

# Склонность к депрессивным состояниям, тревожность и стратегии совладающего поведения у юношей и девушек

**Ященко Елена Федоровна**

Д-р психол. наук, зав. каф. прикладной психологии  
ORCID: 0000-0001-5172-9385, e-mail: elfed58@mail.ru

**Казначеева Наталья Борисовна**

Канд. психол. наук, доц. каф. прикладной психологии  
ORCID: 0000-0001-5783-4979, e-mail: knb-v-1975@mail.ru

**Бажанова Елизавета Вячеславовна**

Студент, ORCID: 0000-0002-0241-1386, e-mail: elizavetka-bazhanova@mail.ru

Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, г. Санкт-Петербург, Россия

## Аннотация

В статье представлен обзор изученности проблемы депрессивных состояний, тревожности и копинг-стратегий в современных российских исследованиях. Цель работы заключается в определении склонности к депрессивным состояниям, тревожности и копинг-стратегий у студентов и студенток различных вузов Санкт-Петербурга в количестве 101 человека, из них 50 юношей и 51 девушка в возрасте 17–24 лет. В исследовании применялись следующие методики: тест-опросник дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунге в адаптации Т.И. Балашовой, тест-опросник Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности в адаптации Ю.Л. Ханина, копинг-тест Р. Лазаруса в адаптации Т.А. Крюковой, Е.В. Куфтык. Статистические методы обработки эмпирических данных включают в себя описательные статистики по группам, *U*-критерий Манна–Уитни, корреляционный анализ, факторный анализ. Представлена общая характеристика студентов по исследуемым феноменам, обнаружены различия между показателями «Понск социальной поддержки», «Бегство-избегание», «Положительная переоценка», «Ситуативная тревожность» у юношей и девушек с большей выраженностью средних значений у девушек. Корреляционный анализ выявил как общие для студентов и студенток взаимосвязи, так и различные. С помощью факторного анализа были определены следующие факторы: «Предикторы личностной тревожности и склонности к депрессии», «Конструктивные стратегии совладания с трудными ситуациями», «Конфронтация против ситуативной тревожности», характеризующие особенности совладания студентов с депрессивным состоянием и тревожностью.

## Ключевые слова

Депрессия, адаптация, копинг-стратегии, студенты университета, *U*-критерий Манна–Уитни, корреляционный анализ, факторный анализ

**Для цитирования:** Ященко Е.Ф., Казначеева Н.Б., Бажанова Е.В. Склонность к депрессивным состояниям, тревожность и стратегии совладающего поведения у юношей и девушек // Вестник университета. 2023. № 4. С. 222–230.



# Tendency to depressive states, anxiety and strategies of coping behavior for boys and girls

**Elena F. Yashchenko**

Dr. Sci. (Psy.), Head of the Applied Psychology Department  
ORCID: 0000-0001-5172-9385, e-mail: elfed58@mail.ru

**Natalia B. Kaznacheeva**

Cand. Sci. (Psy.), Assoc. Prof. at the Applied Psychology Department  
ORCID: 0000-0001-5783-4979, e-mail: knb-v-1975@mail.ru

**Elizaveta V. Bazhanova**

Student, ORCID: 0000-0002-0241-1386, e-mail: elizavetka-bazhanova@mail.ru

Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University, St. Petersburg, Russia

## Abstract

The article provides an overview of the study of the depressive states, anxiety and copying strategies issues in the Russian modern research literature. The purpose of the work is to determine the tendency to depressive states, anxiety and copying strategies among male and female students of various universities in St. Petersburg in the amount of 101 people, 50 of them boys and 51 girls aged 17–24 years. The following research methods are used: Zung Self-Rating Depression Scale in T.I. Balashova's adaptation, Spielberger State-Trait Anxiety Inventory for identifying personal and situational anxiety in Yu.L. Khanin adaptation, The Lazarus coping test in T.L. Kryukova's and E.V. Kuftyak's adaptation. Statistical methods for processing empirical data include descriptive statistics by group, Mann–Whitney U test, correlation analysis, factor analysis. The authors present a general characteristic of students in terms of the studied phenomena. The researchers found differences between search for social support, flight-avoidance, positive reassessment, situational anxiety indicators in boys and girls with greater severity of average values in girls. Correlation analysis revealed both common and distinct relationships for male and female students. The following factors were identified using factor analysis: “Predictors of personal anxiety and tendency to depression,” “Constructive strategies for coping with difficult situations,” “Confrontation against situational anxiety,” characterizing features of students' coping with depression and anxiety.

