

6. Kitova E. B., Troshkin M. I. Academic motivation and the impact of distance learning during lockdown: university student's perspective. *Proceedings of Baikal State University*, 2020, vol. 30, no. 3, pp. 341—350.
7. Wissing Ch., Kerres A. Organising distance learning in a competence-oriented way. *Pflege Zeitschrift*, 2020, vol. 73, no. 10, pp. 44—47. (In German)
8. An Y., Zhu M., Bonk C. J., Lin L., et al. Exploring instructors' perspectives, practices, and perceived support needs and barriers related to the gamification of MOOCs. *Journal of Computing in Higher Education*, 2020, June. URL: <https://doi.org/10.1007/s12528-020-09256-w>.
9. Zaheer M. Role of knowledge networks in distance learning. *Pakistan Journal of Distance & Online Learning*, 2020, vol. VI, iss. I, pp. 221—230.
10. Brandao P. R., Algarvio D. P. Connectivism, information technologies and distance learning. *Connectivism, Information Technologies and Distance Learning*, 2020, vol. 8-02. DOI: 10.31112/kriativ-tech-2020-06-29.
11. Andreev V. V., Gorbunov V. I., Evdokimova O. K., Rimondi G. Transdisciplinary approach to improving study motivation among university students of engineering specialties. *Education and Self-Development*, 2020, vol. 15, no. 1, pp. 21—37.
12. Emirlyasova S. S. Gamification as a powerful EFL motivator for law students. *Pedagogy and Education*, 2021, no. 2, pp. 103—112.
13. Zakharova O. O. Use of video resources as a method of increasing the motivation of students of the technical higher education institution for learning a foreign language. *Tomsk State Pedagogical University Bulletin*, 2019, no. 8(205), pp. 84—91. (In Russ.)
14. Sklyar E. S. Webquests as a method of increasing learning motivation. *Regional Bulletin*, 2019, no. 7(22), pp. 27—28. (In Russ.)
15. Pankova T. V. Blog technologies as a method of increasing motivation for learning. *Social Sciences: Achievements and Prospects Journal*, 2019, vol. 1, no. 9, pp. 14—17. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 21.07.2021; одобрена после рецензирования 13.08.2021; принята к публикации 19.08.2021.  
The article was submitted 21.07.2021; approved after reviewing 13.08.2021; accepted for publication 19.08.2021.

## Научная статья

УДК 37.04

DOI: 10.25683/VOLBI.2021.57.423

### Ксения Сергеевна Шалагинова

Candidate of Psychology, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy,  
Tula State Lev Tolstoy  
Pedagogical University  
Tula, Russian Federation  
shalaginvaksenija99@yandex.ru

### Ксения Сергеевна Шалагинова

канд. психол. наук, доцент,  
доцент кафедры психологии и педагогики,  
Тульский государственный педагогический университет  
им. Л. Н. Толстого  
Тула, Российская Федерация  
shalaginvaksenija99@yandex.ru

### Елена Викторовна Декина

Candidate of Psychology, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy,  
Tula State Lev Tolstoy  
Pedagogical University  
Tula, Russian Federation  
kmppedagogika@yandex.ru

### Елена Викторовна Декина

канд. психол. наук, доцент,  
доцент кафедры психологии и педагогики,  
Тульский государственный педагогический университет  
им. Л. Н. Толстого  
Тула, Российская Федерация  
kmppedagogika@yandex.ru

## ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ КОНСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТАХ У ПОДРОСТКОВ С ПОВЫШЕННЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ

13.00.02 — Теория и методика обучения и воспитания

**Аннотация.** В статье приведен опыт формирования навыков конструктивного поведения в конфликтах у подростков с повышенным уровнем тревожности. Актуальность исследования обусловлена рядом противоречий, центральным из которых является увеличение численности подростков с повышенным уровнем тревожности, не умеющих конструктивно решать возникающие противоречия, и устаревшие подходы к организации работы с данной категорией детей; практическим запросом в овладении современными подростками навыками разрешения конфлик-

