

ЮВЕНАЛЬНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ | JUVENILE LEGAL PSYCHOLOGY  
**Развитие психологических ресурсов совладающего поведения как фактора профилактики ситуативной тревожности в старшем подростковом возрасте**

**Дегтярёв А.В.**

Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9393-6550>, e-mail: [degtyarevav@mgppu.ru](mailto:degtyarevav@mgppu.ru)

**Ефимочкина К.М.**

Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7193-6020>, e-mail: [miss.efima@gmail.com](mailto:miss.efima@gmail.com)

В работе приводятся результаты эмпирического исследования, представляющего собой формирующий эксперимент, проведенный в форме психологического тренинга, основной целью которого являлись развитие психологических ресурсов совладающего поведения личности для снижения ситуативной тревожности у старших подростков. Выборку составили 50 учащихся 11 класса ГБОУ СОШ № 868 г. Москвы (24 — в экспериментальной группе и 26 — в контрольной). Основной гипотезой настоящего исследования, является предположение о том, что существует возможность влиять на ситуативную тревожность в старшем подростковом возрасте за счет развития различных ресурсов совладающего поведения при помощи социально-психологического тренинга. Дополнительной гипотезой было выдвинуто предположение о наличии связи между ситуативной тревожностью и особенностями совладающего поведения у подростков. В ходе работы были получены количественные и качественные данные, подтверждающие основную гипотезу исследования и демонстрирующие эффективность применения социально-психологического тренинга в общеобразовательном учреждении. В целом, можно сказать, что введение в школьную практику группового психологического тренинга и его элементов является перспективным и востребованным направлением как для теоретических исследований, так и для практических технологий.

**Ключевые слова:** психологический тренинг, ситуативная тревожность, совладающее поведение, подростковый возраст, профилактика.

**Для цитаты:** Дегтярев А.В., Ефимочкина К.М. Развитие психологических ресурсов совладающего поведения как фактора профилактики ситуативной тревожности в старшем подростковом возрасте [Электронный ресурс] // Психология и право. 2020. Том 10. № 2. С. 25–34. DOI:10.17759/psylaw.2020100203

Дегтярев А.В., Ефимочкина К.М.  
Развитие психологических ресурсов совладающего поведения как фактора профилактики ситуативной тревожности в старшем подростковом возрасте  
Психология и право. 2020. Том 10. № 2. С. 25–34.

Degtyarev A.V., Efimochkina K.M.  
Development of Psychological Resources of Coping Behavior as a Factor of Prevention of Situational Anxiety in Older Adolescence  
Psychology and Law. 2020. Vol. 10, no. 2, pp. 25–34.

## Development of Psychological Resources of Coping Behavior as a Factor of Prevention of Situational Anxiety in Older Adolescence

*Artem V. Degtyarev*

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9393-6550>, e-mail: [degtyarevav@mgppu.ru](mailto:degtyarevav@mgppu.ru)

*Kseniya M. Efimochkina*

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7193-6020>, e-mail: [miss.efima@gmail.com](mailto:miss.efima@gmail.com)

The paper presents the results of an empirical study. This is a formative experiment conducted in the form of psychological training, the main purpose of which is the development of psychological resources of coping behavior of the individual to reduce situational anxiety in older adolescents. The sample is made up of 50 students of the 11th grade of Moscow secondary school No. 868 (24 in the experimental group and 26 in the control group). The key hypothesis of the study: it is possible to influence situational anxiety in older adolescence by developing various resources of coping behavior with the help of socio-psychological training. The additional hypothesis: there is a relation between the situational anxiety and the features of coping behavior in adolescents. The quantitative and qualitative data confirm the key hypothesis of the study and demonstrate the effectiveness of socio-psychological training in education institutions. The study suggests that the introduction of group psychological training into the educational process is a promising direction for both theoretical and practical purpose.

**Keywords:** psychological training, situational anxiety, coping behavior, adolescence, prevention.

**For citation:** Degtyarev A.V., Efimochkina K.M. Development of Psychological Resources of Coping Behavior as a Factor of Prevention of Situational Anxiety in Older Adolescence. *Psikhologiya i pravo = Psychology and Law*, 2020. Vol. 10, no. 2, pp. 25–34. DOI:10.17759/psylaw.2020100203 (In Russ.).