## Keywords

Depression, adaptation, copying strategies, university students, Mann–Whitney U test, correlation analysis, factor analysis

**For citation:** Yashchenko E.F., Kaznacheeva N.B., Bazhanova E.V. (2023) Tendency to depressive states, anxiety and strategies of coping behavior for boys and girls. *Vestnik universiteta*, no. 4, pp. 222–230.



## ВВЕДЕНИЕ

Современное общество и быстро изменяющаяся ситуация в мире предъявляют человеку высокие требования к эмоциональной устойчивости и адаптивности, постоянно предлагая оценивать и решать сложные жизненные проблемы экономического, политического и социального характера. Все это может обуславливать появление различных аномалий в поведении людей и развитии личности, особенно в подростковом и юношеском возрасте. Значимую роль в этом, безусловно, играют семья и социальная среда. О склонности к депрессивным состояниям, тревожности лиц юношеского возраста свидетельствуют многие научные источники. Личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная, или реактивная, тревожность характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями и возникает как различная по интенсивности и динамичности эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию [1–13].

Процесс высшего профессионального образования, предъявляющий студентам высокие требования к интеллектуальной и физической выносливости, эмоциональной саморегуляции и умению выбирать конструктивные способы реагирования на сложные жизненные и учебные ситуации, может «запускать» развитие склонности к депрессивному состоянию и тревожности, что позволяет характеризовать исследование копинг-стратегий студентов как актуальную научную, практическую и прикладную проблему.

## ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР

Одним из значимых признаков развития депрессивных состояний является тревожность. Изучением феномена депрессии занимались как зарубежные, так и российские психологи на разных выборках исследуемых. Л.И. Дмитриева [4], Т.М. Пушкина, Е.С. Потапова [10] исследуют эмоциональные отклонения и взаимосвязь самооценки, уровня притязаний и тревожности у подростков. Наибольшее количество статей посвящено исследованию склонности к депрессивному состоянию и тревожности на студенческой выборке.

Авторов Е.В. Бажанову и Л.Б. Казначееву интересуют связи депрессивного состояния, тревожности и копинг-стратегий у студентов [1], Л.Н. Гуменюк с соавторами выявляют связи депрессивного состояния и тревожности с психологическим благополучием у студентов [3], Д.Е. Иванова, Г.Р. Колоколова определяют влияние учебной нагрузки на уровень депрессии и тревожности у студентов вуза [5]; Е.А. Пашкина, Т.В. Калинина анализируют диагностический и терапевтический потенциал библиотерапии в работе психолого-педагогической службы вуза как эффективный метод работы с депрессивными состояниями [7].

В работе И.В. Молчановой и коллег описаны причины возникновения депрессии и предложена классификация депрессивных состояний с целью обучения медицинских сестер созидательной заботе [6]. О.С. Прилепских рассматривает социальную тревожность и ее влияние на межличностные отношения в юношеском возрасте [8]. М.В. Прупес, О.А. Харьковская изучают индивидуальные случаи депрессивного состояния по личным дневникам женщин разного возраста [9].

И.И. Садикова, А.А. Мамлеева [11] анализируют разные формы тревожности как провоцирующие преступное поведение; М.Б. Усманова, У. Маъмурова, Н.З. Каримова выявляют эндокринные дисфункции при депрессивных состояниях у молодых женщин [12]. А.Р. Халфина, М.М. Магомедалиев, А.Р. Биктагирова определяют роль индивидуальных особенностей личности в формировании депрессивных состояний [13]. Е.Ф. Яценко, Е.Г. Щелокова исследуют копинг-стратегии, эмпатические способности и эмоциональное выгорание педагогов и инспекторов по делам несовершеннолетних как представителей помогающих профессий [14]. В связи с этим актуальной проблемой является изучение способов преодоления трудных жизненных и учебных ситуаций – копинг-стратегий у студентов. Данным исследованиям посвящены работы А.К. Акименко [15], А.Е. Есетовой, М.В. Мун [16], М.Г. Кочурова [17], Е.Ф. Яценко, О.В. Лазорак [18; 19] и других авторов.

## МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования – определить склонность к депрессивному состоянию, тревожность и копинг-стратегии юношей и девушек. Выборку составили студенты и студентки различных высших учебных заведений Санкт-Петербурга в количестве 101 человека (51 девушка и 50 юношей) в возрасте от 17 до 24 лет.

В исследовании использовались следующие методики: тест-опросник дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунге в адаптации Т.И. Балашовой; тест-опросник Ч.Д. Спилбергера

на выявление личностной и ситуативной тревожности в адаптации Ю.А. Ханина; копинг-тест Р. Лазаруса в адаптации Т.А. Крюковой, Е.В. Куфтяк.

Гипотезы исследования:

- 1) существуют различия между показателями склонности к депрессивным состояниям, личностной и ситуативной тревожности и копинг-стратегий у юношей и девушек;
- 2) существуют различия в структуре связей склонности к депрессивным состояниям, личностной и ситуативной тревожности и копинг-стратегий у юношей и девушек.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты тест-опросника дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунге показали, что у общей выборки студентов средние значения показателей склонности к депрессивным состояниям составили 51,91 балла, что свидетельствует о легкой депрессии ситуативного или невротического генеза. Результаты методики Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности свидетельствуют о том, что средние значения личностной – 57,99 балла и ситуативной тревожности – 56,40 балла относятся к высокому уровню. Анализ средних значений шкал копинг-стратегий общей выборки студентов показал, что наиболее востребованными являются «Планирование решения проблемы» (65,73 балла) и «Принятие ответственности» (64,85 балла). Копинг-стратегия «Планирование решения проблемы» чаще всего направлена на попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения. Менее всего данной выборке приемлема копинг-стратегия «Бегство-избегание» (57,71 балла), направленная на преодоление человеком проблемы путем уклонения от нее: отвлечение, отрицание и т.д.

С помощью *U*-критерия Манна–Уитни у юношей и девушек были выявлены значимые различия между показателями шкал «Поиск социальной поддержки», «Бегство-избегание», «Положительная переоценка», «Ситуативная тревожность» с большими значениями у девушек (табл. 1).

Таблица 1

**Различия между показателями склонности к депрессивным состояниям, тревожности и копинг-стратегий у юношей и девушек**

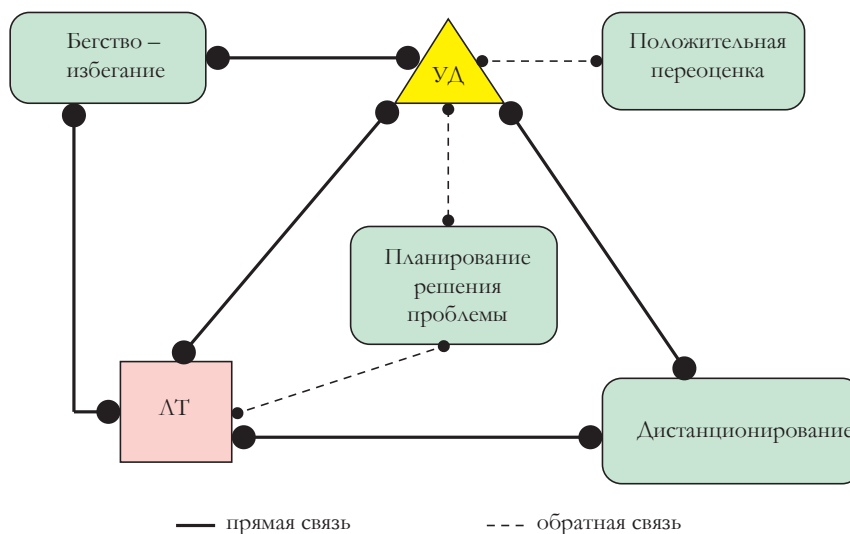
Шкалы	Средний ранг, баллы		<i>U</i> -критерий Манна–Уитни	Уровень значимости
	Девушки	Юноши		
Поиск социальной поддержки	58,51	43,34	892	0,01
Бегство-избегание	56,85	45,03	976,5	0,05
Положительная переоценка	56,19	45,71	1 010,5	0,05
Ситуативная тревожность	56,13	45,77	1 013,5	0,05

*Составлено авторами по материалам исследования*

Поскольку общепризнанными социальными характеристиками стереотипа мужского поведения являются стремление к превосходству, доминирование, соревновательность, то склонность делиться с кем-то своими проблемами равноценна тому, чтобы признать себя проигравшим, неспособным, слабым. Соответственно, копинг-стратегия «Поиск социальной поддержки» у юношей выражена меньше, чем у девушек. В стрессовой ситуации девушки более эмоциональны, пугливы, у них может более ярко проявляться инстинкт самосохранения, в силу чего и копинг-стратегия «Бегство-избегание» у них является более выраженной, чем у юношей.