тов и недостаточным количеством эмпирических данных о влиянии тревожности на выбор стратегии поведения в конфликте. Представлена программа по формированию навыков конструктивного поведения в конфликтах подростков с повышенным уровнем тревожности, включающая занятия, направленные на снижение уровня тревожности до «нормы»; овладение навыками уверенного поведения; базовыми коммуникативными навыками; навыками конструктивного разрешения конфликтов; навыками выражения и управления эмоциями; снятие эмоционального

напряжения, развитие способности понимать себя и других людей, актуализацию личностных ресурсов. Новизной программы является мотивация подростка с повышенным уровнем тревожности к изменениям, акцентирующим внимание на решении наиболее важных проблем.

Оценка эффективности представленной программы проводилась на базе одного из центров образования г. Тулы. В исследовании приняли участие учащиеся 7-го класса в количестве 20 человек (возраст 13—14 лет). Статистический анализ данных по G-критерию знаков позволяет сделать вывод о положительной динамике в выборке после реализации разработанной программы. У подростков с повышенным уровнем тревожности были зафиксированы следующие изменения: у большей части подростков в исследуемой группе снизился уровень тревожности; доминирующими

стратегиями поведения в конфликте стали сотрудничество и компромисс; существенно увеличилось количество подростков с конструктивными признаками поведения в конфликте; снизился уровень коммуникативного контроля; снизились показатели по таким шкалам, как подозрительность, вспыльчивость, бескомпромиссность, обидчивость, а также снизился общий уровень конфликтности. Представленная технология может быть использована в работе психологической службы образовательной организации.

**Ключевые слова:** тревожность, повышенный уровень тревожности, конфликт, конструктивное поведение в конфликте, подростковый возраст, развитие личности, обучение, воспитание, стратегия поведения в конфликте, коммуникативный контроль, уверенное поведение, коммуникативные навыки, эмоциональное напряжение

**Для цитирования:** Шалагинова К. С., Декина Е. В. Формирование навыков конструктивного поведения в конфликтах у подростков с повышенным уровнем тревожности // Бизнес. Образование. Право. 2021. № 4 (57). С. 337—342. DOI: 10.25683/VOLBI.2021.57.423.

## Original article

### DEVELOPING SKILLS FOR CONSTRUCTIVE CONFLICT BEHAVIOUR IN ADOLESCENTS WITH HIGH LEVELS OF ANXIETY

13.00.02 — Theory and methods of education and upbringing

**Abstract.** *The article presents the experience of forming skills of constructive behaviour in conflicts in adolescents with high level of anxiety. The relevance of the study is due to a number of contradictions, the central of which is the increasing number of adolescents with high levels of anxiety, not able to constructively solve arising contradictions, and outdated approaches to working with this category of children; practical demand for mastering the skills of conflict resolution by modern teenagers and a lack of empirical data on the influence of anxiety on the choice of conflict behaviour strategies.*

*The program on the formation of constructive behavior skills in conflicts of adolescents with an increased level of anxiety is presented, including classes aimed at reducing the level of anxiety to the level of "norm"; mastering the skills of confident behavior; basic communication skills; constructive conflict resolution; expressing and managing emotions, relieving emotional tension, developing the ability to understand yourself and other people, updating personal resources. The novelty of the program is the motivation of a teenager with an increased level of anxiety to changes that focus on solving the most important problems.*

*The evaluation of the effectiveness of the presented program was carried out on the basis of one of the educational centers in Tula. The study involved 20 students of the 7<sup>th</sup> grade (aged 13—14). Statistical analysis of the data by the G-criterion of signs allows us to conclude about the positive dynamics in the sample after the implementation of the developed program. The following changes were recorded in adolescents with an increased level of anxiety: the majority of teenagers in the study group had a decreased level of anxiety; cooperation and compromise have become the dominant strategies of behavior in conflict; the number of adolescents with constructive signs of behavior in conflict has significantly increased; the level of communicative control has decreased; indicators on such scales as suspicion, quick temper, uncompromising, resentment have decreased, and the overall level of conflict has also decreased. The presented technology can be used in the work of the psychological service of an educational organization.*

**Keywords:** *anxiety, increased level of anxiety, conflict, constructive behavior in conflict, adolescence, personality development, training, education, strategy of behavior in conflict, communicative control, confident behavior; communication skills, emotional stress*

**For citation:** Shalaginova K. S., Dekina E. V. Developing skills for constructive conflict behaviour in adolescents with high levels of anxiety. *Business. Education. Law*, 2021, no. 4, pp. 337—342. (In Russ.) DOI: 10.25683/VOLBI.2021.57.423.

