

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2026. - 43 (3)

Раздел 2. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2026\)3.11](https://doi.org/10.14258/zosh(2026)3.11)

УДК 616.89-052(571.150)

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПОВЫШЕННОМ УРОВНЕ ТРЕВОЖНОСТИ

Тырина Карина Сергеевна, магистрант Института гуманитарных наук ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет», Россия, Барнаул, Email: tyrina99@inbox.ru

Тырина Марина Петровна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой педагогики и управления образованием ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет», Россия, Барнаул, Email: tyrina@mail.asu.ru, ORCID iD [0000-0002-7931-2474](https://orcid.org/0000-0002-7931-2474)

GENDER-BASED PATTERNS OF COPING BEHAVIOR WITH ELEVATED ANXIETY LEVELS

Tyrina Karina Sergeyevna, Master's student at the Institute of Humanities, Altai State University, Russia, Barnaul, Email: tyrina99@inbox.ru

Tyrina Marina Petrovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Pedagogy and Education Management, Altai State University, Russia, Barnaul, Email: tyrina@mail.asu.ru, ORCID iD [0000-0002-7931-2474](https://orcid.org/0000-0002-7931-2474)

Аннотация: Статья посвящена эмпирическому исследованию гендерных особенностей совладающего поведения у лиц с повышенным уровнем тревожности в условиях современных социально-экономических вызовов. Актуальность работы обусловлена противоречием между высокой распространенностью субклинической тревожности и недостаточной изученностью гендерной специфики копинг-стратегий, определяющих эффективность психологической помощи. В пилотажном исследовании (N=30, возраст 18–35 лет) использовались методики: опросник тревожности Спилбергера–Ханина, шкала тревоги Бека, опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса–Фолкман и копинг-стратегии Фрайбургского университета. Результаты исследования показали, что у женщин средние показатели ситуативной и личностной тревожности, а также клинически значимые уровни тревоги выше, чем у мужчин. Обнаружены статистически значимые гендерные различия только по стратегии «Поиск социальной поддержки»: женщины прибегают к ней чаще. Выявлена сильная положительная корреляция между тревожностью и дезадаптивной стратегией «Бегство-избегание», тогда как адаптивные стратегии (планирование, самоконтроль, положительная переоценка) отрицательно коррелируют с тревогой, но не достигают значимости в силу малой выборки. На основе качественного анализа предложены практические рекомендации для психологической коррекции: снижение избегающего поведения и развитие проблемно-ориентированных стратегий с учетом гендерных паттернов. Делается вывод о необходимости дальнейших исследований на больших выборках для уточнения структуры взаимосвязей «тревожность – копинг – гендер». Статья адресована психологам, психотерапевтам и специалистам в области стресс-менеджмента.

Ключевые слова: повышенная тревожность, тревожное расстройство, невроз, совладающее поведение, копинг-стратегии.

Abstract: This article is devoted to an empirical study of gender-specific characteristics of coping behavior in individuals with elevated levels of anxiety in the context of modern socioeconomic

challenges. The relevance of the study is due to the contradiction between the high prevalence of subclinical anxiety and the insufficient study of the gender specificity of coping strategies that determine the effectiveness of psychological assistance. The pilot study (N=30, ages 18–35) utilized the following methods: the Spielberger-Khanin Anxiety Inventory, the Beck Anxiety Inventory, the Lazarus-Folkman Coping Styles Questionnaire, and the coping strategies of the University of Freiburg. The results showed that women have higher average scores for state and trait anxiety, as well as clinically significant levels of anxiety, than men. Statistically significant gender differences were found only for the "Seeking Social Support" strategy: women resort to it more often. A strong positive correlation was found between anxiety and the maladaptive escape-avoidance strategy, while adaptive strategies (planning, self-control, positive reappraisal) correlated negatively with anxiety but did not reach significance due to the small sample size. Based on the qualitative analysis, practical recommendations for psychological intervention are proposed: reducing avoidance behavior and developing problem-focused strategies that take gender patterns into account. It is concluded that further research on larger samples is needed to clarify the structure of the anxiety-coping-gender relationship. This article is intended for psychologists, psychotherapists, and stress management specialists.

Keywords: elevated anxiety, anxiety disorder, neurosis, coping behavior, coping strategies.

Современные социально-экономические условия характеризуются военными конфликтами, высокой неопределенностью, информационной перегрузкой и ростом психоэмоционального напряжения, и в этой ситуации закономерно возрастает количество лиц с повышенным уровнем тревожности – состояния, которое, не достигая клинического уровня, тем не менее существенно снижает качество жизни, продуктивность деятельности и психологическое благополучие личности.