В то же время девушки чаще, чем юноши, используют копинг-стратегию «Положительная переоценка», и это проявляется в том, что они больше склонны искать положительные стороны в происходящих событиях, придавать трудностям новый смысл, тем самым обесценивая и снижая для себя значимость этих событий. В связи с повышенной эмоциональностью, ранимостью девушек такой параметр, как ситуативная тревожность, является более выраженным, чем у юношей, у которых ситуативная тревожность ниже. Уровень ситуативной тревожности можно связать с особенностями студенческой группы и сложностью социальных проблем, происходящих в данный момент в обществе.

Корреляционный анализ позволил выявить следующие связи шкал исследования. На рисунке 1 представлены связи, обнаруженные в выборке девушек.



Условные обозначения:

ЛТ – уровень личностной тревожности

УД – уровень склонности к депрессивным состояниям

Составлено авторами по материалам исследования

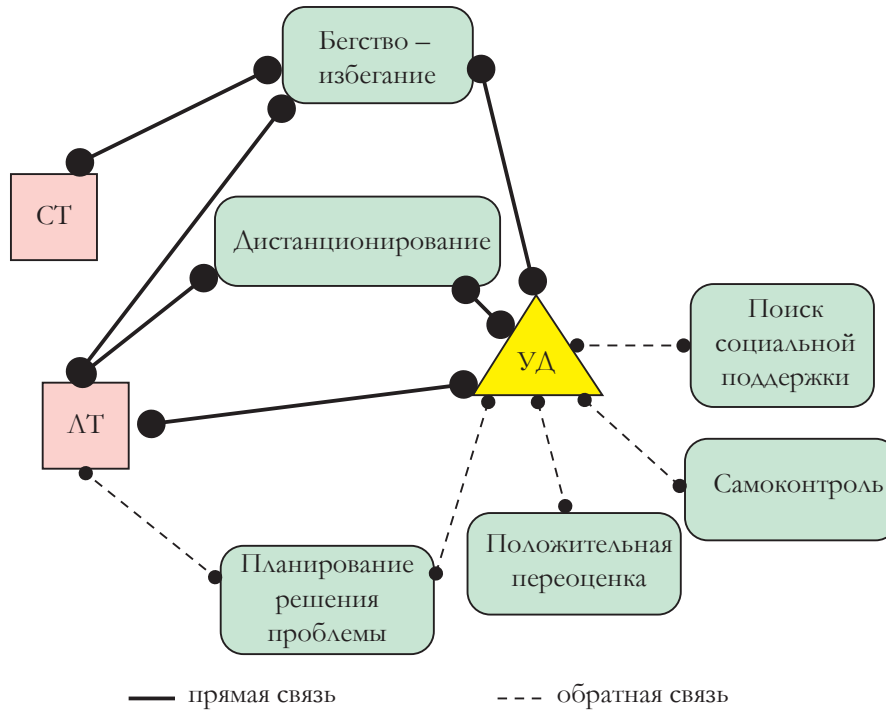
Рис. 1. Корреляционная плеяда связей между склонностью к депрессивным состояниям, тревожностью и копинг-стратегиями у девушек

У девушек копинг-стратегии «Дистанционирование» ( $r = 0,43, p < 0,01$ ) и «Бегство-избегание» ( $r = 0,61, p < 0,001$ ) прямо связаны со склонностью к депрессивным состояниям. Личностная тревожность также прямо связана с копинг-стратегиями «Дистанционирование» ( $r = 0,48, p < 0,001$ ) и «Бегство-избегание» ( $r = 0,48, p < 0,001$ ). «Планирование решения проблемы» имеет обратные связи с личностной тревожностью ( $r = -0,33, p < 0,05$ ) и склонностью к депрессивным состояниям ( $r = -0,42, p < 0,01$ ). При этом между личностной тревожностью и склонностью к депрессивным состояниям обнаружена прямая связь ( $r = 0,42, p < 0,01$ ). Склонность к депрессивным состояниям имеет обратную связь с «Положительной переоценкой» ( $r = -0,39, p < 0,01$ ). Уход девушек от решения проблем приводит их к депрессивному состоянию и снижению самооценки и самоуважения, что провоцирует личностную тревожность. Чем чаще девушки планируют решение проблемы, тем реже они переживают личностную тревожность и в меньшей степени склонны к депрессивным состояниям, причем способность положительно переоценивать возникшую трудность снижает склонность девушек к депрессивным состояниям.

