

**Т.Г. Бохан<sup>1</sup>, Н.А. Бохан<sup>2</sup>, О.В. Терехина<sup>1</sup>, О.Н. Галажинская<sup>1</sup>,  
А.В. Немцев<sup>1</sup>, У.В. Танабасова<sup>1</sup>, Ю.А. Шухлова<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> *Томский государственный университет (Томск, Россия)*

<sup>2</sup> *ФГБНУ НИИ психического здоровья (Томск, Россия)*

### **Особенности когнитивных ресурсов совладания с трудными жизненными ситуациями у представителей этнических групп Сибири**

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФНФ, проект 14-06-00113  
«Влияние культуры на субъективное переживание депрессии и экспрессию  
ее признаков (на примере представителей народов Сибири)»

*Представлен опыт использования «Опросника когнитивных стратегий эмоционального регулирования» и «Торонтской шкалы алекситимии» для выявления этнокультуральных различий в когнитивных стратегиях совладания с негативными жизненными ситуациями у лиц с проявлениями депрессии. Выявлены общие тенденции и различия, указывающие на ресурсы и дефициты в когнитивном совладании у представителей этнических групп. Установлена латентная структура взаимосвязей когнитивных стратегий, указывающих на особенности когнитивного совладания у этнических групп в норме и при формировании депрессии.*

**Ключевые слова:** *депрессия; этнокультуральные различия; совладание; когнитивные стратегии; регулирование эмоций; ресурсы; дефициты; риск формирования; профилактика.*

В свете проблем, закономерно возникающих при выходе человека традиционной культуры за пределы своей среды в поликультурное пространство, изучение особенностей совладания с трудными жизненными ситуациями становится особенно актуальным [1, 2]. В многочисленных отечественных и зарубежных исследованиях последних десятилетий установлена связь между особенностями совладания и психопатологией [4–6]. Показано, что трудности совладания с негативными жизненными событиями и ситуациями лежат в основе формирования таких психических расстройств, как невроз и депрессия. Выявление этнокультурной обусловленности стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями позволит расширить представления о психологических факторах и проявлениях депрессии, что необходимо для разработки методов раннего выявления риска формирования и психологической профилактики депрессии [7–10].

Общепринятым является определение, данное Lazarus & Folkman (1984): совладание – это «непрерывно меняющиеся попытки в когнитивной и поведенческой областях справиться со специфическими внешними или

внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека» [3]. Исследователи выделяют две основные функции совладания: 1) совладание, фокусированное на проблеме, которое включает все стратегии преодоления, непосредственно обращенные к стрессору, и 2) совладание, фокусированное на эмоции, которое включает стратегии преодоления, нацеленные на регулирование эмоций, связанных со стрессором [6, 11]. В целом сосредоточенные на проблеме стратегии совладания, как полагают многие исследователи, более функциональны, чем сосредоточенные на эмоции [11–13]. В то же время исследователи отмечают ограниченность данной классификации, игнорирование познавательных процессов, которые задействованы в обеих базовых стратегиях, а также указывают на необходимость измерения познавательных стратегий в процессах совладания отдельно от поведенческих [11, 13]. Когнитивные стратегии совладания стали выделяться в особый предмет изучения в научной разработке проблемы совладания [14]. Именно когнитивным стратегиям преодоления трудностей отводят центральную роль в теоретических моделях, предназначенных для объяснения проблем психического здоровья [3, 6, 13]. Познавательные процессы помогают людям регулировать свои эмоции или чувства и не страдать от их интенсивности во время или после преодоления отрицательного или напряженного жизненного события [15]. Вопросы о том, в какой степени познавательные аспекты могут оказывать влияние на процессы совладания, как они регулируют эмоции и как влияют на эмоциональную обработку при переживании отрицательных жизненных событий, остаются актуальными и открытыми в психологической науке.

В литературе познавательные процессы разделены на неосознаваемые (например, проекция или интеллектуализация), они представлены в психоаналитическом направлении, и осознанные познавательные процессы, которые относятся к мыслям человека, испытавшего влияние отрицательного события. К последним исследователи относят: самообвинение, принятие, размышление, положительную перефокусировку, перефокусировку на планирование, положительную переоценку, рассмотрение в истинном свете, катастрофизацию, обвинение [15–19]. В клинической психологии различными исследователями была показана связь данных когнитивных стратегий с психопатологией. Так, «самообвинение» характеризуется как познавательная стратегия преодоления, в которой человек считает, что он ответствен за произошедшее с ним, берет на себя вину, его беспокоят мысли об ошибках, которые он совершил. Высокая степень переживания вины может быть связана с формированием психопатологии [15, 16]. «Принятие» относится к мыслям, когда человек подчиняется тому, что произошло, и принимает ситуацию, думая, что ничего уже не изменить. Очень высокий уровень «принятия» может указывать на неспособность больше влиять на события, формирование пассивно-оборонительной позиции [13]. Размышление относится к постоянному размышлению о событии и/или озабоченности чувствами и мыслями, связанными с отрицательным