Повышенная тревожность является одной из наиболее распространённых психологических проблем в современном обществе. По данным ВОЗ, более 1 миллиарда человек в мире живут с психическими расстройствами. Тревожные и депрессивные расстройства составляют более двух третей всех психических нарушений. Наиболее распространены они в возрасте 20–29 лет. ВОЗ считает, тревожные расстройства – самые распространённые психические расстройства в мире. В настоящее время 4,4% населения мира страдают тревожным расстройством. В 2021 году 359 миллионов человек жили с тревожным расстройством». Ведущий медицинский журнал The Lancet в 2025 году опубликовал данные ВОЗ о том, что 30 % населения сталкиваются с тревожностью в течение жизни. Косвенным индикатором проблемы является рост продаж антидепрессантов в России: «В 2022 году было продано 13,8 млн упаковок таких препаратов (на 8,9 млрд руб.), в 2023 году – 15,8 млн упаковок, в 2024 году – 19 млн, в 2025 году – уже 23,6 млн упаковок (почти на 20 млрд руб.). С 1 по 18 января 2026 года куплено уже более миллиона упаковок – это на 18% больше, чем за аналогичный период прошлого года».

Ключевым механизмом, позволяющим человеку адаптироваться к воздействию стрессоров, является совладающее поведение (копинг-стратегии) [17; 15]. Однако эффективность совладания во многом опосредована индивидуально-психологическими особенностями, среди которых особое место занимает гендерный фактор [6; 2]. Традиционные представления о мужских и женских паттернах реагирования на стресс (инструментальность или напротив эмоциональная экспрессивность) в последние десятилетия подвергаются пересмотру под влиянием социокультурных изменений. В связи с этим возникает необходимость эмпирического изучения того, как именно гендерные различия проявляются в выборе копинг-стратегий у лиц с повышенной тревожностью.

Степень разработанности проблемы достаточно высока. Психология тревожности изучена Ч.Д. Спилбергером [20], Ю.Л. Ханиным [12], А.М. Прихожаном [11], В.М. Астаповым [1] и др. Исследования В.В. Гульдана и А.Ш. Тхостова рассматривают культурно-исторические аспекты

тревожности. В отечественной психологической науке работы А.Б. Холмогоровой и Н.Г. Гараняна посвящены семейным и когнитивным факторам тревожных расстройств. Совладающее поведение исследовано R. Lazarus, S. Folkman [17], Т.Л. Крюковой [8; 9], Е.Р. Исаевой [5] и др. Гендерные подходы в психологии стресса разработаны Ш. Берном, И.С. Клециной [6], J. V. Rusch и др. Однако, несмотря на большое количество работ по тревожности и по психологии совладания, комплексных исследований, связывающих эти конструкты в гендерном контексте, недостаточно. Существующие данные носят фрагментарный и противоречивый характер: одни авторы фиксируют универсальные гендерные различия совладающего поведения при тревожности, другие отмечают их нивелирование в современных выборках. Остается дискуссионным вопрос: являются ли гендерные различия в копинг-стратегиях следствием биологических факторов, социализации или актуальной личностной ситуации. В то же время понимание таких различий позволило бы не только прогнозировать успех терапии, но и целенаправленно создавать психологическую среду и психотерапевтическую стратегию, повышающие вероятность достижения устойчивого результата.

Актуальность исследования определяется как практическими запросами психологической помощи, так и теоретической неразработанностью проблемы. Выявленное противоречие между необходимостью понимания специфики совладания у тревожных мужчин и женщин и недостаточностью теоретических и эмпирических данных определило проблему исследования: какие гендерные особенности совладающего поведения при повышенном уровне тревожности определяют эффективность ее терапии?

В ходе исследования решались следующие задачи:

1. Провести теоретический анализ основных подходов к изучению тревожности, совладающего поведения и гендерного фактора в психологии.
2. Подобрать валидный диагностический инструментарий для измерения уровня тревожности и копинг-стратегий, а также их взаимосвязей.
3. Эмпирически выявить гендерные особенности совладающего поведения у мужчин и женщин с повышенным уровнем тревожности.
4. Сформулировать практические рекомендации для психологической работы с тревожными клиентами с учетом гендерных особенностей совладания.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что структура взаимосвязей между тревожностью и копинг-стратегиями имеет значимые гендерные различия: у женщин с повышенной тревожностью чаще, чем у мужчин, встречаются стратегии избегания и поиска социальной поддержки, в то время как у мужчин преобладают стратегии, связанные с подавлением эмоций и избеганием через активность.

