовали семейную динамику негативно.

У 40-летних женщин процент северянок, отмечавших высокую удовлетворенность семьей, повысился, вместе с тем 31,5 % респонденток данной возрастной группы также говорили об имеющихся проблемах в своей семье и о том, что они не могут рассчитывать на поддержку от семьи в трудных ситуациях: Численность 50-летних мигранток, удовлетворенных семьей, оказалась меньше, по сравнению с предшествующей возрастной группой, а 33,8 % женщин свидетельствовали о наличии в семье тяжелых эмоциональных нарушений.

В целом, на высокий уровень стрессогенных событий в своей семейной истории и низкую удовлетворенность семьей женщины указывали чаще, чем мужчины, что фиксировалось на уровне высокой статистической значимости практически во всех возрастных группах, за исключением 20-летнего возраста ($p < 0,01 - 0,001$). В то же время, если в разных возрастных группах женщин частота семейных стрессов была примерно одинаковой, а социально плохо приспособленных партнеров насчитывалась до $\frac{1}{3}$ части северянок в каждой выборке, то у мужчин именно в молодом возрасте чаще всего фиксировались сепарационные переживания в связи с семьей.

У мигрантов получены корреляции между таким показателем личностного благополучия/неблагополучия, как «в моей семье часто возникают напряженные отношения», с одной стороны, и показателями стресса Ридера «общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение» ($r=0,6$), «пожалуй, я человек нервный» ($r=0,5$), «к концу дня я совершенно истощен физически и психически» ($r=0,5$), «моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение» ($r=0,5$), «я часто ощущаю нервное напряжение» ($r=0,5$), «я очень беспокоюсь о своей работе» ($r=0,2$) – с другой.

Корреляционный анализ данных, полученных в среде мигрантов Севера, показал, что семейное положение имеет прямые

корреляции с образованием ($r=0,3$), профессией ($r=0,2$), полом ($r=0,2$), длительностью проживания на Крайнем Севере ($r=0,2$), сферой деятельности ($r=0,2$). Получены положительные корреляции между семейным положением и самооценкой здоровья ($r=0,4$) и заботой о здоровье ($r=0,3$).

У мигрантов Севера найдены корреляции между семейным положением и такими позитивными факторами удовлетворенности жизнью в целом, как «в моей жизни есть источники радости и поддержки» ($r=0,4$), «моя жизнь стала лучше» ($r=0,3$), «в целом моя жизнь складывается удачно» ($r=0,3$), «я доволен тем, как прошел последний год моей жизни» ($r=0,2$), «я чувствую себя счастливым человеком» ($r=0,2$).

Вместе с тем у мигрантов Севера между семейным положением и негативными факторами удовлетворенности жизнью получены более тесные корреляции, в частности «много не удается» ($r=0,4$), «в моей жизни произошли перемены к худшему» ($r=0,4$), «мое душевное состояние, настроение стало хуже» ($r=0,4$), «у меня есть проблемы, которые сильно портят мне настроение» ($r=0,4$), «мое благополучие расстроилось» ($r=0,3$).

Получены корреляции между семейным положением и такими условиями жизни в северных регионах, как деньги, доход ($r=0,4$), свобода вероисповедания, политической активности ($r=0,4$), бытовые условия в районе проживания ($r=0,4$), политическая ситуация в регионе проживания ($r=0,4$), социальная и правовая защищенность (чувство безопасности) ($r=0,3$), медицинское обслуживание ($r=0,3$), возможности получения информации ($r=0,3$), жилищные условия ($r=0,3$), условия труда ($r=0,3$), досуг, спорт, развлечения ($r=0,3$), экологические условия в районе проживания (чистота воздуха, воды и т. п.) ($r=0,3$), возможности использования денег ($r=0,3$), возможности общения с искусством ($r=0,3$). Семейное положение имеет прямые корреляции с общей удовлетворенностью условиями жизни ($r=0,4$).

Семейное положение прямо коррелирует таким фактором стресса по шкале Ридера, как «моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение» ($r=0,2$). Помимо этого семейное положение имеет прямые корреляции с отдельными проявлениями депрессии по шкале Аппелса, такими как «каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения» ($r=0,3$), «на-

строение подавленное» ($r=0,3$), «порой кажется, что лучше умереть» ($r=0,3$), «жизнь заводит в тупик» ($r=0,3$), «мне трудно уснуть» ($r=0,3$), «постоянно чувствую слабость» ($r=0,3$), «кажется, что нет больше сил» ($r=0,3$), «часто чувствую усталость» ($r=0,3$), «мелочи раздражают все сильнее» ($r=0,3$), «много не удается» ($r=0,3$), «за ночь просыпаюсь несколько раз» ($r=0,2$), «истощен физически, устал» ($r=0,2$). Семейное положение имеет прямые корреляции с таким показателем шкалы Appelса, как «чувствую себя в расцвете лет» ($r=0,3$). Найдены прямые корреляции между семейным положением и общим индексом депрессии по шкале Appelса ($r=0,3$).

Такой фактор стресса по шкале Ридера, как «в моей семье часто возникают напряженные отношения» прямо коррелирует со следующими проявлениями депрессии Appelса: «мелочи раздражают все сильнее» ($r=0,2$), «настроение подавленное» ($r=0,2$), «часто чувствую усталость» ($r=0,2$), «по-прежнему половая жизнь приносит удовлетворение» ($r=0,2$). Найдены прямые корреляции между фактором Ридера «в моей семье часто возникают напряженные отношения» и общим индексом депрессии Appelса ($r=0,2$). Фактор Ридера «в моей семье часто возникают напряженные отношения» прямо коррелирует также с таким фактором Appelса, как «чувствую себя в расцвете лет» ($r=0,2$).

Исследования в популяции коренных народов Севера показал общую с мигрантами тенденцию. Подавляющее большинство оказались удовлетворены своей семьей, в то же время у $\frac{1}{3}$ жителей отмечалась тенденция к снижению балльных оценок по поводу семейной ситуации. Следует отметить, что коренные северянки несколько чаще, чем женщины из мигрирующей популяции, отмечали семейные неурядицы (35,1 % против 33,0 %). Напротив, мужчин, негативно оценивших свои взаимоотношения в семье, среди представителей коренного этноса оказалось меньше, нежели в миграционной выборке (соответственно 23,3 и 19,7 %).

Возрастной срез показал, что меньше всего были удовлетворены в сфере семьи молодые представители коренного этноса. Анализ показал, что максимальное количество лиц, испытывающих психологическую уязвимость в своей семье, фиксировалось у молодых представителей коренного населения Севера

(20–29 лет). В частности, из числа 20-летних коренных северян 32,3 % респондентов считали, что их семья является источником постоянно действующего стресса.

В среднем возрасте численность коренных северян с высокой удовлетворенностью в сфере семьи увеличилась, а фактор семейного давления отмечался реже. Несмотря на это, среди 30-летних представителей малых северных народов 28,6 % жителей испытывали дефицит заботы со стороны семьи. В группе 40-летних представителей коренного населения Севера был получен сходный результат: 29,7 % респондентов отмечали низкую удовлетворенность в семейной сфере, когда характер взаимоотношений в семьях был неудовлетворительным. К старшему возрасту численность лиц, испытывающих удовлетворенность семьей, вновь уменьшилась, и уже 30,4 % респондентов проявляли склонность выражать в адрес партнера большое число негативных эмоций.

При гендерном анализе мужчины в 40-летнем возрасте чаще всего испытывали удовлетворенность в семейной сфере, отмечая согласованность семейных норм и ценностей, и только 14,6 % мужчин, по их мнению, являлись объектом негативного отношения со стороны семьи. Особенной ситуация оказалась в 50-летнем возрасте, где отмечена самая низкая численность мужчин, удовлетворенных в семейной сфере, в то время как 31,3 % оленеводов отмечали высокий уровень семейной тревоги. В других возрастных группах показатель был значительно позитивнее. Среди 20-летних мужчин 19,5 % респондентов писали об имеющихся проблемах в семье. У 30-летних тундровиков показатель оказался сходным: 20,5 % респондентов отмечали в своих анкетах, что в их семьях связи полностью нарушены, в то время как другие оленеводы оказались вполне удовлетворены своей семьей.

У женщин, представительниц северных народностей, напротив, сниженная способность к совладанию со стрессом выявлена в 20-летнем и 40-летнем возрасте. Так, в группе 20-летних аборигенок Севера 39,1 % респонденток отмечали несогласованность семейных норм и правил. У 30-летних аборигенок Севера показатель частоты семейных нарушений оказался меньше. 31,0 % женщин в семьях отмечались нарушенные связи. Среди 40-летних представительниц северных народностей 36,8 % рес-

понденток писали об имеющихся проблемах. В старшей возрастной группе (50-59 лет) 30,2 % северянок фиксировали высокий уровень стрессогенных событий в своей семье.

Гендерные различия по признаку удовлетворенности семьей, у аборигенов Севера были выражены более отчетливо, по сравнению с мигрантами. Максимальными они оказались в 40-летнем возрасте и у 20-летних северян, что определялось на уровне высокой статистической значимости (при $p < 0,01-0,001$). В среднем возрасте (у 30-летних аборигенов Севера) различия составляли 10,5 % случаев. У 50-летних северян различия нивелировались за счет снижения численности мужчин с позитивной оценкой семьи и резкого увеличения семейных стрессов у мужчин.

Таким образом, при раздельном анализе удовлетворенности жителей своим семейным контекстом в разных этнических общностях выявлены однородные тенденции. Численность лиц, позитивно оценивших семейный микроклимат, оказалась одинаковой, составив $\frac{2}{3}$ респондентов каждой выборки. Стресс, обусловленный тяжелой ситуацией в семье и частыми семейными конфликтами, выявлялся у $\frac{1}{3}$ части опрошенных жителей каждой выборки.

Кроме того, возрастной срез показал, что численность лиц, удовлетворенных своей семьей, как у мигрантов, так и у коренных северян, меньше в молодых семьях. Вместе с тем, в старшем возрасте картина оказалась различной. У аборигенов Севера старше сорока лет численность лиц, удовлетворенных семейной сферой, оказалось минимальной, в сравнении с другими возрастными группами, и в каждой 3-й семье отмечается дефицит теплых интимных отношений, а у мигрантов в старших возрастных группах семейная идеология более согласована.

Исследования подтвердили, что социально-психологический компонент и отношения являются доминирующим фактором психологического благополучия личности в условиях общественной нестабильности. И в той и в другой популяции уверенность в себе оказалась более всего выраженной в сфере социального взаимодействия. Таким образом, одна из глобальных тенденций динамики человеческих отношений, в условиях общественной нестабильности проявляющаяся в ориентации личности

не только на себя, но и на общность людей, получает экспериментальные доказательства.

В экстремальных условиях жизнедеятельности не случайно преобладают установки на общение, на расширение спектра межличностных контактов и повышение коммуникативной компетентности как на способ решения большинства проблем. В то же время в изменяющихся социальных условиях у мужчин из мигрирующей популяции коммуникативные свойства, отражающие потребность личности в общении, обладают более выраженной пластичностью, по сравнению с женщинами. В популяции коренного этноса, где не найдено достоверных различий по данному показателю, коммуникативная активность личности у мужчин и у женщин является равнозначной. При этом коренные северяне более оптимистично, по сравнению, с мигрантами оценивают свои способности в отношении использования коммуникативного опыта и умения общаться, рассчитывая на успех и везение в общении.

В экстремальных условиях жизнедеятельности повышенную напряженность и рассогласованность в общении, что неблагоприятно сказывалось на психологическом благополучии личности, чаще испытывали мигранты, по сравнению с представителями коренного этноса. У пришлых жителей и коренных северян значимо разнился общий показатель удовлетворенности общением. Максимальные различия по указанному признаку отмечены в 40-летнем возрасте, где нарушенная система межличностных отношений выявлялась у мигранток примерно в два раза чаще, по сравнению с коренными северянками.

Гендерные различия в исследуемых показателях получены в общей группе и у сорокалетних мигрантов Севера, где позитивные отношения с окружающими мужчины отмечали чаще, по сравнению с женщинами. В выборке коренных северян по данному признаку различия выявлены не были.

В мигрирующей популяции меньше всего трудностей в сфере общения испытывали молодые мигранты. Лицам старшего возраста в ситуации глубинных изменений в социальной и экономической сферах сохранять эмоциональное равновесие в межличностном общении приходилось достоверно большей ценой, по сравнению с молодыми мигрантами Севера. В популяции ко-

ренного малочисленного населения Крайнего Севера коммуникативный комфорт и высокую удовлетворенность общением чаще демонстрировали лица старшего возраста, по сравнению с молодыми представителями коренного этноса, при этом стрессы в общении в старших возрастных группах имели тенденцию к снижению.

В обеих этнических популяциях удовлетворенность семейной жизнью мужчины отмечают чаще, по сравнению с женщинами. У коренных северян различия по данному показателю найдены в общей выборке и в возрастных группах двадцатилетних и сорокалетних жителей. У мигрантов Севера различия по данному признаку обнаружены практически во всех возрастных группах, за исключением двадцатилетнего возраста.

В популяции коренных северян удовлетворенность семейной жизнью чаще всего характеризует жителей среднего возраста (тридцатилетних аборигенов Севера). В то же время в молодом возрасте (у двадцатилетних аборигенов Севера) удовлетворенность семейной жизнью у коренных северян самая низкая. У мигрантов в общей выборке различия не найдены. В то же время у мужчин чаще всего удовлетворенность семейной жизнью отмечается в тридцатилетнем и пятидесятилетнем возрасте, тогда как в молодом возрасте (у двадцатилетних мигрантов) удовлетворенность семейной жизнью самая низкая (у мигранток тенденция прямо противоположная).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время проблема психологического благополучия личности превращается в одну из центральных для теории и практики психологической науки. Сейчас вряд ли возникнут сомнения в том, что вопросы сохранения жизнестойкости человека вопреки нарастающему патогенному воздействию внешних и внутренних факторов, сохранение его духовного и нравственного потенциала, прогнозирование темпа психического развития, формирование новых отношений в обществе невозможно решить вне представлений о механизмах психологического благополучия личности.