событием. Чрезмерная концентрация на «размышлении» связана с наличием эмоциональных проблем или признаков психопатологии [17]. Под «положительной перефокусировкой» понимается возможность переключиться на размышление о другом, о приятных вопросах вместо рассматриваемого события. В целом показано, что эта стратегия сама по себе может иметь положительное влияние. Низкая выраженность «положительной перефокусировки» может быть связана с незначимостью данного события для человека [6]. Планирование относится к размышлению, в котором предпринимаются шаги, чтобы продумать план и изменить ситуацию. По существу, это положительная познавательная стратегия совладания. Однако ее высокая выраженность применения может быть связана с эмоциональными проблемами, когда есть одно планирование и нет действий, то есть мысли без действия. С другой стороны, очень низкий балл «перефокусировки на планирование» говорит о низких ресурсах совладания [3]. «Положительный пересмотр» относится к мысленному приписыванию положительного значения событию с точки зрения личного роста, когда человек думает, что событие делает его более сильным, он ищет положительные стороны случившегося. В основном относится к положительной стратегии преодоления, но высокая выраженность данной стратегии без принятия мер или ее низкая выраженность, когда человек не может извлекать положительный опыт из ситуации, могут создавать условия для формирования эмоциональных проблем. Рассмотрение в истинном свете относится к мыслям, которые преуменьшают серьезность события по сравнению с другими событиями, приводят к пониманию, что есть худшие вещи в мире [18]. Катастрофизация – это обращение к повторяющимся мыслям о том, насколько событие было ужасным, и о том, что человеку пришлось намного хуже, чем другим. Привычка использовать данную стратегию, как показано в ряде работ, связана с наличием эмоциональных проблем или признаков психопатологии [19]. Обвинение относится к мыслям о возложении вины за то, что испытал человек, на других, считая других ответственными за то, что произошло.

**Цель исследования:** выявить особенности когнитивных ресурсов совладания у представителей этнических групп Сибири.

**Методы и данные исследования.** Опросник «Опросник когнитивных стратегий регулирования эмоций» (CERQ) (Nadia Garnefski, Vivian Kraaij, Philip Spinhoven), опросник «Торонтская шкала алекситимии» (TAS-20); статистическая обработка осуществлялась с помощью описательной статистики, критерия Краскела – Уоллиса с последующим использованием пост-хок тестов с помощью критерия Манна – Уитни.

«Опросник когнитивных стратегий регулирования эмоций» (CERQ) (Nadia Garnefski, Vivian Kraaij, Philip Spinhoven) состоит из 36 утверждений – это определенные мысли, возникающие у человека при совладании с неприятностями и переживаниями. Методика позволяет определить выраженность в опыте совладания респондентов таких когнитивных стратегий, как самообвинение, принятие, размышление, положительная перефо-

кусировка, перефокусировка на планирование, положительная переоценка, рассмотрение в истинном свете, катастрофизация, обвинение. Респонденту предлагается ознакомиться с предложениями и указать, насколько часто у него возникают эти мысли. Диапазон оценки от «никогда» – 1 балл до «всегда» – 5 баллов. Сумма баллов по каждой шкале позволяет судить о выраженности определенных когнитивных стратегий.

Обращение к изучению алекситимии при выявлении когнитивных ресурсов совладания обусловлено тем, что дефицит рефлексии относится к важному признаку алекситимии. Рефлексия является важным источником устойчивости, свободы и саморазвития личности. Рефлексия позволяет осознать смысл собственной жизни и деятельности. Именно рефлексия является частным механизмом личностно-мотивационного уровня саморегуляции. «Алекситимик» не может управлять своими побуждениями, гибко перестраивать их. В процессе онтогенетического развития по каким-то причинам потребность в саморегуляции может оказаться несформированной. В результате невозможность реализации актуальных потребностей ведет к хронизации эмоций и, как следствие, к стойким соматическим изменениям [11]. Для выявления дефицита рефлексивных способностей нами использовался опросник «Торонтская алекситимическая шкала (TAS-20)», адаптированный для русской выборки. Шкала самоочета состоит из 20 пунктов, каждый из которых оценивается по пятибалльной шкале Лайкерта от 1 (совершенно не согласен) до 5 (совершенно согласен). В тесте имеются три подшкалы: трудности идентификации чувств (ТИЧ), трудности с описанием чувств другим людям (ТОЧ), внешнеориентированный тип мышления (ВОМ). Чем выше балл, тем выраженнее признаки алекситимии по подшкале. В данной реализации теста значение TAS: от 20 до 51 считается нормальным; от 52 до 60 – повышенным; от 61 и выше – высоким [16].

В исследовании принимали участие представители традиционных народов Сибири: алтайцы (56 человек); представители Камчатки – группа коряков (69 человек), группа ительменов и чукчей, проживающих в одном поселке, (59 человек), группа якутов (20 человек), группа тувинцев (20 человек), группа русских (83 человека). Респонденты всех групп, кроме коряков, ительменов и чукчей, находились на стационарном или амбулаторном лечении по поводу формирования депрессии и нервно-психических расстройств, сопровождающихся симптомами депрессии. Респонденты групп коряков, ительменов и чукчей были обследованы психиатром в результате выезда бригады медицинских специалистов в поселки Камчатского края для диспансеризации населения. Социально-демографические характеристики респондентов представлены в табл. 1, 2 и 3.