Выпускной класс — это важный ответственный период, связанный со сдачей ЕГЭ, самоопределением и необходимостью сделать осознанный и серьезный выбор своего будущего. В современном мире к подросткам и юношам предъявляются высокие требования и ожидания со стороны общества, школы, родителей, а также растет уровень стресса, в том числе информационного; мы постоянно находимся в мощном информационном потоке. На основе вышесказанного становится необходимым уметь отфильтровывать информационный шум, уметь расслабляться и регулировать свое эмоциональное состояние, эффективно преодолевать стресс. Современная тенденция реформирования образования, выражающаяся в объединении школ, увеличении самостоятельной подготовки школьников к сдаче экзаменов, усиливает эмоциональную нагрузку, создает напряжение и стресс. К сожалению, система, сопровождающая образовательный процесс (в том числе школьная психологическая служба), развивается не так прогрессивно и пока не способна в полной мере удовлетворить запросы

учащихся.

По словам И.В. Фокиной, проблема экзаменационной тревожности стала наиболее актуальной для нашего времени, связана она с переходом 1 января 2009 г. единого государственного экзамена в штатный режим. Новая форма сдачи экзаменов способствовала увеличению стрессов, тревоги, эмоциональных срывов, страха перед сдачей единого государственного экзамена. Старшеклассники находятся в постоянном напряжении из-за психологической перегрузки перед предстоящим контролем знаний, ведь на этих результатах будет основываться получение аттестата, дальнейшее поступление в вуз, и, в целом, социальное одобрение [8].

К психологическим возможностям и способностям (в том числе к совладающему поведению и к навыкам регуляции эмоционального состояния) современных подростков и юношей предъявляются высокие требования, в то время как многие способности еще только находятся на стадии формирования. В связи с этим возникает множество проблем связанных, например, с вопросами относительно способов, с помощью которых справляются со стрессом и ситуативной тревогой современные старшие школьники; насколько развиты необходимые навыки психической регуляции у них; также необходимо понимать, какие средства должен иметь в своем арсенале школьный психолог или педагог для помощи несовершеннолетним в периоды, связанные с высоким уровнем психологической нагрузки и, в целом, с высоким уровнем психологического стресса [6; 8; 10].

Подростковый возраст — это сенситивный период и для формирования определенного репертуара стратегий поведения в стрессовой ситуации. Опыт, приобретаемый в подростковом возрасте, способствует развитию личности и может остаться ведущим на всю жизнь. Именно поэтому важно обеспечить подростка необходимыми условиями для нормального развития взрослой, зрелой и устойчивой личности.

Развитие навыков совладания со стрессовыми ситуациями у подростков позволит расширить их жизненный опыт, увеличить психологические резервы и, как следствие, приведет к общему повышению уровня психического благополучия и здоровья.

Рассматривая механизмы совладающего поведения в старшем подростковом возрасте, необходимо также рассмотреть и причины, запускающие эти механизмы. В некоторых исследованиях приводятся следующие причины стресса у старшеклассников: давление со стороны родителей и педагогов, требование от близкого окружения высоких оценок, активного участия во внеучебной, научной, волонтерской, общественной и др. видах деятельности; также причиной стрессового напряжения могут быть собственно высокие достижения. Каждый учащийся в зависимости от своих личностных особенностей также реагирует по-разному: кто-то замыкается в себе, становится неразговорчивым, пугливым, а кто-то, наоборот, неспособен контролировать свое поведение, и стрессовое напряжение выливается во вспышки агрессии и раздражительность [1; 2; 5—7].

Е.П. Ильин говорит об экзаменационном стрессе как о частной форме стресса психического, который является психотравмирующим фактором и может предвещать экзаменационные неврозы [4].

Говоря об экзаменационном стрессе, стоит упомянуть близкое к нему состояние тревожности, в том числе ситуативной и экзаменационной. Основные сферы беспокойства старших подростков — самооценка, семья, школа, экзамены, будущее и др. Тревожность связана с осознанием существующих противоречий между «могу» и «хочу», а также

отсутствием жизненных целей и необходимого социального положения [1; 3].

В данной исследовательской работе наибольший интерес представляет такая разновидность тревожности, как школьная, или экзаменационная.

Согласно результатам исследования, проведенного И.Г. Крохиной и К.Р. Сидоровым, основными причинами школьной тревожности являются: учебная нагрузка (объем домашней работы и количество учебных занятий в день), сложный материал для изучения, проверка знаний в различных формах (в том числе экзамены). Наиболее стрессогенным для учеников является фактор экзаменационной проверки знаний [6].

