

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ЩЕЛКАНОВА ГАЛИНА ЮРЬЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ
ТЕХНИКУМА ПОСРЕДСТВОМ РАЗВИТИЯ ЭФФЕКТИВНЫХ
КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

29 05 2026

Руководитель

канд. психол. наук, доцент Барканова О.В.

29 05 2026

Обучающийся

Щелканова Г.Ю.

29 05 2026

Дата защиты

Оценка

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ ПОСРЕДСТВОМ РАЗВИТИЯ ЭФФЕКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ	6
1.1. Проблема девиантного поведения в студенческом возрасте в психологии.....	6
1.2. Проблема копинг-поведения в студенческом возрасте в психологии.....	11
1.3. Взаимосвязь копинг-стратегий и девиантного поведения	21
Выводы по Главе 1	25
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМА ПОСРЕДСТВОМ РАЗВИТИЯ ЭФФЕКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ..	28
2.1. Организация и методики исследования	28
2.2. Результаты констатирующего эксперимента.....	29
2.3. Характеристика программы и результаты контрольного эксперимента	32
Выводы по Главе 2	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	43
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	45

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе проблема девиантного поведения среди молодежи приобретает особую актуальность. Рост числа случаев отклоняющегося поведения в студенческой среде вызывает обеспокоенность как у специалистов (психологов, педагогов, социологов), так и у широкой общественности. Студенческий возраст (15 - 18 лет) [5] – период активного становления личности, когда закладываются основы мировоззрения, формируются социальные навыки и копинг-стратегии. В это время молодые люди особенно уязвимы к воздействию негативных факторов, что может приводить к выбору деструктивных моделей поведения.

Актуальность исследования обусловлена следующими факторами:

- высокая распространенность девиантных проявлений среди молодежи (правонарушения, аддикции, аутоагрессия и др.);
- значительные социальные последствия девиантного поведения (рост преступности, ухудшение общественного здоровья, экономические потери);
- необходимость разработки эффективных профилактических мер, учитывающих возрастные и психологические особенности студентов;
- важность формирования эффективных копинг-стратегий как механизма психологической защиты и профилактики девиаций;
- специфика образовательной среды учреждений среднего профессионального образования, где студенты сталкиваются с дополнительными стрессами (адаптация к новому коллективу, профессиональное самоопределение, учебная нагрузка).

Цель исследования – профилактика девиантного поведения студентов техникума посредством развития эффективных копинг-стратегий.

Задачи исследования:

1. Теоретический анализ проблемы девиантного поведения в студенческом возрасте в психологии.

2. Теоретический анализ проблемы копинг-стратегий в студенческом возрасте в психологии.

3. Теоретический анализ взаимосвязи между типами копинг-стратегий и проявлениями девиантного поведения.

4. Организовать экспериментальное исследование копинг-стратегий и склонности к девиантному поведению студентов техникума.

5. Реализовать программу профилактики девиантного поведения студентов техникума, оценить ее эффективность.

Объект исследования – девиантное поведение студентов.

Предмет исследования – профилактика девиантного поведения студентов техникума посредством развития эффективных копинг-стратегий.

Гипотеза исследования: программа, направленная на развитие эффективных копинг-стратегий, таких как активное совладание, планирование, принятие, поиск инструментальной и эмоциональной социальной поддержки, будет способствовать профилактике девиантного поведения студентов техникума.

Методы исследования:

✓ Теоретические: анализ научной литературы, систематизация и обобщение данных;

✓ Эмпирические: опрос, эксперимент;

✓ Методы обработки данных: сопоставление процентных долей;

✓ Методы развивающей работы: занятия с элементами тренинга, мини-лекции, дискуссии, ролевые игры, арт-терапевтические техники, рефлексивные упражнения, кейс-методы.

Методики:

✓ Опросник COPE («Coping Orientation to Problems Experienced») адаптация Т.О. Гордеевой [6].

✓ Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) А.Н. Орел [13].

Исследование проводилось на базе: техникум с. Ш. Республика Хакасия, в исследовании принимали участие 50 студентов 1-го курса.

Структура работы. Исследование состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ ПОСРЕДСТВОМ РАЗВИТИЯ ЭФФЕКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ

1.1. Проблема девиантного поведения в студенческом возрасте в психологии

Широкая распространенность девиантного поведения среди молодежи требует разработки эффективных мер профилактики и противодействия негативным явлениям в молодежной среде.

Девиантное поведение (поведение с отклонениями (от позднелат. *deviatio* – отклонение) – это поведение человека, которое не соответствует принятым в обществе нормам и ролевым ожиданиям [20].

Девиация – широкий спектр отклонений поведения личности от традиционных в данном обществе нормативов поведения.

Девиантность – это проявление нарушения социальной регуляции поведения, дефектности психической саморегуляции.

Девиант – индивид, отличающийся по своим характеристикам от основной массы ему подобных. Девиант может быть, как отрицательным – в худшую сторону – так и положительным.

Социальная норма – это явление группового сознания в виде представлений, которые разделяет группа, и наиболее частых суждений членов группы о требованиях к поведению с учетом социальных ролей, которые создают оптимальные условия бытия [21]. Однако критерии определения поведения как девиантного неоднозначны и часто вызывают разногласия и споры.

Основные виды девиантного поведения (в зависимости от степени вреда и типа нарушаемых норм):

- деструктивное – вредит только самой личности (накопительство, мазохизм и др.);

- асоциальное – вредит личности и социальным группам (алкоголизм, наркомания, самоубийство и т. д.);

- противоправное – нарушает моральные и правовые нормы (грабежи, убийства и пр.) [23].

К основным формам отклоняющегося поведения принято относить правонарушения, включая преступность, пьянство, наркоманию, проституцию, самоубийство, которые в свою очередь свидетельствуют о состоянии конфликта между личностными и общественными интересами [18].

Девиантное поведение нередко выступает как механизм ухода от проблем и преодоления неуверенности. При этом оно не всегда деструктивно: иногда такое поведение связано с поиском нового и попыткой выйти за рамки консервативных ограничений.

Таблица 1

Теории причин девиантного поведения

Теория	Суть	Особенности
Теории физических типов (Ф. Галь, Ч. Ламброзо и др.), Э. Кречмер, Э. Хуттон[17].	Связывают девиантность с физическими особенностями и генетикой.	Практика показала их несостоятельность. Не всегда люди, подходящие под определенный стереотип внешности, действовали согласно тем или иным теориям.
Психоаналитические теории (З. Фрейд, А. Адлер, К. Юнг и др.) [25].	Объясняют девиантность внутренними конфликтами и бессознательными процессами.	Не учитывают социальные факторы.
Социологические (культурные) теории (Э. Дюркгейм, Р. Мертон и др.), Э. Дюркгейма, активно разрабатывается теория «социального неравенства» (Клоуард, Л. Оулин, Л. Филипс, Г. Фотей и др.) [20].	Подчеркивают роль социализации и социальных условий.	Концепция аномии (Э. Дюркгейм) - состояние отсутствия норм, а Р. Мертон связывает девиацию с разрывом между целями общества и доступными средствами их достижения [26].

Анализ представленных теорий Таблица 1 показывает, что научное сообщество предлагает разные подходы к объяснению причин девиантного поведения – от индивидуальных характеристик человека до широких

социальных процессов. Девиантное поведение формируется под влиянием множества взаимосвязанных факторов. Эффективное изучение и профилактика девиаций требуют междисциплинарного подхода, сочетающего достижения биологии, психологии и социологии.

Согласно типологии поведения личностей, в их отношении к целям и средствам разработанной Р.К. Мертоном, выделяют следующие классы [9]:

- конформист принимает как культурные цели, так и институциональные средства, одобряемые в обществе, и является лояльным членом общества;

- новатор пытается достигнуть культурных целей (которые он принимает) неинституциональными средствами (включая незаконные и криминальные);

- ритуалист принимает институциональные средства, которые абсолютизирует, но цели, к которым он должен стремиться с помощью этих средств, игнорирует или забывает. Ритуалы, церемонии и правила для него являются основой поведения, в то же время оригинальные, нетрадиционные средства им, как правило, отвергаются;

- изолированный тип отходит как от культурных, традиционных целей, так и от институциональных средств, необходимых для их достижения (например, бомжи, наркоманы, алкоголики);

- мятежник пребывает в нерешительности относительно как средств, так и культурных целей; он отступает от существующих целей и средств, желая создать новую систему норм и ценностей и новые средства для их достижения.