В исследовании были реализованы следующие методы и психодиагностические инструменты исследования: теоретические: анализ, синтез, обобщение научной литературы; эмпирические: опрос (опросник уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина [12; 20]; шкала тревоги А. Бека, методика «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Т.Л. Крюковой [7; 15], опросник «Копинг-стратегии» Фрайбургского университета в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского); субъективная шкала восприятия VUCA мира; пакет статистической обработки данных SPSS (версия 26.0) и др.

Исследование проводилось на базе кафедры общей и прикладной психологии ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет». В пилотажном исследовании выборку составили 30 человек (12 мужчин и 18 женщин) в возрасте от 18 до 35 лет (средний возраст – 25 лет). В качестве критерия разделения на группы использовался гендерный признак и показатель ситуативной и личностной тревожности: в «группу повышенной тревожности» вошли респонденты с показателями выше 45 баллов по шкале реактивной и/или личностной тревожности. Критерии включения: отсутствие острых психотических расстройств, суицидальных намерений, зависимости от психоактивных веществ.

Нами была проведена операционализация базовых понятий исследования:

Тревожность – это «индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто и интенсивно переживать состояние тревоги (беспокойства, напряжения, дурных предчувствий) даже в ситуациях, объективно не содержащих угрозы» (Ч. Спилбергер) [20].

Повышенная тревожность – это «устойчивое превышение «зоны оптимального функционирования» по параметру личностной тревожности, при котором частота, интенсивность и длительность тревожных реакций не соответствуют реальным стимулам, дезорганизуют деятельность и поведение, свидетельствуя о предрасположенности к невротическим расстройствам» (Ю.Л. Ханин) [12].

Совладающее поведение – это «индивидуальный динамический способ взаимодействия с трудной ситуацией, направленный на ее разрешение, уменьшение или приспособление к ее требованиям, который зависит от личностных и средовых ресурсов» (Р. Лазарус, С. Фолкман) [17].

Копинг-стратегия – это «конкретный актуальный когнитивный, эмоциональный или поведенческий прием (способ действий), который использует человек для снижения воздействия стрессора и регуляции своего эмоционального состояния» (Р. Лазарус, С. Фолкман) [17].

Гендерные особенности – это «психологические и поведенческие характеристики, различия в реакциях, стратегиях и предпочтениях, обусловленные не биологическим полом, а социально-культурными нормами, ролями и ожиданиями, предъявляемыми к мужчинам и женщинам в обществе» (Р. Столлер).

Приведем промежуточные результаты математико-статистической обработки эмпирических данных по опроснику уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина (пилотажное исследование, N=30, 12 мужчин, 18 женщин).

Таблица 1.

Первичные описательные статистики по выборке

Показатель	Среднее (M)	Стандартное отклонение (SD)	Минимум	Максимум	Медиана (Me)
Ситуативная тревожность (СТ)	39,7	6,8	28	54	39,5
Личностная тревожность (ЛТ)	44,2	7,1	31	58	44,0

Количественная интерпретация: уровень СТ (M=39,7) соответствует умеренной тревожности (ниже 30 – низкая, 30–45 – умеренная, выше 45 – высокая). Уровень ЛТ (M=44,2) также находится в верхней границе умеренной, приближаясь к высокой (≥ 46).

Таблица 2.

Результаты в разбивке по полу

Пол	Показатель	M	SD	Min	Max
Мужчины (n=12)	СТ	36,3	5,9	28	48
	ЛТ	41,2	6,3	31	52

Пол	Показатель	M	SD	Min	Max
Женщины (n=18)	СТ	41,9	6,5	32	54
	ЛТ	46,2	6,9	35	58

Качественный анализ: у женщин средние показатели обоих видов тревожности выше, чем у мужчин (СТ на 5,6 балла, ЛТ – на 5,0 балла). Разброс (SD) у женщин также несколько шире, что может указывать на гетерогенность женской подвыборки по уровню тревожности.

Таблица 3.

Распределение по уровням тревожности

Уровень	Диапазон баллов	СТ (частота, %)	ЛТ (частота, %)
Низкий	до 30	3 (10%)	1 (3%)
Умеренный	31–45	18 (60%)	16 (54%)
Высокий	46 и выше	9 (30%)	13 (43%)

Качественный анализ: большинство респондентов (60% по СТ, 54% по ЛТ) находятся в умеренной зоне – это адаптивный уровень, не требующий вмешательства. Однако 30% по СТ и 43% по ЛТ демонстрируют высокую тревожность, что является клинически значимым признаком (особенно в отношении личностной тревожности как устойчивой черты).