В настоящее время психология может объяснить влияние тревожности на психические процессы. Для состояния тревоги характерно суженное поле внимания и, одновременно, концентрация на угрозе или важном для благополучия аспекте, а вся иная информация пропускается мимо сознания. Дело в том, что когнитивная система человека перерабатывает, в первую очередь, информацию, наиболее важную и актуальную на данный момент. Отечественные психология сходным образом описывают влияние высокой тревоги на организм — отмечается общая дезорганизация деятельности и фиксация на стрессовых элементах.

Обобщая различные экспериментальные данные по проблеме влияния эмоционального возбуждения на продуктивность деятельности, можно отметить, что накоплено множество данных, указывающих на факт значительного ухудшения интеллектуальных процессов, что проявляется, в частности, в упрощении процессов мышления, в тенденции к стереотипным или ранее найденным решениям, хотя они и не соответствуют актуальной ситуации [7; 9; 10].

На основе приведенных выше данных исследований можно констатировать отрицательное воздействие состояния тревоги на качество когнитивных функций, поскольку эффективность деятельности снижается.

С практической точки зрения помощь в решении проблемы экзаменационной тревожности старшеклассников имеет ключевое значение для благоприятного психологического состояния учащихся старшей школы. Следовательно, встает вопрос о специальной подготовке психологов и учителей, а также вопрос о необходимости введения профилактики экзаменационной тревожности в условиях общеобразовательных учреждений.

По мнению И.В. Фокиной, запрос на поиск и создание новых технологий профилактики и работы с экзаменационной тревожностью и стрессом в условиях образовательного процесса остается актуальным, несмотря на наличие некоторых технологий [8].

Иными словами, психологический стресс стал нормой для современного человека, а вот способы его эффективного и «беспоследственного» переживания еще не освоены и не являются ежедневной привычкой. Для старшеклассников тревога и стресс стали бессменными спутниками, а вот продуктивные копинг-стратегии, способствующие эффективной эмоциональной саморегуляции сформированы недостаточно. Совершенно логичным выходом из сложившейся ситуации является детальное изучение феноменов тревожности, стресса и стресс-совладающего поведения, а также обучение навыкам эмоциональной регуляции, например, посредством группового психологического тренинга.

В связи с этим основной целью данного исследования стало развитие личностных ресурсов для эффективного совладения со стрессовыми ситуациями и снижение личностной тревожности у старших подростков при помощи психологического тренинга.

Формирующий эксперимент был организован в форме групповой тренинговой работы,

адаптированной под возможность реализации в условиях общеобразовательного процесса. Тренинговая программа была рассчитана на 9 часов, занятия проходили один раз в неделю, в течение 9 недель. Каждое занятие было продолжительностью в 1 час. Экспериментальную группу (участники тренинга) составили 24 человека (15 девушек, 9 юношей) в возрасте 16—17 лет, контрольную группу составили 26 респондентов того же возраста (12 юношей и 14 девушек). Диагностическое исследование было проведено до начала и после окончания тренинговой программы, как с экспериментальной, так и с контрольной группами по следующим методикам:

- 1) методика «Индикатор копинг-стратегий Д. Амирхана»;
  - 2) методика «Шкала самооценки уровня тревожности Спилбергера-Ханина».
- Для достижения поставленной цели были выделены следующие основные задачи:
- 3) формирование у подростков представлений по проблеме стресса, тревожности и предпочитаемых способах совладания с ними;
  - 4) обучение навыкам эффективного совладания с ситуативной тревожностью;
  - 5) обучение навыкам эффективного преодоления стресса;
  - 6) обеспечение самостоятельного использования участниками полученных знаний и навыков для успешного преодоления стрессовых ситуаций.

В ходе тренинговых занятий подросткам предлагалось освоить и научиться использовать различные психологические техники и подходы, такие как: техники релаксации; техники телесно-ориентированного консультирования; различные дыхательные методы, применимые для различных стрессовых ситуаций, а также некоторые техники арт-терапии, помогающие стабилизировать эмоциональное состояние; отдельно демонстрировалась техника прогрессивной мышечной релаксации Э. Джекобсона.

Анализ результатов исследования был разделен на количественный и качественный. Количественный анализ состоял из выявления значимых различий между выборками и проводился с использованием t-критерия Стьюдента для несвязных выборок для уровня значимости 0,05, а также из корреляционного анализа с использованием критерия Спирмена на том же уровне значимости. Качественный анализ основывался на наблюдении за участниками тренинга и изменениями их эмоционального состояния в ходе и по завершении

тренинговой программы.