Приведенные выше теории демонстрируют глубокую взаимосвязь между биологическими, психологическими и социальными причинами делинквентного поведения молодежи [18].

Факторы, влияющие на девиантное поведение молодежи [10]

Группа факторов	Примеры
Биологические	Генетические особенности, врожденные дефекты, травмы, нарушения развития.
Психологические	Акцентуации характера, психопатии, низкая самооценка, эмоциональная неустойчивость, проблемы с самоконтролем.
Социально-педагогические	Дефекты семейного и школьного воспитания, учебная дезадаптация, неблагополучная семья (пренебрежение, агрессия, отсутствие поддержки), неполные или многодетные семьи.
Среда и окружение	Негативное влияние сверстников, СМИ, отсутствие здоровых интересов и увлечений, социально-экономическое неблагополучие.
Социальные и средовые	Личностные особенности подростка: отклонения в самооценке (завышенная или заниженная), эгоцентрическая позиция, отсутствие нравственных ориентиров.

Исходя из Таблица 2 можно сделать вывод, что девиантное поведение формируется под влиянием комплекса взаимосвязанных причин - один отдельный фактор редко выступает единственной причиной отклонений.

Также при рассмотрении данного вопроса стоит учесть факторы возраста, повышающие риск девиации [10]:

- кризисные явления психофизиологического развития (гормональные изменения, эмоциональная нестабильность);
- конфликты со взрослыми (родителями, учителями);
- стремление к самостоятельности и самоутверждению (иногда через негативные формы);
- изменения в отношениях со сверстниками.

Девиантное поведение представляет собой устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности, сопровождающееся социальной дезадаптацией [10].

Согласно исследованиям Я.И. Гилянского и В.Д. Менделевича [23], основными критериями девиантного поведения выступают:

- отклонение от социальных норм;
- социальная дезадаптация;
- устойчивый характер поведения;
- наличие реального ущерба.

Специфика проявления девиантного поведения у студентов СПО характеризуется:

- ✓ Академическими нарушениями (прогулы, неуспеваемость);
- ✓ Конфликтным поведением в коллективе;
- ✓ Вхождением в асоциальные группы;
- ✓ Снижением учебной мотивации.

Факторы риска формирования девиантного поведения:

1. Семейные факторы:

- Неблагополучная семейная обстановка;
- Нарушение детско-родительских отношений;
- Отсутствие эмоциональной поддержки.

2. Социальные факторы:

- ✓ Негативное влияние сверстников;
- ✓ Проблемы адаптации в образовательной среде;
- ✓ Социально-экономическое неблагополучие.

3. Личностные факторы:

- ✓ Низкая самооценка;
- ✓ Несформированность копинг-стратегий;
- ✓ Эмоциональная неустойчивость;
- ✓ Трудности в самоконтроле.

Современные исследования (Ю.М. Антонян, В.М. Боровиков [24]) подчеркивают важность своевременной профилактики девиантного поведения через:

- развитие эффективных копинг-стратегий (умение справляться со стрессом);
- психологическое сопровождение молодежи;
- создание поддерживающей среды в семье и учебном заведении.

Девиантное поведение – это не только проявление «плохого характера», но и сигнал о неблагополучии молодых людей. Его причины комплексны, а эффективная профилактика требует работы с семьей, личностью и социальной средой.

1.2. Проблема копинг-поведения в студенческом возрасте в психологии

Копинг, или стратегии совладания, представляют собой набор приемов и способов, которыми человек пользуется для преодоления стресса. Под концепцией копинга понимаются когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, используемые для справления с повседневными требованиями жизни. В русской психологической школе аналогичное понятие исследовано и описано Ф.Е. Василюком и называется переживанием [4]. Понятие копинга впервые появилось в психологической литературе в 1962 году благодаря исследованиям Л. Мэрфи, который изучал, как дети преодолевают кризисы развития [7]. Через четыре года Р. Лазарус в своей книге «Psychological Stress and Coping Process» («Психологический стресс и процесс совладания с ним») использовал термин «копинг» для описания осознанных стратегий справления со стрессом и другими событиями, вызывающими тревогу [15].

Копинг-стратегии – осознанные способы преодоления стресса: когнитивные, эмоциональные и поведенческие. Термин ввел Р. Лазарус (1966) [15], а впервые понятие появилось в исследованиях Л. Мэрфи (1962) [4].

В российской психологии изучением копинг-поведения занимались Л.И. Анцыферова [25], Т.Л. Крюкова [14], С.К. Нартова-Бочавер [19].

Одной из первых в российской психологии определение копинга предложила С.К. Нартова-Бочавер: она описала его как индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией – с учетом ее значимости для человека и его психологических возможностей [19].

По мнению С.К. Нартова-Бочавер [19]:

- Цель копинга – адаптация к требованиям ситуации (освоить ее, ослабить или устранить требования либо приспособиться к ним);
- Главная задача – обеспечить благополучие, физическое и психическое здоровье, удовлетворенность социальными отношениями;
- Копинг актуален не только при превышении возможностей привычной адаптации, но и в условиях долгосрочного стресса и негативных повседневных событий.

Доктор психологических наук, профессор, руководитель научной школы «Психология совладающего поведения» в Костромском государственном университете им. Н.А. Некрасова. Т.Л. Крюкова рассматривает совладающее поведение (копинг) как осознанный вид социального поведения, способствующий здоровью и благополучию человека [14]. Для этого используются осознанные стратегии действий, направленные на преодоление трудностей и приспособление к требованиям ситуации. При этом реакция на одно и то же событие может меняться в разные периоды жизни [14].

Иностранные исследователи выделяют три подхода к преодолению стресса:

1. Диспозиционный – изучает связь особенностей личности с эффективными/низкоэффективными стратегиями преодоления стресса.

2. Ситуативный – фокусируется на способах справления со стрессом в зависимости от конкретных обстоятельств.

3. Интегративный – учитывает и личностные, и ситуационные факторы выбора стратегий.

Копинг, согласно Р. Лазарусу [15], включает поведенческие и познавательные усилия, направленные на смягчение воздействия стрессора и выделяет два типа стратегий:

- Проблемно-ориентированное совладание – направлено на разрешение стрессовой ситуации.

- Эмоционально-ориентированное совладание – применяется, если ситуацию нельзя изменить; включает регуляцию эмоций и переосмысление события.

Исследования показывают, что эффективнее всего использование нескольких копинг-стратегий, чем одной стратегии. Однако стратегии избегания и позитивной переоценки ситуации считаются низкоэффективными. Р. Лазарус выделил пять основных задач справления со стрессом: снижение влияния негативных факторов; адаптацию к ситуации; поддержание положительного самоуважения; сохранение эмоционального равновесия; поддержание социальных связей [15].

В результате исследований Р. Лазарус и С. Фолкман разработали восьмифакторную модель совладания со стрессом [15]:

- конфронтующее поведение;
- дистанцирование;
- самоконтроль;
- поиск социальной поддержки;
- принятие ответственности;
- уход/избегание;
- запланированное разрешение проблемы;
- положительную переоценку.

Согласно модели, разработанной Р. Лазарусом и С. Фолкманом, процесс совладания включает два этапа [15]:

1. Первичная оценка – интерпретация ситуации: угроза или вызов.
2. Вторичная оценка – анализ доступных ресурсов (навыки, поддержка, финансы и т. д.).

Две основные группы стратегий:

1. Проблемно-ориентированное совладание связано с запланированным разрешением проблемы и конфронтующим поведением (активное воздействие на ситуацию).

2. Эмоционально-ориентированное совладание включает остальные стратегии (направлены на регуляцию эмоций).