Психологическое благополучия личности – это феномен психологии личности. Характеристики и свойства личности вплетены в структуру его проявлений и представляют собой устойчивый его атрибут. Личность являет собой основной регулятор психологического благополучия человека в изменяющихся социально-экономических, культурологических, технологических и природных условиях. Личностными свойствами во многом определяется содержание психологического благополучия на психофизическом, психофизиологическом, деятельностно-психологическом, социально-психологическом, психорефлексивном уровнях человеческой организации.

Возникает вполне правомерное заключение о том, что много лет проводимые за рубежом и только начатые в нашей стране отечественные исследования удовлетворенности человека в основных сферах его жизнедеятельности – это по своей сути исследование феномена психологического благополучия личности. Основу интегративного подхода, развиваемого в настоящем исследовании, составляет признание активности личности во взаимодействии с окружающим его миром. Это положение позволяет определить наиболее существенные психологические уровни данного феномена, являющиеся результатом трансформации многочисленных психических свойств в каждом из направлений психического взаимодействия личности с обществом и самим собой.

Выполненное исследование позволяет считать, что психологическое благополучие личности – это психологический феномен, включающий интегральные характеристики всех психических образований субъекта. Переживание субъектом положительных эмоций, высокая жизнеспособность осознание удовлетворения в основных сферах жизнедеятельности является интегрирующим механизмом всех его проявлений.

Психофизиологический компонент личностного благополучия имеет свои особые проявления и детерминанты. В частности, полученные нами данные свидетельствуют об отсутствии единого феномена эмоционального реагирования у представителей разных этнических общностей. В частности, тот факт, что эмоциональные реакции на стимульные предъявления у разных этнических групп характеризуются существенными различиями, облегчает, по нашему мнению задачу дифференциальной диагностики эмоциональных состояний разных популяций населения Севера. Так, выявлена преимущественная устойчивость эмоциональной сферы к патогенному влиянию экстремальных факторов полярной среды у лиц с длительной адаптацией, а у отдельных испытуемых обнаруживаются в этих условиях положительные сдвиги. В отличие от этого, у лиц, мигрировавших на Крайний Север из других регионов, при длительном проживании в высоких широтах вектор реагирования изменяется на отрицательный. Увеличивается индекс депрессии, а также увеличивается частота проявления депрессии, то есть возрастает разброс показателей по численности и качественным характеристикам, что говорит о неблагоприятном влиянии экстремальных природных и социальных условий на эмоциональность лиц этой популяции.

Результаты исследований показали, что общий эмоциональный фон у населения Крайнего Севера изменяется определенным образом, сдвигаясь в сторону либо положительных (у представителей коренного населения Севера), либо отрицательных эмоций (у представителей некоренного населения Севера). Этот результат, помимо диагностической значимости, представляется вполне логичным, отвечающим специфическим особенностям эмоциональной сферы сопоставляемых контингентов и подтверждающим гипотезу исследования.

Данные, полученные по возрастным показателям, свидетельствуют о существовании разнонаправленных тенденций, проявления депрессии у испытуемых одного и того же возраста, но относящихся к разным этническим популяциям. Так, у жителей, исконно населяющих российский Север, максимальная депрессия отмечена нами до тридцатилетнего возраста. В то же время у лиц, переехавших на северные территории из других регионов, до тридцатилетнего возраста получены минимальные значения депрессии, даже при достаточно длительных сроках проживания на Севере. Степень интенсивности депрессии, по нашим данным, в среднем периоде жизни одинакова, как в популяции мигрантов, так и в популяции коренного населения. Однако в сорокалетнем возрасте в обеих группах четко возрастает степень изменения фонового уровня настроения, что, по-видимому, обусловлено общим для вида биологическим механизмом изменения эмоциональной реактивности в процессе жизни.

При этом был обнаружен факт достоверного влияния длительной адаптации на общую эмоциональность коренного населения. Влияние адаптации как таковой на эмоциональный фактор проявилось в том, что с возрастом показатели общего фона настроения представителей северных народностей становятся более позитивными. Данное положение подтверждает статистически значимое улучшение показателей настроения у представителей коренного этноса среднего и старшего возраста, по сравнению с молодыми. Изменения общего эмоционального фона в течение жизни подтверждают и данные о распространенности депрессивных реакций среди аборигенов Севера. Их частота по возрастным десятилетиям также имеет тенденцию к достоверному снижению. Таким образом, несколько сниженный «матовый» фон настроения у коренного этноса, по сравнению с европейцами, является приспособительным механизмом, помогающим адаптироваться в сложных природных условиях.

Интерпретация данных, полученных при сопоставлении разных групп по половому признаку, с одной стороны, подтвердила имеющиеся представления о гендерных различиях в состоянии эмоциональной сферы у мужчин и женщин, а с другой, позволила констатировать их новые особенности. Как коренные жители, так и мигранты Крайнего Севера обнаружили достоверные раз-

личия эмоционального статуса по половому признаку: при оценке степени депрессии женщины достоверно чаще имеют высокий индекс депрессии, по сравнению с мужчинами. Однако при анализе по возрастным десятилетиям статистически значимые различия в уровне депрессии получены у мигранток во всех возрастных группах, а у аборигенок Севера только в молодом возрасте (до тридцати лет).

Анализируя данные, полученные по коренной популяции Крайнего Севера и пришлым людям, можно сказать, что эти материалы позволяют уточнить так называемую среднюю норму эмоционального состояния и эмоционального реагирования. Она разнообразна, вариативна, но все же на фоне определенного разброса показателей можно выделить ее определенные границы. Так, среднегрупповой показатель депрессии у коренных и пришлых жителей, хоть достоверно различался, превышал верхнюю границу нормы соответственно на четыре-пять пунктов по шкале Цунга (соответственно тридцать девять и тридцать восемь усл. ед. при норме тридцать четыре усл. ед.). Среднегрупповые показатели в разных этнических группах при анализе по возрастным десятилетиям различались до сорокалетнего периода, и были выше у представителей коренного этноса, при этом различия оказались высокодостоверны. Они составили соответственно сорок один и тридцать пять усл. ед. в юношеской группе (шестнадцать-девятнадцать лет); сорок и тридцать шесть усл. ед. в двадцатилетнем и тридцатилетнем возрасте.

Результаты исследования у мужчин показали их однородность и относительную близость к норме (тридцать пять усл. ед. у мужчин – представителей коренного этноса – и мигрантов Севера). Не получено статистических различий у мужчин, представителей коренного этноса и в мигрирующей популяции, по возрастным десятилетиям. У женщин среднегрупповые показатели также статистически не разнились, однако, по сравнению с нормой были выше на пять-шесть пунктов по шкале Цунга (соответственно сорок одна усл. ед. у коренных северянок и сорок усл. ед. – у мигранток Севера). Вместе с тем в молодых возрастных группах депрессия у коренных северянок была достоверно выше, чем у пришлых женщин, и разнилась с нормой уже на восемь пунктов по шкале Цунга. Таким образом, получены досто-

верные различия не только по половому, но и по этническому признаку.

Нами получены результаты, определяющие вероятностные сроки формирования депрессивных состояний при переезде в регионы Крайнего Севера. Для решения данной задачи нами с использованием шкалы Цунга были проанализированы показатели депрессии у мигрантов с разной длительностью проживания на Крайнем Севере. Были сформированы две выборки северян. Первую выборку численностью сто шестьдесят три человека составили лица, проработавшие на Крайнем Севере менее десяти лет, в среднем это составило пять с половиной лет. Во второй выборке было шестьсот девять газовиков и строителей, более десяти лет проработавших в условиях Севера, северный стаж у которых составил в среднем двадцать пять лет, и таких мигрантов на территории региона работает большинство. Общая численность обследованных лиц включала более семисот семидесяти человек.

Данные в разных выборках были проанализированы по возрастным десятилетиям. У мигрантов с небольшим северным стажем эмоциональный фон в разных возрастных группах не претерпевает существенных изменений. «Кривая» депрессии представляет собой плато, а индекс депрессии имеет одинаковое значение, практически не изменяясь на протяжении трех возрастных десятилетий. В старших возрастных группах у лиц, недавно работающих на Севере, мы отмечаем даже некоторое улучшение качественного показателя, что свидетельствует о стабилизации эмоционального фона. Вместе с тем у мигрантов, давно проживающих на Севере, уже в молодом возрасте отмечается значительный достоверный прирост показателя депрессии (на графике мы наблюдаем это в «пиковых» величинах). Темпы ухудшения эмоционального состояния, начиная с тридцатилетнего возраста, приобретают в этой группе лиц особенно интенсивный характер.

Данный анализ с учетом возрастного и гендерного аспектов позволил определить вероятностный период развития депрессивных состояний. Он составил приблизительно пять-шесть лет, так как именно в первой выборке северян, где были распределены лица небольшим северным стажем, не было найдено прирос-

та депрессии по возрастным десятилетиям. Этот вывод важен, так как северяне часто задают вопрос о том, сколько лет человек может без ущерба для своего эмоционального состояния проживать на Севере? Как видим, для сохранности психологического здоровья, после пятилетнего периода оставаться и работать на Севере нецелесообразно и лучше, если человек будет перебираться из этих регионов и работать в более благоприятных социальных и климатических условиях. Таким образом, полученные нами результаты в профилактическом отношении представляют определенную ценность.

В наших исследованиях получены данные, свидетельствующие о негативном влиянии арктической среды на общую эмоциональность мигрирующего населения. При сравнении с Центральной Россией, позитивное настроение выявляется только у трети населения и составляет у северян тридцать шесть процентов, тогда как в средних широтах, по данным недавнего крупномасштабного эпидемиологического обследования, он составляет пятьдесят четыре процента. Обращает на себя внимание, что положительный эмоциональный фон чаще встречается у мужчин, чем у женщин (соответственно сорок девять и двадцать восемь процентов случаев). Вероятно, это можно объяснить большей физической выносливостью мужчин в сравнении с женщинами.

Формирование депрессивного состояния у северян связано с сезонными колебаниями и углубляется при наступлении полярной ночи. Индекс депрессии, полученный по шкале Цунга в период весна – лето составляет тридцать пять усл. ед., а в осенне-зимний период – сорок усл. ед. Корреляционный анализ показал, что при нарастании депрессии у северян усугубляются такие патологические проявления личности, как ипохондричность, лабильность, сенситивность. Человек становится отгороженным, утрачивается его продуктивность. Часто появляется склонность к дисфории, враждебность, раздражительность, формируется неуживчивость, конфликтность и агрессивность.

Сенситивность и тревожная мнительность присуща значительной части здоровых северян. Эти качества становятся почвой для формирования фобических реакций, характерных для многих заболеваний. Недостаток социализации, «автономия» и оторванность от реальности также нарушают эффективную

адаптацию у значительной части здоровых мигрантов. Как у мужчин, так и у женщин нарастает эмоциональная реактивность, степень отчуждения и дистанцирования. Кроме того, усиливается гипомания, которая показывает чрезмерную спонтанность, несдержанность и интенсивность реакций.

Таким образом, личность подавляющего большинства северян испытывает глубокие трансформации, которые характеризуются высоким индексом эмоционального напряжения. В целом, по данным нашего исследования, только одного из десяти здоровых северян можно характеризовать как эмоционально стабильную личность. Больше трети северян имеют те или иные нарушения социальной адаптации, половина мигрантов имеют смешанные расстройства поведения и эмоций. Все эти данные об основных характеристиках изменений психической сферы на Севере учитывались нами при массовых исследованиях.

Проявления психорефлексивного компонента психологического благополучия личности также характеризуются своими особенностями. Согласно самооценки подавляющего большинства обследованных, стрессированность населения в полярных регионах достоверно связана с адаптацией к экстремальным условиям. Свидетельством является тот факт, что у лиц, недавно работающих на Крайнем Севере (менее десяти лет), дистресс составляет девять процентов, а у мигрантов с двадцатилетним северным стажем (каких на Севере подавляющее большинство) численность лиц с дистрессом возрастает вдвое. Общая стрессированность мигрантов положительно коррелирует с длительностью проживания на Крайнем Севере, и эта корреляция у мужчин является высокосignификантной. Истощение жизненных сил одинаково достоверно обусловлено северным стажем во всех возрастных группах, как у мужчин, так и у женщин.

При исследовании деятельностно-психологического и социально-психологического компонентов личностного благополучия обнаружено, что все обследованные после десяти лет работы на Крайнем Севере достоверно чаще, по сравнению с лицами, недавно работающими на Севере, отмечают высокое нервное напряжение (по тесту Ридера), а мужчины при тестировании показывают худшие результаты по шестой шкале Ридера «К концу дня я совершенно истощен физически и психически». Женщины

отмечают участвовавшие разлады и конфликты в семье (высокие показатели шкалы Ридера «В моей семье часто возникают напряженные отношения»).

Основой высокого стресса представители аборигенного этноса считают нелегкий труд (худшие значения получены по шкале Ридера «Я очень беспокоюсь о своей работе»). Однако данный показатель у адаптированных к полярной среде жителей качественно лучше, по сравнению с мигрантами Севера. В то же время стресс-чувствительность многие аборигены Севера объясняют своими генетическими особенностями. По общей значимости, данный этнический фактор они выносят на второе место (одинаково негативные фиксации при ответах «Пожалуй, я человек нервный» и «Я часто ощущаю нервное напряжение»). Общение в качестве стрессового воздействия не выделяется (невысокая пятая шкала Ридера). В отличие от них, мигранты объясняют свой высокий стресс спецификой людских коммуникаций в период вахтовых заездов, отмечая при этом, что «общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение».

По данным многих авторов, часто подавленное настроение и депрессия возникает как эффект стрессового состояния. Иначе говоря, депрессивные симптомы рассматриваются в контексте признаков затяжного напряжения, и сдвиги в настроениях отражают средовые влияния, что мы и наблюдаем в арктических регионах. Однако на Севере изменения происходят не только в эмоциональной сфере.

Трансформации обнаруживаются и в сенсорных функциях, в психомоторике, в других процессах и функциях, обуславливающих психофизический компонент личностного благополучия. Исследуя в популяциях возрастные закономерности здоровья, мы нашли, что с возрастом показатели настроения в среде коренного населения Севера становятся более позитивными, улучшается нейродинамика психических процессов, повышается устойчивость нервной системы (у мигрантов обратная тенденция). Их можно объяснить особой ментальностью коренных жителей Севера. Многовековая адаптация сформировала особую пластику нервной системы. Ее характеризует большая устойчивость, низкий темп перцептивных реакций, целостность восприятия.