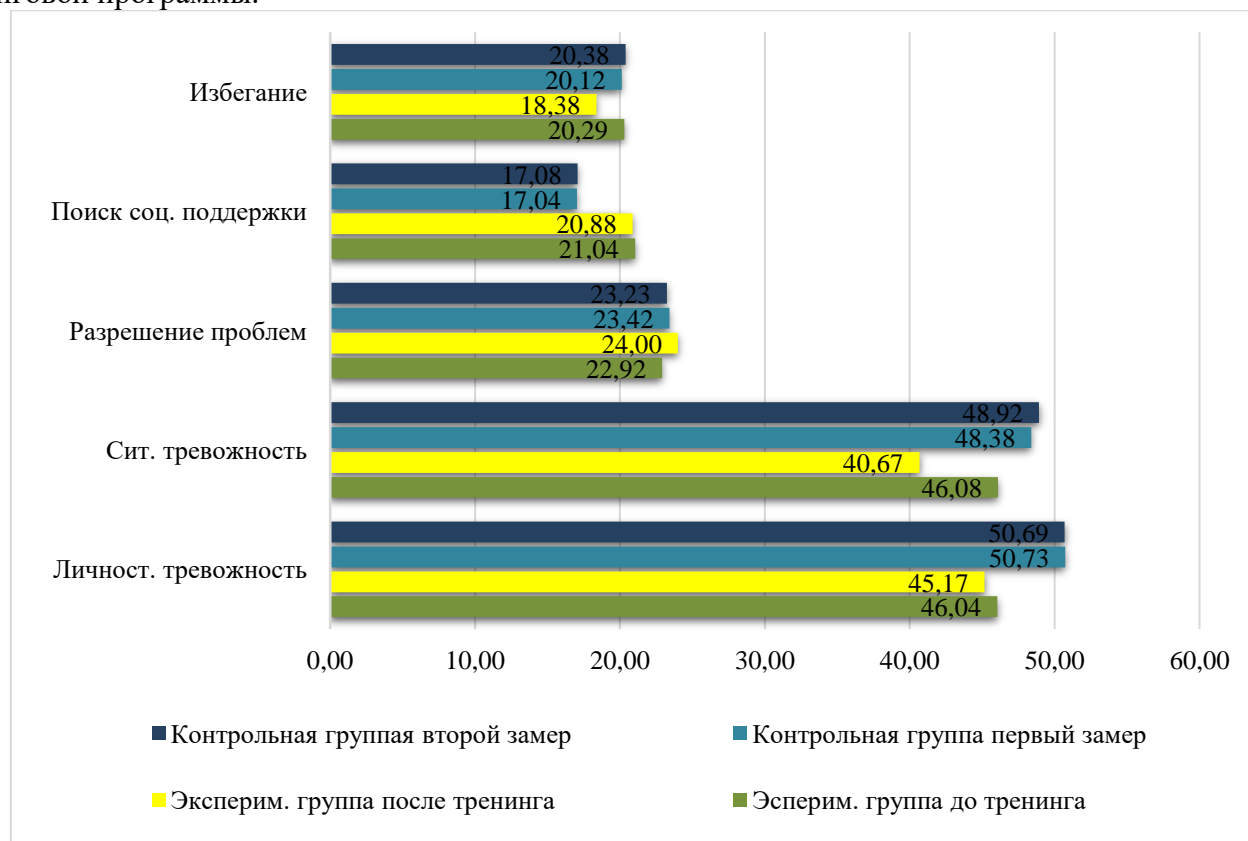


Рис. 1. Сравнительный анализ средних значений по методикам «Индикатор копинг-стратегий Д. Амирхана» и «Шкала самооценки уровня тревожности Спилбергера—Ханина» по всей выборке

Статистический анализ данных по методике «Индикатор копинг-стратегий Д. Амирхана» не выявил значимых различий между экспериментальной и контрольной группами, также не удалось найти различий в экспериментальной группе до и после проведения тренинговой программы; у контрольной группы также не было выявлено значимых отличий между первым и вторым замерами (второй замер был проведен через 9 недель после первого).