Таблица 4.

Корреляционный анализ между ситуативной и личностной тревожностью

Группа	Корреляция (r-Пирсона)	p-уровень
Вся выборка (N=30)	0,62	<0,001
Мужчины (n=12)	0,58	0,047
Женщины (n=18)	0,65	0,003

Качественный анализ: обнаружена прямая умеренная корреляция ($r=0,62$) между ситуативной и личностной тревожностью: люди с высокой устойчивой тревожностью чаще демонстрируют высокую реактивную тревожность в момент опроса. У женщин связь теснее ($r=0,65$), чем у мужчин ($r=0,58$), что может говорить о большей конгруэнтности двух видов тревожности в женской выборке.

Приведем результаты обработки данных по Шкале тревоги Бека (BAI) для той же выборки.
Таблица 5.

Первичные описательные статистики по выборке

Показатель	Среднее (M)	Стандартное отклонение (SD)	Минимум	Максимум	Медиана (Me)
BAI (суммарный балл)	14,7	7,8	3	34	13,5

Количественная интерпретация: средний показатель по выборке (M=14,7) соответствует верхней границе легкой тревоги (8–15 баллов). Отмечается значительный разброс значений (SD=7,8; min=3, max=34), что указывает на гетерогенность выборки по уровню тревожной симптоматики.

Таблица 6.

Результаты в разбивке по полу

Пол	n	M	SD	Min	Max	Медиана
Мужчины	12	11,3	6,4	3	24	10,0
Женщины	18	17,0	7,9	5	34	16,0

Качественный анализ: у женщин средний балл BAI выше на 5,7 пункта, что соответствует переходу из зоны «легкой» тревоги у мужчин в зону, близкую к «умеренной» (≥ 16) у женщин. Разброс значений у женщин шире (SD=7,9 против 6,4), что может свидетельствовать о большей вариативности тревожной симптоматики в женской подвыборке.

Таблица 7.

Распределение по уровням тревоги

Уровень тревоги	Диапазон	Частота (n)	Доля (%)
Минимальная (0–7)	0–7	6	20,0%
Легкая (8–15)	8–15	13	43,3%
Умеренная (16–25)	16–25	9	30,0%
Тяжелая (26–63)	26–63	2	6,7%

Качественный анализ: большинство респондентов (63,3%) демонстрируют легкий или минимальный уровень тревожной симптоматики. 36,7% выборки (11 человек) имеют показатели,

соответствующие клинически значимой тревоге (умеренная + тяжелая), что требует внимания при интерпретации. Доля респондентов с тяжелой тревогой (6,7%) невелика.

Таблица 8.

Распределение по уровням тревоги в разбивке по полу

Уровень тревоги	Мужчины (n=12)	Женщины (n=18)
Минимальная (0–7)	4 (33,3%)	2 (11,1%)
Легкая (8–15)	5 (41,7%)	8 (44,4%)
Умеренная (16–25)	3 (25,0%)	6 (33,3%)
Тяжелая (26–63)	0 (0%)	2 (11,1%)

Качественный анализ: Среди женщин 44,4% (8 человек) находятся в зоне легкой тревоги и 44,4% (8 человек) – в зоне клинически значимой тревоги (умеренная + тяжелая). Среди мужчин 75% (9 человек) имеют минимальный или легкий уровень тревоги, и лишь 25% (3 человека) – умеренный. Тяжелая тревога зафиксирована только у женщин (2 человека, 11,1% женской подвыборки).

Таблица 9.

Корреляционный анализ ВАИ с показателями опросника Спилбергера-Ханина

Пары переменных	Коэффициент корреляции (r-Пирсона)	p-уровень
ВАИ – Ситуативная тревожность (СТ)	0,58	<0,001
ВАИ – Личностная тревожность (ЛТ)	0,71	<0,001

Качественный анализ: обнаружена прямая сильная корреляция между ВАИ и личностной тревожностью ($r=0,71$), что ожидаемо, поскольку оба инструмента измеряют устойчивые тревожные тенденции. Личностная тревожность объясняет около 50% дисперсии ВАИ ($r^2=0,50$). Умеренная корреляция с ситуативной тревожностью ($r=0,58$) показывает, что ВАИ также чувствителен к актуальному состоянию, но в меньшей степени.

Таблица 10.