Оценка на валидность методики «Опросник когнитивных стратегий регулирования эмоций» показала, что коэффициенты альфа Кронбаха (самообвинение – 0,71, принятие – 0,76, размышление – 0,80, положительная перефокусировка – 0,68, перефокусировка на планирование – 0,74, положительная переоценка – 0,78, рассмотрение в истинном свете – 0,80, ката-

строфизация – 0,68, обвинение – 0,70) свидетельствуют о валидности методики для данной выборки.

Т а б л и ц а 1

**Характеристики респондентов по возрасту, полу и семейному положению, %**

Этническая группа	Год рождения	Доля респондентов	Пол		Семейное положение			
			Муж.	Жен.	Женат / замужем	Вдова / вдовец	Разведен, прожив. раздельно	Не замужем / не женат
Алтайцы	1938–1956	20,6	25	75	46,42	10,71	28,57	14,28
	1957–1964	43,5						
	1976–1992	35,9						
Ительмены, чукчи	1970–1981	18,6	47,45	52,54	96,61	3,39	–	–
	1982–1985	22						
	1986–1990	59,4						
Коряки	1950–1978	20,9	55,07	44,92	91,3	4,34	2,88	1,44
	1979–1984	37,3						
	1985–1991	41,8						
Тувинцы	1961–1974	35	10	90	20	15	35	30
	1975–1982	30						
	1985–1998	35						
Якуты	1961–1966	20,1	40	60	35	15	35	15
	1971, 1975	13,2						
	1984	66,7						
Русские	1936–1958	37,5	22,89	77,11	56,62	19,27	14,45	9,63
	1959–1973	32,8						
	1974–1995	29,7						

Т а б л и ц а 2

**Данные респондентов о месте рождения, месте проживания в детстве и месте жительства в настоящее время, %**

Этническая группа	Место жительства в настоящий момент				Место рождения и проживания в детстве			
	Большой город	Небольшой город / пригород	Большая деревня	Маленькая отдаленная деревня	Большой город	Небольшой город / пригород	Большая деревня	Маленькая отдаленная деревня
Алтайцы	3,4	47,6	38,1	10,9	3,4	47,6	38,1	10,9
Ительмены, чукчи	–	–	–	100	–	–	–	100
Коряки	–	–	–	100	–	–	–	100
Тувинцы	26	52	16	6	21	52	21	6
Якуты	20	33,4	33,3	13,3	13	33	40	14
Русские	46,3	46,3	5	2,4	30,1	47,6	11,3	11

Результаты описательной статистики (табл. 4) позволяют предположить, что у большинства представителей группы «Алтайцы» в трудных

**Особенности когнитивных ресурсов совладания**

жизненных обстоятельствах могут иногда использоваться такие стратегии, как «самообвинение», «принятие», «размышление». Еще реже многие респонденты используют «положительную перефокусировку» и «перефокусировку на планирование». Это может свидетельствовать о возможной склонности большинства респондентов считать себя виновными за произошедшее, подчиняясь сложившейся ситуации, не пытаясь найти положительных сторон случившегося.

Т а б л и ц а 3

**Характеристики респондентов по образованию, %**

Этническая группа	Образование			
	Начальное	Среднее	Среднее специальное	Высшее
Алтайцы	–	15,1	30,9	54
Ительмены, чукчи	15,3	81,3	3,4	–
Коряки	36,4	49,8	7,3	6,5
Тувинцы	7,5	42,5	17,5	32,5
Якуты	9,7	46,7	16,3	27,3
Русские	2,5	8,8	28,7	60

Т а б л и ц а 4

**Средние значения показателей когнитивных стратегий эмоционального регулирования по группам**

Когнитивные стратегии	Алтайцы	Ительмены, чукчи	Коряки	Тувинцы	Якуты
Самообвинение	13,86	12,59	10,75	12,70	14,37
Принятие	13,19	12,72	11,77	12,25	13,93
размышления	13,21	12,45	12,23	13,05	14,18
Положительная перефокусировка	12,60	12,45	12,46	12,75	12,56
Перефокусировка на планирование	11,90	12,60	12,51	12,75	13,93
Положительный пересмотр	12,45	12,48	11,96	12,90	14,06
Рассмотрение в истинном свете	12,64	12,09	11,01	11,70	13,06
Катастрофизация	12,50	12,47	11,75	11,25	14,18
Обвинение	12,93	12,55	12,65	11,95	13,62

В когнитивных стратегиях совладания в группе «Ительмены. Чукчи» средние значениям всех шкал выражены незначительно и одинаково, что может указывать на отсутствие склонности к определенной когнитивной стратегии совладания, возможность гибкого использования когнитивных стратегий. В группе «Коряки» более высокие по сравнению с показателями средних значений других шкал, но в пределах показателя использования «иногда» отмечены у стратегий «обвинение других», «перефокусировка на планирование», «положительная перефокусировка».

Средние значения таких шкал в группе «Якуты», как «самообвинение», «размышление», «положительный пересмотр», «катастрофизация» свидетельствуют, что многие респонденты склонны в трудных ситуациях руководствоваться данными стратегиями.