Ключевые копинг-стратегии: поиск социальной поддержки, запланированное разрешение проблемы и (в отдельных случаях) уход/избегание.

Базовые ресурсы совладания: локус контроля, когнитивные ресурсы, Я-концепция, эмпатия и аффилиация.

Таким образом, интегративный подход к совладающему поведению учитывает, как личностные, так и ситуационные факторы, влияющие на выбор стратегий справления [16].

В то же время некоторые исследователи, например, Ч. Карвер, Э. Фрайденберг и Е. Льюис, предлагают группировать стратегии в копинговые стили, отражающие эффективные и низкоэффективные способы совладания со стрессом [28]. Эффективные стили представляют собой прямые попытки справиться с проблемой, с помощью других или самостоятельно. К ним относятся: поиск решений, планирование, эмоциональная регуляция, обращение за поддержкой. В свою очередь, низкоэффективные стили связаны с использованием непродуктивных стратегий, которые в литературе принято называть «избегающим копингом». К ним относятся: избегание, отрицание, агрессия.

Очевидно, что помогает одним людям, может быть бесполезным для других. Подходящая стратегия зависит от многих факторов, таких как характер личности, конкретная ситуация, а также пол, возраст и культурные особенности.

Согласно психоаналитическим идеям, каждая стратегия копинга вначале развивается как способ решить определенную ситуацию и связана с определенным этапом детского развития. Теория Р. Плутчика описывает поэтапное развитие способов совладания [22]:

1. Сначала появляются стратегии восприятия (например, избегание).
2. Затем развиваются стратегии, связанные с памятью и более сложными когнитивными процессами.

Исследование Л.Р. Гребенникова указывает на влияние внутренних и внешних факторов на процесс формирования стратегий совладания [8]:

- Внутренние: динамические особенности личности, опыт преодоления трудностей, удовлетворение базовых психологических потребностей.
- Внешние: специфические ситуации и дестабилизирующее воздействие среды.

Однако, важно отметить, что влияние внешних факторов неодинаково. Ситуации, которые способствуют формированию и актуализации стратегий совладания, считаются экзистенциально значимыми для личности. Такие ситуации характеризуются наличием стимула, который создает угрозу, и другого стимула, который препятствует спонтанной реакции на первый стимул.

Копинг-стратегии возникают в фрустрирующих ситуациях и закрепляются при их повторении. Ключевую роль играют экзистенциально значимые ситуации.

На основе классификации копинг-стратегий, предложенной Р. Лазарусом, С. Фолкман и другими исследователями, можно разделить копинг-стратегии на «эффективные» и «низкоэффективные» по их влиянию на

психологическое благополучие, успешность адаптации и способность человека конструктивно разрешать проблемную ситуацию [15].

Эффективные копинг-стратегии – это способы преодоления стресса, которые направлены на реальное решение проблемы или конструктивную регуляцию эмоционального состояния, что в итоге приводит к снижению уровня стресса, повышению стрессоустойчивости и сохранению психологического здоровья.

Характеристики и примеры:

✓ Проблемно-ориентированное совладание, эта группа включает стратегии, направленные на активное изменение стрессовой ситуации или планирование своих действий для ее разрешения:

- Активное совладание (прямые действия, направленные на устранение или смягчение стрессора);

- Планирование (мысленное обдумывание шагов для преодоления трудности);

- Инструментальная социальная поддержка (поиск конкретной помощи, информации или материальных ресурсов для решения проблемы);

- Принятие (признание реальности ситуации (когда ее нельзя изменить), чтобы сосредоточиться на том, что можно контролировать);

✓ Эмоционально-ориентированное совладание – целью стратегий является управление собственными эмоциональными реакциями на стрессор, а не изменение самой ситуации:

- Эмоциональная социальная поддержка (поиск сочувствия, понимания и моральной поддержки у других людей);

- Позитивное переформулирование (поиск положительных аспектов в произошедшем или рассмотрение ситуации как стимула для личностного роста);

- Юмор (использование шуток и иронии для снижения эмоционального напряжения);

В совокупности эти стратегии способствуют снижению тревожности, профилактике девиантного поведения и формированию здоровой адаптации.

Низкоэффективные копинг-стратегии – это способы реагирования на стресс, которые могут приносить временное облегчение, но в долгосрочной перспективе усугубляют проблему, истощают ресурсы личности и препятствуют конструктивному разрешению ситуации.

Характеристики и примеры:

✓ Избегающий копинг-стратегии, характеризующиеся уклонением от прямого столкновения с проблемой и ее эмоциональным переживанием:

- Сдерживание совладания (пассивное ожидание, пока ситуация разрешится сама собой или станет яснее, прежде чем действовать);

- Поведенческий уход от проблемы (активное уклонение от действий, связанных с решением проблемы (например, избегание, отвлечение));

✓ Деструктивные стратегии (действия, которые могут принести кратковременное облегчение, но наносят вред физическому или психологическому здоровью в долгосрочной перспективе);

- Использование «успокоительных» (употребление психоактивных веществ (алкоголь, наркотики) или лекарств для снятия напряжения);

✓ Неадаптивные когнитивные стратегии – искажают реальность и мешают адекватной оценке ситуации и поиску конструктивного выхода:

- Отрицание (отказ признавать существование проблемы или ее серьезность);

- Концентрация на эмоциях (чрезмерная фокусировка на собственных переживаниях (тревоге, гневе), которая блокирует поиск решения);

- Подавление (попытка подавить мысли о стрессоре вместо того, чтобы их проработать (часто приводит к их усилению));

Таким образом, разделение на эффективные и низкоэффективные стратегии основано на их конечном результате. Эффективные стратегии помогают человеку адаптироваться к требованиям среды и сохранить благополучие. Низкоэффективные – лишь маскируют проблему или создают

новые трудности, способствуя накоплению стресса и повышая риск дезадаптации и девиантного поведения.

В детстве стратегии формируются под влиянием:

- семейного воспитания;
- взаимоотношений с родителями;
- демонстрируемого родителями копинг-поведения (дети подражают взрослым);
- «гетерономного воздействия» – ограничений, угрожающих образу «Я» ребенка.

В юности влияние семьи ослабевает, а ключевую роль начинают играть сверстники и референтная группа: принятые в микрогруппе стратегии поощряются, отклоняющиеся – наказываются [8].

Возрастные особенности студентов техникумов (16-18 лет):

Согласно исследованиям А.А. Реана и Я.Л. Коломинского, студенты техникумов находятся преимущественно в возрастной группе 16-18 лет, что соответствует юношескому возрастному периоду. Для данного возрастного периода характерны интенсивный физиологический рост и психоэмоциональная нестабильность [2]. Психологи выделяют три основных этапа студенческой жизни: адаптация, стабилизация и профессиональное самоопределение.

В студенческом возрасте происходят изменения в чувствах дружбы, товарищества и любви. Дружба старшеклассников характеризуется единством взглядов и интересов, интимностью и взаимной поддержкой [12]. Возникает также дружба между юношами и девушками, которая может перерасти в любовь. В этом возрасте формируются эстетические чувства, проявляется общественная направленность и стремление помогать другим [11]. Коллектив сверстников оказывает большое влияние на развитие юношей и девушек, но они также стремятся общаться со взрослыми.

Также высоко ценится моральный облик людей, требуется самокритичность и самовоспитание. Волевая активность, целеустремленность

и контроль над своим поведением также усиливаются. Студенческий возраст характеризуется этическим максимализмом, эстетическим и этическим идеализмом, свободой и благородством [19].

Этот период характеризуется:

- интенсивным физиологическим ростом;
- психоэмоциональной нестабильностью;
- проблемами социализации и адаптации к учебе и коллективу;
- формированием профессиональной мотивации, самооценки и профессионального самосознания;
- стремлением к самостоятельности и самоутверждению;
- этическим максимализмом и идеализмом.

В период 15-19 лет наблюдается:

- Формирование устойчивых паттернов копинг-поведения;
- Активное развитие когнитивных механизмов совладания;
- Преобладание социально-ориентированных стратегий;
- Повышенная склонность к использованию избегающих стратегий при недостаточной психологической поддержке.