В выборке юношей были выявлены связи, представленные на рисунке 2.

У юношей копинг-стратегии «Дистанционирование» ( $r = 0,58, p < 0,001$ ) и «Бегство-избегание» ( $r = 0,74, p < 0,001$ ) прямо связаны со склонностью к депрессивным состояниям. Копинг-стратегии «Дистанционирование» ( $r = 0,50, p < 0,001$ ) и «Бегство-избегание» ( $r = 0,70, p < 0,001$ ) имеют прямые связи с личностной тревожностью. «Планирование решения проблемы» имеет обратные связи с личностной тревожностью ( $r = -0,55, p < 0,001$ ) и склонностью к депрессивным состояниям ( $r = -0,89, p < 0,001$ ). При этом личностная тревожность и склонность к депрессивным состояниям имеют прямую связь ( $r = 0,61, p < 0,001$ ). Склонность к депрессивным состояниям обратно связана с «Положительной переоценкой» ( $r = -0,53, p < 0,001$ ), «Самоконтролем» ( $r = -0,53, p < 0,001$ ) и «Поиском социальной поддержки» ( $r = -0,41, p < 0,01$ ). Ситуативная тревожность прямо связана с «Бегством-избеганием» ( $r = 0,38, p < 0,01$ ). Так же, как и девушки, юноши чаще переживают депрессивное состояние и личностную тревожность, если не решают возникшие жизненные и учебные трудности, а дистанцируются от них или избегают их. Планирование решения проблем повышает их самооценку и самоуважение, снижает личностную тревожность и склонность к депрессивному состоянию, которые, как показывает данное исследование, связаны между собой как у юношей, так и у девушек, что может являться определенной психологической закономерностью.

Чем выше у юношей способность положительно переоценивать возникшие проблемы, выше самоконтроль и чаще стремление к сотрудничеству и поиску социальной поддержки, тем реже они испытывают склонность к депрессивному состоянию. О недостаточной личностной зрелости и малодушии юношей говорит тот факт, что обычные ситуативные проблемы они не решают, а избегают их, уходят от их решения, не накапливая положительный опыт в разрешении возникающих проблем.



Условные обозначения:

ЛТ – уровень личностной тревожности

СТ – уровень ситуативной тревожности

УД – уровень склонности к депрессивным состояниям

Составлено авторами по материалам исследования

Рис. 2. Корреляционная плеяда связей между склонностью к депрессивным состояниям, тревожностью и копинг-стратегиями у юношей

С целью обобщения рассматриваемых признаков и их структурирования был проведен факторный анализ (табл. 2).

Таблица 2

**Факторный анализ исследования склонности к депрессивным состояниям, тревожности и копинг-стратегий общей выборки студентов вузов**

Факторы	Шкалы	Факторные веса
1-й фактор. Предикторы личностной тревожности и склонности к депрессии (ОД 25,201 %)	Уровень склонности к депрессивным состояниям	0,851
	Бегство-избегание	0,850
	Личностная тревожность	0,804
	Планирование решения проблемы	-0,750
	Дистанционирование	0,711



Факторы	Шкалы	Факторные веса
2-й фактор. Конструктивные стратегии совладания с трудными ситуациями (ОД 21,408 %)	Положительная переоценка	0,706
	Конфронтационный копинг	0,661
	Самоконтроль	0,624
	Поиск социальной поддержки	0,612
	Принятие ответственности	0,604
	Планирование решения проблемы	0,527
3-й фактор. Конфронтация против ситуативной тревожности (ОД 14,49 %)	Конфронтационный копинг	0,416
	Самоконтроль	-0,433
	Ситуативная тревожность	-0,637
	Возраст	0,421