Сводная таблица результатов по ВАИ и опроснику Спилбергера-Ханина

Показатель	Вся выборка (N=30)	Мужчины (n=12)	Женщины (n=18)	Стат. значимость различий

Показатель	Вся выборка (N=30)	Мужчины (n=12)	Женщины (n=18)	Стат. значимость различий
BAI (M±SD)	14,7 ± 7,8	11,3 ± 6,4	17,0 ± 7,9	p=0,041*
СТ (M±SD)	39,7 ± 6,8	36,3 ± 5,9	41,9 ± 6,5	p=0,023*
ЛТ (M±SD)	44,2 ± 7,1	41,2 ± 6,3	46,2 ± 6,9	p=0,049*

Приведем результаты обработки данных по методике «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкмана в адаптации Т.Л. Крюковой.

Таблица 11.

Первичные описательные статистики по выборке

Шкала	Среднее (M)	Стандартное отклонение (SD)	Минимум	Максимум	Медиана (Me)
Конфронтативный копинг	9,4	3,2	4	16	9,0
Дистанцирование	8,7	3,5	3	15	8,0
Самоконтроль	10,8	3,1	5	17	11,0
Поиск социальной поддержки	11,2	3,8	4	18	11,5
Принятие ответственности	6,5	2,4	2	11	6,0
Бегство-избегание	10,3	4,1	3	20	10,0
Планирование решения проблемы	11,5	3,3	5	17	12,0
Положительная переоценка	10,6	3,6	3	18	11,0

Количественная интерпретация: большинство показателей находятся в диапазоне средних значений (7–12 баллов), что указывает на пограничный адаптационный потенциал выборки. Наиболее высокие средние баллы зафиксированы по шкалам: «Планирование решения проблемы» (M=11,5) и «Поиск социальной поддержки» (M=11,2). Наиболее низкие средние баллы – по шкале «Принятие ответственности» (M=6,5), что соответствует среднему уровню, но близко к нижней границе.

Таблица 12.

Результаты в разбивке по полу

Шкала	Мужчины (n=12)	Женщины (n=18)
Конфронтативный копинг	8,7 (SD=3,0)	9,9 (SD=3,3)
Дистанцирование	7,9 (SD=3,2)	9,2 (SD=3,6)
Самоконтроль	10,3 (SD=2,9)	11,1 (SD=3,2)
Поиск социальной поддержки	9,6 (SD=3,4)	12,3 (SD=3,7)
Принятие ответственности	6,1 (SD=2,3)	6,8 (SD=2,5)
Бегство-избегание	9,2 (SD=3,8)	11,0 (SD=4,2)
Планирование решения проблемы	11,2 (SD=3,1)	11,7 (SD=3,5)
Положительная переоценка	9,8 (SD=3,3)	11,1 (SD=3,7)

Качественный анализ: женщины демонстрируют более высокие показатели по всем шкалам, за исключением планирования решения проблемы (разница минимальна). Наибольшие гендерные различия – по шкале «Поиск социальной поддержки» (женщины выше на 2,7 балла), что согласуется с литературными данными о большей склонности женщин к использованию социальных ресурсов совладания. Различия по шкале «Бегство-избегание» (женщины выше на 1,8 балла) могут указывать на более высокую эмоциональную реактивность женской подвыборки.

Таблица 13.

Распределение по уровням напряженности копинга

Шкала	Низкий уровень (0–6)	Средний уровень (7–12)	Высокий уровень (13–18)
Конфронтативный копинг	5 (16,7%)	20 (66,6%)	5 (16,7%)
Дистанцирование	7 (23,3%)	18 (60,0%)	5 (16,7%)
Самоконтроль	3 (10,0%)	21 (70,0%)	6 (20,0%)
Поиск социальной поддержки	4 (13,3%)	17 (56,7%)	9 (30,0%)
Принятие ответственности*	4 (13,3%)	21 (70,0%)	5 (16,7%)

Шкала	Низкий уровень (0–6)	Средний уровень (7–12)	Высокий уровень (13–18)
Бегство-избегание	6 (20,0%)	16 (53,3%)	8 (26,7%)
Планирование решения проблемы	2 (6,7%)	20 (66,6%)	8 (26,7%)
Положительная переоценка	5 (16,7%)	17 (56,6%)	8 (26,7%)

Качественный анализ: наибольший процент респондентов с высокой напряженностью зафиксирован по шкалам: Поиск социальной поддержки (30,0%), Бегство-избегание (26,7%), Планирование решения проблемы (26,7%), Положительная переоценка (26,7%). Наименьший процент с высокой напряженностью – по шкалам Конфронтативный копинг (16,7%), Дистанцирование (16,7%), Принятие ответственности (16,7%). Самоконтроль характеризуется наибольшей долей средних значений (70,0%) и наименьшей долей низких (10,0%), что указывает на преимущественно умеренное использование данной стратегии. Планирование решения проблемы имеет минимальную долю низких значений (6,7%), что свидетельствует о востребованности этой адаптивной стратегии в выборке.