В группе «Тувинцы» средние значения шкал «размышление», «положительный пересмотр», «положительная перефокусировка», «самообвинение» указывают на то, что многие респонденты иногда используют данные стратегии в трудных ситуациях.

Сравнительный анализ с помощью критерия Краскела – Уоллиса позволил выявить значимые различия между группами по показателям стратегий: «самообвинение» ( $X^2 = 40,114$ ,  $d = 4$ ,  $p = 0,000$ ), «принятие» ( $X^2 = 13,356$ ,  $d = 4$ ,  $p = 0,016$ ), «рассмотрение в истинном свете» ( $X^2 = 12,749$ ,  $d = 4$ ,  $p = 0,010$ ), «катастрофизация» ( $X^2 = 12,749$ ,  $d = 4$ ,  $p = 0,013$ ).

Попарное сравнение с помощью Критерия Манна – Уитни выявило статистически значимые различия по стратегии «самообвинение» в группах «Алтайцы» и «Коряки» ( $U = 602,010$ ,  $p = 0,000$ ), «Алтайцы» и «Ительмены» ( $U = 817,01$ ,  $p = 0,005$ ), «Якуты» и «Коряки» ( $U = 193,00$ ,  $p = 0,000$ ), «Тувинцы» и «Коряки» ( $U = 472$ ,  $p = 0,031$ ), «Коряки» и «Ительмены. Чукчи» ( $U = 1161,500$ ,  $p = 0,000$ ). Эти результаты свидетельствуют, что выраженность стратегии «самообвинение» у «Алтайцев» значимо выше, чем у представителей Камчатки; у «Якутов» и «Тувинцев» этот показатель также значимо выше, чем у «Коряков». Группы представителей Камчатки также значимо различаются по стратегии «самообвинение», которая чаще встречается у респондентов группы «Ительмены. Чукчи».

Статистически значимые различия в стратегии «принятие» выявлены между группами «Алтайцы» и «Коряки» ( $U = 1019,500$ ,  $p = 0,009$ ), «Якуты» и «Коряки» ( $U = 312,000$ ,  $p = 0,007$ ), «Коряки» и «Ительмены» ( $U = 1568$ ,  $p = 0,034$ ). Эти различия указывают на более выраженную стратегию «принятие» у «Алтайцев», «Якутов» и «Ительменов», чем у «Коряков».

По стратегии «рассмотрение в истинном свете» статистически значимые различия выявлены между группами «Алтайцы» и «Коряки» ( $U = 935,500$ ,  $p = 0,002$ ), «Якуты» и «Коряки» ( $U = 364,500$ ,  $p = 0,033$ ). Возможность рассматривать возникающие ситуации в истинном свете более характерна для «Алтайцев» и «Якутов», чем для респондентов группы «Коряки».

Значимые различия проявились в стратегии «катастрофизация» между группами «Якуты» и «Тувинцы» ( $U = 91,010$ ,  $p = 0,028$ ), «Якуты» и «Коряки» ( $U = 308,000$ ,  $p = 0,006$ ). Данная стратегия значимо больше указывается респондентами группы «Якуты», чем респондентами двух вышеуказанных групп.

На следующем этапе исследования выявлялась система внутренних взаимосвязей когнитивных стратегий между собой, а также варианты структуры этих взаимосвязей. С этой целью был осуществлен факторный анализ методом вращения Варимакс с нормализацией Кайзера. Для реализации процедуры факторного анализа этнические группы, участвующие в исследовании, были объединены по критерию «клиническая / диспансери-

зация» в 2 группы. В результате в группе 1 (клиническая группа), которая объединила «Алтайцев», «Тувинцев», «Якутов», и в группе 2 (группа диспансеризации), в которую вошли «Ительмены. Чукчи» и «Коряки», выявлено по 2 фактора со значимыми положительными корреляциями показателей когнитивных стратегий. В группе 1 первый фактор F1 объединяет такие когнитивные стратегии, как «обвинение других» (0,874), «катастрофизация» (0,813), «рассмотрение в истинном свете» (0,796), «самообвинение» (0,785), «размышление» (0,769), «принятие» (0,743). Учитывая психологическое содержание показателей фактора, он был условно назван «Когнитивные условия формирования депрессии». Фактор второй F2 включает показатели когнитивных стратегий: «перефокусировка на планирование» (0,895), «положительный пересмотр» (0,880), «положительная перефокусировка» (0,751). Кумулятивная (объясняющая) дисперсия составляет 86,4%. Данный фактор получил условное название «Когнитивные ресурсы противостояния депрессии».

В группе 2 первый фактор F1 наполнен когнитивными стратегиями: «положительный пересмотр» (0,774), «перефокусировка на планирование» (0,771), «катастрофизация» (0,719), «обвинение других» (0,658), «положительная перефокусировка» (0,576). Первый фактор по показателю, имеющему наибольшую нагрузку, получил условное название «Положительный пересмотр». Второй фактор F2 включает когнитивные стратегии: размышление (0,821), рассмотрение в истинном свете (0,744), принятие (0,720), самообвинение (0,619). Кумулятивная (объясняющая) дисперсия составляет 66,8 %. Данный фактор, согласно его показателю с наибольшей корреляционной нагрузкой, был условно назван «Размышление».