Такие результаты могут быть объяснены несколькими моментами. Во-первых, цель данного исследования не состояла в изменении конкретных копинг-стратегий, а лишь в развитии ресурсов совладающего поведения; а поскольку каждый из типов копинг-стратегий обладает своими ресурсами для определенной ситуации, то в процессе тренинговых занятий внимание уделялось всем стратегиям равномерно. Во-вторых, совладающее поведение является сложным конструктом, для развития и изменения которого необходимо значительно больше времени, чем те временные ресурсы, которыми обладала данная тренинговая программа. Однако качественный анализ (наблюдение, беседа с учителями и родителями) позволяет выделить тенденцию, которая свидетельствует о том, что подростки, прошедшие тренинговую программу, стали чаще демонстрировать в различных стрессовых ситуациях стратегии, связанные с разрешением проблем и поиском поддержки, нежели с избеганием.

Данная тенденция может быть связана с тем, что в моменты конфликтных и стрессовых ситуаций, происходящих в группе, сам тренер специально применял и демонстрировал именно эти стратегии в своем поведении (рис. 1).

Статистический анализ данных по методике оценки уровня тревожности выявил, что экспериментальная и контрольная группы по результатам выходной диагностики имеют значимые отличия по уровню выраженности ситуативной тревожности. У экспериментальной группы уровень ситуативной тревожности оказался значимо ниже, чем в контрольной группе. Кроме того, при соотнесении средних значений в каждой группе с нормативной шкалой методики ситуативная тревожность у обеих групп была сильно выраженной. Средние значения экспериментальной группы по уровню ситуативной тревоги после тренингов соотносятся с умеренным уровнем. Также данную тенденцию подтверждает и качественный анализ результатов: подростки, проходящие тренинговую программу, говорили о том, что чувствуют себя более уверенно, меньше стали переживать по поводу экзаменов, их отдых стал качественно лучше и приносит большее удовлетворение, уменьшилось количество тревожных «автоматических мыслей». Данные результаты подтверждают основную гипотезу данного исследования: психологический тренинг действительно может способствовать снижению ситуативной тревожности и влиять на развитие различных психологических ресурсов совладания в старшем подростковом возрасте.

Корреляционный анализ результатов свидетельствует о наличии взаимосвязей между изучаемыми феноменами тревожности и совладающего поведения только в контрольной группе. Так, например, была установлена обратная корреляционная связь между уровнем ситуативной тревожности и стратегией «Решение проблем», положительная корреляционная связь между уровнем ситуативной тревожности и стратегией «Избегание». Корреляционные связи в экспериментальной группе до и после проведения тренинговой программы выявлены не были.

Здесь же стоит отметить, что экспериментальная и контрольная группы изначально значимо отличались друг от друга по среднему значению уровня выраженности стратегии «Поиск социальной поддержки», и это значимое отличие сохранялось на протяжении исследования. Участники экспериментальной группы более склонны обращаться к старшим или опытным людям за советом и помощью. Также при соотнесении средних значений уровня выраженности стратегии «поиск социальной поддержки» в каждой группе с нормативной шкалой методики Амирхана контрольная группа относится к низкому уровню использования данной стратегии, а экспериментальная — к умеренному.

Полученные данные можно объяснить двумя способами. Во-первых, для подростков характерны специфические виды копинга, призванные обратить на себя внимание взрослого, так как в силу своих возможностей самостоятельно решить проблему подросток пока не может. Стратегия поиска социальной поддержки в подростковом возрасте является одной из самых распространенных, естественных и эффективных в силу возрастных особенностей. Низкий уровень использования данной стратегии совладения со стрессом в контрольной группе создает необходимость использования альтернативных копингов (избегание или решение проблемы, по Амирхану), что может влиять на образование взаимосвязей между состоянием тревоги и предпочитаемой стратегией поведения.

Во-вторых, по данным некоторых исследований, предпочитаемые копинг-стратегии соотносятся с академическими успехами. Так, например, подростки с низкой успеваемостью

в школе склонны игнорировать трудности и не предпринимать никаких действий для разрешения ситуации. В таком случае бегство является легким способом временного снятия эмоционального напряжения. В рамках данного исследования не удалось сопоставить успеваемость контрольной и экспериментальной групп, поэтому данное объяснение о возможном влиянии успеваемости на тревожность и стратегии совладающего поведения остается на уровне гипотезы.

Также стоит отметить некоторые качественные наблюдения за динамикой экспериментальной группы в течение всего периода взаимодействия, а также дополнительные эффекты, которые могла оказать тренинговая работа в условиях общеобразовательного процесса.