Таблица 14.

Адаптивные стратегии (средние значения)

Шкала	Средний балл	Ранг
Планирование решения проблемы (7)	11,5	1
Поиск социальной поддержки (4)	11,2	2
Самоконтроль (3)	10,8	3
Положительная переоценка (8)	10,6	4

Дезадаптивные стратегии (средние значения)

Шкала	Средний балл	Ранг
Бегство-избегание (6)	10,3	1
Конфронтативный копинг (1)	9,4	2
Дистанцирование (2)	8,7	3

Вывод: в выборке преобладают адаптивные стратегии совладания – планирование решения проблемы, поиск социальной поддержки, самоконтроль и положительная переоценка имеют более высокие средние баллы, чем дезадаптивные. Однако разница не является выраженной: дезадаптивные стратегии также представлены на среднем уровне, что указывает на смешанный профиль копинга с наличием как конструктивных, так и неконструктивных паттернов совладания.

Таблица 15.

Корреляционный анализ копинг-стратегий с показателями тревожности

Копинг-стратегия	Ситуативная тревожность (СТ)	Личностная тревожность (ЛТ)	BAI
Конфронтативный копинг	0,38*	0,42*	0,45**
Дистанцирование	0,29	0,35*	0,38*
Самоконтроль	-0,11	-0,08	-0,15
Поиск социальной поддержки	0,21	0,28	0,31
Принятие ответственности	0,18	0,24	0,22
Бегство-избегание	0,52**	0,58***	0,61***
Планирование решения проблемы	-0,24	-0,19	-0,28
Положительная переоценка	-0,15	-0,11	-0,18

Качественный анализ корреляций: Бегство-избегание **демонстрирует** сильные положительные корреляции со всеми показателями тревожности ($r=0,52-0,61$, $p<0,01$). Это ожидаемый результат: высокая тревожность связана с использованием избегающих стратегий совладания, которые в долгосрочной перспективе могут поддерживать тревожную симптоматику. Конфронтативный копинг обнаруживает умеренные положительные корреляции с тревожностью ($r=0,38-0,45$), что согласуется с описанием данной стратегии как потенциально дезадаптивной, сопровождающейся импульсивностью и враждебностью. Дистанцирование имеет слабые положительные корреляции с тревожностью ($r=0,29-0,38$), что может отражать попытки когнитивного отделения от стрессора у тревожных лиц. Адаптивные стратегии (Самоконтроль, Планирование решения проблемы, Положительная переоценка) демонстрируют отрицательные корреляции с тревожностью, что подтверждает их конструктивный характер. Однако эти корреляции не достигают статистической значимости ($p>0,05$), возможно, из-за малого объема выборки. Поиск социальной поддержки и Принятие ответственности показывают слабые положительные корреляции, что может указывать на двойственную роль этих стратегий: в зависимости от контекста они могут быть как адаптивными, так и сопровождаться повышенной тревогой.

Таблица 16.

Сводная таблица результатов по всем методикам

Методика / Шкала	Вся выборка (N=30)	Мужчины (n=12)	Женщины (n=18)	Стат. различия
Спилбергер-Ханин СТ	39,7 ± 6,8	36,3 ± 5,9	41,9 ± 6,5	p=0,023*
Спилбергер-Ханин ЛТ	44,2 ± 7,1	41,2 ± 6,3	46,2 ± 6,9	p=0,049*
ВАИ (Бек)	14,7 ± 7,8	11,3 ± 6,4	17,0 ± 7,9	p=0,041*
WCQ Конфронтативный	9,4 ± 3,2	8,7 ± 3,0	9,9 ± 3,3	p=0,311
WCQ Дистанцирование	8,7 ± 3,5	7,9 ± 3,2	9,2 ± 3,6	p=0,302
WCQ Самоконтроль	10,8 ± 3,1	10,3 ± 2,9	11,1 ± 3,2	p=0,479
WCQ Поиск соц. поддержки	11,2 ± 3,8	9,6 ± 3,4	12,3 ± 3,7	p=0,047*
WCQ Принятие ответственности	6,5 ± 2,4	6,1 ± 2,3	6,8 ± 2,5	p=0,425
WCQ Бегство-избегание	10,3 ± 4,1	9,2 ± 3,8	11,0 ± 4,2	p=0,233
WCQ Планирование решения	11,5 ± 3,3	11,2 ± 3,1	11,7 ± 3,5	p=0,682
WCQ Положительная переоценка	10,6 ± 3,6	9,8 ± 3,3	11,1 ± 3,7	p=0,312

В результате исследования получены следующие итоги количественного и качественного анализа.