Социологические исследования показывают, что студенчество учреждений среднего профессионального образования имеет свои характеристики. Оно представляет собой гетерогенную социально-демографическую группу. От 30 % до 60 % юношей и девушек воспитываются в неполной семье, доход которой часто не достигает прожиточного минимума. Выбирая профессию, молодежь ориентируется на стереотипы родителей, их социальное положение, а также материальный достаток [2].

Заметим, что молодые люди уже в 15-16 лет осуществляют выбор профессии, который диктуется ориентацией на сферу деятельности, в которой человек может быть максимально полезен другим, конъюнктурой, выгодой, практической ценностью данной профессии в конкретной ситуации общественного развития страны [23].

Также студентам колледжей (техникумов) присущи особенности:

-достаточно раннее стремление к психологической самостоятельности и независимости, связанное с получением профессии, появлением собственных заработанных денег;

- повышенное и обостренное ощущение взрослости, связанное с изменением социального статуса [3];

-появление новых возможностей для самоутверждения, вызванных изменениями в системе социальных отношений [2].

Исследования показывают, что поддерживающая образовательная среда, где студенты могут открыто общаться о своих переживаниях и искать помощь, способствует более грамотному выбору копинг-стратегий [2]. В некоторых образовательных учреждениях внедряются программы психологической поддержки и обучения копинг-стратегиям, которые помогают студентам развивать навыки адаптации к стрессовым ситуациям [23]. Образовательная среда, в которой выделяется многое, влияет на копинг-поведение студентов техникума. Например, атмосфера в учебном заведении, подходы преподавателей и наличие ресурсов для психологической поддержки студентов играют ключевую роль в формировании их стратегии совладания со стрессом [3].

Важно учитывать, что различные копинг-стратегии могут оказывать разные эффекты в зависимости от индивидуальных особенностей студентов, таких как личностные качества, прошлый опыт и уровень социальной поддержки. Для более глубокого понимания копинг-поведения необходимо воспринимать его в контексте социальной и культурной среды, в которой находится студент.

Современные исследования подтверждают, что активизация эффективных копинг-стратегий способствует:

- Снижению уровня тревожности;
- Повышению стрессоустойчивости;
- Профилактике девиантного поведения.

Практический опыт показывает, что целенаправленное формирование эффективных копинг-стратегий в образовательной среде способствует:

- Развитию психологической устойчивости;
- Снижению риска девиантного поведения;
- Формированию здоровых механизмов адаптации.

Таким образом, копинг-стратегии выступают важным механизмом психологической адаптации, способствующим профилактике девиантного поведения среди молодежи. Исследование копинг-поведения студентов техникума является важным для понимания того, как они справляются с трудностями в обучении и какую роль в этом играют разные факторы, включая возрастные особенности, образовательную среду и личные ресурсы.

1.3. Взаимосвязь копинг-стратегий и девиантного поведения

Девиантное поведение студентов тесно связано с развитием и использованием копинг-стратегий, поскольку они определяют реакцию личности на стрессовые ситуации и позволяют минимизировать риски формирования нежелательного поведения. Под копингом подразумеваются сознательные поведенческие и когнитивные стратегии, применяемые человеком для эффективного совладания со сложными жизненными обстоятельствами. Существуют разнообразные классификации копинг-стратегий, однако ключевыми являются три группы:

- Проблемно-ориентированные: стратегии, направленные на непосредственное устранение или минимизацию стрессовой ситуации (планирование, поиск информации).

- Эмоционально-ориентированные: техники, помогающие регулировать эмоции и снижать напряжение (самоконтроль, дистанцирование, переоценка ситуации).

- Избегающие: пассивные стратегии ухода от стрессоров, временно облегчающие дискомфорт, но препятствующие разрешению проблемы

(отрицание, бегство от проблемы, агрессивные реакции, употребление психоактивных веществ, социальная изоляция, механизмы перехода от стресса к девиантному поведению).

Низкоэффективные копинг-стратегии выступают значимым фактором формирования девиантного поведения. Исследования показывают, что склонность к использованию деструктивных способов совладания со стрессом напрямую коррелирует с проявлениями девиаций.

Стрессоустойчивость личности во многом определяется качеством копинг-стратегий. При недостаточной сформированности эффективных механизмов происходит следующая цепочка:

1. Воздействие стрессового фактора;
2. Низкоэффективные копинг-стратегии;
3. Накопление негативных эмоций;
4. Формирование деструктивных поведенческих паттернов;
5. Развитие девиантного поведения.

Эффективность копинг-стратегий определяется множеством факторов, таких как личностные характеристики, прошлый опыт и социальная поддержка. Исследования показывают, что сочетание разных подходов значительно улучшает способность справляться со стрессом, предотвращая риск появления девиантного поведения.

Использование эффективных копинг-стратегий снижает вероятность развития отклоняющихся форм поведения. Напротив, низкоэффективные стратегии (избегание, агрессия, злоупотребление алкоголем или наркотиками) повышают риск вовлечения молодежи в антисоциальные акты, включая правонарушение, аддиктивное поведение и аутоагрессию.

Процесс выбора и реализации копинг-стратегий существенно варьируется в зависимости от индивидуального опыта, пола, возраста и культурного контекста. Студенческий возраст является периодом повышенного риска, поскольку большинство значимых изменений в психоэмоциональном статусе и социальном окружении приходится именно на

этот этап. Именно тогда начинают формироваться устойчивые модели совладания с жизненными трудностями, оказывая значительное влияние на дальнейшее поведение.

Обучение эффективным копинг-стратегиям выступает ключевым элементом профилактической работы со студентами. Современные исследования указывают на прямую корреляцию между уровнем развития адаптивного копинга и степенью устойчивости к различным видам девиаций. Например, студенты, использующие эффективные копинг-стратегии, демонстрируют меньшее количество академических нарушений, реже вступают в асоциальные группы и обладают большей социальной адаптированностью.

Для предотвращения девиантного поведения рекомендуется разработка и внедрение профилактических программ, направленных на обучение эффективным копинг-стратегиям.

Профилактическая работа должна быть направлена на формирование следующих компетенций:

- Когнитивная гибкость;
- Развитие навыков альтернативного мышления;
- Формирование способности к переосмыслению ситуации;
- Обучение методам когнитивной реструктуризации;
- Эмоциональная регуляция;
- Освоение техник самоконтроля;
- Развитие эмоционального интеллекта;
- Формирование навыков управления стрессом;
- Навыки решения проблем;
- Обучение поэтапному анализу ситуации;
- Развитие креативного мышления;
- Формирование стратегий принятия решений.

Современные программы профилактики включают следующие компоненты:

1. Диагностический блок;
2. Образовательный модуль;
3. Практический тренинг;
4. Контрольно-оценочный этап.

Ключевые направления программ:

- Формирование эффективных копинг-стратегий;
- Развитие социальных навыков;
- Обучение методам самопомощи;
- Создание поддерживающей среды.

Исследования показывают эффективность комплексного подхода, включающего:

- Групповые тренинги;
- Индивидуальные консультации;
- Психологическое просвещение;
- Работу с социальным окружением.

Практический опыт реализации программ демонстрирует, что систематическая работа по развитию эффективных копинг-стратегий способствует:

- Снижению уровня тревожности;
- Уменьшению проявлений девиантного поведения;
- Повышению стрессоустойчивости;
- Улучшению социальной адаптации.

Эти мероприятия позволят сформировать у юношей и девушек здоровые механизмы адаптации, снизить уровень тревожности и повысить устойчивость к стрессовым нагрузкам, что станет залогом снижения вероятности девиантного поведения.

Таким образом, понимание природы копинг-стратегий и их взаимосвязи с девиантным поведением является важнейшим аспектом эффективной профилактики и коррекции нежелательных форм поведения у студентов.

Выводы по Главе 1

Девиантное поведение в студенческом возрасте является сложным, многофакторным явлением, обусловленным взаимодействием биологических, психологических и социально-педагогических факторов. Оно представляет собой устойчивое отклонение от социальных норм, приводящее к социальной дезадаптации и реальному ущербу, что требует междисциплинарного подхода к его изучению и профилактике.