Так, например, диагностика своего состояния и возможность ответить на вопросы «Кто я?», «Какой я?» и т. д. вызывала наибольший интерес у обеих групп испытуемых. При наличии возможности не участвовать в исследовании все учащиеся обеих групп испытуемых добровольно участвовали в исследовании, и ни один бланк не был испорчен. Здесь же будет справедливо отметить, что первоначально участники экспериментальной группы не имели четких представлений о проблеме стресса и тревожности, а по завершении программы уровень осведомленности в данной области значительно вырос, и двое участников смогли предложить собственные способы преодоления тревоги и стресса, сконструированные на основе изученного материала; а также участники экспериментальной группы в конце тренинговой программы легко самостоятельно составили список рекомендаций по самопомощи при тревожных и стрессовых состояниях для дальнейшего использования.

Тренинговая работа с группой длилась с сентября по ноябрь, за это время учащиеся пережили два пробных экзамена ЕГЭ и сокращение каникул с 7 до 4 дней, так как они не успевали освоить необходимый объем учебной нагрузки. Участники тренинговой программы отмечали, что стали лучше распознавать и дифференцировать свое тревожное состояние, относиться к нему более внимательно и применяли уже изученные способы нормализации эмоционального состояния. Школьный психолог также отмечал улучшение в общем состоянии класса во время и после завершения программы.

*Таким образом,* можно сказать, что у современной школы есть запрос на работу с тревогой и стрессом, связанными с экзаменационным периодом, но вопрос разработки и внедрения новых технологий работы с экзаменационной тревожностью и стрессом остается открытым.

Представленные в данном исследовании результаты внедрения психологических тренинговых технологий показывают, что в рамках образовательного процесса возможно и даже необходимо применение группового психологического тренинга с целью развития ресурсов совладающего поведения для снижения уровня ситуативной тревожности у учащихся.

### ***Литература***

1. *Борисова И.В.* Взаимосвязь школьной тревожности и мотивации учебной деятельности на этапе адаптации к обучению в 5-х классах // Психологическая наука и образование. 2018. Том 23. № 5. С. 22—28.
2. *Борисова Н.М., Шановаленко И.В.* Личностные детерминанты совладающего поведения в среднем возрасте // Психолого-педагогические исследования. 2018. Том 10. № 3. С. 115—125.



Дегтярев А.В., Ефимочкина К.М.  
Развитие психологических ресурсов совладающего поведения как фактора профилактики ситуативной тревожности в старшем подростковом возрасте  
Психология и право. 2020. Том 10. № 2. С. 25–34.

Degtyarev A.V., Efimochkina K.M.  
Development of Psychological Resources of Coping Behavior as a Factor of Prevention of Situational Anxiety in Older Adolescence  
Psychology and Law. 2020. Vol. 10, no. 2, pp. 25–34.

3. Быховец Ю.В., Падун М.А. Личностная тревожность и регуляция эмоций в контексте изучения посттравматического стресса // Клиническая и специальная психология. 2019. Том 8. № 1. С. 78—89.
4. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. СПб: Питер, 2011. С. 22—46.
5. Психология стресса и методы его профилактики: учеб.-метод. пособие / Авт.-сост. В.Р. Бильданова, Г.К. Бисерова, Г.Р. Шагивалеева. Елабуга: ЕИ КФУ, 2015. 142 с.
6. Сидоров К.Р., Крохина И.Г. Исследование причин тревожности учащихся // Новое образование. 2013. № 1. С. 42—51.
7. Старченкова Е.С. Ресурсы проактивного совладающего поведения. Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. Сер. 12. 2012. Вып. 1. С. 51—60.
8. Фокина И.В. Специфика профилактической работы психолога с экзаменационной тревожностью у старшеклассников в условиях общеобразовательной школы // ПНиО. 2014. № 4(10). С. 106—110.
9. Хазова С.А., Шипова Н.С., Адева Т.Н., Тихонова И.В. Совладающее поведение лиц с ограниченными возможностями здоровья как фактор качества жизни и субъективного благополучия // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Том 26. № 4. С. 101—118.
10. Шахворостова Т.В. Методики коррекции тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста // Вестник практической психологии образования. 2019. Том 16. № 2. С. 42—46.