Количественные выводы:

1. В выборке преобладают средние значения по большинству шкал копинга, что соответствует пограничному адаптационному потенциалу.

2. Наиболее предпочитаемая стратегия – «Планирование решения проблемы» (M=11,5), наименее предпочитаемая – «Принятие ответственности» (M=6,5).

3. Статистически значимые гендерные – различия обнаружены только по шкале «Поиск социальной поддержки» (p=0,047): женщины значимо чаще обращаются за помощью к окружающим.

4. Выявлена сильная положительная корреляция между стратегией «Бегство-избегание» и показателями тревожности (r=0,52–0,61, p<0,01).

Качественные выводы:

1. Профиль копинг-стратегий в целом является адаптивным (средние значения по шкалам 3,4,5,7,8 превышают показатели по шкалам 1,2,6), однако разница не выражена, что указывает на смешанный характер совладания.

2. Высокая тревожность в выборке (зафиксированная по методикам Спилбергера-Ханина и Бека) сопровождается использованием дезадаптивных стратегий (Бегство-избегание, Конфронтация), что может формировать порочный круг: тревога → избегание → усиление тревоги.

3. Гендерные особенности: женщины демонстрируют более высокие показатели по всем стратегиям, особенно по «Поиску социальной поддержки», что согласуется с литературными данными о большей склонности женщин к использованию социальных ресурсов совладания.

4. Потенциальные мишени для психологической коррекции: снижение использования стратегии «Бегство-избегание», которая наиболее тесно связана с высоким уровнем тревожности, и развитие стратегий «Планирования решения проблемы» и «Положительной переоценки», которые отрицательно коррелируют с тревогой.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Астапов, В. М. Тревожность у детей / В. М. Астапов. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 224 с.
2. Бендас, Т. В. Гендерная психология : учебное пособие / Т. В. Бендас. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 431 с.
3. Битюцкая, Е. В. Когнитивное оценивание и стратегии совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Битюцкая Екатерина Владимировна. – Москва, 2007. – 210 с.
4. Вартамян, Г. А. Эмоции и поведение / Г. А. Вартамян, Е. С. Петров. – Ленинград : Наука, 1989. – 145 с.
5. Исаева, Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е. Р. Исаева. – Санкт-Петербург : Изд-во СПбГМУ, 2009. – 136 с.
6. Клецина, И. С. Психология гендерных отношений: теория и практика / И. С. Клецина. – Санкт-Петербург : Алетей, 2004. – 408 с.
7. Крюкова, Т. Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3. – С. 93–112.
8. Крюкова, Т. Л. Психология семьи: семейные стрессы и совладающее поведение / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. В. Куфтяк. – Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2004. – 245 с.
9. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения : монография / Т. Л. Крюкова. – Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 344 с.
10. Нартова-Бочавер, С. К. Coping behavior в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20–30.
11. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – Москва : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2000. – 304 с.
12. Ханин, Ю. Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера / Ю. Л. Ханин. – Ленинград : ЛНИИФК, 1976. – 18 с.
13. Carver, C. S. Assessing coping strategies: a theoretically based approach / C. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 56, No. 2. – P. 267–283.

14. Endler, N. S. Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation / N. S. Endler, J. D. A. Parker // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1990. – Vol. 58, No. 5. – P. 844–854.
15. Folkman, S. Manual for the Ways of Coping Questionnaire / S. Folkman, R. S. Lazarus. – Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1988. – 78 p.
16. Kelly, M. M. Sex differences in the use of coping strategies: predictors of anxiety and depressive symptoms / M. M. Kelly, A. R. Tyrka, L. H. Price, L. L. Carpenter // *Depression and Anxiety*. – 2008. – Vol. 25, No. 10. – P. 839–846.
17. Lazarus, R. S. Stress, appraisal, and coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York : Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.
18. Matud, M. P. Gender differences in stress and coping styles / M. P. Matud // *Personality and Individual Differences*. – 2004. – Vol. 37, No. 7. – P. 1401–1415.
19. McLean, C. P. Brave men and timid women? A review of the gender differences in fear and anxiety / C. P. McLean, E. R. Anderson // *Clinical Psychology Review*. – 2009. – Vol. 29, No. 6. – P. 496–505.
20. Spielberger, C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) / C. D. Spielberger. – Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1983. – 36 p.
21. Tamres, L. K. Sex differences in coping behavior: a meta-analytic review and an examination of relative coping / L. K. Tamres, D. Janicki, V. S. Helgeson // *Personality and Social Psychology Review*. – 2002. – Vol. 6, No. 1. – P. 2–30.