## Введение

В современных психолого-педагогических исследованиях отмечается устойчивый рост личностной тревожности у школьников разных возрастов, особенно у подростков [1]. А. М. Прихожан рассматривает тревожность как «характерную черту депривационного синдрома, варианты, проявления которого очень разнообразны — от легких странностей, не выходящих за рамки нормальной эмоциональной картины, до глубоких нарушений личности» [2].

Существенное повышение уровня тревожности в подростковом возрасте может быть связано и с формированием акцентуаций характера, например психастенической, когда ее непосредственной особенностью выступают тревожно-мнительные черты. У подростка с такими личностными особенностями появляются переживания, страхи и всевозможные опасения [3].

Анализ современных теорий и подходов позволяет констатировать повышенный интерес к проблеме подростковой тревожности, что находит свое подтверждение

в исследованиях, где данная проблема занимает центральное место. Г. И. Волков в своих работах делает акцент на особенностях тревожности и возможности ее коррекции у младших подростков — учащихся сельских школ [4]; Б. А. Гунызова провела исследование проявления тревожности в условиях инновационного обучения [5]; С. А. Озерова изучила и выявила психологические особенности структуры личности тревожного подростка [6].

Специфику тревожности в подростковом возрасте определяет низкая самооценка, обостренная реакция на мнение окружающих, скованность в общении и снижение чувства собственной значимости, низкий уровень самоуважения и негативное отношение к своей личности, низкая коммуникативная компетентность и др. [7].

При этом многие авторы указывают, что повышенная тревожность может быть свойственна вполне «успешным» детям (с хорошей успеваемостью, добросовестным и требовательным к себе) [8].

В качестве причин и истоков тревожности в отрочестве исследователи рассматривают повышенную тревожность родителей; завышенные требования со стороны родителей и педагогов, противоречивость требований со стороны педагогов и родителей; оценочно-экзаменационные ситуации; отсутствие педагогического такта; конфликты со сверстниками [9].

Именно переживание конфликта в подростковом возрасте является неотъемлемой частью развития ребенка, поскольку новообразования вступают в противоречие с теми установками, по которым ребенок жил до этого времени [10]. Каждый аспект развития порождает внутриличностный конфликт, заставляя отрока все глубже погружаться в изучение себя и своей личности [11].

Л. А. Петровская связывает низкий уровень уверенности в себе с проблемами в общении, конфликтами, особенно когда речь идет о ситуациях, касающихся вхождения в новый коллектив сверстников [12]. На влияние неудачного вхождения в социум на общую кризисную ситуацию возраста указывает и Л. С. Выготский [13].

Е. Heerey, А. Kring рассматривают негативное влияние тревожности на общение, выражающееся в целом в снижении активности, спонтанности, инициативности, конфликтности [14].

В современной науке установлено, что на поведение в конфликте и выбор стратегии реагирования оказывает влияние множество факторов, среди которых можно выделить и личностные качества, в том числе тревожность подростков. Как правило, подростки с повышенным уровнем тревожности воспринимают окружающий мир как заключающий опасность и несущий некую угрозу, что находит свое проявление в подозрительности, защитной враждебности, агрессивности, конфликтности [15, 16].

Не вызывает сомнений, что усвоение конструктивных или деструктивных способов преодоления трудных и неоднозначных ситуаций оказывает различное влияние на развитие личности ребенка. Преобладание конструктивных способов умножает положительный потенциал личности, собственную ценность, становится основой развития уверенности в своих силах [17, 18].