При изучении высших форм произвольного внимания одним из основных результатов нашего исследования явились факты, свидетельствующие о высокой распространенности в этнических группах лиц со сниженной аттенционной функцией. В условиях Крайнего Севера резко снижается продуктивность внимания, интегрирующего все основные функции и процессы высшей психической деятельности в экстремальных условиях жизнедеятельности. Только третья часть обследованной нами выборки из трехсот семидесяти четырех человек показала среднестатистическую норму.

Подавляющая часть обнаружила истощаемость нейродинамики, что проявляется снижением умственной работоспособности, плохой концентрацией внимания, рассеянностью и непродуктивностью. В популяции мигрантов Севера истощаемость нейродинамики обнаруживается в старших возрастных группах, прямо коррелируя с длительностью проживания в северных регионах. Худшие показатели в обеих этнических популяциях Крайнего Севера (среди коренного этноса и мигрантов) получены у женщин.

Наши исследования показали, что если возрастное ухудшение когнитивных способностей в среднем в популяции начинается после тридцати пяти лет, то на Крайнем Севере мы отмечаем сдвиг этого показателя на более молодой период. Более того, на Севере меняются и темпы ухудшения когнитивных характеристик по возрастным десятилетиям. Если в благоприятных климатических зонах темпы ухудшения когнитивных функций у здоровых стабильно составляют 0,5–1 % в год, то в условиях полярных широт темп возрастает, приближаясь по своему значению к характеристикам, связанным с нарушениями мозгового кровообращения (5–10 % год).

Кроме того, выявлены этнические различия, обусловленные нейродинамикой. В частности, у мигрантов с возрастом умственная утомляемость нарастает и результаты работы (выполнение корректурной пробы) ухудшаются. С увеличением северного стажа истощаемость произвольного внимания у мигрантов также нарастает. У представителей коренного этноса качественные характеристики выполнения корректурной пробы, напротив, нормализуются. Так, при исследовании умственной работо-

способности лабильность и истощаемость психических функций у аборигенов Севера преимущественно обнаруживается в молодом возрасте. В старшем возрасте у представителей малых северных народностей корковая деятельность и связанные с ней познавательные процессы стабилизируются, о чем свидетельствуют положительные результаты выполнения функциональных проб. Именно в старших возрастных группах у коренных северян отмечено улучшение результатов и уменьшение численности лиц с низкими показателями внимания.

Исследуя скорость перцептивных реакций, мы обнаружили более ригидный темп психических характеристик у коренного населения Севера. Да ритм психических реакций тугой – но если проводить аналогии, то у мигрантов Севера скорость перцептивных реакций сродни скорости катера, а у представителей коренных этносов эта скорость сродни скорости ледокола, а что прочнее и выносливей в арктической среде?

Наши исследования показали, что в популяциях обеих этнических групп очень высока частота правополушарного признака функционального асимметрии головного мозга, влияющего на формирование депрессии. Как у представителей малых северных народов, так и в мигрирующей популяции мы наблюдаем уменьшение функции в норме доминирующего полушария. Если в общей популяции левополушарные лица составляют восемьдесят пять процентов, то в условиях Заполярья этот показатель составляет в среднем не более сорока процентов. В то же время, у коренного населения данный показатель является стабильным, и по всем возрастным группам мы отмечаем отчетливое превалирование правополушарного типа. В пришлой популяции сокращение левополушарного типа с накоплением правосторонних признаков функциональной асимметрии можно наблюдать в среднем и старшем периоде, что тесно связано с длительностью проживания в арктических зонах. Этот процесс носит достаточно интенсивный характер, особенно у женщин, где частота правополушарных стратегий в отдельных возрастных группах достигает отметки шестидесяти трех процентов случаев.

Следует отметить, что изучение психологического благополучия личности у коренных малочисленных народов, проживающих на столь отдаленных территориях, с малой плотностью

проживания и крайне суровыми природно-климатическими условиями, представляет собой сложную методическую задачу и требует тщательного отбора методических приемов, их соответствия возможностям коренных жителей. Поэтому важнейшей предпосылкой успешности исследования была задача применения методик, адекватных как замыслу, так и объектам исследования.

Для реализации этого подхода в популяции коренных жителей, прежде всего надо было использовать ряд приемов, пригодных для экспедиционных условий. При отборе методик исследования мы опирались на тот опыт, который был уже накоплен при изучении общего фона настроения в других популяциях, и поэтому в работе использовали один из наиболее распространенных опросников, приспособленных как для целей социально-психологической диагностики, так и для массовых психопрофилактических исследований. Это шкала Self Rating Depression – SDS, разработанная W. Zung (1965) и адаптированная в отделении наркологии института им. В. М. Бехтерева (Балашова, 1988). Методика SDS широко используется для оценки выраженности депрессивных состояний различного генеза в психиатрической клинике (главным образом, при пограничных нервно-психических расстройствах) и в клинике соматических (психосоматических заболеваний).

При относительно невысоком уровне депрессии, особенно если наряду со снижением настроения наблюдаются астенические проявления, что является весьма частым феноменом на Севере, шкала является более чувствительной, чем другие экспериментальные методы. Кроме того, в психопрофилактических исследованиях шкала SDS используется для выявления лиц с повышенным риском нервно-психической дезадаптации и лиц, страдающих слабовыраженными, стертыми, «матовыми» формами депрессий. Этот аспект был также важен, так как имеются работы, в которых указывается на факты сложного распознавания депрессии у коренных северных народов, особенно в клинических исследованиях, и тогда только подворный обход позволяет определить истинную эпидемиологическую картину депрессии.

Для исследования когнитивных функций нами были использованы несложные корректурные пробы с сокращенным алфавитом символов (цифр), доступные для коренных жителей различного возраста и рода занятий. Их использование позволило нам оценить состояние высших форм произвольного внимания, степень утомляемости, темп психической деятельности, общую умственную работоспособность, а также факторы функциональной асимметрии внимания. Оценивая итоги исследования с методической точки зрения, можно сказать, что оно показало пригодность данных методик для изучения психологического благополучия личности и его нарушений, как у коренного, так и у некоренного населения Крайнего Севера.

Литература

1. Абабков, В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии [Текст] / В. А. Абабков, М. Перре. – СПб. : Речь, 2004. – 166 с.
2. Абдраязова, А. М. Адаптация методики измерения психологического благополучия [Текст] / А. М. Абдраязова. – М. : Изд-во МГУ, 2002. – 58 с.
3. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни [Текст] / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 299 с.
4. Абульханова-Славская, К. А. Психология и сознание личности: Избранные психологические труды [Текст] / К. А. Абульханова-Славская. – М. :МПСИ ; Воронеж : НПО МОДЭК, 1999. – 216 с.
5. Агаджанян, Н. А. Учение о здоровье и проблемы адаптации [Текст] / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Барсенева. – Ставрополь : Изд-во СГУ, 2000. – 204 с.
6. Адаптация человека к условиям Арктического Заполярья [Текст] : монография / под ред. Н. А. Агаджаняна. – М. : Изд-во РУДН, 1994. – С. 84–106.
7. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии [Текст] / А. Адлер. – М. : Фонд За экономическую грамотность, 1995. – 296 с.
8. Адлер, А. О нервическом характере [Текст] / А. Адлер. – СПб. : Университетская книга, 1997. – 385 с.
9. Адлер, А. Понять природу человека [Текст] /А. Адлер. – СПб. : Академический проект, 1997. – 251 с.
10. Адлер, А. Наука жить [Текст] /А. Адлер. – Киев, 1997. – 266 с.
11. Адлер, А. Воспитание детей. Взаимодействие полов [Текст] /А. Адлер. – Ростов н/Д. : Феникс, 1998. – 448 с.
12. Айзенк, М. Психология: комплексный подход [Текст] / М. Айзенк, П. Брайант, Х. Куликэн. – Мн. : Новое знание, 2002. – 832 с.
13. Айзенк, Г. Ю. Структура личности [Текст] / Г. Ю. Айзенк ; [пер. с англ.] – М. ; СПб : КСП+ ; Ювента, 1999. – 463 с.

14. Александер, Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение [Текст] / Ф. Александер ; [пер. с англ. С. Могилевского]. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 352 с.
15. Александров, А. А. Современная психотерапия [Текст] : курс лекций / А. А. Александров. – СПб. : Академический проект, 1997. – 335 с.
16. Александровский, Ю. А. Психогении в экстремальных условиях [Текст] / Ю. А. Александровский, О. С. Лобастов, Л. И. Спивак и др. – М. : Медицина, 1991. – 96 с.
17. Александровский, Ю. А. Пограничные психические расстройства [Текст] / Ю. А. Александровский. – М.: Медицина, 2000. – 496 с.
18. Ананьев, Б. Г. Проблема формирования характера [Текст] / Б. Г. Ананьев. – Л., 1949.
19. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б. Г. Ананьев. – Л., 1969.
20. Ананьев, Б. Г. Психология и проблема человекознания [Текст] / Б. Г. Ананьев. – М. – Воронеж : МПСИ, 1996.
21. Ананьев, Б. Г. Структура личности [Текст]; в кн. Психология личности в трудах отечественных психологов ; хрестоматия [сост. А. В. Куликов] / Б. Г. Ананьев. – СПб. : Питер, 2000.
22. Ананьев, Б. Г. О проблемах современного человекознания [Текст] / Б. Г. Ананьев. – СПб. : Питер, 2000.
23. Ананьев, В. А. Концептуальные основы психологии здоровья [Текст] / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
24. Апчел, В. Я., Стресс и стрессоустойчивость человека [Текст] / В. Я. Апчел, В. Н. Цыган. – СПб. : Питер, 1999. – 86 с.
25. Аргайл, М. Психология счастья [Текст]; [пер. с англ.] / М. Аргайл. – СПб. : Питер, 2003. – 271 с.
26. Аршавский, В. В. Различия, которые нас объединяют: этюды о популяционных механизмах межполушарной асимметрии [Текст] / В. В. Аршавский. – Рига : Педагогический центр Эксперимент, 2001. – 233 с.
27. Асмолов, А. Г. Личность как предмет психологического исследования [Текст] / А. Г. Асмолов. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – 103 с.

28. Асмолов, А. Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа [Текст] / А. Г. Асмолов. – М. : Смысл, 2001. – 416 с.
29. Асмолов, А. Г. По ту сторону сознания: методологические проблемы неклассической психологии [Текст] / А. Г. Асмолов. – М. : Смысл, 2002. – 480 с.
30. Афтанас, Л. И. Эмоциональное пространство у человека: психофизиологический анализ [Текст] / Л. И. Афтанас. – Новосибирск : Изд-во СО РАМН, 1998. – 126 с.
31. Балашова, Т. И. Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний Цунга [Текст] / Т. И. Балашова : [в кн. Практикум по экспериментальной и прикладной психологии]. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 1997. – 312 с.
32. Банников, Г. С. Роль личностных особенностей в формировании структуры депрессии и реакций дезадаптации [Текст] / Г. С. Банников. – М., 1993. – 21 с.
33. Барабанщиков, В. А. Стабильность видимого мира [Текст] / В. А. Барабанщиков, В. И. Белопольский. – М. : Изд-во ИП РАН, 2008. – 300 с.
34. Белик, А. А. Культура и личность [Текст] / А. А. Белик : [в кн.: Политическая антропология. Этнопсихология. Психология религии]. – М., РГГУ, 2001. – 378 с.
35. Бердяев, Н. Самопознание [Текст] / Н. Бердяев. – М. : Эксмо-Пресс; Харьков : Фолио, 2000. – С. 494–504.
36. Березин, Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека [Текст] / Ф. Б. Березин. – М., Наука, 1988. – 270 с.
37. Бехтерев, В. М. Бессмертие человеческой личности как научная проблема [Текст] / В. М. Бехтерев. – СПб. : Алетейя, 1999. – 22 с.
38. Бехтерев, В. М. Психика и жизнь [Текст] / В. М. Бехтерев : [в кн.: Избранные труды по психологии личности : в 2-х т]. – Т. 1. – СПб., 1999. – С. 27–199.
39. Бехтерева, Н. П. Магия мозга и лабиринты жизни [Текст] / Н. П. Бехтерева. – СПб. : Изд-во НотаБене, 1999. – 299 с.
40. Бодалев, А. А. Психология общения [Текст] / А. А. Бодалев : [в кн.: Избранные психологические труды]. – М. : Изд-во МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2002. – 315 с.

41. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы [Текст] / В. А. Бодров. – М. : Изд-во ИП РАН, 1995. – 128 с.
42. Бодров, В. А. Психология и надежность: человек в системах управления техникой [Текст] / В. А. Бодров, В. Л. Орлов. – М. : Изд-во ИП РАН, 1998. – 288 с.
43. Бодров, В. А. Роль личностных особенностей в развитии психологического стресса [Текст] / В. А. Бодров : [в кн.: Психические состояния ; хрестоматия]. – СПб. : Питер, 2000. – С. 135–157.
44. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст] / В. А. Бодров. – М. : ПЕРСЭ, 2006. – 528 с.
45. Бонивелл, И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология [Текст] / И. Бонивелл : [пер. с англ. М. Бабичевой]. – М. : Время, 2009. – 192 с.
46. Борневассер, М. Стресс в условиях труда [Текст] : в кн.: Психические состояния. Хрестоматия /М. Борневассер. – СПб. : Питер, 2000. – С. 195–214.
47. Бояркин, М. Ю. Психологическое и профессиональное благополучие государственных служащих [Текст] / М. Ю. Бояркин, О. А. Долгополова, Д. М. Зиновьева. – Волгоград : Изд-во ФГОУ ВПО ВАГС, 2007. – 216 с.
48. Брагина, Н. Н. Функциональные асимметрии человека [Текст] / Н. Н. Брагина, Н. А. Доброхотова. – М. : Медицина, 1988. – 238 с.
49. Братусь, Б. С. Аномалии личности [Текст] / Б. С. Братусь. – М. : Мысль, 1988. – 304 с.
50. Братусь, Б. С. Психология. Нравственность. Культура [Текст] / Б. С. Братусь. – М.: Изд-во МГУ, 1994. – 145 с.
51. Братченко, С. Л. Диагностика личностно-развивающего потенциала [Текст] / С. Л. Братченко. – Псков, 1997. – 68 с.
52. Бреслав, Г. М. Психология эмоций [Текст] / Г. М. Бреслав. – М. : Смысл : Academia, 2004. – 541 с.
53. Бромлей, Ю. В. Очерки теории этноса [Текст] / Ю. В. Бромлей. – М., Наука, 1983. – 412 с.
54. Брушлинский, А. В. Психологическая наука в России XX столетия: проблемы теории и истории [Текст] / А. В. Брушлинский. – М. : Изд-во ИП РАН, 1997. – С. 256–257.