Девиантное поведение – это специфический способ изменения социальных норм и ожиданий посредством демонстрации ценностного отношения к ним, который приводит личность к социальной дезадаптации. А.Ю. Клейберг [13]. Эффективная профилактика требует междисциплинарного подхода, объединяющего достижения психологии, социологии и педагогики.

Копинг-поведение выступает одним из ключевых психологических механизмов, определяющих реакцию личности на стресс. Эффективность совладания с трудностями напрямую зависит от сформированности у студента осознанных стратегий, которые могут быть направлены как на изменение ситуации, так и на регуляцию собственного эмоционального состояния.

Копинг-стратегии – это способы, которые человек использует для адаптации к стрессовым ситуациям и управления своими эмоциями. Р. Лазарус [15]. На основе классификации копинг-стратегий, предложенной Р. Лазарусом, С. Фолкман [15] и другими исследователями, можно разделить копинг-стратегии на «эффективные» и «низкоэффективные» по их влиянию на психологическое благополучие, успешность адаптации и способность человека конструктивно разрешать проблемную ситуацию. Взаимосвязь копинг-стратегий и девиантного поведения раскрывается через их деление на эффективные и низкоэффективные.

Эффективные копинг-стратегии (проблемно-ориентированные и конструктивные эмоционально ориентированные) способствуют

психологической адаптации, снижению тревожности и профилактике девиаций. К ним относятся:

- Проблемно-ориентированные: активное совладание, планирование, поиск инструментальной социальной поддержки.

- Эмоционально-ориентированные: поиск эмоциональной поддержки, позитивное переформулирование.

Использование этих стратегий снижает риск девиантного поведения и способствует успешной социальной адаптации.

Низкоэффективные копинг-стратегии (избегающие и деструктивные) повышают риск девиантного поведения, так как лишь временно маскируют проблему или усугубляют ее. К ним относятся:

- Избегающие: поведенческий уход от проблемы, сдерживание совладания.

- Деструктивные: употребление психоактивных веществ.

- Неадаптивные когнитивные: отрицание, концентрация на эмоциях.

Применение этих стратегий ведет к накоплению стресса и формированию отклоняющегося поведения.

Студенческий возраст (15-18 лет) является благоприятным (сензитивным) для формирования устойчивых моделей копинг-поведения. На фоне психоэмоциональной нестабильности и стремления к самоутверждению студенты склонны как к освоению эффективных копинг-стратегий, так и к использованию избегающих, что определяет необходимость целенаправленного психологического сопровождения в образовательной среде.

Профилактика девиантного поведения среди студентов должна строиться на целенаправленном развитии эффективных копинг-стратегий через:

1. Психологическое сопровождение (индивидуальные консультации, тренинги).

2. Создание поддерживающей среды в учебных заведениях (открытое общение, доступность психологической помощи, позитивная атмосфера).

3. Обучение навыкам конструктивного преодоления трудностей:

- когнитивная гибкость и альтернативное мышление;
- эмоциональная регуляция и самоконтроль;
- навыки решения проблем и принятия решений;
- развитие социального интеллекта и умения искать поддержку.

4. Работу с семьей – повышение компетентности родителей в вопросах воспитания и поддержки молодежи.

5. Просветительские программы для педагогов и родителей о природе девиантного поведения и роли копинг-стратегий в его профилактике.

Реализация такой программы позволит снизить уровень тревожности и стресса у студентов, повысить их психологическую устойчивость и минимизировать риски девиантного поведения.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМА ПОСРЕДСТВОМ РАЗВИТИЯ ЭФФЕКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ

2.1. Организация и методики исследования

С целью изучения эффективности профилактики девиантного поведения посредством развития эффективных копинг-стратегий у студентов техникума было проведено исследование.

Задачи исследования:

1. Отобрать для участия в исследовании испытуемых;
2. Выявить преобладающие виды копинг-стратегий и уровень девиантного поведения испытуемых;
3. Обобщить, интерпретировать и представить результаты исследования;

Для достижения цели исследования и подтверждения гипотезы необходимо было провести эмпирическое исследование. В исследовании приняли участие 50 студентов 1 курса техникума село Ш. Республика Хакасия.

Ключевые характеристики выборки:

Все участники находятся в возрастном диапазоне 15-18 лет, что соответствует типичному возрасту обучающихся на 1 курсе техникума.

В целях исследования эффективных копинг-стратегий как средства профилактики девиантного поведения студентов техникума использовался следующий психодиагностический инструментарий:

1. Опросник COPE («Coping Orientation to Problems Experienced») Методика адаптирована Т.О. Гордеевой [6], используется для изучения механизмов преодоления трудных жизненных ситуаций. Опросник позволяет определить доминирующий стиль поведения в условиях стресса и выделить основные стратегии преодоления трудностей.

2. Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) А.Н. Орел [13].

Предлагаемая методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) является стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения.

Таким образом, была подобрана эмпирическая выборка и эмпирический инструментарий, который соответствует цели исследования, а также является апробированным и надежным.

2.2. Результаты констатирующего эксперимента

На констатирующем этапе исследования была проведена диагностика распространенности форм девиантного поведения среди студентов техникума с использованием методики СОП А. Н. Орел [13]. Результаты диагностики представлены на Рис. 1.



Рис. 1 Распределение показателей поведенческих особенностей по уровням выраженности (методика "СОП" А.Н. Орел [13])

Исходя из данных Рис. 1, можно сделать вывод: в группе наблюдается значительное количество участников с высоким и средним уровнем выраженности различных форм девиантного поведения. Это указывает на наличие выраженных психологических и поведенческих рисков, требующих системной профилактической и коррекционной работы.

Результаты диагностики по методике А.Н. Орел [13] свидетельствуют о высоком уровне психологических рисков в группе. Большинство обследованных демонстрируют склонность к аддиктивному поведению, слабую саморегуляцию, трудности с принятием социальных ролей и высокую вероятность саморазрушающих действий.

Также на констатирующем эксперименте была проведена диагностика стилей копинг-поведения в конфликте по методике Опросник COPE («Coping Orientation to Problems Experienced»), адаптация Т.О. Гордеевой [6].

Результаты распределения копинг-стратегий по степени выраженности представлены на Рис. 2.