Выявление параметров проявления алекситимии в группах по критериям трудности идентификации чувств, трудности описания своих чувств другим людям и внешне ориентированный тип мышления показало следующие результаты (табл. 5).

Таблица 5  
Средние значения по шкалам «Торонтской алекситимической шкалы»

Группа	Сумма	ТИЧ	ТОЧ	ВОМ
Алтайцы	58,66+8,82	3,06+0,68	2,91+0,68	4,50+0,78
Коряки	57,42	2,66+0,06	2,83+0,07	4,91+0,08
Тувинцы	63+0	3,17+0,46	3,14+0,91	4,49+0,70
Ительмены. Чукчи	60,58+4,46	3,06+0,41	3+0,36	4,75+0,39
Якуты	63,63+6,83	3,29+0,70	3,50+0,43	4,45+0,55
Русские	54,75+1,69	2,66+0,19	2,61+0,15	4,24+0,12

Значения средних показателей суммарного балла свидетельствует о том, что у многих респондентов групп «Тувинцы», «Якуты», «Ительмены. Чукчи» высокая выраженность алекситимии. В группах «Алтайцы», «Коряки», «Русские» средний показатель соответствует повышенному уровню. Самый высокий показатель алекситимии, указывающий на «согласие» и «полное согласие» с признаками алекситимии, во всех группах приходится

на шкалу «внешнеориентированный тип мышления», т.е. многие респонденты сфокусированы в большей мере на внешних событиях, чем на внутренних переживаниях. Сравнение средних баллов (показатель средней балльной нагрузки на один вопрос шкалы) по шкалам ТИЧ и ТОЧ позволяет предположить, что респонденты групп «Коряки», «Русские» по сравнению с другими в меньшей мере проявляют признаки затруднения в идентификации и описании своих чувств другим людям.

**Обсуждение.** На основании полученных результатов можно отметить отсутствие выраженной приверженности к использованию определенных когнитивных стратегий совладания у многих респондентов всех групп, кроме респондентов группы «Якуты». В группе «Якуты» многие респонденты указывают, что склонны всегда использовать такие стратегии, как «самообвинение», «катастрофизация», «размышление», «положительный пересмотр». Выявлены статистически значимые этнокультуральные различия в выраженности стратегий «самообвинение», «принятие», «рассмотрение в истинном свете», «катастрофизация». Так, более склонными, по сравнению с другими, к использованию стратегии «самообвинение» оказались представители групп «Алтайцы», «Якуты» и «Тувинцы». Стратегия «принятия» более выражена у респондентов групп «Алтайцы», «Ительмены. Чукчи» и «Якуты» по сравнению с «Коряками». На стратегию «рассмотрение в истинном свете» чаще указывают респонденты групп «Алтайцы» и «Якуты», чем представители группы «Коряки». Респонденты группы «Якуты» по сравнению с «Тувинцами» и «Коряками» чаще прибегают к стратегии «катастрофизации». Определена латентная структура взаимосвязей когнитивных стратегий совладания в «клинических» группах (имеющих психическое расстройство) и в группах «диспансеризации», которая может указывать на когнитивные условия формирования депрессии, а также на когнитивные ресурсы противостояния депрессии в клинических группах. Определяющими когнитивными стратегиями, затрудняющими эффективное совладание с негативными эмоциями, возникающими в трудных жизненных ситуациях, могут являться сочетание стратегий обвинения других и катастрофизации, что согласуется с результатами выявления алекситимии, указывающими на выраженность внешнеориентированного стиля мышления. При склонности респондентов к этим стратегиям повышается вероятность стратегий, направленных не на активное преодоление и взаимодействие со средой, а на блокирование этой активности, когда респонденты руководствуются самообвинением как переживанием невозможности совладать с жизненными трудностями, пассивным принятием того, что происходит, подменой активных и реальных действий чрезмерным размышлением. В то же время возможность руководствоваться не обвинением и не восприятием ситуации как катастрофичной, а ее гибкой оценкой, где возможны положительный пересмотр и положительная перефокусировка, планирование своих действий может выступать положительным когнитивным ресурсом противостояния формированию депрессии, что необходимо учитывать при выборе психотерапевтических реабилита-

ционных методов помощи, а также при консультировании и психологической коррекции лиц с трудностями переживания жизненных ситуаций.

В группах «диспансеризации» выявленные варианты латентной структуры когнитивных стратегий по составу когнитивных стратегий соотносимы с теми, которые выявлены в «клинической» группе, однако различны по их распределению в факторы. Так, стратегии «обвинение других» и «катастрофизация» оказались прямо связаны с «положительным пересмотром», «перефокусировкой на планирование» и «положительной перефокусировкой». Можно предположить, что такое сочетание позволяет респондентам быть гибкими, не держать долго обиду на тех, кого обвиняют, не фиксироваться на «катастрофичности» ситуации, переключаться на позитивное, тем самым косвенно подтверждая рабочую гипотезу о том, что возможность использовать когнитивные стратегии перефокусировки на планирование, положительного пересмотра является когнитивным ресурсом противостояния формированию депрессии, в то время как фиксация на стратегиях «самообвинение» и «катастрофизация» выступает когнитивным фактором риска. Эти две последние когнитивные стратегии в «клинической» группе показали связь с теми когнитивными стратегиями, которые вошли в отдельный фактор в группе «диспансеризации» («размышление», «рассмотрение в истинном свете», «принятие», «самообвинение»). На основании этих данных можно предположить, что сочетание данных когнитивных стратегий с фиксацией в совладающем поведении стратегий «обвинения других» и «катастрофизации» затрудняет эффективное и конструктивное совладание, формируя риск возникновения депрессивных состояний. В пользу данного предположения свидетельствует тот факт, что значимо более выражены стратегии «самообвинение», «принятие», «рассмотрение в истинном свете», «катастрофизация» в «клинических» группах по сравнению с группами «диспансеризации».