55. Брушлинский, А. В. Избранные психологические труды [Текст] / А. В. Брушлинский. – М. : Изд-во ИП РАН, 2006. – 622 с.
56. Буганов, А. А. Человек на Севере: психологические аспекты здоровья [Текст] / А. А. Буганов, В. А. Лобова. – Тюмень : Сити-пресс, 2008. – 256 с.
57. Бурлачук, Л. Ф. Словарь-справочник по психологической диагностике [Текст] / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – СПб. : Питер, 1989. – 528 с.
58. Бурлачук, Л. Ф. Психология жизненных ситуаций [Текст] / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – М. : Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.
59. Бурно, М. Е. Клиническая психотерапия [Текст] / М. Е. Бурно. – М. : Академический проект; Изд-во ОППЛ, 2000. – 719 с.
60. Бухановский, А. О. Общая психопатология : пособие для врачей [Текст] / А. О. Бухановский, Ю. А. Кутявин, М. Е. Литвак. – Ростов н/Д. : Феникс, 1998. – 416 с.
61. Бучек, А. А. Социально-психологические особенности формирования этнической идентичности коренных народов Камчатки [Текст] / А. А. Бучек. – Петропавловск-Камчатский: Изд-во КГПУ, 2004. – 173 с.
62. Бушов, Ю. В. Психофизиологическая устойчивость человека в особых условиях деятельности: оценка и прогноз [Текст] / Ю. В. Бушов. – Томск : ТГУ, 1992. – 176 с.
63. Василевский, Н. Н. Психофизиологические аспекты адаптации человека в Антарктиде [Текст] / Н. Н. Василевский, С. М. Сороко, М. М. Богословский. – Л.: Медицина, 1978. – 206 с.
64. Вассерман, Л. И. Методы нейропсихологической диагностики. [Текст] / Л. И. Вассерман, С. А. Дорофеева, Я. А. Мерсон. – СПб. : Стройлеспечать, 1997. – 304 с.
65. Вассерман, Е. И. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессом и проблемными для личности ситуациями : пособие для врачей и медицинских психологов [Текст] / Е. И. Вассерман, Б. В. Иовлев, Е. Р. Исаева и др. – СПб. : Изд-во НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2009. – 40 с.

66. Вейн, А. М. Депрессия в неврологической практике (клиника, диагностика, лечение) [Текст] / А. М. Вейн, Т. Г. Вознесенская, В. Л. Голубев и др. – М. : Медицинское информационное агентство, 2002. – 160 с.
67. Величковский, Б. М. Когнитивная наука [Текст] : в кн.: Основы психологии познания : в 2-х т. / Б. М. Величковский. – М. : Смысл, 2006. – 432 с.
68. Вертоградова, О. П. Эндогенные и экзогенные механизмы патоморфоза депрессий [Текст] : в кн. Эндогенная депрессия / О. П. Вертоградова. – 1992. – С.24.
69. Визель, Т. Г. Основы нейропсихологии [Текст] / Т. Г. Визель. – М. : АСТ : Астрель : Транзиткнига, 2005. – С. 102–166.
70. Вилюнас, В. К. Психология эмоций. Хрестоматия [Текст] / В. К. Вилюнас. – СПб. : Питер, 2005. – 496 с.
71. Вовин, Р. Я. Затяжные депрессивные состояния [Текст] / Р. Я. Вовин. – Л. : Медицина, 1982. – 191 с.
72. Вяткин, Б. А. Интегральная индивидуальность и этнические особенности человека [Текст] / Б. А. Вяткин, В. Ю. Хотинец. – Пермь, 1997. – 65 с.
73. Гальперин, И. Р. Избранные труды [Текст] / И. Р. Гальперин. – М. : Высшая школа, 2005. – 255 с.
74. Гафаров, В. В. Психология здоровья населения в России [Текст] / В. В. Гафаров, В. А. Пак, И. В. Гагулин. – Новосибирск : Изд-во СО РАМН, 2002. – 360 с.
75. Гельгорн, Э. Эмоции и эмоциональные расстройства. Нейрофизиологическое исследование / Э. Гельгорн, Дж. Луфборроу ; [под редакцией П. К. Анохина]. – М. : Мир, 1966. – 671 с.
76. Гиндикин, В. Я. Психиатрия для клинических психологов и психотерапевтов [Текст] / В. Я. Гиндикин. – М. : Высшая школа психологии, 2001. – 272 с.
77. Гончарова, Г. С. Семейно-брачные отношения у народов Сибири: Проблемы, тенденции, перспективы [Текст] / Г. С. Гончарова, Л. Я. Савельев. – Новосибирск : Nonparel, 2004. – 286 с.

78. Грецов, А. Г. Психология жизненного успеха для старшеклассников и студентов. [Текст] / А. Г. Грецов. – СПб. : Питер, 2008. – 205 с.
79. Гримаков, Л. П. Резервы человеческой психики [Текст] / Л. П. Гримаков. – М. : Политиздат, 1987. – 267 с.
80. Грошев, И. В. Психология половых различий [Текст] / И. В. Грошев. – Тамбов : Изд-во ТГУ им. Г. Р. Державина, 2001. – 683 с.
81. Гумилев, Л. Н. Ландшафт и этнос. Статьи и работы (1949-1990). [Текст] / Л. Н. Гумилев. – СПб.: Кристалл; М. : Оникс, 2005. – 975 с.
82. Дарвин, Ч. О выражении эмоций у человека и животных [Текст] / Чарльз Дарвин. – СПб. : Питер, 2001. – 368 с.
83. Деглин, В. Л. Лекции о функциональной асимметрии мозга человека [Текст] / В. Г. Деглин. – Амстердам – Киев : Изд-во Женевская инициатива в психиатрии. – 1996. – 151 с.
84. Депрессия: Справочник американской медицинской ассоциации ; [пер. с англ.] – М. : Мир, 2000. – 214 с.
85. Джидарьян, И. А. Представление о счастье в российском менталитете [Текст] / И. А. Джидарьян. – СПб. : Алетейя, 2001. – 240 с.
86. Диянова, З. М., Щеголева Т.М. Психология личности [Текст] / З. М. Диянова, Т. М. Щеголева. – Иркутск : Изд-во ИГУ, 2002. – 39 с.
87. Дмитриев, А. В. Миграция: Конфликтное измерение [Текст] / А. В. Дмитриев. – М. : Альфа-М, 2006. – 431 с.
88. Доброхотова, Т. А. Эмоциональная патология при очаговом поражении головного мозга [Текст] / Т. А. Доброхотова. – М., 1974. – 160 с.
89. Додин, Д. А. Устойчивое развитие Арктики: Проблемы и перспективы [Текст] / Д. А. Додин. – СПб. : Наука, 2005. – 283 с.
90. Донцов, А. И. Проблемы групповой сплоченности [Текст] / А. И. Донцов. – М. : Изд-во МГУ, 1979. – 126 с.
91. Дружинин, В. Н. Экспериментальная психология [Текст] / В. Н. Дружинин. – СПб : Питер, 2000. – 320 с.
92. Дружинин, В. Е. Психология эмоций, чувств, воли [Текст] / В. Е. Дружинин. – М. : Сфера, 2003. – 96 с.

93. Душков, Б. А. Психология типов личности, народов и эпох [Текст] / Б. А. Душков. – Екатеринбург : Деловая книга, 2001. – 735 с.
94. Еникеев, М. И. Психологический энциклопедический словарь [Текст] / М. И. Еникеев. – М. : Проспект, 2006. – 559 с.
95. Зайдфудим, П. Х., Мизун Ю.Г. Российский Север [Текст] / П. Х. Зайдфудим, Ю. Г. Мизун. – М., 1997. – С. 21–26.
96. Залевский, Г. В. Личность и фиксированные формы поведения [Текст] / Г. В. Залевский. – М. : Изд-во ИП РАН, 2007. – 336 с.
97. Залигман, М. Как научиться оптимизму. Советы на каждый день [Текст] / М. Залигман. – М., Вече, 1999. – 190 с.
98. Зейгарник, Б. В. Психология личности: норма и патология [Текст] / Б. В. Зейгарник. – М. : Воронеж, 1998. – 352 с.
99. Изард, К. Э. Психология эмоций [Текст] / К. Э. Изард. – СПб. : Питер, 2003. – 460 с.
100. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 752 с.
101. Ильин, Е. П. Психофизиология состояний человека [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2005. – 412 с.
102. Ильин, Е. П. Психология общения и межличностных отношений [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 576 с.
103. Капрара, Дж. Психология личности [Текст] / Дж. Капрара, Д. Сервон. – СПб. : Питер, 2003. – 640 с.
104. Карлсон, А. Общество–Семья–Личность: Социальный кризис Америки. Альтернативный социологический подход [Текст] / А. Карлсон. – М. : Грааль, 2003. – 288 с.
105. Квашнина, С. И., Кривошеков С.Г. Охрана здоровья работников вахтового труда на Крайнем Севере России [Текст] / С. И. Квашнина, С. Г. Кривошеков. – Ухта : УИИ, 1998. – 115 с.
106. Келли, А. Дж. Психология личности. Теория личных конструктов [Текст] / А. Дж. Келли. – СПб. : Речь, 2000. – 249 с.
107. Кемпински, А. Меланхолия [Текст] / А. Кемпински. – СПб. : Наука, 2002. – 405 с.

108. Киришбаум, Э. И., Еремеева А.И. Психические состояния [Текст] / Э. И. Киришбаум, А. И. Еремеева. – Владивосток : ДВГУ, 1990. – 244 с.
109. Клиническая психология. Словарь [Текст] / под ред. Н. Д. Твороговой. – М. : ПЕРСЭ, 2007. – 416 с.
110. Клонингер, С. Теории личности. Познание человека [Текст] / С. Клонингер. – СПб.: Питер, 2003. – 720 с.
111. Козлов, А. И. Медицинская антропология коренного населения Севера России [Текст] / А. И. Козлов, Г. Г. Вершубская. – М. : Изд-во МНЭПО, 1999. – С. 99–101.
112. Копина, О. С. Методика Экспресс-диагностики уровня психоэмоционального напряжения и его источников и выявления лиц, нуждающихся в получении психологической помощи : метод. реком. для психологов и медицинских работников [Текст] / О. С. Копина, Е. А. Суслова. – М., 1994. – 17 с.
113. Короленко, Ц. П. Психофизиология человека в экстремальных условиях [Текст] / Ц. П. Короленко. – Л. : Медицина, 1987. – 272 с.
114. Коростылева, Л. А. Психология самореализации личности: брачно-семейные отношения [Текст] / Л. А. Коростылева – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2000. – 292 с.
115. Корсакова, Н. К. Клиническая нейропсихология [Текст] / Н. К. Корсакова. – М. : Academia, 2003. – 140 с.
116. Костюченко, Л. Г. Введение в теорию личности: социокультурный подход [Текст] / Л. Г. Костюченко, Ю. М. Резник. – М., НИГО, 2003. – 272 с.
117. Крайг, Г. Психология развития [Текст] / Г. Крайг : [пер. с англ.] – СПб. : Питер, 2000. – 992 с.
118. Кривошеков, С. Г. Психофизиологические аспекты незавершенных адаптаций [Текст] / С. Г. Кривошеков, В. П. Леутин, М. Г. Чухрова. – Новосибирск, 1998. – 100 с.
119. Кривошеков, С. Г. Производственные миграции и здоровье человека на Севере [Текст] / С. Г. Кривошеков, С. В. Охотников. – Новосибирск, 2000. – 118 с.
120. Кроник, А. А. Каузометрия: Методы самопознания: психодиагностика и психотерапия в психологии жизненного

- пути [Текст] / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. – М. : Смысл, 2003. – 284 с.
121. Кулемзин, В. М. Знакомьтесь: ханты [Текст] / В. М. Кулемзин, Н. В. Лукина. – Новосибирск : Наука, 1992. – 135 с.
122. Куликов, Л. В. Психология настроения [Текст] / Л. В. Куликов. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 1997. – 228 с.
123. Культура народностей Севера: традиции и современность [Текст]. – Новосибирск : Наука, 1986. – 268 с.
124. Купер, К. Индивидуальные различия [Текст] / К. Купер. – М. : Аспект Пресс, 2000. – 527 с.
125. Лазурский, А. Ф. Избранные труды по психологии [Текст] / А. Ф. Лазурский. – М. : Наука, 1997. – С. 239–244.
126. Лазурский, А. Ф. О составе личности [Текст] : в кн.: Психология личности в трудах отечественных психологов / А. Ф. Лазурский : [сост. Л. В. Куликов]. – СПб. : Питер, 2000. – 480 с.
127. Лебедев, В. И. Личность в экстремальных условиях [Текст] / В. И. Лебедев. – М. : Политиздат, 1989. – 304 с.
128. Лебедева, Н. М. Введение в этническую и кросс-культурную психологию [Текст] / Н. М. Лебедева. – М. : Ключ – С, 1999. – 224 с.
129. Лебон, Г. Психология народов и масс [Текст] / Г. Лебон. – СПб. : Макет, 1995. – 311 с.
130. Левитов, Н. Д. О психических состояниях человека [Текст] / Н. Д. Левитов. – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.
131. [Левченко, И. Ю.](#) Патопсихология: Теория и практика [Текст] / И. Ю. Левченко. – М. : Академия, 2004. – 232 с.
132. Леонова, А. Б. Психопрофилактика стрессов [Текст] / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – М. : Изд-во МГУ, 1993. – 123 с.
133. Леонтьев, А. Н. Потребности, мотивы, эмоции [Текст] / А. Н. Леонтьев. – М. : Изд-во МГУ, 1971. – 38 с.
134. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. 2-е изд [Текст] / А. Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1977. – 304 с.
135. Леонтьев, А. Н. Философия психологии: из научного наследия [Текст] / А. Н. Леонтьев : под ред. А. А. Леонтьева, Д. А. Леонтьева. – М. : Изд-во МГУ, 1994. – 278 с.

136. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности [Текст] / Д. А. Леонтьев – М. : Смысл, 2003. – 487 с.
137. Леонтьев, В. Г. Психологические механизмы мотивации [Текст] / В. Г. Леонтьев. – Новосибирск : НГПИ, 1992. – 216 с.
138. Лидерман, Р. Р. За гранью психического здоровья [Текст] / Р. Р. Лидерман. – М. : Знание, 1992. – 192 с.
139. Ломов, Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии [Текст] / Б. Ф. Ломов. – М. : Наука, 1984. – 444 с.
140. Лурия, А. Р. Об историческом развитии познавательных процессов [Текст] / А. Р. Лурия. – М., 1974. – 172 с.
141. Магун, В. С. Потребности и психология социальной деятельности личности [Текст] / В. С. Магун. – Л. : Наука, 1983. – 175 с.
142. Мадди, С. Р. Теории личности: сравнительный анализ [Текст] / С. Р. Мадди – СПб. : Речь, 2002. – 539 с.
143. Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика: Новейший справочник [Текст] / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо; СПб. : Сова, 2003. – 928 с.
144. Манчук, В. Т. Состояние и формирование здоровья коренных малочисленных народов Севера и Сибири [Текст] / В. Т. Манчук, Л. А. Надточий. – Красноярск, 2008. – 179 с.
145. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса [Текст] / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001. – 260 с.
146. Марцинковская, Т. Д. Русская ментальность и ее отражение в науках о человеке. [Текст] / Т. Д. Марцинковская. – М. : Агентство «Блиц», 1994. – 155 с.
147. Маслоу, А. Психология бытия. [Текст] / А. Маслоу. – СПб. : Питер, 2003. – 235 с.
148. Маслоу, А. Г. Мотивация и личность [Текст] / А. Г. Маслоу. – СПб. : Питер, 2003. – 352 с.
149. Медведев, В. И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов [Текст] / В. И. Медведев. – Л. : Наука, 1982. – 104 с.

150. Медведев, В. И. Учение об адаптации и его значение для военной медицины [Текст] / В. И. Медведев. – Л., 1983. – 24 с.
151. Медведев, В. И. Экологическое сознание [Текст] / В. И. Медведев, А. А. Алдашева. – М. : Логос, 2001. – 376 с.
152. Меерсон, Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика [Текст] / Ф. З. Меерсон. – М. : Наука, 1981. – 278 с.
153. Меерсон, Ф. З. Адаптация к сенсорным ситуациям и физическим нагрузкам [Текст] / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшеникова. – М. : Медицина, 1988. – 254 с.
154. Мельник, Б. Е. Медико-биологические формы стресса [Текст] / Б. Е. Мельник, М. С. Кахана. – Кишинев : Штиница, 1981. – 176 с.
155. Мерлин, В. С. Психология индивидуальности [Текст] / В. С. Мерлин : под ред. Е. А. Климова. – Москва-Воронеж, 1996.
156. Мизун, Ю. Г. Здоровье на Севере [Текст] / Ю. Г. Мизун. – М. : Изд-во НПЦ «Экология и здоровье», 1997. – С. 151–153.
157. Минутко, В. Л. Депрессия [Текст] / В. Л. Минутко. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 320 с.
158. Митькин, А. А. Пути психологического поиска [Текст] / А. А. Митькин. – М. : Изд-во ИП РАН, 2009. – 256 с.
159. Мишин, Г. И. Как преодолеваются стрессы [Текст] / Г. И. Мишин. – СПб : Союз, 2003. – 224 с.
160. Моросанова, В. И. Самосознание и саморегуляция поведения [Текст] / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова. – М. : Изд-во ИП РАН, 2007. – 213 с.
161. Москвин, В. А. Нейропсихология и психофизиология индивидуальных различий [Текст] / В. А. Москвин : [под ред. Е. Д. Хомской и В. А. Москвина]. М. – Оренбург : Изд-во ООИПКРО, 2000. – 234 с.
162. Москвин, В. А. Межполушарные отношения и проблема индивидуальных различий [Текст] / В. А. Москвин. – Оренбург : ИПК ОГУ, 2002. – 288 с.
163. Мясищев, В. Н. Личность и неврозы [Текст] : монография / В. Н. Мясищев. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1960. – 426 с.

164. Мясищев, В. Н. Психология отношений [Текст] / В. Н. Мясищев. – М., Академия педагогических и социальных наук, 1995. – С. 15–36.
165. Леутин, В. П., Николаева Е.Н. Психофизиологические механизмы адаптации и функциональная асимметрия мозга [Текст] / В. П. Леутин, Е. Н. Николаева. – Новосибирск : Наука. Сибирское отделение, 1988. – 190 с.
166. Немчин, Т. А. Состояния нервно-психического напряжения [Текст] / Т. А. Немчин. – Л. : ЛГУ, 1983. – 167 с.
167. Николаева, В. В. Влияние хронической болезни на психику [Текст] / В. В. Николаева. – М. : Изд-во МГУ, 1987. – 166 с.
168. Николаева, В. В. Спецпрактикум по патопсихологии [Текст] / В. В. Николаева, Е. Т. Соколова, А. С. Спиваковская. – М., 1979. – 42 с.
169. Никонов, В. В. Стресс. Современный патофизиологический подход к лечению [Текст] / В. В. Никонов. – Харьков : Консум, 2002. – 240 с.
170. Носова, Н. С. Качество жизни населения крупного города: Системный анализ [Текст] / Н. С. Носова. – Новосибирск : Изд-во НГУЭУ, 2004. – 269 с.
171. Общая психодиагностика [Текст]. – СПб. : Речь, 2006. – 440 с.
172. Олпорт, Г. Личность в психологии [Текст] / Г. Олпорт : [пер. с англ.] – М. : КСП+, СПб. : Ювента, 1998. – 345 с.
173. Олпорт, Г. Становление личности: Избранные труды [Текст] / Г. Олпорт. – М. : Смысл, 2002. – 462 с.
174. Панин, Л. Е. Психоэмоциональные взаимоотношения при хроническом эмоциональном напряжении. [Текст] / Л. Е. Панин, В. П. Соколов. – Новосибирск, 1981. – 177 с.
175. Панкратов, В. Н. Саморегуляция психического здоровья [Текст] / В. Н. Панкратов. – М. : Изд-во Ин-та Психотерапии, 2001. – 336 с.
176. Панферов, В. Н. Классификация психологических качеств человека и методология исследования характера [Текст] / В. Н. Панферов : [под ред. В. Н. Панферова]. – СПб. : Образование, 1996. – С. 3–21.

177. Панферов, В. Н. Психология человека [Текст] / В. Н. Панферов. – СПб., 2000. – 160 с.
178. Первин, Л., Джон О. Психология личности. Теория и исследования. [Текст] / Л. Первин, О. Джон. – М., Аспект-Пресс, 2001. – 607 с.
179. Перевалова, Е. В. Северные ханты: этническая история [Текст] / Е. В. Перевалова. – Екатеринбург : Изд-во УрО РАН, 2004. – 414 с.
180. Петровский, А. В. Личность. Деятельность. Коллектив [Текст] / А. В. Петровский. – М., 1982. – 253 с.
181. Петровский, А. В. Основы теоретической психологии [Текст] / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – М. : Академия, 2003. – 496 с.
182. Пилсудский, Б. О. Аборигены Сахалина [Текст] / Б. О. Пилсудский. – Южно-Сахалинск, 1991. – 110 с.
183. Платонов, К. К. Структура и развитие личности [Текст] / К. К. Платонов. – М. : Наука, 1986. – 254 с.
184. Поликарпов, Л. С. Климат и здоровье человека [Текст] / Л. С. Поликарпов, А. В. Лапко. – Новосибирск : Наука, 1994. – 103 с.
185. Попов, Б. Н. Взаимосвязь категорий счастья и смысла жизни [Текст] / Б. Н. Попов. – М. : Наука, 1986. – 91 с.
186. Посохова, С. Т. Психология адаптирующейся личности [Текст] / С. Т. Посохова. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. – 240 с.
187. Посохова, С. Т. Эмоциональное благополучие вашего ребенка. Пособие для родителей [Текст] / С. Т. Посохова, М. Х. Изотова, Н. П. Паттурина. – СПб., 2006. – 75 с.
188. Практикум по патопсихологии [Текст] : под ред. Б. В. Зейгарник, В. В. Николаевой, В. В. Лебединского. – М. : Наука, 1987. – 483 с.
189. Прохоров, А. О. Методики диагностики психических состояний личности [Текст] / А. О. Прохоров. – Казань : Изд-во ИЭУиП, 1997. – 87 с.
190. Прохоров, А. О. Психология неравновесных состояний [Текст] / А. О. Прохоров. – М. : Изд-во ИП РАН, 1998. – 152 с.

191. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики [Текст] : учеб. пособие. – СПб. : Питер, 2004. – 464 с.
192. Психологическая наука в России XX столетия: проблемы теории и истории [Текст] : под ред. А. В. Брушлинского. – М. : Изд-во ИП РАН, 1997. – 576 с.
193. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы [Текст] : отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. – М. : Изд-во ИП РАН, 2007. – 624 с.
194. Психология здоровья населения в России [Текст] / В. В. Гафаров, В. А. Пак, И. В. Гагулин. – Новосибирск : СО РАМН, 2002. – 360 с.
195. Психология личности [Текст]. – М. : Вопросы психологии, 2003. – 221 с.
196. Психология мотивации и эмоций [Текст] : под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. – М. : ЧеРо: МПСИ, 2002. – 751 с.
197. Психология эмоций. [Текст] : под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – 288 с.
198. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия [Текст] : сост. А. Е. Тарас. – Мн. : Харвест, М. : АСТ, 2000. – 480 с.
199. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям [Текст]. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 174 с.
200. Психологическая наука в России XX столетия: проблемы теории и истории [Текст] : под ред. А. В. Брушлинского. – М. : Изд-во ИП РАН, 1997. – 576 с.
201. Психосоматическая проблема: психологический аспект [Текст] : под ред. Ю. Ф. Полякова, В. В. Николаевой. – М. : Просвещение, 1992. – 319 с.
202. Психосоциальное благополучие детей Арктики [Текст]. – Мурманск : Изд-во МГПУ, 2008. – 259 с.
203. Психотерапевтическая энциклопедия [Текст] : под ред. Д. Б. Карвасарского. – СПб. : Питер Ком, 1998. – 752 с.
204. Психофизическое благополучие и методы коррекции стрессовых состояний [Текст] : учеб.-метод. пособие. – Уфа : Изд-во БГПИ: РЦМП, 1999. – 56 с.

205. Птичкина, Е. В. Психологические теории депрессии [Текст] : учеб.-метод. пособие / Е. В. Птичкина. – М. : МГСА, 2002. – 30 с.
206. Райгородский, Д. Я. Психология личности [Текст] : хрестоматия / Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд-во Бахрах-М, 2000. – 448 с.
207. Райгородский, Д. Я. Самосознание и защитные механизмы личности [Текст] : хрестоматия / Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд-во : Бахрах-М, 2003. – 656 с.
208. Райгородский, Д. Я. Психология личности [Текст] : хрестоматия. Т. 1 / Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд-во Бахрах-М, 2000. – 448 с.
209. Реан, А. А. Психология адаптации личности [Текст] / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб. : Питер, 2002.
210. Регуш, Л. А. Проблемы психического развития и их предупреждение. От рождения до пожилого возраста [Текст] / Л. А. Регуш. – СПб : Речь, 2006 – 320 с.
211. Регуш, Л. А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего [Текст] / Л. А. Регуш. – СПб. : Речь, 2003. – 351 с.
212. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций [Текст] / Я. Рейковский. – М. : Прогресс, 1979. – 292 с.
213. Резник, Ю. М., Смирнов Е.А. Жизненные стратегии личности: Опыт комплексного анализа [Текст] / Ю. М. Резник, Е. А. Смирнов. – М. : Изд-во ИЧ РАН, 2002. – 260 с.
214. Резников, Е. Н. Этническая психология [Текст] / Е. Н. Резников. – М. : ИП РАН, 1997.
215. Резников, Е. Н. Этнопсихологические характеристики народа Тыва [Текст] : теория и практика / Е. Н. Резников, Н. О. Товуу. – М. : ПЕР СЭ, 2002. – 223 с.
216. Решетников, М. М. Психическая травма [Текст] / М. М. Решетников. – СПб. : Вост.-Европ. ин-т психоанализа, 2006. – 322 с.
217. Розин, В. М. Психология: Наука и практика [Текст] : учеб. пособие / В. М. Розин – М. : РГГУ : Омега-Л, 2005. – 543 с.