Составлено авторами по материалам исследования

В результате факторного анализа с максимальной долей объяснимой дисперсии проявились три фактора: «Предикторы личностной тревожности и склонности к депрессии», «Конструктивные стратегии совладания с трудными ситуациями» и «Конфронтация против ситуативной тревожности». Первый фактор позволил выявить характеристики, «запускающие» депрессивные состояния и личностную тревожность, к ним относятся копинг-стратегии «Бегство-избегание» и «Дистанцирование», которые используются при неумении планировать решения проблемы. Второй фактор сгруппировал конструктивные стратегии совладания с трудными жизненными и учебными ситуациями, к которым относятся все остальные копинг-стратегии, включая конфронтационную, предполагающую, по крайней мере, активность студентов в направлении своих целей. Это подтверждается третьим фактором, в котором конфронтация также выступает позитивной копинг-стратегией, поскольку помогает студентам избегать ситуативной тревожности, так как другие стратегии для избавления от личностной тревожности и депрессивных состояний ими еще не освоены. Можно предположить, что такая наступательная позиция в решении своих проблем свойственна прежде всего исследуемым в соответствии с их юношеским возрастом.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование, выполненное с целью определения склонности к депрессивным состояниям, тревожности и копинг-стратегий студентов вузов, показало, что более всего студенты принимают такие копинг-стратегии, как «Планирование решения проблемы» и «Поиск социальной поддержки», наименее приемлемой оказалась «Бегство-избегание», тем не менее зафиксированы высокие показатели по личностной и ситуативной тревожности. Между показателями шкал исследования у студентов и студенток были обнаружены различия по копинг-стратегиям «Поиск социальной поддержки», «Бегство-избегание», «Положительная переоценка» и по ситуативной тревожности с большей выраженностью средних значений у девушек.

Корреляционный анализ выявил как общие для юношей и девушек взаимосвязи, так и присущие только юношам. К общим взаимосвязям относятся прямые связи дистанцирования и бегства-избегания со склонностью к депрессивным состояниям, с личностной тревожностью; обратные связи планирования решения проблемы с личностной тревожностью и склонностью к депрессивным состояниям; прямая связь между личностной тревожностью и склонностью к депрессивным состояниям; обратная связь между склонностью к депрессивным состояниям и копинг-стратегией «Положительная переоценка». При этом выявлены взаимосвязи, которые наблюдаются только у юношей: обратная связь между склонностью к депрессивным состояниям и самоконтролем; обратная связь между склонностью к депрессивным состояниям и копинг-стратегией «Поиск социальной поддержки»; прямая связь между ситуативной тревожностью и копинг-стратегией «Бегство-избегание». Гипотезы исследования подтвердились.

Факторный анализ выявил следующие факторы: «Предикторы личностной тревожности и склонности к депрессии», «Конструктивные стратегии совладания с трудными ситуациями», «Конфронтация против ситуативной тревожности». Полученные факторы позволяют емко охарактеризовать исследуемую выборку в ее отношении к депрессивным состояниям, тревожности и используемым для совладания с данными негативными эмоциональными состояниями копинг-стратегиями как по полу, так и в соответствии с возрастом.