### References

1. Borisova I.V. Vzaimosvyaz' shkol'noi trevozhnosti i motivatsii uchebnoi deyatel'nosti na etape adaptatsii k obucheniyu v 5-kh klassakh [The relationship of school anxiety and motivation for educational activities at the stage of adaptation to learning in 5th grades]. Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie [Psychological Science and Education], 2018. Vol. 23. no 5. pp. 22—28.
2. Borisova N.M., Shapovalenko I.V. Lichnostnye determinanty sovladayushchego povedeniya v srednem vozraste [Personal determinants of coping behavior in middle age]. Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya, 2018. Vol. 10. no 3. pp. 115—125.
3. Bykhovets Yu.V., Padun M.A. Lichnostnaya trevozhnost' i regulyatsiya emotsii v kontekste izucheniya posttravmaticheskogo stressa [ersonal anxiety and regulation of emotions in the context of the study of post-traumatic stress]. Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya [Clinical and special psychology], 2019. Vol. 8. no 1. pp. 78—89.
4. П'ин Е.Р. Psikhologiya individual'nykh razlichii [Psychology of individual differences]. Saint-Petersburg: Publ. Piter, 2011. pp. 22—46.
5. Psikhologiya stressa i metody ego profilaktiki: uchebno-metodicheskoe posobie [Psychology of stress and methods for its prevention: a training manual]. Avt.-sost. — st. prep. V.R. Bil'danova, dots. G.K. Biserova, dots. G.R. Shagivaleeva. Elabuga: Publ. EI KFU, 2015. pp. 44—103.
6. Sidorov K.R., Krokhina I.G. Issledovanie prichin trevozhnosti uchaschikhsya [The study of the causes of anxiety of students]. Novoe obrazovanie [New Education]. 2013. no 1. pp. 42—51.
7. Starchenkova E.S. Resursy proaktivnogo sovladayushchego povedeniya [Resources proactive coping behavior]. Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya [Bulletin of St. Petersburg University. Psychology]. Ser. 12. 2012. Vol. 1. pp. 51—60.
8. Fokina I.V. Spetsifika profilakticheskoi raboty psikhologa s ekzamenatsionnoi trevozhnost'yu

*Дегтярев А.В., Ефимочкина К.М.*  
Развитие психологических ресурсов совладающего поведения как фактора профилактики ситуативной тревожности в старшем подростковом возрасте  
Психология и право. 2020. Том 10. № 2. С. 25–34.

*Degtyarev A.V., Efimochkina K.M.*  
Development of Psychological Resources of Coping Behavior as a Factor of Prevention of Situational Anxiety in Older Adolescence  
Psychology and Law. 2020. Vol. 10, no. 2, pp. 25–34.

u starsheklassnikov v usloviyakh obshcheobrazovatel'noi shkoly [The specifics of the preventive work of a psychologist with exam anxiety in high school students in a secondary school]. Moscow: Publ. PNiO. 2014. no 4. pp. 106—110.

9. Khazova S.A., Shipova N.S., Adeeva T.N., Tikhonova I.V. Sovladayushchee povedenie lits s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya kak faktor kachestva zhiznii sub"ektivnogo blagopoluchiya. Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Combining behavior of persons with disabilities as a factor in the quality of life of subjective well-being]. 2018. Vol. 26. no 4. pp. 101—118.

10. Shakhvorostova T.V. Metodiki korrektsii trevozhnosti i strakhov u detei starshogo doshkol'nogo vozrasta [Methods for the correction of anxiety and fear in older preschool children]. Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniya [Bulletin of the practical psychology of education]. 2019. Vol. 16. no 2. pp. 42—46.

### ***Информация об авторах***

*Артем Викторович Дегтярев*, старший преподаватель кафедры юридической психологии и права факультета юридической психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9393-6550>, e-mail: [degtyarevav@mgppu.ru](mailto:degtyarevav@mgppu.ru)

*Ксения Михайловна Ефимочкина*, студентка факультета юридической психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7193-6020>, e-mail: [miss.efima@gmail.com](mailto:miss.efima@gmail.com)

### ***Information about the authors***

*Artem V. Degtyarev*, Senior Lecturer, Department of Legal Psychology and Law, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9393-6550>, e-mail: [degtyarevav@mgppu.ru](mailto:degtyarevav@mgppu.ru)

*Kseniya M. Efimochkina*, Student, Department of Legal Psychology and Law, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7193-6020>, e-mail: [miss.efima@gmail.com](mailto:miss.efima@gmail.com)