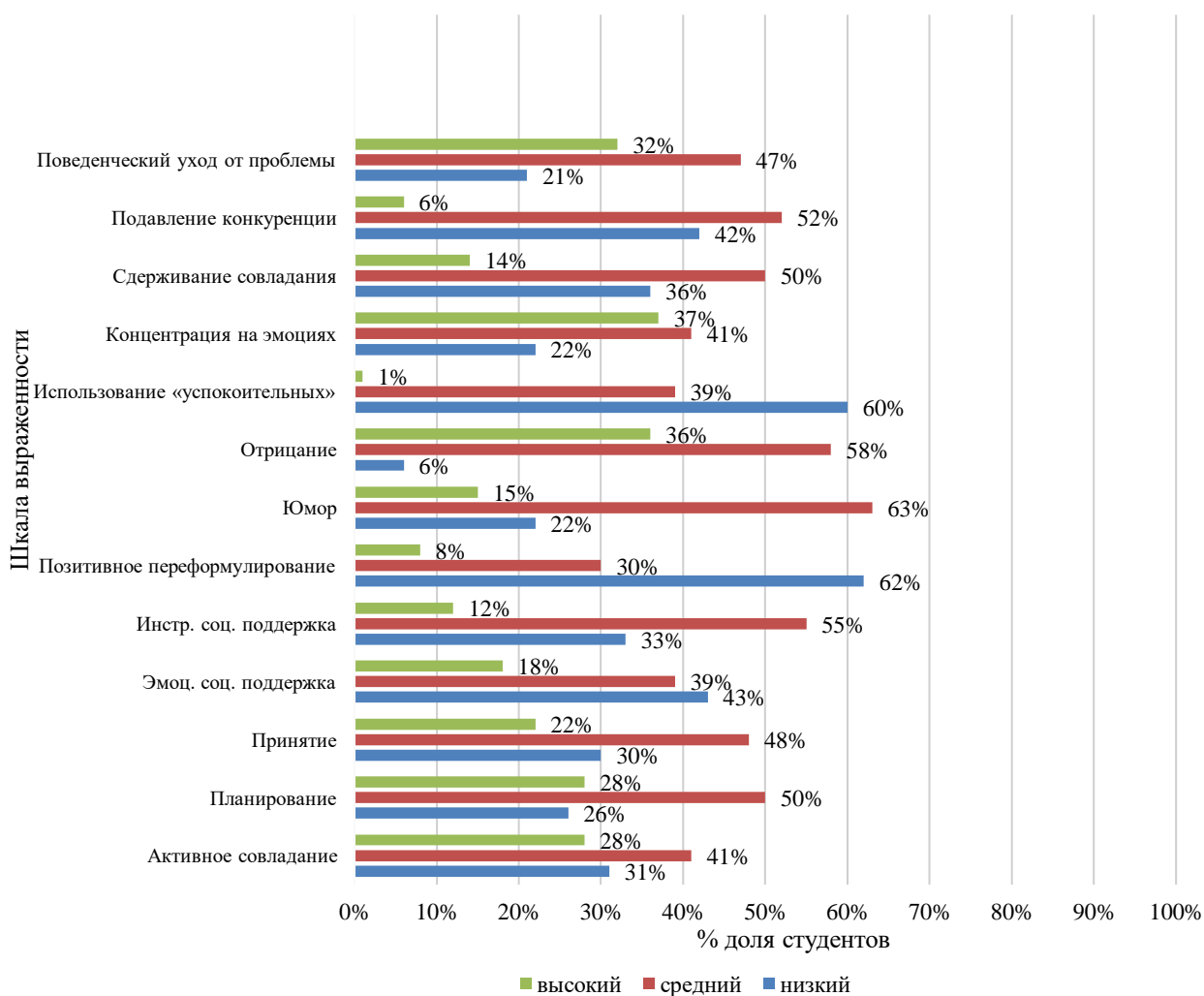


Рис. 2 Распределение показателей копинг-стратегий по степени выраженности (методика «Опросник COPE»)

Анализируя данные Рис. 2 можно сделать вывод наиболее выраженные копинг-стратегии преобладают конструктивные, ориентированные на поиск смысла и социальную поддержку стратегии: позитивное переформулирование и личностный рост (62% – низкий уровень, 30% – средний). Студенты склонны искать положительные стороны в стрессовых ситуациях, что является зрелым и адаптивным механизмом.

Студенты активно ищут совета, информации и конкретной помощи у окружающих, о чем свидетельствует уровень шкалы Инструментальная социальная поддержка (55% – средний уровень).

Несмотря на преобладание конструктивных методов, в выборке высок процент студентов, использующих низкоэффективные стратегии: отрицание

(36% – высокий уровень) – склонны игнорировать проблему или делать вид, что ее не существует; концентрация на эмоциях (37% – высокий уровень) – студенты часто погружаются в переживания, винят себя и не могут переключиться на решение задачи; поведенческий уход от проблемы (32% – высокий уровень) – часть респондентов склонна к избеганию действий, направленных на решение проблемы.

По результатам диагностики стилей копинг-поведения (методика COPE, адаптация Т.О. Гордеевой [6]) профиль копинг-стратегий студентов техникума характеризуется сочетанием зрелых механизмов совладания (поиск смысла, планирование) с выраженными признаками избегающего поведения и отрицания.

По результатам диагностики были отобраны 34 студента с наибольшим «дисбалансом» в копинг-стратегиях и высокими показателями уровня девиантного поведения для дальнейшего участия в эксперименте с целью изучения эффективности профилактики девиантного поведения посредством развития эффективных копинг-стратегий у студентов техникума было проведено исследование.

Испытуемые были разделены на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) по 17 человек в каждой.

2.3. Характеристика программы и результаты контрольного эксперимента

Результаты эмпирического исследования профилактики девиантного поведения студентов посредством развития эффективных копинг-стратегий послужили основой создания комплекса занятий психологической профилактики девиантного поведения студентов посредством развития эффективных копинг-стратегий, на основе программы профилактики девиантного поведения детей и подростков «Путь к себе», автор педагог-

психолог МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №3 г. Мамадыш» Г.К. Шагивалиева [27].

Цель: профилактика девиантного поведения у студентов техникума путем развития эффективных копинг-стратегий.

Задачи:

- ознакомление студентов с понятием копинг-стратегий и их ролью в преодолении стрессовых ситуаций;
- развитие навыков распознавания и анализа собственных эмоций и стрессовых реакций;
- обучение эффективным способам копинга;
- формирование навыков конструктивного общения и разрешения конфликтов;
- повышение уровня самооценки и уверенности в себе;
- формирование позитивного отношения к себе и окружающим.

Формат: групповые занятия, продолжительность – 90 минут. Для группы 17 человек предусмотрены деление на подгруппы, работа в парах и мини-группах (по 3-5 человек), а также общие дискуссии.

Методы работы: мини-лекции, дискуссии, ролевые игры, тренинги, арт-терапевтические техники, рефлексивные упражнения, кейс-методы.

Группа: 17 человек.

Продолжительность одного занятия: 90 минут.

Периодичность: 1 раз в неделю.

Общий срок реализации программы: 12 недель.

Руководитель мероприятия: педагог-психолог.

Таблица 3

Календарный план мероприятий

№	Тема занятия	Цель занятия	Ожидаемы результаты
1	2	3	4
1	Знакомство и введение в курс	Создание безопасной атмосферы, знакомство с целями и задачами курса.	Безопасная атмосфера в группе, студенты понимают цели курса, сформулированы правила работы.

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4
2	Эмоции и стресс: распознавание и понимание	Развитие навыков распознавать эмоции и стрессовые реакции.	Умеют распознавать свои эмоции и стрессовые реакции, начали вести дневник эмоций.
3	Эффективные и низкоэффективные копинг-стратегии	Ознакомление с видами копинг-стратегий, развитие умения различать их.	Различают эффективные и низкоэффективные стратегии, могут привести примеры из жизни.
4	Техники релаксации и саморегуляции	Обучение простым техникам снятия стресса.	Освоили 2-3 техники релаксации, могут применять их в стрессовых ситуациях.
5	Самооценка и уверенность в себе	Повышение уровня самооценки, развитие уверенности.	Студенты осознали свои сильные стороны, повысилась самооценка, улучшились навыки уверенного поведения.
6	Коммуникативные навыки и асертивность	Развитие навыков конструктивного общения.	Освоили основы асертивного поведения, умеют конструктивно выражать несогласие.
7	Управление гневом и агрессией	Развитие навыков конструктивного выражения гнева.	Умеют конструктивно выражать гнев, знают техники самоконтроля.
8	Решение проблем и принятие решений	Развитие навыков анализа ситуаций и выбора стратегий.	Освоили алгоритм решения проблем, могут визуализировать варианты решений.
9	Поддержка и взаимопомощь	Формирование навыков поиска и оказания социальной поддержки.	Понимают важность социальной поддержки, умеют оказывать и просить помощь.
10	Профилактика вредных привычек	Осознание рисков девиантного поведения, связанного с ПАВ.	Осознают риски употребления ПАВ, знают здоровые альтернативы снятия стресса.
11	Планирование будущего и целеполагание	Мотивирование на развитие, формирование видение будущего.	Поставили 2-3 реалистичные цели на ближайший год, понимают связь целеполагания и стрессоустойчивости.
12	Подведение итогов и закрепление результатов	Закрепить полученные навыки, оценить прогресс.	Осознали свой прогресс, получили обратную связь о результатах курса, сформировано позитивное завершение программы.

Ожидаемые результаты:

У студентов техникума снижение уровня тревожности и импульсивности, повышение эмоциональной устойчивости. Развитие навыков эффективного копинга. Улучшение коммуникативных навыков и умения разрешать конфликты. Формирование реалистичных целей и планов на будущее.