На основании полученных данных «Торонтской шкалы алекситимии» мы можем говорить о том, что наибольшие трудности идентификации чувств, трудности с описанием чувств другим людям, внешнеориентированным типом мышления могут испытывать представители всех групп. Особенно высоко они выражены у многих респондентов в группах «Якуты», «Тувинцы», «Алтайцы». Зарубежные исследования свидетельствуют о наличии прочных связей между соматизацией и эмоциональными факторами в азиатских культурах. Например, канадское исследование показало более высокие уровни алекситимии среди студентов китайцев, чем среди студентов, говорящих на родном английском языке, и европейских студентов [20]. Это привело исследователей к выводу о том, что отношения между соматизацией и алекситимией можно рассматривать как более значительное в азиатских культурах. По мнению ряда исследователей, алекситимия предполагает когнитивные и аффективные стили и представляется фактором риска в развитии соматических и психических заболеваний [21].

**Выводы.** Выявлены этнокультуральные различия в когнитивных стратегиях совладания. Показано, что такие стратегии, как «самообвине-

ние», «принятие», «рассмотрение в истинном свете», «катастрофизация», более выражены у респондентов «клинических» групп по сравнению с группами «диспансеризации». Определена факторная латентная структура взаимосвязей когнитивных стратегий совладания в «клинических» группах (имеющих психическое расстройство) и в группах «диспансеризации», которая может указывать на когнитивные риски формирования депрессии, а также на когнитивные ресурсы противостояния депрессии в этнических группах. клинических группах. Определен этнокультуральный инвариант когнитивных стратегий совладания, оптимум выраженности которых позволяет представителям народов Сибири справляться с трудными ситуациями без формирования состояний депрессии. Выявлены дефициты когнитивного совладания, проявляющиеся в сниженных рефлексивных возможностях – идентификации и вербализации чувств, интернальном мышлении у респондентов всех групп. Выявленные факты могут быть учтены в программах ранней диагностики риска возникновения депрессий, в психологической коррекции, направленной на развитие копинг-ресурсов в профилактике депрессий у представителей традиционных народов Сибири.

### Литература

1. Бохан Т.Г. Культурно-исторический подход к стрессу и стрессоустойчивости : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Томск, 2008. 49 с.
2. Ward C., Bochner S., Furnham A. The psychology of culture shock. Hove, UK : Routledge, 2008. 384 p.
3. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. Springer, 1984. 445 p.
4. Абитов И.Р., Менделевич В.Д. Особенности совладающего поведения при психосоматических и невротических расстройствах // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2008. № 4. С. 35–49.
5. Compas B.E., Connor-Smith J.K., Saltzman H., Harding Thomsen A., Et Wadsworth M.E. (2001).
6. Endler N.S., Et Parker J.D.A. Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation // Journal of Personality and Social Psychology. 1990. № 58. P. 844–854.
7. Гришина Е.А. Динамика эмоциональных состояний личности в условиях кросс-культурной адаптации : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2010. 23 с.
8. Yoo S.H., Matsumoto D., LeRoux J.A. Emotion regulation, emotion recognition and intercultural adjustment I International // Journal of Intercultural Relations. 2006. № 30. P. 345–363.
9. Ward C., Kennedy A. Coping with cross-cultural transition // Journal of Cross-Cultural Psychology. 2001. Vol. 32. P. 636–642.
10. Сухарев А.В. Психологический этнофункциональный подход к психической адаптации человека : дис. ... д-ра психол. наук. М., 1998. 352 с.
11. Garnefski N., Legerstee J., Kraaij V., Van den Kommer T., Teerds J. Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: a comparison between adolescents and adults // Journal of Adolescence. 2002. № 25. P. 603–611.
12. Compas B.E., Orosan P.G., Grant K.E. Adolescent stress and coping; Implications for psychopathology during adolescence // Journal of Adolescence. 1993. № 16. P. 331–349.
13. Carver C., Scheier M.F., Et Weintraub J.K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. № 56. P. 267–283.
14. Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven Ph. Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Dutch Version (Handleiding voor het gebruik van de Cognitive Emotion Regulation Questionnaire). Amsterdam, 2002.