**Актуальность** исследования обусловлена рядом противоречий: увеличением численности подростков с повышенным уровнем тревожности, не умеющих конструктивно решать возникающие трудности, и устаревшими подходами к организации работы с данной

категорией детей; практическим запросом в овладении современными подростками навыками разрешения конфликтов и недостаточным количеством эмпирических данных о влиянии тревожности на выбор стратегии поведения в конфликте.

**Цель** исследования — обоснование психолого-педагогической программы по формированию навыков конструктивного поведения в конфликтах у подростков с повышенным уровнем тревожности, оценка ее эффективности на практике.

**Задачи** исследования:

1. Выявить особенности поведения в конфликтах подростков с повышенным уровнем тревожности.

2. Обосновать психолого-педагогическую программу по формированию навыков конструктивного поведения в конфликтах у подростков с повышенным уровнем тревожности.

3. Разработать и апробировать программу по формированию навыков конструктивного поведения в конфликтах у подростков с повышенным уровнем тревожности. Провести оценку ее эффективности.

**Научная новизна** исследования:

– уточнены, дополнены и систематизированы научные представления о возможности обучения подростков с повышенным уровнем тревожности навыкам конструктивного поведения в конфликтах;

– разработана и апробирована психолого-педагогическая программа работы с подростками с повышенным уровнем тревожности по формированию навыков эффективного поведения в конфликтных ситуациях.

**Теоретическая значимость** исследования: систематизированы и обобщены различные теоретические подходы ученых по проблеме формирования навыков конструктивного поведения в конфликтах подростков с повышенным уровнем тревожности.

**Практическая значимость** исследования: представлена программа, направленная на формирование навыков конструктивного поведения в конфликтах у подростков с повышенным уровнем тревожности. Программа апробирована и может быть использована в практике работы школьной психологической службы.

## Основная часть

**Методология и методы исследования.** Исследование было проведено на базе одного из центров образования г. Тулы. В диагностике приняли участие учащиеся 7-го класса в количестве 20 человек (возраст 13—14 лет).

Методы исследования: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования), проектирование (создание программы); эмпирические (эксперимент, тестирование), методы обработки данных. Для выявления подростков с повышенным уровнем тревожности и последующей оценки эффективности поведения в конфликтах подростков с повышенным уровнем тревожности нами был использован следующий диагностический инструментарий: шкала личностной тревожности (А. М. Прихожан), тест определения стратегии поведения в конфликте К. Томаса (адаптация Н. В. Гришиной), методика «Самооценка конструктивного поведения в конфликте», диагностика личностной агрессивности и конфликтности (Е. П. Ильин, П. А. Ковалев), диагностика коммуникативного контроля (М. Шнайдер).

В рамках исследования нами разработана программа по формированию навыков конструктивного поведения в конфликтах подростков с повышенным уровнем тревожности.

Цель программы — научить подростков решать конфликты конструктивно за счет обучения способам регуляции собственного поведения в различных жизненных ситуациях; формирования навыков и умений эффективно строить общение, взаимодействовать с окружающими; формирования навыков конструктивного поведения в конфликтах.

Занятия проводятся 1—2 раза в неделю, в зависимости от учебной нагрузки. Длительность одного занятия составляет 90 минут.

**Результаты.** Полученные в ходе констатирующего этапа исследования данные говорят о том, что 55 % респондентов имеют нормальный уровень тревожности. Такой уровень тревожности является оптимальным и необходимым для продуктивной учебной деятельности учащегося. Состояние тревожности не свойственно 5 % опрошенных. Между тем 40 % подростков характеризуются повышенным уровнем тревожности. Такой уровень оказывает непосредственное воздействие на весь процесс обучения школьника, на его успешность и выстраивание межличностных взаимоотношений. Подростки данной категории часто не уверены в себе и своих силах, им страшно преодолевать какие-либо трудности. Именно эта категория испытуемых — подростки с повышенным уровнем тревожности — приняла участие в дальнейшем исследовании.