## Библиографический список

1. Бажанова Е.В., Казначеева Н.Б. Копинг-стратегии, тревожность и склонность к депрессивным состояниям у юношей и девушек. В сб.: *Транспорт: проблемы, идеи, перспективы: сборник трудов LXXXI Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Санкт-Петербург 19–26 апреля 2021*. СПб.: Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I; 2021. С. 114–117.
2. Городецкая И.В., Коневалова Н.Ю., Захаревич В.Г. Исследование ситуативной и личностной тревожности студентов. *Вестник Витебского государственного медицинского университета*. 2019;5:2–8. <https://doi.org/10.22263/2312-4156.2019.5.120>
3. Гуменюк Л.Н., Ульманова Т.Н., Гадирли Г.Н., Довгань А.Д. Связь психологического благополучия с тревожными и депрессивными состояниями у студентов. *Образование и наука в России и за рубежом*. 2018;5(40):115–119.
4. Дмитриева Л.И. Исследование эмоциональных отклонений у подростков зарубежными и отечественными психологами. *Таврический научный обозреватель*. 2016;7(12):131–136.
5. Иванов Д.Е., Колоколов Г.Р. Влияние учебной нагрузки на уровни депрессии и тревоги у студентов вуза. *Медицина труда и промышленная экология*. 2019;59(9):634–635. <https://doi.org/10.31089/1026-9428-2019-59-9-634-635>
6. Молчанова И.В., Скворцов В.В., Индиченко М.А., Зотова А.В., Луговкина А.А. Депрессивные состояния. *Медицинская сестра*. 2018;20(3):51–56. <https://doi.org/10.29296/25879979-2018-03-13>
7. Пашкина Е.А., Калинин Т.В. Библиотерапия как эффективный метод работы с депрессивными состояниями. *Russian Journal of Education and Psychology*. 2019;4:67–72. <http://dx.doi.org/10.12731/2658-4034-2019-4-67-72>
8. Прилепских О.С. Социальная тревожность и ее влияние на межличностные отношения в юношеском возрасте. *Проблемы современного педагогического образования*. 2019;64-2:301–305.
9. Прупес М.В., Харькова О.А. Причины появления депрессивного состояния на основе анализа индивидуального случая. *Инновационная наука*. 2021;3:167–170.
10. Пушкина Т.М., Потапова Е.С. Взаимосвязь самооценки, уровня притязаний и тревожности личности современного подростка. *Проблемы современного педагогического образования*. 2020;67-3:312–315.
11. Садикова И.И., Мамлеева Л.А. Тревожность как основа преступного поведения. *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. 2021;5-3(56):138–141.
12. Усманова М.Б., Маъмурова У., Каримова Н.З. Эндокринные дисфункции при депрессивных состояниях. *Re-health journal*. 2019;3:8–23.
13. Халфина А.Р., Магомедалиев М.М., Биктагирова А.Р. Роль индивидуальных особенностей личности в формировании депрессивных состояний. *Проблемы современного педагогического образования*. 2019;64-4:318–320.
14. Яценко Е.Ф., Щелокова Е.Г. Копинг-стратегии, эмпатические способности и эмоциональное выгорание педагогов и инспекторов по делам несовершеннолетних как представителей помогающих профессий. *Общество: социология, психология, педагогика*. 2022;2:98–107. <https://doi.org/10.24158/spp.2022.2.13>
15. Акименко А.К. Взаимосвязь стратегий совладающего поведения и социально-психологических характеристик личности. *Известия Саратовского университета. Сер. Акмеология образования. Психология развития*. 2016;2:151–156.
16. Есетова А.Е., Мун М.В. Особенности эмоционально-направленных копинг-стратегий. *Научный журнал*. 2020;5(50):47–48.
17. Кочуров М.Г. Связь копинг-стратегий с локусом контроля. *Международный научно-исследовательский журнал*. 2020;1-2(91):40–43. <https://doi.org/10.23670/IRJ.2020.91.1.029>
18. Яценко Е.Ф., Лазорак О.В. Копинг-стратегии и акцентуации характера студентов-первокурсников с разным уровнем субъективного благополучия. *Вестник Кемеровского государственного университета*. 2020;22-4(84):1040–1049. <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2020-22-4-1040-1049>
19. Yashchenko E.F. Self-actualization Characteristics, Subjective Well-Being and Coping Strategies of the Russian Railway Employees. In: Manakov, A., Edigarian, A. (eds) *International Scientific Siberian Transport Forum TransSiberia - 2021. TransSiberia 2021. Lecture Notes in Networks and Systems*. Springer, Cham. 2021;402:304–313. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-96380-4\\_34](https://doi.org/10.1007/978-3-030-96380-4_34)

## References

1. Bazhanova E.V., Kaznacheeva N.B. Coping strategies, anxiety and tendency to depressive states in boys and girls [Копинг-стратегии, тревожность и склонность к депрессивным состояниям у юношей и девушек]. In: *Transport: problems, ideas, prospects: Proceedings of the LXXI All-Russian Scientific and Technical Conference of students, graduate students and young scientists, St. Petersburg 19–26 April 2021*. St. Petersburg: Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University Publ. House; 2021. P. 114–117. (In Russian).