15. Anderson C.A., Miller R.S., Riger A.L., Dill J.C., Sedikides C. Behavioral and characterological styles as predictors of depression and loneliness: review, refinement, and test // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. № 66. P. 549–558.
16. Garnefski N., Teerds J., Kraaij V., Legerstee J., Van den Kommer T. Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females // *Personality and Individual Differences*. 2003. № 25. P. 603–611.
17. Nolen-Hoeksema S., Parker L.E. Larson Ruminative coping with depressed mood following loss // *Journal Pers. Soc. Psychol.* 1994. Vol. 67 (1). P. 92–104.
18. Allan S., Gilbert P. A social comparison scale: psychometric properties and relationship to psychopathology // *Personality and Individual Differences*. 1995. № 19. P. 293–299.
19. Sullivan M.J., Bishop S.R., Pivik J. The Pain Catastrophizing Scale: development and validation // *Psychological Assessment (Impact Factor: 2.99)*. 11/1995. № 7(4). P. 524–532.
20. Ryder A.G., Yang J., Zhu X., Yao S., Yi J., Heine S. et al. The cultural shaping of depression: Somatic symptoms in China, psychological symptoms in North America? // *Journal of Abnormal Psychology*. 2008. № 117. P. 300–313.
21. Grabe H.J., Spitzer C., Freyberger H.J. Alexithymia and personality in relation to dimensions of psychopathology // *American Journal of Psychiatry*. 2004. № 161. P. 1299–1301.

*Поступила в редакцию 16.04.2016 г.; принята 27.07.2016 г.*

**Сведения об авторах:**

**БОХАН Татьяна Геннадьевна**, доктор психологических наук, заведующая кафедрой психотерапии и психологического консультирования Томского государственного университета (Томск, Россия).

E-mail: btg960@sibmail.com

**БОХАН Николай Александрович**, доктор медицинских наук, директор ФГБНУ НИИ психического здоровья (Томск, Россия).

E-mail: bna909@gmail.com

**ТЕРЕХИНА Ольга Владимировна**, аспирант кафедры психотерапии и психологического консультирования Томского государственного университета (Томск, Россия).

E-mail: doterekhina@mail.ru

**ГАЛАЖИНСКАЯ Оксана Николаевна**, кандидат физико-математических наук, доцент кафедры теории вероятностей и математической статистики Томского государственного университета (Томск, Россия).

E-mail: oханagala@yandex.ru

**НЕМЦЕВ Алексей Викторович**, кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры генетической и клинической психологии Томского государственного университета (Томск, Россия).

E-mail: alexey\_nemtsev@mail.ru

**ТАНАБАСОВА Урсула Владимировна**, студентка факультета психологии Томского государственного университета (Томск, Россия).

E-mail: u.tanabasova@mail.ru

**ШУХЛОВА Юлия Александровна**, аспирант кафедры психотерапии и психологического консультирования Томского государственного университета (Томск, Россия).

E-mail: ushuh@yandex.ru

**FEATURES OF COGNITIVE RESOURCES OF COPING WITH DIFFICULT LIFE SITUATIONS IN REPRESENTATIVES OF ETHNIC GROUPS OF SIBERIA**

*Siberian journal of psychology*, 2016, 61, 64–77. DOI: 10.17223/17267080/61/5

**Bokhan Tatiana G.** Tomsk State University (Tomsk, Russian Federation).

E-mail: btg960@sibmail.com

**Bokhan Nikolay A.** Mental Health Research Institute (Tomsk, Russian Federation).

E-mail: bna909@gmail.com

**Terekhina Olga V., Galazhinskaya Oksana N., Nemtsev Alexey V., Tanabasova Ursulac V., Shukhlova Yuliya A.** Tomsk State University (Tomsk, Russian Federation).

E-mail: doterekhina@mail.ru; oxanagala@yandex.ru; alexey\_nemtsev@mail.ru; u.tanabasova@mail.ru; ushuh@yandex.ru

**Keywords:** depression; ethnocultural differences; coping; cognitive strategies; regulation of emotions; resources; deficiencies; risk of formation; prevention.

In multiple Russian and foreign studies over the last decades the relation between features of coping and psychopathology was found. In a number of scientific papers it was shown that difficulties of coping with negative life situations were the cornerstones of formation of such mental disorders as neurosis and depression. The central role in explanation of mental health problems was attributed to cognitive strategies of overcoming the difficulties. Questions about the extent to which cognitive aspects can influence coping processes, how they regulate emotions, and how they influence emotional processing during experience of negative life events still remain relevant and are not answered in psychological science. Revealing the ethnocultural conditionality of cognitive strategies of coping with difficult life situations will allow widening the ideas of psychological factors and manifestations of depression that is necessary for development of methods of early risk detection of formation and psychological prevention of depression.

Objective of study: To reveal features of cognitive resources of coping in representatives of ethnic groups of Siberia.

Methods and techniques: The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) (Nadia Garnefski, Vivian Kraaij, Philip Spinhoven), Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). The following representatives of ethnic peoples of Siberia took part in the study: Altaians, Koryaks, Itelmens, Chukchi, and Yakuts. Ethnocultural differences in cognitive strategies of coping were revealed. Differences in intensity of strategies of cognitive coping and also in factorial latent structure of cognitive strategies of coping in respondents of “clinical” groups and respondents of groups of “dispensarization” were shown.