Исходя из данных, полученных на констатирующем этапе эксперимента, были сформулированы следующие выводы об особенностях поведения в конфликтах подростков, имеющих повышенный уровень тревожности. Доминирующими стратегиями поведения в конфликте подростков с повышенным уровнем тревожности являются стратегии приспособления и избегания. Такие стратегии поведения, как соперничество, сотрудничество, компромисс, выражены слабо; большинство подростков в исследуемой группе характеризуются признаками деструктивного поведения в конфликте; имеют высокий уровень коммуникативного контроля, стараются всегда следить за собой и контролировать свои эмоции; преобладающей характеристикой личностной агрессивности и конфликтности у тревожных подростков являются такие характеристики, как вспыльчивость, бескомпромиссность, подозрительность, обидчивость.

Для работы с учащимися нами выделено несколько этапов: занятия, направленные на снижение уровня тревожности до уровня «нормы» (три занятия); занятия, направленные на овладение навыками уверенного поведения (два занятия); занятия, направленные на овладение базовыми коммуникативными навыками (два занятия); занятия, направленные на овладение навыками конструктивного разрешения конфликтов (четыре занятия); занятия, направленные на развитие навыков выражения и управления эмоциями, а также на снятие эмоционального напряжения (три занятия); занятия, направленные на развитие способности понимать себя и других людей, актуализацию личностных ресурсов (два занятия).

После реализации программы по формированию навыков конструктивного поведения в конфликтах у подростков с повышенным уровнем тревожности были зафиксированы следующие изменения (сравнительный анализ результатов диагностики по каждой методике приведен на рис. 1—5).

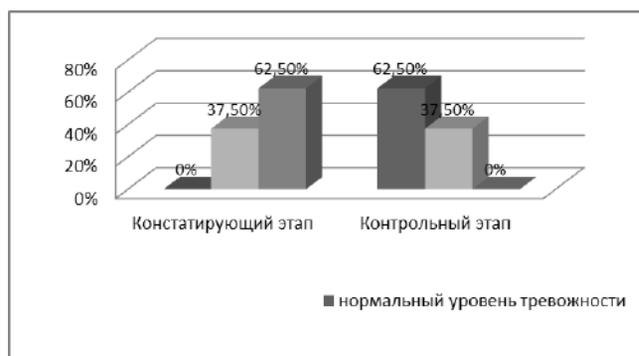


Рис. 1. Сравнительный анализ результатов диагностики по методике «Шкала личностной тревожности» А. М. Прихожан на констатирующем и контрольном этапах эксперимента



Рис. 2. Сравнительный анализ результатов диагностики подростков с повышенным уровнем тревожности по методике «Стратегии поведения в конфликте К. Томаса (адаптация Н. В. Гришиной)» на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

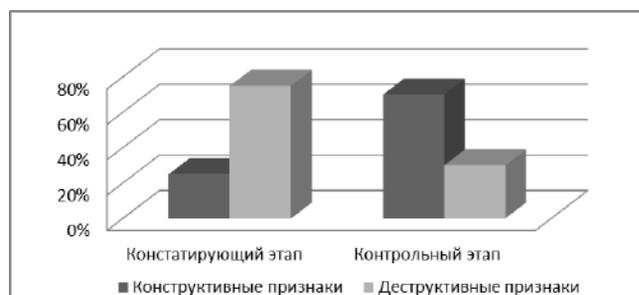


Рис. 3. Сравнительный анализ результатов диагностики подростков с повышенным уровнем тревожности по методике «Самооценка конструктивного поведения в конфликте» на констатирующем и контрольном этапах эксперимента



Рис. 4. Сравнительный анализ результатов диагностики подростков с повышенным уровнем тревожности по методике «Диагностика уровня коммуникативного контроля» на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