2. Gorodetskaya I.V., Konevalova N.Yu., Zakharevich V.G. The study of the situational and personal anxiety of students. *Vestnik of Vitebsk State Medical University*. 2019;5:2–8. <https://doi.org/10.22263/2312-4156.2019.5.120> (in Russian).
3. Gumenyuk L.N., Elymanova T.N., Gadirli G.N., Dovgan A.D. Connection of psychological well-being, anxiety and depression in students. *Education and science in Russia and abroad*. 2018;№5(40):115–119. (In Russian).
4. Dmitrieva L.I. Research of emotional deviations in adolescents by foreign and domestic psychologists [Issledovanie emocional'nykh otklonenii u podrostkov zarubezhnymi i otechestvennymi psikhologami]. *Tauride Scientific Observer [Tavrisheskii nauchnyi obozrevatel]*. 2016;7(12):131–136. (In Russian).
5. Ivanov D.E., Kolokolov G.R. Influence of academic load on the levels of depression and anxiety in University students. *Russian Journal of Occupational Health and Industrial Ecology*. 2019;59(9):634–635. <https://doi.org/10.31089/1026-9428-2019-59-9-634-635> (in Russian).
6. Molchanova I.V., Skvortsov V.V., Indichenko M.A., Zotova A.V., Lugovkina A.A. Depressive states. *Meditsinskaya sestra*. 2018;20(3):51–56. <https://doi.org/10.29296/25879979-2018-03-13> (in Russian).
7. Pashkina E.A., Kalinina T.V. Bibliotherapy as an efficient method of working with depressive states. *Russian Journal of Education and Psychology*. 2019;4:67–72. <http://dx.doi.org/10.12731/2658-4034-2019-4-67-72> (In Russian).
8. Prilepskikh O.S. Social anxiety and its influence on interpersonal relations in youth. *Problems of modern pedagogical education [Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya]*. 2019;64-2:301–305. (In Russian).
9. Prupes M.V., Kharkov O.A. The reasons for the appearance of a depressive state on the basis of an analysis of an individual case [Prichiny poyavleniya depressivnogo sostoyaniya na osnove analiza individual'nogo sluchaya]. *Innovative science [Innovatsionnaya nauka]*. 2021;3:167–170. (In Russian).
10. Pushkina T.M., Potapova E.S. Relationship of self-evaluation, level of claims and anxiety of personality of the modern adolescent. *Problems of modern pedagogical education [Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya]*. 2020;67-3:312–315. (In Russian).
11. Sadikova I.I., Mamleeva L.A. Anxiety as a basis of criminal behavior. *International Journal of Humanities and Natural Sciences*. 2021;5-3(56):138–141. (In Russian).
12. Usmanova M.B., Mamurova U., Karimova N.Z. Endocrine disorders in depressive conditions. *Re-bealth journal*. 2019;3:18–23. (In Russian).
13. Khalфина A.R., Magomedaliev M.M., Biktagirova A.R. The role of individual peculiarities of the person in the formation of depressive states. *Problems of modern pedagogical education [Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya]*. 2019;64-4:318–320. (In Russian).
14. Yashchenko E.F., Shchelokova E.G. Coping strategies, empathic abilities and emotional burnout of teachers and juvenile inspectors as representatives of helping professions. *Society: sociology, psychology, pedagogy [Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika]*. 2022;2:98–107. <https://doi.org/10.24158/spp.2022.2.13> (in Russian).
15. Akimenko A.K. The relationship of strategies of coping behavior and socio-psychological characteristics of the person [Vzaimosvyaz' strategii sovladayushchego povedeniya i sotsial'no-psikhologicheskikh kharakteristik lichnosti.]. *Izvestiya of Saratov University. Education acmeology. Developmental psychology*. 2016;2:151–156. (In Russian).
16. Esetova A.E., Mun M.V. Features of emotional-directed copying strategies [Osobennosti emotsional'no-napravlennykh koping-strategii]. *Scientific journal [Nauchnyi zhurnal]*. 2020;5(50):47–48. (In Russian).
17. Kochurov M.G. Connection of coping strategy with locus of control. *International Research Journal*. 2020;1-2(91):40–43. <https://doi.org/10.23670/IRJ.2020.91.1.029> (in Russian).
18. Yashchenko E.F., Lazorak O.V. Coping Strategies and Accentuations of Personality Traits in First-Year Students with Different Levels of Subjective Well-Being. *The Bulletin of Kemerovo State University*. 2020;22-4(84):1040–1049. <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2020-22-4-1040-1049> (in Russian).
19. Yashchenko E.F. Self-actualization Characteristics, Subjective Well-Being and Copying Strategies of the Russian Railway Employees. In: Manakov, A., Edigarian, A. (eds) *International Scientific Siberian Transport Forum TransSiberia - 2021. TransSiberia 2021. Lecture Notes in Networks and Systems*. Springer, Cham. 2021;402:304–313. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-96380-4\\_34](https://doi.org/10.1007/978-3-030-96380-4_34)