The factorial latent structure of interrelationships of cognitive strategies of coping in “clinical” groups and in groups of “dispensarization” was defined that could indicate cognitive risks for formation of depression, and also cognitive resources of withstanding the depression in ethnic groups. The ethnocultural invariant of cognitive strategies of coping was defined the optimum of intensity of which allows the representatives of ethnic Siberian peoples to cope with difficult situations without formation of depression states.

The deficiencies of cognitive coping were revealed which were manifested as decreased reflexive possibilities among the respondents of all groups: identification, verbalization of feelings, and internal thinking. The findings could be considered for programs of early diagnostics of risks for depression, and in psychological correction aimed at developing of coping-resources in prevention of depressions among representatives of ethnic peoples of Siberia.

### References

1. Bokhan, T.G. (2008) *Kul'turno-istoricheskiy podkhod k stressu i stressoustoychivosti* [The cultural and historical approach to stress and stress resistance]. Abstract of Psychology Doc. Diss. Tomsk.
2. Ward, C., Bochner, S. & Furnham, A. (2008) *The psychology of culture shock*. Hove, UK: Routledge.
3. Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984) *Stress, Appraisal and Coping*. Springer.
4. Abitov, I.R. & Mendelevich, V.D. (2008) Coping behaviour characteristics for psychosomatic and neurotic disorders. *Vestnik psikiatrii i psikhologii Chuvashii – The Bulletin of Chuvash Psychiatry and Psychology*. 4. pp. 35-49. (In Russian).

5. Compas, B.E., Connor-Smith, J.K., Saltzman, H., Harding Thomsen, A., Wadsworth M.E. (2001) Coping With Stress During Childhood and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research. *Psychological Bulletin*. 127(1). pp. 87-127. DOI: 10.1037//0033-2909.127.1.87
6. Endler, N.S. & Parker, J.D.A. (1990) Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 58. pp. 844-854.
7. Grishina, E.A. (2010) *Dinamika emotsional'nykh sostoyaniy lichnosti v usloviyakh kross-kul'turnoy adaptatsii* [Dynamics of the person's emotional states in terms of cross-cultural adaptation]. Abstract of Psychology Cand. Diss. Moscow.
8. Yoo, S.H., Matsumoto, D. & LeRoux, J.A. (2006) Emotion regulation, emotion recognition and intercultural adjustment. *International Journal of Intercultural Relations*. 30. pp. 345-363. DOI: 10.1016/j.ijintrel.2005.08.006
9. Ward, S. & Kennedy, A. (2001) Coping with cross-cultural transition. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 32. pp. 636-642. DOI: 10.1177/0022022101032005007
10. Sukharev, A.V. (1998) *Psikhologicheskiy etnofunktional'nyy podkhod k psikhicheskoy adaptatsii cheloveka* [Ethnofunctional psychological approach to the person's mental adaptation]. Psychology Doc. Diss. Moscow.
11. Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Van den Kommer, T. & Teerds, J. (2002) Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: a comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*. 25. pp. 603-611. DOI: 10.1006/jado.2002.0507
12. Sompas, V.E., Orosan, P.G. & Grant, K.E. (1993) Adolescent stress and coping: Implications for psychopathology during adolescence. *Journal of Adolescence*. 16. pp. 331-349. DOI: 10.1006/jado.1993.1028
13. Carver, C., Scheier, M.F. & Weintraub, J.K. (1989) Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 56. pp. 267-283. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
14. Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, Ph. (2002) *Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Dutch Version (Handleiding voor het gebruik van de Cognitive Emotion Regulation Questionnaire)*. Amsterdam.
15. Anderson, C.A., Miller, R.S., Riger, A.L., Dill, J.C. & Sedikides, C. (1994) Behavioral and characterological styles as predictors of depression and loneliness: review, refinement, and test. *Journal of Personality and Social Psychology*. 66. pp. 549-558. DOI: 10.1037/0022-3514.66.3.549
16. Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J. & Van den Kommer, T. (2003) Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences*. 25. pp. 603-611. DOI: 10.1016/S0191-8869(03)00083-7
17. Nolen-Hoeksema, S., Parker, L.E. Larson, J. (1994) Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*. 67(1). pp. 92-104.
18. Allan, S. & Gilbert, P. (1995) A social comparison scale: psychometric properties and relationship to psychopathology. *Personality and Individual Differences*. 19. pp. 293-299. DOI: 10.1016/0191-8869(95)00086-L
19. Sullivan, M.J., Bishop, S.R. & Pivik, J. (1995) The Pain Catastrophizing Scale: Development and validation. *Psychological Assessment*. 7(4). pp. 524-532. DOI: 10.1037/1040-3590.7.4.524
20. Ryder, A.G., Yang, J., Zhu, X., Yao, S., Yi, J. & Heine, S. & Bagby, R.M. (2008) The cultural shaping of depression: Somatic symptoms in China, psychological symptoms in North America? *Journal of Abnormal Psychology*. 117. pp. 300-313. DOI: 10.1037/0021-843X.117.2.300
21. Grabe, H.J., Spitzer, C. & Freyberger, H.J. (2004) Alexithymia and personality in relation to dimensions of psychopathology. *American Journal of Psychiatry*. 161. pp. 1299-1301.

Received 16.04.2016;

Accepted 27.07.2016