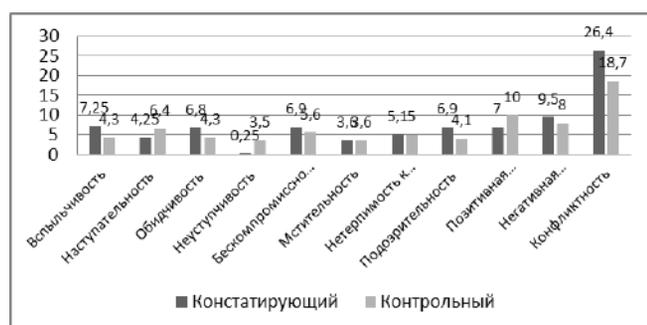


Рис. 5. Сравнительный анализ результатов диагностики подростков с повышенным уровнем тревожности по методике «Диагностика личностной агрессивности и конфликтности» на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Как видно из рис. 1—5, у большей части подростков в исследуемой группе снизился уровень тревожности; доминирующими стратегиями поведения в конфликте стали сотрудничество и компромисс; существенно увеличилось количество подростков с конструктивными признаками поведения в конфликте; снизился уровень коммуникативного контроля у подростков; снизились показатели по таким шкалам, как подозрительность, вспыльчивость, бескомпромиссность, обидчивость, а также снизился общий уровень конфликтности.

Исходя из задачи исследования — оценки сдвига значений исследуемого признака, вида выборки — зависимая, шкалы измерения показателя — интервальная, для сравнения полученных результатов в группе подростков до и после проведения программы был выбран статистический критерий знаков.

При малом объеме выборки ( $N = 30$  и меньше) следует уменьшить величину уровня значимости до  $0,01 = 1\%$ , так как небольшая выборка и низкий уровень значимости могут привести к уменьшению вероятности принятия ошибочных суждений и выводов по результатам статистической проверки.

Так как выполняется неравенство  $T_{эмп} > T_{крит}$ , то в соответствии с правилом принятия решения нулевая гипотеза отклоняется на уровне значимости  $0,01$  и принимается альтернативная гипотеза, что позволяет сделать вывод о том, что уровень тревожности в одной и той же совокупности при первичном и вторичном измерениях имеет различия. По полученным результатам и математическим расчетам опытным путем было выявлено, что до проведения программы профилактики уровень тревожности у учащихся подросткового возраста был выше, чем после проведения программы. Основываясь на математических данных (среднее значение и сумма баллов, набранных при первичном и вторичном измерениях), можно утверждать, что уровень тревожности у учащихся подросткового возраста снизился после проведения формирующей программы.

### Выводы

Процедура контрольной диагностики подтверждает положительные изменения в выборке подростков. Положительная динамика в исследуемой группе подростков заключается в следующем.

Увеличилось число учащихся, использующих стратегию сотрудничества при возникновении конфликта, с  $0\%$  на констатирующем этапе до  $50\%$  на контрольном этапе эксперимента. Таким образом, стало больше подростков, которые в конфликте стремятся найти альтернативное решение, удовлетворяющее интересы обеих сторон. С  $0$  до  $25\%$  (констатирующий и контрольный этап соответственно) увеличилась частота использования такой стратегии, как

компромисс. Такие подростки готовы на взаимные уступки для решения конкретного конфликта.

С  $37$  до  $12\%$  (констатирующий и контрольный этап соответственно) снизилось количество учащихся, использующих стратегию избегания: стало меньше подростков, которые характеризуются отсутствием стремления к достижению своих личных целей в конфликте и не стремятся с кем-то скооперироваться.

С  $62$  до  $12\%$  снизилось количество подростков, предпочитающих в конфликте использовать стратегию приспособления, жертвуя своими интересами ради другого человека и не пытаясь их отстоять.

Увеличилось количество учащихся с признаками конструктивного поведения в конфликте с  $25\%$  на констатирующем этапе до  $87,5\%$  на контрольном этапе эксперимента. Отмечен рост числа подростков, стремящихся в конфликте к сотрудничеству, умеющих контролировать свои эмоции, пытающихся рефлексировать, размышлять рационально.

Увеличилось количество учащихся со средним уровнем коммуникативного контроля с  $37\%$  на констатирующем этапе до  $50\%$  на контрольном этапе эксперимента. Подростки с повышенным уровнем тревожности стали более открытыми, искренними в общении, научились соотносить выражение своих эмоций с поведением других людей.