218. Розин, В. М. Визуальная культура и восприятие. Как человек видит и понимает мир [Текст] / В. М. Розин – М. : URSS : КомКнига, 2006. – 224 с.
219. Ромм, М. В. Философия и психология адаптивных процессов [Текст] / М. В. Ромм. – М. : Изд-во МПСИ, 2006. – 296 с.
220. Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – М., Изд-во АН СССР, 1987. – 328 с.
221. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2000. – 712 с.
222. Руководство по функциональной межполушарной асимметрии [Текст]. – М. : Научный мир, 2009. – 836 с.
223. Рыжов, Б. Н. Системная психология [Текст] : методология и методы психологического исследования / Б. Н. Рыжов. – М. : Изд-во МГПУ, 1999.
224. Рыжов, Б. Н. Социальная психосоматика [Текст] : учеб. пособие / Б. Н. Рыжов, Л. В. Сенкевич, Т. Е. Васильева и др. – Тула, Изд-во ТПГУ, 2007. – 440 с.
225. Садохин, А. П. Этнология [Текст] : учеб. словарь / А. П. Садохин. – М. : Гардарики, 2002. – 208 с.
226. Сандомирский, М. И. Как справиться со стрессом [Текст] / М. И. Сандомирский – М. : Медицина, 1995. – 147 с.
227. Сандомирский, М. Е. Защита от стресса: физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (метод РЕТРИ) [Текст] / М. Е. Сандомирский. – М. : Изд-во Ин-та, психотерапии, 2001. – 336 с.
228. Северная энциклопедия [Текст] / сост. Е. Р. Акбальян. – М. : Европ. изд. ; Север. просторы, 2004. – 1197 с.
229. Селигман, Н. Новая позитивная психология. Научный взгляд на счастье и смысл жизни [Текст] / Н. Селигман. – Киев : София, 2006. – 368 с.
230. Сидоров, П. И. Психосоматическая медицина [Текст]: руководство для врачей / П. И. Сидоров. – М. : МЕДпресс-информ, 2006. – 564 с.
231. Сидоренко, Е. В. Психологический практикум: Межличностные отношения [Текст] : метод. рекомендации / Е. В. Сидоренко, И. Б. Дерманова. – СПб.: Речь, 2003. – 40 с.
232. Силина, Е. А. Межполушарная асимметрия и индивидуальные различия [Текст] : монография / Е. А. Силина,

- Т. В. Евтух. – Пермь : Изд-во Перм. гос. пед.ун-т, 2004. – 136 с.
233. Симонов, П. В. Лекции о работе головного мозга. Потребностно-эмоциональная теория высшей нервной деятельности [Текст] / П. В. Симонов. – М. : Наука, 2001. – 95 с.
234. Симонов, П. В. Функциональная асимметрия эмоций [Текст] //Функциональная межполушарная асимметрия : хрестоматия / П. В. Симонов. – М. : Научный мир, 2004. – С. 316–321.
235. Симонов, П. В. Лекции о работе головного мозга. Потребностно-информационная теория высшей нервной деятельности [Текст] / П. В. Симонов. – М. : ИП РАН, 1998. – 98 с.
236. Синицкий, В. Н. Депрессивные состояния [Текст] / В. Н. Синицкий. – Киев: Наукова думка. – 1986. – 270 с.
237. Сирелиус У.Т. Путешествие к хантам [Текст] / В. Н. Синицкий. – Томск : Изд-во Том. ун-та, 2001. – 344 с.
238. Славская, А. Н. Личность как субъект интерпретации [Текст] / А. Н. Славская. – Дубна : Феникс+, 2002. – 240 с.
239. Смулевич, А. Б. Депрессии при соматических и психических заболеваниях [Текст] / А. Б. Смулевич. – М. : Медицинское информационное агентство, 2003. – 432 с.
240. Смулевич, А. Б. Депрессии в общемедицинской практике [Текст] / А. Б. Смулевич. – М. : Издательство «Берег», 2000. – 160 с.
241. Собольников, В. В. Развитие личности в особых условиях деятельности [Текст] / В. В. Собольников. – Новосибирск, 1997. – 256 с.
242. Собчик, Л. Н. Введение в психологию индивидуальности [Текст] / Л. Н. Собчик. – М.: ИПП-ИСП, 2000. – 512 с.
243. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы ; под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М. : Изд-во ИП РАН, 2008. – 474 с.
244. Соколова, Е. Т. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях [Текст] / Е. Т. Соколова, В. В. Николаева. – М. : SvR – Аргус. –1995. – 360 с.

245. Соколова, М. В. Шкала субъективного благополучия [Текст] / М. В. Соколова. – Ярославль, 1996. – 11 с.
246. Соколова, З. П. Обские угры (ханты и манси) [Текст] / З. П. Соколова. – М., 1991. – 241 с.
247. Соколова, З. П. Аборигены Канадского Севера [Текст] / З. П. Соколова, В. А. Тишков // Расы и народы. Выпуск 21. – М., 1991. – С. 225–245.
248. Солдатова, Г. У. Психология межэтнической напряженности [Текст] / Г. У. Солдатова. – М., 1998. – С. 71–76.
249. Солсо, Р. Когнитивная психология. [Текст] / Р. Солсо. – СПб. : Питер, 2006. – 589 с.
250. Сороко, С. И. Нейрофизиологические механизмы индивидуальной адаптации человека в Антарктиде [Текст] / С. И. Сороко. – Л. : Наука, 1984. – 152 с.
251. Сосновикова, Ю. Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика [Текст] / Ю. Е. Сосновикова. – Горький, 1975.
252. Социальная психология [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / под ред. А. М. Столяренко. – М. : Аспект Пресс, 2007. – 367 с.
253. Степанова, Е. И. Психология взрослых: экспериментальная акмеология [Текст] / Е. И. Степанова. – СПб.: Изд-во "Алетейя", 2000.
254. Стефаненко, Т. Г. Методы этнопсихологического исследования [Текст] / Т. Г. Стефаненко, Е. И. Шлягина, С. Н. Ениколопов. – МГУ, 1993.
255. Стефаненко, Т. Г. Этнопсихология [Текст] / Т. Г. Стефаненко. – М., 2003. – С. 243–271.
256. Стресс, эмоции и патология: биопсихосоциальный подход [Текст] // Сб. трудов по материалам конференции.– Томск : Сиб. гос. мед. ун-т, 2006. – 55 с.
257. Солдатова, Г. У. Психология межэтнической напряженности [Текст] / Г. У. Солдатова. – М., 1998. – 76 с.
258. Субъективное благополучие личности [Текст] / в кн. Социальная психология личности : учеб. пособие ; под ред. А. А. Голованова, Р. М. Шамионов. – Изд. Дом «Равновесие», 2008.

259. Судаков, К. В. Диагноз здоровья [Текст] / К. В. Судаков. – М., 1993.
260. Судаков, К. В. Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу [Текст] / К. В. Судаков. – М. : Наука, 1998. – 263 с.
261. Сухарев, А. В. Этнофункциональная парадигма в психологии: Теория развития и эмпирические исследования [Текст] / А. В. Сухарев. – М. : Изд-во ИП РАН, 2008. – 576 с.
262. Сушков, И. Р. Психологические отношения человека в социальной системе [Текст] / И. Р. Сушков. – М. : Изд-во ИП РАН, 2008. – 412 с.
263. Тараданов, А. А. Семейное благополучие: от теории к практике [Текст]. / А. А. Тараданов. – Челябинск : Челяб. гос. ун-т, 2002. – 153 с.
264. Теддер, Ю. Р. Актуальные вопросы физиологии и психологии вахтового труда в Заполярье [Текст] / Ю. Р. Теддер, А. Б. Гудков, Г. Н. Дегтева и др. – Архангельск, 1996. – С. 72–103.
265. Теплов, Б. М. Труды по психофизиологии индивидуальных различий [Текст] / Б. М. Теплов. – М. : Наука, 2004. – 440 с.
266. Тихонов, Д. Г. Арктическая медицина: Как сохранить здоровье в условиях холодного климата [Текст] / Д. Г. Тихонов. – М., 2010. – 328 с.
267. Трошин, В. Д. Стресс и стрессогенные расстройства: диагностика, лечение, профилактика [Текст] / В. Д. Трошин. – М. : ООО «Медицинское информационное агентство», 2007. – 784 с.
268. Тхостов, А. Ш. Депрессия и психология эмоций [Текст] / А. Ш. Тхостов ; под ред. А. Б. Смулевича ; [в кн.: Депрессии и коморбидные расстройства]. – М., 1997. – С. 180–198.
269. Угланова, Е. А. Восприятие собственного дохода как фактор субъективного благополучия в современной России [Текст] / Е. А. Угланова : [в кн.: Социальная психология XXI века]. – Ярославль, 2002. – Т. 3. – С. 204–207.
270. Узнадзе, Д. Н. Психологические исследования [Текст] / Д. Н. Узнадзе. – М. : Наука, 1966. – 451 с.

271. Узнадзе, Д. Н. Общая психология [Текст] / Д. Н. Узнадзе [пер. с груз.] – М. : Смысл ; СПб. : Питер, 2004. – 412 с.
272. Фанталова, Е. Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта [Текст] / Е. Б. Фанталова. – Самара : Изд-во БАХРАХ, 2001. – 128 с.
273. Фельдштейн, Д. И. Психология развивающейся личности [Текст] / Д. И. Фельдштейн. – М. : Ин-т Практической Психологии, 1996. – 512 с.
274. Фельдштейн, Д. И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности [Текст] / Д. И. Фельдштейн // Избранные труды. – М.: Изд-во МПСИ, 1999. – 672 с.
275. Фельдштейн, Д. И. Психология развития человека как личности [Текст] / Д. И. Фельдштейн // Избр. Труды в 2-х т. – М. : Изд-во МПСИ ; Воронеж : МОДЭК. – Т. 1. – 2005. – 566 с.
276. Фельдштейн, Д. И. Психология развития человека как личности [Текст] / Д. И. Фельдштейн // Избр. Труды в 2-х т. – М. : Изд-во Моск. психолого-социального ин-та ; Воронеж : Из-во НПО МОДЕК, 2005. – Т.2. – 455 с.
277. Фетискин, Н. П. Шкала субъективного благополучия [Текст] / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов ; [в кн.: Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп]. – М., Изд-во Ин-т Психотерапии. 2002. – С. 467–470.
278. Франкл, В. Воля к смыслу [Текст] / В. Франкл. – М. : Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 368 с.
279. Фрейд, З. Печаль и меланхолия [Текст] / З. Фрейд ; [в кн.: Психология эмоций] ; под ред. В. К. Виллюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : Изд-во Моск. ун-та. – 1993. – С. 215–223.
280. Фресс, П. Эмоциогенные ситуации: Экспериментальная психология [Текст] / П. Фресс ; ред.-сост. П. Фресс, Ж. Пиаже. – М. : Прогресс, 1975. – С.133–142.
281. Фромм, Э. Душа человека [Текст] / Э. Фромм ; [пер. с англ.] – М. : Республика, 1992. – 430 с.
282. Фромм, Э. Психоанализ и этика [Текст] / Э. Фромм ; [пер. с англ.] – М.: Республика, 1993. – 415 с.

283. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм ; [пер. с англ.] – М., 1994. – 447 с.
284. Фромм, Э. Величие и ограниченность теории Фрейда [Текст] / Э. Фромм. – М.: АСТ, 2000. – 448 с.
285. Ханин, Ю. Л. Стандартный алгоритм адаптации зарубежных опросных методов [Текст] / Ю. Л. Ханин ; [в кн.: Психологические проблемы предсоревновательной подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям] ; под ред. Ю. Я. Киселева. – Л. : ЛНИИФК, 1997. – С. 129–135.
286. Харамзин, Т. Г. Традиционный уклад и образ жизни обских угров [Текст] / Т. Г. Харамзин, Н. Г. Хайруллина ; [по материалам социологических исследований]. – М. : Изд-во ИКАР, 2002. – 296 с.
287. Хартманн, Х. Эго-психология и проблема адаптации [Текст] / Х. Хартманн ; под ред. М. В. Ромашкевича. – М. : Изд-во Ин-та общегуманитарных исследований, 2002. – 160 с.
288. Хаснулин, В. И. Введение в полярную медицину [Текст] / В. И. Хаснулин ; под ред. Л. Д. Сидоровой. – Новосибирск : СО РАМН, 1998. – 337 с.
289. Хомич, Л. В. Ненцы. [Текст] / Л. В. Хомич. – СПб. : Русский Двор, 1995. – 336 с.
290. Хомская, Е. Д. Мозг и эмоции. [Текст] / Е. Д. Хомская, Н. А. Батова. – М., 1992.
291. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени [Текст] / К. Хорни. – М.: Универс, 1993. – 480 с.
292. Хотинец, В. Ю. Этническое самосознание [Текст] / В. Ю. Хотинец. – СПб. : Алетейя, 2000. – 235 с.
293. Хьелл, Л. Теории личности: Основные положения, исследования и применение [Текст] / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб. : Питер Ком, 1998. – 608 с.
294. Хьюстон, М. Ведение в социальную психологию: Европейский подход [Текст] / М. Хьюстон ; [пер. с англ.] – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2004. – 622 с.
295. Цагарелли, Ю. А. Теория и практика системной диагностики человека [Текст] / Ю. А. Цагарелли. – Казань : Таглимат, 2002. – 168 с.

296. Человек на Севере: демография, здоровье, экология [Текст]. – Сыктывкар : Изд-во Коми науч. центр УрО РАН, 2006. – 96 с.
297. Шадриков, В. Д. Происхождение человечности [Текст] / В. Д. Шадриков. – М. : Логос, 1999. – 200 с.
298. Шадриков, В. Д. Ментальное развитие человека [Текст] / В. Д. Шадриков. – М., 2007. – 374 с.
299. Шамионов, Р. М. Психология субъективного благополучия личности [Текст] / Р. М. Шамионов. – Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2004. – 180 с.
300. Шибутани, Т. Социальная психология [Текст] / Т. Шибутани. – Ростов-на-Дону, 1998.
301. Шнейдер, Л. Б. Психология семейных отношений [Текст] / Л. Б. Шнейдер. – М. : Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.
302. Штомпка, П. Социология социальных изменений [Текст] / П. Штомпка ; под ред. В. А. Ядова ; [пер. с англ.] – М. : Аспект Пресс, 1996.
303. Эриксон, Э. Детство и общество [Текст] / Э. Эриксон ; [пер. с англ. изд. 2-е, перераб. и доп.] – СПб. : Ленато, 1996. – 592 с.
304. Этнокультурное развитие народностей Севера в условиях научно-технического прогресса на перспективу до 2005 года (концепция развития) [Текст] / под ред. З. П. Соколовой. – М., ИЭА РАН, 1989.
305. Юнг, К-Г. Человек и его символы [Текст] / К-Г Юнг. – СПб. : Изд-во Б.С.К., 1996. – 367 с.
306. Юнг, К. Психологические типы [Текст] / К. Юнг ; [пер. с нем.] – СПб. : Ювента. – М. : Прогресс-Универс. – 716 с.
307. Abraham H. Maslow. Toward a Psychology of Being. – Litton Education Publishing, 1968.
308. Andrews F.M., Withey S.B. Social indicators of well-being: America's perception of life quality. – New York : Plenum Press, 1976.
309. Antonovsky A. Health, Stress and Coping. – San Francisco, 1979.
310. Bradburn N.M. The structure of psychological well-being. – Chicago : Aldine, – 1969.

311. Campbell A. The sense of well-being in America: Recent patterns and trends. – New York : McGraw-Hill Book Company. 1981.
312. Griffin J. Well-being: Its meaning, measurement and moral importance. – Oxford : Clarendon Press, 1986.
313. Hobfoll S.E. Stress, culture, and community. – N.Y. and London, 1998.
314. Kraepelin E. Dementia praecox und paraphrenia. – Leipzig., 1923.
315. Lazarus R. Psychological Stress and the Coping Process. – New York, 1966.
316. Moss R.H. Human Adaptation. Coping with Life Crises. – Lexington (Mass.), 1976.
317. Selye H. Stress: the Physiology and Pathology of Exposure to Stress. – Montreal, 1950.
318. Stress in health and disease // Eds. Zales M.R. – New York : Brunner / Marsel, 1985. – 262 p.
319. Stress reduction and prevention // Eds. Meichenbaum D., Jaremko M. – New York, London : Peenium press, 1983. – 499 p.
320. Ustun B.T., Sartorius N. Mental illness in General Health Practice. An international Study. NY, 1995.
321. Well-being: The foundations of hedonic psychology / Ed. By D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz. – New York : Russell Sage Foundation Press, 1999.
322. White P. Urban life and social stress. The New Europe: economy, society and environment (ed. by Finder D.) – Chichester, 1998.