В группе в целом укрепление взаимоподдержки и доверия. Уменьшение количества конфликтов.

Методы оценки эффективности:

Входная диагностика: анкетирование до начала курса (уровень девиантного поведения, распространенность низкоэффективных копинг-стратегий).

- Текущая диагностика: наблюдение за активностью студентов, анализ дневников эмоций.

- Итоговая диагностика: анкетирование после завершения курса, сравнение с входными данными.

Для подтверждения результативности проведенных мероприятий, была проведена повторная диагностика.

Контрольный этап проводился по тем же методикам, что и на констатирующем этапе.

Полученные результаты представлены на Рис. 3, Рис. 4.

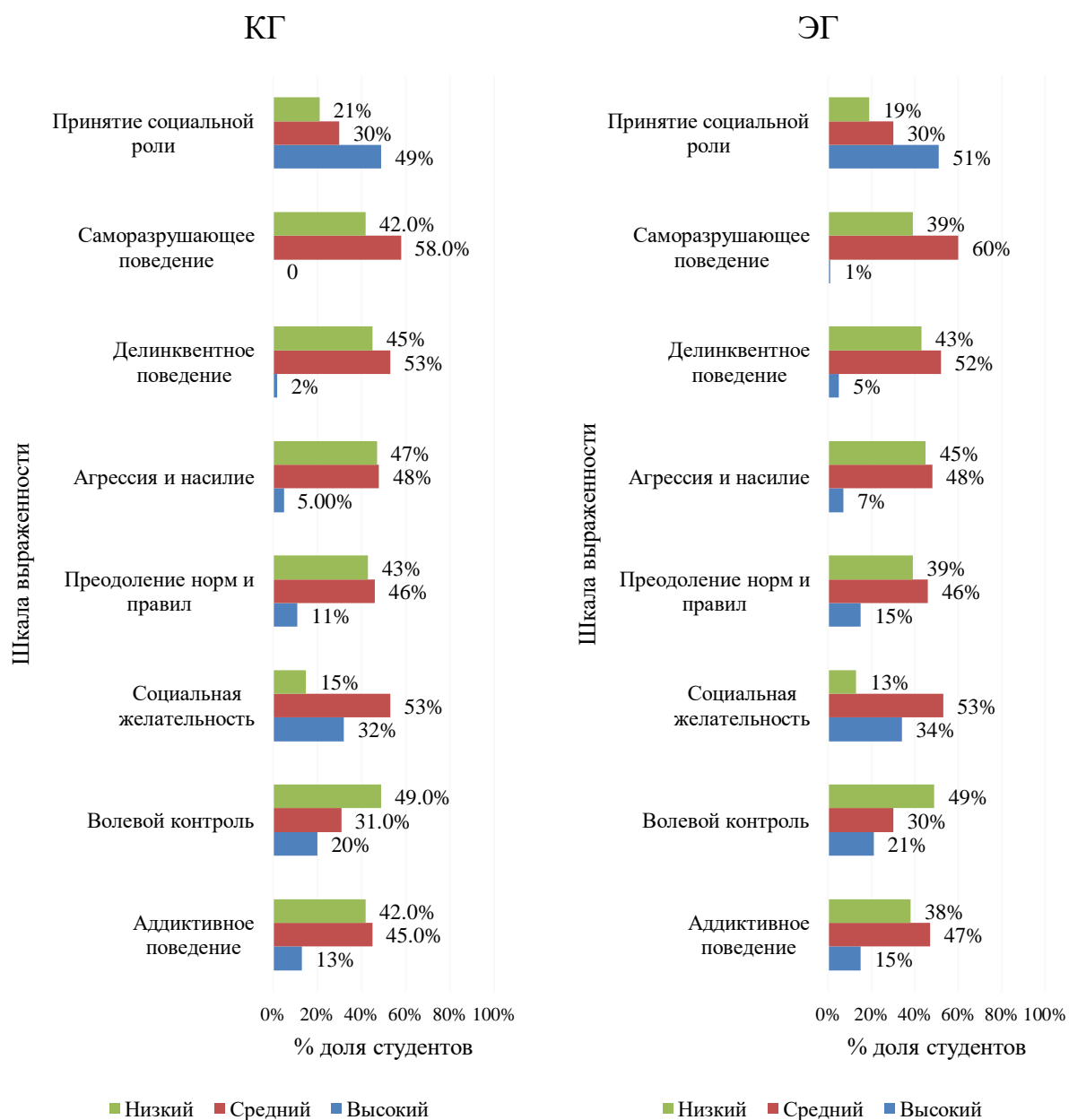


Рис. 3 Распределение показателей поведенческих особенностей по уровням выраженности (методика «СОП» А.Н. Орел [13]), констатирующий эксперимент

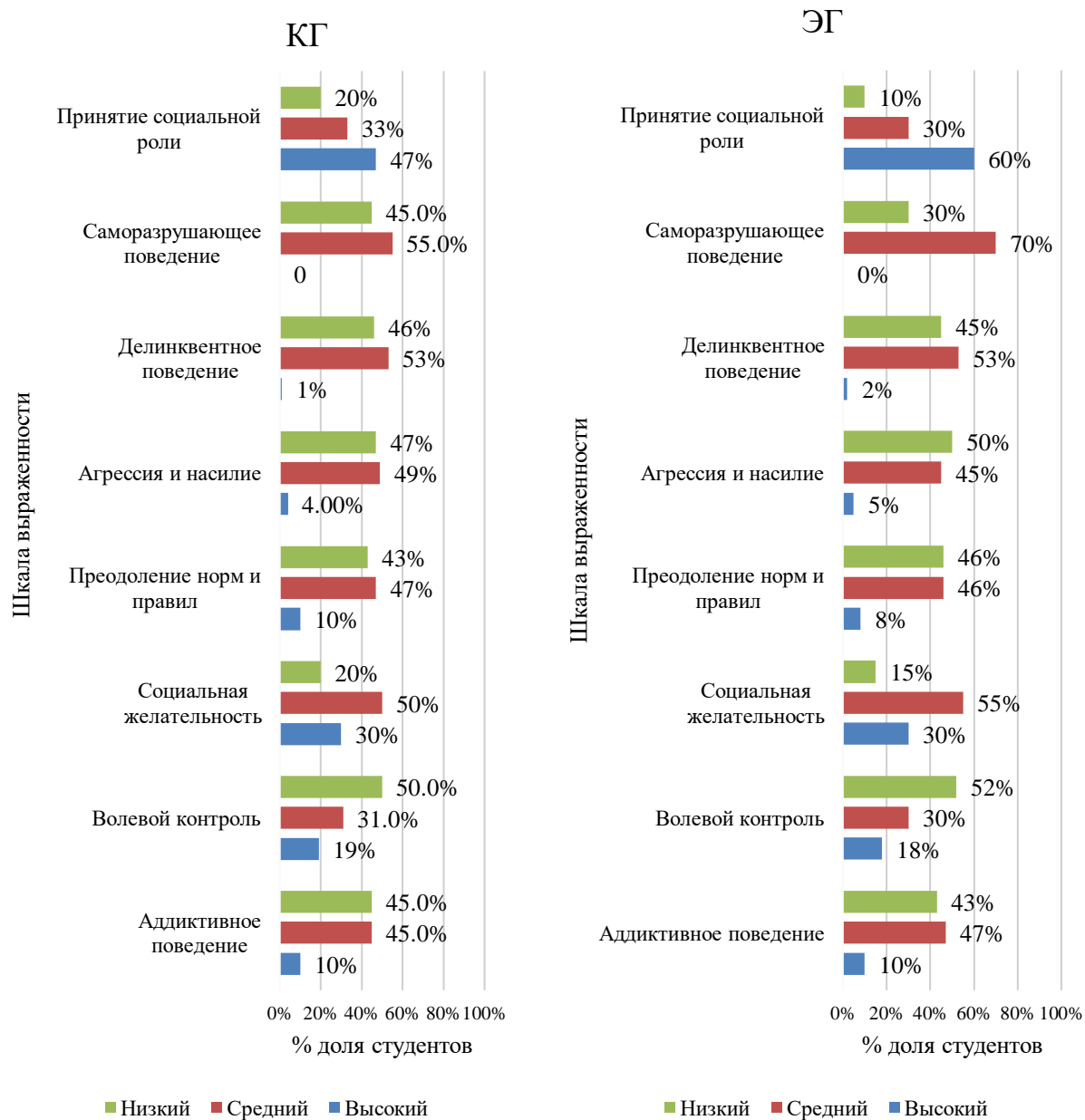


Рис. 4 Распределение показателей поведенческих особенностей по уровням выраженности (методика «СОП» А.Н. Орел [13]), контрольный эксперимент