Снизилась средняя показатели по таким шкалам, как вспыльчивость, с  $7,25$  на констатирующем до  $4,3$  на контрольном этапе, обидчивость — с  $6,8$  до  $4,3$  (констатирующий и контрольный этап соответственно), бескомпромиссность — с  $6,9$  до  $5,6$ , подозрительность — с  $6,9$  до  $4,1$ . Существенно снизился уровень общей конфликтности подростков с  $26,4$  на констатирующем этапе до  $18,7$  на контрольном, поведение подростков в конфликте стало более конструктивным и адекватным по отношению к другим.

После реализации программы в выборке отмечено уменьшение числа подростков с явно повышенным уровнем тревожности, стало меньше подростков, которые характеризуются неуверенностью в себе, боятся преодолевать трудности, могут чувствовать себя беспомощными и имеют трудности при выстраивании межличностных отношений.

### Заключение

Проведенное исследование подтвердило выдвинутую гипотезу и позволило сделать соответствующие выводы относительно теоретических и методологических подходов к данной проблеме. Конфликт как социально-психологический феномен является естественной и закономерной характеристикой социальных отношений. Одна из причин повышенной конфликтности подростков — в неумении решать конфликтные ситуации, низком уровне компетентности, отсутствии соответствующего опыта.

Поскольку на выбор стратегии поведения в конфликте вообще и в подростковом возрасте в частности оказывает влияние множество факторов, в том числе и высокий уровень тревожности, не вызывает сомнений, что усвоение конструктивных или деструктивных способов преодоления трудных и неоднозначных ситуаций оказывает непосредственное влияние на развитие личности школьника.

Проведение развивающей работы в группе подростков с повышенным уровнем тревожности, направленной на формирование навыков конструктивного поведения в конфликтах, расширение поведенческого репертуара, может использоваться как одно из направлений профилактики и снижения тревожности современных подростков.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. 2-е изд. СПб. : Питер, 2017. 192 с.
2. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М. : Моск. психол.-соц. ин-т ; Воронеж : МОДЭК, 2017. 304 с.
3. Психология подростка : учеб. / Под ред. А. А. Реана. СПб. : Прайм-еврознак, 2013. 480 с.
4. Волков Г. И. Особенности тревожности и ее коррекция у младших подростков учащихся сельских школ : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 19.00.03. Казань, 2003. 22 с.
5. Гузунова Б. А. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности подростков // Проблемы личности на рубеже третьего тысячелетия. Улан-Удэ, 2002. С. 161—171.
6. Озерова С. А. Психологические особенности структуры личности тревожного подростка : дис. ... канд. психол. наук. М., 1999. 179 с.
7. Дубровина И. В., Прихожан А. М., Зацепин В. В. Возрастная и педагогическая психология : хрестоматия. М. : Academia, 2018. 256 с.
8. Phillips B. N. *School stress and anxiety: Theory, research and intervention*. New York : Human Sciences Press, 1978.
9. Кон И. С., Фельдштейн Д. И. Отрочество как этап жизни и некоторые психолого-педагогические характеристики переходного возраста // В мире подростка / Под ред. А. А. Бодалева. М. : Педагогика, 1980. С. 16—28.
10. Драгунова Т. В. Проблема конфликта в подростковом возрасте // Психология подростка : хрестоматия / Сост. Ю. И. Фролов. М., 1997. 527 с.
11. Анцупов А. Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе. М. : ВЛАДОС, 2018. 275 с.
12. Петровская Л. А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг. М. : Изд-во МГУ, 2017. 216 с.
13. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. М. : Педагогика, 1997. 224 с.
14. Heerey E. A., Kring A. M. Interpersonal consequences of social anxiety // *Journal of Abnormal Psychology*. 2007. Vol. 116. Pp. 125—134.
15. Любушкина Л. А. Педагогические подходы к разрешению межличностного конфликта в подростковом возрасте // Самарский науч. вестн. 2014. № 1(6). С. 69—71.
16. Обучение подростков медиативным технологиям разрешения конфликтов как одно из условий предупреждения деликвентного поведения несовершеннолетних / С. В. Пазухина, К. С. Шалагинова, Е. В. Декина, С. А. Филиппова // Бизнес. Образование. Право. 2020. № 3(52). С. 401—405.
17. Микляева А. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб. : Речь, 2007. 248 с.
18. Кочубей Б. И. Как лечить тревожность // Семья и школа. 2009. № 8. С. 17—20.