Приложение 1

Шкала удовлетворенности условиями жизни О. Копиной

Инструкция. Ниже перечислены сферы жизни, от которых может зависеть самочувствие людей. Оцените, пожалуйста, насколько Вы удовлетворены различными сторонами своей жизни. Используйте 5-бальную систему: 1 – совершенно не удовлетворен, 2 – не удовлетворен, 3 – в какой-то мере удовлетворен, 4 – пожалуй, удовлетворен, 5 – полностью удовлетворен

Оцениваемые параметры	Уровень удовлетворенности
А – работа (характер труда, отношения на работе, возможности)	
Б – отношения в семье	
В – дети, их здоровье и благополучие	
Г – питание	
Д – отдых	
Е – материальное благополучие, обеспеченность	
Ж – общение с друзьями, с людьми, близкими по интересам	
З – положение в обществе	
И – жизненные перспективы	
К – любовь, сексуальные чувства	
Л – любимое занятие, возможность выразить себя в чем-либо	

Шкала основных жизненных потребностей О. Копиной

Инструкция. Ниже перечислены сферы жизни, от которых может зависеть самочувствие людей. Оцените, пожалуйста, насколько Вы удовлетворены различными сторонами своей жизни. Используйте 5-бальную систему: 1 – совершенно не удовлетворен, 2 – не удовлетворен, 3 – в какой-то мере удовлетворен, 4 – пожалуй, удовлетворен, 5 – полностью удовлетворен

Оцениваемые параметры	Уровень удовлетворенности
А – работа (характер труда, отношения на работе, возможности)	
Б – отношения в семье	
В – дети, их здоровье и благополучие	
Г – питание	
Д – отдых	
Е – материальное благополучие, обеспеченность	
Ж – общение с друзьями, с людьми, близкими по интересам	
З – положение в обществе	
И – жизненные перспективы	
К – любовь, сексуальные чувства	
Л – любимое занятие, возможность выразить себя в чем-либо	

Шкала удовлетворенности жизнью в целом О. Копиной

Инструкция. Оцените, пожалуйста, насколько вы согласны с каждым из перечисленных ниже утверждений.

Утверждения	Нет	Скорее, нет	Скорее, да	Да
Я доволен тем, как прошел последний год моей жизни	1	2	3	4
Мое душевное состояние, настроение стало хуже	1	2	3	4
В целом, моя жизнь складывается удачно	1	2	3	4
Мое благополучие расстроилось	1	2	3	4
Я чувствую себя счастливым человеком	1	2	3	4
В моей жизни произошли перемены к худшему	1	2	3	4
В моей жизни есть источники радости и поддержки	1	2	3	4
У меня есть проблемы, которые сильно портят мне настроение	1	2	3	4
Моя жизнь стала лучше	1	2	3	4
Многое не удается	1	2	3	4

Шкала психологического стресса Л. Ридера

Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны с каждым из перечисленных ниже утверждений.

УТВЕРЖДЕНИЯ	Да, согласен	Скорее согласен	Скорее не согласен	Нет, не согласен
1. Пожалуй, я человек нервный	1	2	3	4
2. Я очень беспокоюсь о своей работе	1	2	3	4
3. Я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
4. Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение	1	2	3	4
5. Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение	1	2	3	4
6. К концу дня я совершенно истощен физически и психически	1	2	3	4
7. В моей семье часто возникают напряженные отношения	1	2	3	4

Шкала депрессии Цунга

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

УТВЕРЖДЕНИЯ	Никогда или изредка	Иногда	Часто	Почти всегда или постоянно
Я чувствую подавленность	1	2	3	4
Утром я чувствую себя лучше всего	1	2	3	4
У меня бывают периоды плача или близости к слезам	1	2	3	4
У меня плохой ночной сон	1	2	3	4
Аппетит у меня не хуже обычного	1	2	3	4
Мне приятно смотреть на привлекательных женщин, разговаривать с ними, находиться рядом	1	2	3	4
Я замечаю, что теряю вес	1	2	3	4
Меня беспокоят запоры	1	2	3	4
Сердце бьется быстрее, чем обычно	1	2	3	4
Я устаю без всяких причин	1	2	3	4
Я мыслю так же ясно, как всегда	1	2	3	4
Мне легко делать то, что я умею	1	2	3	4

Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте	1	2	3	4
У меня есть надежды на будущее	1	2	3	4
Я более раздражителен, чем обычно	1	2	3	4
Мне легко принимать решения	1	2	3	4
Я чувствую, что полезен и необходим	1	2	3	4
Я живу достаточно полной жизнью	1	2	3	4
Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру	1	2	3	4
Меня до сих пор радует то, что радовало всегда	1	2	3	4

Шкала депрессии Апелса

Инструкция. Как Вы себя чувствуете в последнее время?

Вопросы	Да	Не знаю	Нет
Часто чувствую усталость	1	2	3
Мне трудно уснуть	1	2	3
За ночь просыпаюсь несколько раз	1	2	3
Постоянно чувствую слабость	1	2	3
Чувствую себя в расцвете лет	1	2	3
Многое не удается	1	2	3
Жизнь заводит в тупик	1	2	3
По-прежнему половая жизнь приносит удовлетворение	1	2	3
Мелочи раздражают все сильнее	1	2	3
Истощен физически, устал	1	2	3
Порой кажется, что лучше умереть	1	2	3
Кажется, что нет больше сил	1	2	3
Настроение подавленное	1	2	3
Каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения	1	2	3

Сокращенный многофакторный опросник личности

Инструкция. Ниже следуют утверждения, касающиеся состояния Вашего здоровья и Вашего характера. Читайте каждое утверждение и решайте, верно оно или неверно, по отношению к Вам. Не тратьте времени на раздумье. Наиболее верно то решение, которое первым приходит в голову. Рядом с номером при ответе «Верно», зачеркните квадратик «В», при ответе «Неверно» – квадратик «Н». Все ответы должны быть внесены в прилагаемый бланк ответов.

Утверждения
1. У Вас хороший аппетит
2. По утрам Вы обычно чувствуете, что выспались и отдохнули
3. В Вашей повседневной жизни масса интересного
4. Вы работаете с большим напряжением
5. Временами Вам приходят в голову такие мысли, что о них лучше не рассказывать
6. У Вас очень редко бывает запор
7. Иногда Вам очень хотелось навсегда уйти из дома
8. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача
9. Временами Вас беспокоит тошнота и позывы на рвоту
10. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает
11. Иногда Вам хочется выругаться
12. Каждую неделю Вам снятся кошмары
13. Вам труднее сосредоточиться, чем большинству других людей
14. С Вами происходили (или происходят) странные вещи
15. Вы достигли бы в жизни гораздо большего, если бы люди не были настроены против Вас

16. В детстве Вы одно время совершали мелкие кражи
17. Бывало, что по несколько дней, недель или месяцев Вы ничем не могли заняться, потому что трудно было заставить себя включиться в работу
18. У Вас прерывистый и беспокойный сон
19. Когда Вы находитесь среди людей, Вам слышатся странные вещи
20. Большинство знающих Вас людей не считают Вас неприятным человеком
21. Вам часто приходится подчиняться кому-нибудь, кто знает меньше Вас
22. Большинство людей довольны своей жизнью более, чем Вы
23. Очень многие преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи
24. Иногда Вы сердитесь
25. Вам определенно не хватает уверенности в себе
26. Часто у Вас бывают подергивания в мышцах
27. У Вас очень часто бывает чувство, как будто Вы сделали что-то неправильное или нехорошее
28. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой
29. Некоторые так любят командовать, что Вам хочется все сделать наперекор, хотя Вы знаете, что они правы
30. Вы считаете, что против Вас что-то замышляют
31. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным способом
32. Вас часто беспокоит желудок
33. Часто Вы не можете понять, почему накануне Вы были в плохом настроении и раздражены
34. Временами Ваши мысли так быстро текли, что Вы не успевали их высказывать

35. Вы считаете, что Ваша семейная жизнь не хуже, чем у большинства Ваших знакомых
36. Временами Вы уверены в собственной бесполезности
37. В последние годы Ваше самочувствие в основном было хорошим
38. У Вас бывали периоды, когда Вы что-то делали и потом не могли вспомнить, что именно
39. Вы считаете, что Вас часто незаслуженно наказывали
40. Вы никогда не чувствовали себя лучше, чем теперь
41. Вам безразлично, что думают о Вас другие
42. С памятью у Вас все благополучно
43. Вам трудно поддерживать разговор с человеком, с которым Вы только что познакомились
44. Большую часть времени Вы чувствуете общую слабость
45. У Вас редко болит голова
46. Иногда Вам бывало трудно сохранять равновесие во время ходьбы
47. Не все Ваши знакомые Вам нравятся
48. Есть люди, которые пытаются украсть Ваши идеи и мысли
49. Вы считаете, что совершили поступки, которые нельзя простить
50. Вы считаете, что Вы слишком застенчивы
51. Вы почти всегда о чем-нибудь тревожитесь
52. Ваши родители часто не одобряли Ваших знакомств
53. Иногда Вы немного сплетничаете
54. Временами Вы чувствуете, что Вам необыкновенно легко принимать решения
55. У вас бывает сильное сердцебиение, и Вы часто задыхаетесь
56. Вы вспыльчивы, но отходчивы

57. У Вас бывают периоды такого беспокойства, что трудно усидеть на месте
58. Ваши родители и другие члены семьи часто придираются к Вам
59. Ваша судьба никого особенно не интересует
60. Вы не осуждаете человека, который не прочь воспользоваться в своих интересах ошибками другого
61. Иногда Вы полны энергии
62. За последнее время у Вас ухудшилось зрение
63. Часто у Вас звенит или шумит в ушах
64. В Вашей жизни были случаи (может быть, только один), когда Вы чувствовали, что на Вас кто-то действует гипнозом
65. У Вас бывают периоды, когда вы необычно веселы без особой причины
66. Даже находясь в обществе, Вы обычно чувствуете себя одиноко
67. Вы считаете, что почти каждый может солгать, чтобы избежать неприятностей
68. Вы чувствуете острее, чем большинство других людей
69. Временами Ваша голова работает как бы медленнее, чем обычно
70. Вы часто разочаровываетесь в людях
71. Вы злоупотребляли спиртными напитками

Диагностика внутреннего конфликта Е. Б. Фанталовой

Инструкция. К заполнению приступайте только после того, как прочтете инструкцию до конца.

Перед вами список из двенадцати понятий, каждое из которых означает одну из общечеловеческих ценностей:

- Активная, деятельная жизнь;
- Здоровье (физическое и психическое здоровье);
- Интересная работа;
- Красота природы и искусства;
- Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
- Материально-обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
- Наличие хороших и верных друзей;
- Уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений);
- Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, а также интеллектуальное развитие);
- Свобода как независимость в поступках и действиях;
- Счастливая семейная жизнь;
- Творчество (возможность творческой деятельности).

Вам предстоит сравнить все эти понятия-ценности попарно между собой на специальном бланке. Следует провести два сравнения (по двум разным категориям).

Далее смотрите бланк:

На бланке две матрицы. В них записаны пары цифр, каждой цифре соответствует ценность, которая стоит под этим номером в списке. Заполнение начинайте с матрицы № 1.

Сравнения в первой матрице производятся на основании того, что представленные в этом списке ценности имеют для Вас разную значимость, разную степень привлекательности. Вы смотрите каждую пару и выбирайте из двух ценностей ту, которая кажется Вам более важной в этой паре. Ее Вы обводите в кружок.

ПРИМЕР: Вам дана пара 2 3. Под цифрой 2 обозначено здоровье, под цифрой 3 – интересная работа. Если Вы обвели 2, то это означает, что здоровье для Вас важнее, чем интересная работа.

Обводить можно только одну цифру из пары! Пропускать пары нельзя!

Отвечать старайтесь быстро, *первым впечатлением*. Закончив первую матрицу, переходите ко второй. В ней сравнение производится на основании того, что некоторые из представленных ценностей являются для Вас более доступными, легче достижимыми в жизни по сравнению с остальными. Вы выбираете из пары ту ценность, которая легче достижима для Вас.

МАТРИЦА № 1

Сравните понятия на основе большей значимости,
большей привлекательности.

1 2	2 3	3 4	4 5	5 6	6 7	7 8	8 9	9 10	10 11	11 12
1 3	2 4	3 5	4 6	5 7	6 8	7 9	8 10	9 11	10 12	
1 4	2 5	3 6	4 7	5 8	6 9	7 10	8 11	9 12		
1 5	2 6	3 7	4 8	5 9	6 10	7 11	8 12			
1 6	2 7	3 8	4 9	5 10	6 11	7 12				
1 7	2 8	3 9	4 10	5 11	6 12					
1 8	2 9	3 10	4 11	5 12						
1 9	2 10	3 11	4 12							
1 10	2 11	3 12								
1 11	2 12									
1 12										

МАТРИЦА № 2

Теперь сравните понятия на основе более легкой достижимости, большей доступности.