REFERENS

1. Astapov, V. M. Anxiety in Children / V. M. Astapov. - 2nd ed. - St. Petersburg: Piter, 2004. - 224 p.
2. Bendas, T. V. Gender Psychology: a study guide / T. V. Bendas. - St. Petersburg: Piter, 2006. - 431 p.
3. Bityutskaya, E. V. Cognitive Assessment and Coping Strategies in Difficult Life Situations: Candidate of Psychological Sciences Dissertation: 19.00.01 / Ekaterina Vladimirovna Bityutskaya. - Moscow, 2007. - 210 p.
4. Vartanyan, G. A. Emotions and Behavior / G. A. Vartanyan, E. S. Petrov. – Leningrad: Nauka, 1989. – 145 p.
5. Isaeva, E. R. Coping behavior and psychological defense of the individual in health and illness / E. R. Isaeva. – Saint Petersburg: Publishing House of St. Petersburg State Medical University, 2009. – 136 p.
6. Kletsina, I. S. Psychology of gender relations: theory and practice / I. S. Kletsina. – Saint Petersburg: Aleteya, 2004. – 408 p.
7. Kryukova, T. L. Coping methods questionnaire (adaptation of the WCQ method) / T. L. Kryukova, E. V. Kuftyak // *Journal of practical psychologist*. – 2007. – No. 3. – P. 93–112.
8. Kryukova, T. L. Family Psychology: Family Stresses and Coping Behavior / T. L. Kryukova, M. V. Saporovskaya, E. V. Kuftyak. - Kostroma: KSU named after N.A. Nekrasov, 2004. - 245 p.
9. Kryukova, T. L. Psychology of Coping Behavior: Monograph / T. L. Kryukova. - Kostroma: KSU named after N.A. Nekrasov, 2010. - 344 p.
10. Nartova-Bochaver, S. K. Coping Behavior in the System of Concepts of Personality Psychology / S. K. Nartova-Bochaver // *Psychological Journal*. - 1997. - Vol. 18, No. 5. - Pp. 20-30.
11. Prikhozhan, A. M. Anxiety in Children and Adolescents: Psychological Nature and Age Dynamics / A. M. Prikhozhan. - Moscow: MPSI; Voronezh: MODEK, 2000. - 304 p.
12. Khanin, Yu. L. A Brief Guide to Using the Reactive and Personality Anxiety Scale by C.D. Spielberger / Yu. L. Khanin. - Leningrad: LNIIFK, 1976. - 18 p.

13. Carver, C. S. Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach / C. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub // *Journal of Personality and Social Psychology*. - 1989. - Vol. 56, No. 2. - P. 267-283.
14. Endler, N. S. Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation / N. S. Endler, J. D. A. Parker // *Journal of Personality and Social Psychology*. - 1990. - Vol. 58, No. 5. - P. 844-854.
15. Folkman, S. Manual for the Ways of Coping Questionnaire / S. Folkman, R. S. Lazarus. - Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1988. - 78 p.
16. Kelly, M. M. Sex differences in the use of coping strategies: predictors of anxiety and depressive symptoms / M. M. Kelly, A. R. Tyrka, L. H. Price, L. L. Carpenter // *Depression and Anxiety*. - 2008. - Vol. 25, No. 10. - P. 839-846.
17. Lazarus, R. S. Stress, appraisal, and coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. - New York: Springer Publishing Company, 1984. - 456 p.
18. Matud, M. P. Gender differences in stress and coping styles / M. P. Matud // *Personality and Individual Differences*. - 2004. - Vol. 37, No. 7. - P. 1401-1415.
19. McLean, C. P. Brave men and timid women? A review of the gender differences in fear and anxiety / C. P. McLean, E. R. Anderson // *Clinical Psychology Review*. - 2009. - Vol. 29, No. 6. - P. 496-505.
20. Spielberger, C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) / C. D. Spielberger. - Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1983. - 36 p.
21. Tamres, L. K. Sex differences in coping behavior: a meta-analytic review and an examination of relative coping / L. K. Tamres, D. Janicki, V. S. Helgeson // *Personality and Social Psychology Review*. - 2002. - Vol. 6, No. 1. - P. 2-30.