## REFERENCES

1. Prikhozhan A. M. *Psychology of anxiety: preschool and school age*. 2<sup>nd</sup> ed. Saint Petersburg, Piter, 2017. 192 p. (In Russ.)
2. Prikhozhan A. M. *Anxiety in children and adolescents: psychological nature and age dynamics*. Moscow, Moscow Psychological and Social Institute, Voronezh, MODEK, 2017. 304 p. (In Russ.)
3. Rean A. A. *Psychology of a teenager. Textbook*. Ed. by A. A. Rean. Saint Petersburg, Praym-evroznak, 2013. 480 p. (In Russ.)
4. Volkov G. I. *Features of anxiety and its correction in younger adolescents in rural schools. Abstract of Diss. of the Cand. of Pedagogy*. Kazan, 2003. 22 p. (In Russ.)
5. Gunzunova B. A. The influence of anxiety on the activity and development of the personality of adolescents. In: *Problems of personality at the turn of the third millennium*. Ulan-Ude, 2002. Pp. 161—171. (In Russ.)
6. Ozerova S. A. *Psychological features of the personality structure of an anxious teenager. Diss. of the Cand. of Psychology*. Moscow, 1999. 179 p. (In Russ.)
7. Dubrovina I. V., Prikhozhan A. M., Zatsepin V. V. *Developmental and educational psychology. Anthology*. Moscow, Academia, 2018. 256 p. (In Russ.)
8. Phillips B. N. *School stress and anxiety. Theory, research and intervention*. New York, Human Sciences Press, 1978.
9. Kon I. S., Feldstein D. I. Adolescence as a stage of life and some psychological and pedagogical characteristics of the transitional age. In: *In the world of a teenager*. Ed. by A. A. Bodalev. Moscow, Pedagogika, 1980. Pp. 16—28. (In Russ.)
10. Dragunova T. V. The problem of conflict in adolescence. In: *Psychology of a teenager. Anthology*. Comp. by Yu. I. Frolov. Moscow, 1997. 527 p. (In Russ.)
11. Antsupov A. Ya. *Conflict prevention in the school community*. Moscow, VLADOS, 2018. 275 p. (In Russ.)
12. Petrovskaya L. A. *Competence in communication: socio-psychological training*. Moscow, Moscow State University publ., 2017. 216 p. (In Russ.)
13. Vygotskiy L. S. *Questions of child psychology*. Moscow, Pedagogika, 1997. 224 p. (In Russ.)
14. Heerey E. A., Kring A. M. Interpersonal consequences of social anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 2007, vol. 116, pp. 125—134. (In Russ.)
15. Lyubushkina L. A. Pedagogical approaches to resolving interpersonal conflict in adolescence. *Samara Scientific Bulletin*, 2014, no. 1(6), pp. 69—71. (In Russ.)
16. Pazukhina S. V., Shalaginova K. S., Dekina E. V., Filippova S. A. Teaching teenagers mediative technologies for conflict resolution as one of the conditions for preventing juvenile delinquent behavior. *Business. Education. Law*, 2020, no. 3(52), pp. 401—405. (In Russ.)
17. Miklyaeva A. V. *School anxiety: diagnosis, prevention, correction*. Saint Petersburg, Rech, 2007. 248 p. (In Russ.)
18. Kochubey B. I. How to treat anxiety. *Family and school*, 2009, no. 8, pp. 17—20. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 12.08.2021; одобрена после рецензирования 30.08.2021; принята к публикации 05.09.2021.  
The article was submitted 12.08.2021; approved after reviewing 30.08.2021; accepted for publication 05.09.2021.