1 2	2 3	3 4	4 5	5 6	6 7	7 8	8 9	9 10	10 11	11 12
1 3	2 4	3 5	4 6	5 7	6 8	7 9	8 10	9 11	10 12	
1 4	2 5	3 6	4 7	5 8	6 9	7 10	8 11	9 12		
1 5	2 6	3 7	4 8	5 9	6 10	7 11	8 12			
1 6	2 7	3 8	4 9	5 10	6 11	7 12				
1 7	2 8	3 9	4 10	5 11	6 12					
1 8	2 9	3 10	4 11	5 12						
1 9	2 10	3 11	4 12							
1 10	2 11	3 12								
1 11	2 12									
1 12										

Баллы Ц и Д	№ понятий ценностей											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ц (1)												
Д (2)												
(1)-(2)												

$$R = \sum |(1)-(2)| =$$

$$\text{ВК:ВВ:НЗ} = \frac{\quad}{\quad} : \frac{\quad}{\quad} : \frac{\quad}{\quad} = \frac{\quad}{\quad} : \frac{\quad}{\quad} : \frac{\quad}{\quad} (\%)$$

Краткий вопросник оценки статуса здоровья (SF-36)

Этот вопросник содержит вопросы, касающиеся Ваших взглядов на свое здоровье. Данная информация поможет врачам лучше оценить Ваше самочувствие, а также то, насколько хорошо Вы справляетесь со своими обычными нагрузками. Вопросник состоит из 36 вопросов, объединенных в 11 пунктов. На каждый вопрос Вам будет предложено несколько вариантов ответов. Пожалуйста, выберите только *один* ответ на каждый вопрос, который наиболее точно отражает Вашу точку зрения. Нам важно получить ответы на все вопросы.

В целом, Вы оценили бы состояние своего здоровья как:

(обведите одну цифру)

Отличное	1
Очень хорошее	2
Хорошее	3
Посредственное	4
Плохое	5

2. Как бы Вы, в целом, оценили свое здоровье сейчас по сравнению с тем, что было год назад?

(обведите одну цифру)

Значительно лучше, чем год назад	1
Несколько лучше, чем год назад	2
Примерно такое же, как год назад	3
Несколько хуже, чем год назад	4
Гораздо хуже, чем год назад	5

3. Следующие вопросы касаются физических нагрузок, с которыми Вы, возможно, сталкиваетесь в течение своего обычного дня. В какой степени Ваше самочувствие ограничивает Вас в выполнении этих нагрузок?

(обведите одну цифру в каждой строке)

	Значительно ограничивает	немного огра- ничивает	совсем не ог- раничивает
а) Тяжелые нагрузки: бег, поднятие тяжестей, занятия активными видами спортом и пр.	1	2	3
б) Умеренные нагрузки: работа с пылесосом, уборка квартиры, отдых за городом, катание на велосипеде и пр.	1	2	3
в) Поднятие и ношение сумок с продуктами	1	2	3
г) Подъем по лестнице на несколько этажей	1	2	3
д) Подъем по лестнице на один этаж	1	2	3
е) Наклоны, вставание на колени, приседания на корточках	1	2	3
ж) Пешие прогулки на расстояние более одного километра	1	2	3
з) Пешие прогулки на расстояние в несколько кварталов	1	2	3
и) Пешие прогулки на расстояние в один квартал	1	2	3
к) Самостоятельное умывание, принятие душа, одевание	1	2	3

Случалось ли Вам за последние 4 недели испытывать затруднения в выполнении своих профессиональных обязанностей или другой повседневной деятельности из-за своего физического состояния, вследствие чего:

(обведите одну цифру в каждой строке)

	Да	Нет
а) Пришлось сократить количество времени, затрачиваемого обычно на работу или другие дела	1	2
б) Выполнили меньший объем работы, чем хотели	1	2
в) Были ограничены в выполнении какого-либо одного вида деятельности	1	2
г) Пришлось потратить больше усилий на выполнение своих профессиональных обязанностей или другой деятельности	1	2

Случалось ли Вам за последние 4 недели испытывать затруднения в выполнении своих профессиональных обязанностей или другой повседневной деятельности из-за своего эмоционального состояния, вследствие чего:

(обведите одну цифру в каждой строке)

	Да	Нет
а) Пришлось сократить количество времени, затрачиваемого на работу или другие дела	1	2
б) Выполнили меньший объем работы, чем хотели	1	2
в) Выполняли свою работу или другие дела не так аккуратно, как обычно	1	2

Насколько Ваше физическое или эмоциональное состояние в течение последних 4 недель мешало Вашему обычному общению с семьей, друзьями, соседями или в коллективе?

(обведите одну цифру)

Совсем не мешали

1

Немного мешали	2
Умеренно мешали	3
Сильно мешали	4
Очень сильно мешали	5

Насколько сильную физическую боль Вы испытывали за последние 4 недели?

(обведите одну цифру)

Совсем не испытывал(а)	1
Очень слабую	2
Слабую	3
Умеренную	4
Сильную	5
Очень сильную	6

В какой степени физическая боль в течение последних 4 недель мешала Вам заниматься Вашей повседневной работой (включая работу по дому и вне дома)?

(обведите одну цифру)

Совсем не мешала	1
Немного мешала	2
Умеренно мешала	3
Сильно мешала	4
Очень сильно мешала	5

Следующие вопросы касаются того, как Вы себя чувствовали и каким было Ваше настроение в течение последних 4 недель. Пожалуйста, на каждый вопрос дайте один ответ, который наиболее точно отражает Ваши ощущения.

Как часто в течение последних 4 недель...

(обведите одну цифру в каждой строке)

	Все время	Большую часть времени	Часто	Иногда	Редко	Ни разу
а) Вы чувствовали себя бодрым и полным сил	1	2	3	4	5	6
б) Вы сильно нервничали	1	2	3	4	5	6
в) Вы чувствовали себя подавленным	1	2	3	4	5	6
г) Вы чувствовали себя спокойным и умиротворенным	1	2	3	4	5	6
д) Вы чувствовали себя полным сил и энергии	1	2	3	4	5	6
е) Вы чувствовали себя упавшими духом и печальным	1	2	3	4	5	6
ж) Вы чувствовали себя измученным	1	2	3	4	5	6
з) Вы чувствовали себя счастливым	1	2	3	4	5	6
и) Вы чувствовали себя уставшим	1	2	3	4	5	6

Как часто за последние 4 недели Ваше физическое и эмоциональное состояние мешало Вам активно общаться с людьми (например, навещать родственников, друзей и т. д.)?

(обведите одну цифру)

Все время мешали	1
Большую часть времени мешали	2
Иногда мешали	3
Редко мешали	4
Ни разу не мешали	5

Насколько верным или неверным представляется по отношению к Вам каждое из перечисленных ниже утверждений?

(обведите одну цифру в каждой строке)

	Совершенно верно	В основном верно	Не зна ю	В основном не- верно	Совершенно неверно
а) Мне кажется, что я более склонен к болезням, чем другие.	1	2	3	4	5
б) Мое здоровье не хуже, чем у большинства моих знакомых.	1	2	3	4	5
в) Я ожидаю, что в будущем мое здоровье ухудшится.	1	2	3	4	5
г) У меня отличное здоровье.	1	2	3	4	5

Опросник удовлетворенности работой

Инструкция. Напротив каждого высказывания укажите, пожалуйста, ваше мнение по данному вопросу, поставив соответствующую цифру: 1 – вполне удовлетворен, 2 – удовлетворен, 3 – не вполне удовлетворен, 4 – не удовлетворен, 5 – крайне не удовлетворен

№	Суждение	Баллы
1	Ваша удовлетворенность предприятием, где вы работаете	
2	Ваша удовлетворенность физическими условиями труда и отдыха (холод, шум и т. д.)	
3	Ваша удовлетворенность работой	
4	Ваша удовлетворенность слаженностью вашего коллектива	
5	Ваша удовлетворенность стилем руководства вашего начальника	
6	Ваша удовлетворенность профессиональной компетенцией вашего начальника	
7	Ваша удовлетворенность вашей заработной платой в смысле соотношения ее с вашими трудозатратами	
8	Ваша удовлетворенность вашей заработной платой в сравнении с тем, что за такую же работу платят других предприятиях	
9	Ваша удовлетворенность качеством рабочего оборудования	
10	Ваша удовлетворенность служебным (профессиональным) положением	
11	Ваша удовлетворенность служебным (профессиональным) продвижением	
12	Ваша удовлетворенность тем, что на своей работе вы можете использовать свой опыт и способности	
13	Ваша удовлетворенность требованиями вашей работы к интеллекту человека	
14	Ваша удовлетворенность распорядком рабочего дня	

Диагностика межличных отношений

Инструкция. Перед вами опросник, содержащий различные характеристики. Следует внимательно прочесть каждую и подумать, соответствует ли она Вашему представлению о себе. Если «да», то подчеркните крестом соответствующую порядковому номеру характеристики цифру. Если «нет», то не делайте никаких пометок. Я – человек, который:

1. Умеет нравиться
2. Производит впечатление на окружающих
3. Умеет распоряжаться, приказывать
4. Умеет настоять на своем
5. Обладает чувством достоинства
6. Независимый
7. Способен сам позаботиться о себе
8. Может проявить безразличие
9. Способен быть суровым
10. Строгий, но справедливый
11. Может быть искренним
12. Критичен к другим
13. Любит поплакаться
14. Часто печален
15. Способен проявить недоверие
16. Часто разочаровывается
17. Способен быть критичным к себе
18. Способен признать свою неправду
19. Охотно подчиняется
20. Покладистый
21. Благодарный
22. Восхищающийся и склонный к подражанию
23. Уважительный
24. Ищущий одобрения
25. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи
26. Стремится ужиться с другими
27. Доброжелательный
28. Внимательный и ласковый
29. Деликатный

30. Ободряющий
31. Отзывчивый к призывам о помощи
32. Бескорыстный
33. Способен вызывать восхищение
34. Пользуется у других уважением
35. Обладает талантом руководителя
36. Любит ответственность
37. Уверен в себе
38. Самоуверен и напорист
39. Деловитый, практичный
40. Соперничающий
41. Стойкий и крутой, где надо
42. Неумолимый, но беспристрастный
43. Раздражительный
44. Открытый и прямолинейный
45. Не терпит, чтобы им командовали
46. Скептичен
47. На него трудно произвести впечатление
48. Обидчивый, щепетильный
49. Легко смущается
50. Неуверенный в себе
51. Уступчивый
52. Скромный
53. Часто прибегает к помощи других
54. Очень почитает авторитеты
55. Охотно принимает советы
56. Доверчив и стремится радовать других
57. Всегда любезен в общении
58. Дорожит мнением окружающих
59. Общительный и уживчивый
60. Добросердечный
61. Добрый, вселяющий уверенность
62. Нежный и мягкосердечный
63. Любит заботиться о других
64. Щедрый
65. Любит давать советы
66. Производит впечатление значительности
67. Начальственно-повелительный

68. Властный
69. Хвастливый
70. Надменный и самодовольный
71. Думает только о себе
72. Хитрый
73. Нетерпим к ошибкам к другим
74. Расчетливый
75. Откровенный
76. Часто недружелюбен
77. Озлоблен
78. Жалобщик
79. Ревнивый
80. Долго помнит обиды
81. Самобичующий
82. Застенчивый
83. Безынициативный
84. Кроткий
85. Зависимый, несамостоятельный
86. Любит подчиняться
87. Предоставляет другим принимать решения
88. Легко попадает впросак
89. Легко поддается влиянию друзей
90. Готов довериться любому
91. Благо расположен ко всем без разбора
92. Всем симпатизирует
93. Прощает все
94. Переполнен чрезмерным сочувствием
95. Великодушен и терпим к недостаткам
96. Стремится помочь каждому
97. Стремящийся к успеху
98. Ожидает восхищения от каждого
99. Распоряжается другими
100. Деспотичный
101. Относится к окружающим с чувством превосходства
102. Тщеславный
103. Эгоистичный
104. Холодный, черствый
105. Язвительный, насмешливый

- 106. Злой, жестокий
- 107. Часто гневлив
- 108. Бесчувственный, равнодушный
- 109. Злопамятный
- 110. Проникнут духом противоречия
- 111. Упрямый
- 112. Недоверчивый и подозрительный
- 113. Робкий
- 114. Стыдливый
- 115. Услужливый
- 116. Мягкотелый
- 117. Почти никому не возражает
- 118. Навязчивый
- 119. Любит, чтобы его опекали
- 120. Чрезмерно доверчив
- 121. Стремится снискать расположение каждого
- 122. Со всеми соглашается
- 123. Всегда со всеми дружелюбен
- 124. Всех любит
- 125. Слишком снисходителен к окружающим
- 126. Старается утешить каждого
- 127. Заботится о других
- 128. Портит людей чрезмерной добротой

СОДЕРЖАНИЕ

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ	1
ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. Проблема психологического благополучия личности в современном человекознании.....	5
Глава 2. Методическая основа интегрального исследования психологического благополучия личности в экстремальных условиях жизнедеятельности	19
Глава 3. Исследование психорефлексивного компонента личностного благополучия у населения высоких широт	29
3.1. Отношение к жизненной среде в популяциях северных этносов29	
3.2. Удовлетворенность основными жизненными сферами и качество жизни в экстремальных условиях жизнедеятельности.....	37
3.3. Потребности населения и их связь с компонентами личностного благополучия у миграционного этноса	53
3.4. Субъективные показатели стрессоустойчивости у населения северных регионов	66
Глава 4. Структура психофизического и психофизиологического компонентов личностного благополучия в популяциях разных этносов ..	87
4.1. Особенности сенсорно-перцептивной деятельности у населения высоких широт	87
4.2. Интегральный показатель межполушарной асимметрии головного мозга.....	105
4.3. Особенности нейродинамических процессов в экстремальных условиях жизнедеятельности	113
4.4. Трансформация эмоциональных проявлений у жителей северных регионов	124
Глава 5. Исследование деятельностно-психологического и социально-психологического компонентов личностного благополучия	156
5.1. Психологический комфорт в сфере профессиональной деятельности у населения высоких широт	156
5.2. Жизнеспособность в популяциях разных этносов северных регионов	168
5.3. Гармоничность межличностных отношений в экстремальных условиях жизнедеятельности	186
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	208
ЛИТЕРАТУРА	220
ПРИЛОЖЕНИЯ	244

**Департамент образования и молодежной политики
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
Обско-угорский институт прикладных исследований
и разработок**

В. А. Лобова

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ
ЛИЧНОСТИ В ПОПУЛЯЦИИ
СЕВЕРНЫХ ЭТНОСОВ**

МОНОГРАФИЯ

**Редактор, корректор Саханенко И. И.
Верстка Семенов И. С.
Дизайн обложки Букреев Е. В.**

**Подписано в печать 26.12.2010
Формат 60х84/16. Гарнитура Times New Roman.
Усл. п. л. 17,6. Тираж 300 экз. Заказ № 123.**

**Отпечатано в Информационно-издательском центре
Югорского государственного университета,
628012, Ханты-Мансийский автономный округ,
г. Ханты-Мансийск, ул. Чехова, 16**