Анализ представленных данных Рис. 3, Рис. 4, позволяет оценить динамику и различия между контрольной и экспериментальной группами после проведения формирующего эксперимента. При сравнении результатов Группы 1 (контрольная) и Группы 2 (экспериментальная) на контрольном этапе можно отметить следующие тенденции, свидетельствующие об эффективности проведенной в экспериментальной группе работы: в экспериментальной группе наблюдается снижение среднего уровня саморазрушающего поведения с 55% до 70%; повышение уровня волевого

контроля, что свидетельствует о развитии саморегуляции; снижение склонности к преодолению норм и правил, в экспериментальной группе процент студентов с высоким уровнем вырос незначительно с 8% до 10%, но при этом доля студентов с низким уровнем также выросло с 46% до 43%, что говорит о более выраженной установке на законопослушное поведение.

При сравнении данных констатирующего и контрольного этапов эксперимента можно сделать вывод, что в экспериментальной группе видна положительная динамика: доля студентов с низким уровнем по шкале аддиктивное поведение выросла до 43% с 30% ранее, что говорит об эффективности профилактики зависимостей; произошел сдвиг в сторону снижения по шкале агрессия и насилие (высокий уровень остался низким (5%), но доля студентов с низким уровнем выросла до 50% с 37%); в шкале принятие социальной роли также наблюдается положительная динамика доля с высоким уровнем выросла с 52% до 60%).

Также наблюдается общая тенденция к улучшению показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, а именно снижается доля студентов с высоким уровнем аддиктивного поведения, агрессии и нарушения норм; растет доля студентов с низким уровнем волевого контроля и преодоления норм. Эти изменения, хотя и не всегда статистически значимые по отдельности, в совокупности подтверждают эффективность проведенного комплекса занятий.

Контрольная группа демонстрирует стабильность показателей или незначительные колебания, что подтверждает отсутствие внешнего влияния на результаты и валидность эксперимента. Таким образом, результаты контрольного этапа позволяют сделать вывод об эффективности комплекса занятий по профилактике девиантного поведения.

Ниже на Рис. 5, Рис. 6, Рис. 7 и Рис. 8, представлены данные диагностики копинг-стратегий по методике Опросник COPE [6] до и после проведения комплекса занятий по профилактике девиантного поведения посредством развития эффективных копинг-стратегий.

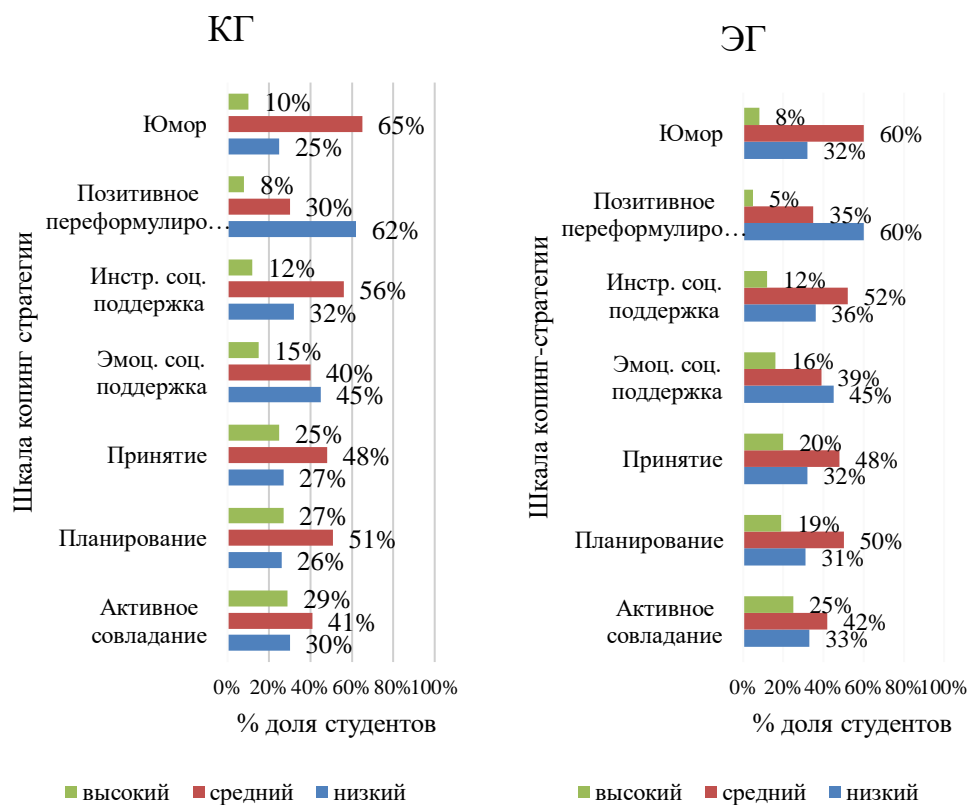


Рис. 5 Распределение эффективных копинг-стратегий по степени выраженности методика Опросник COPE, констатирующий эксперимент

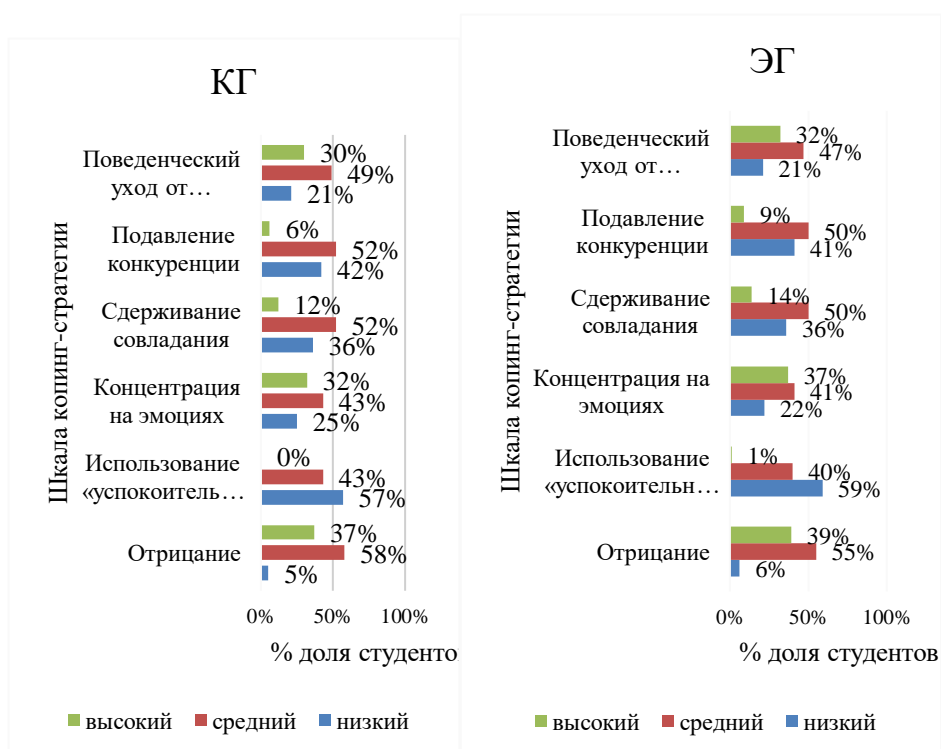


Рис. 6 Распределение низкоэффективных копинг-стратегий по степени выраженности методика Опросник COPE, констатирующий эксперимент

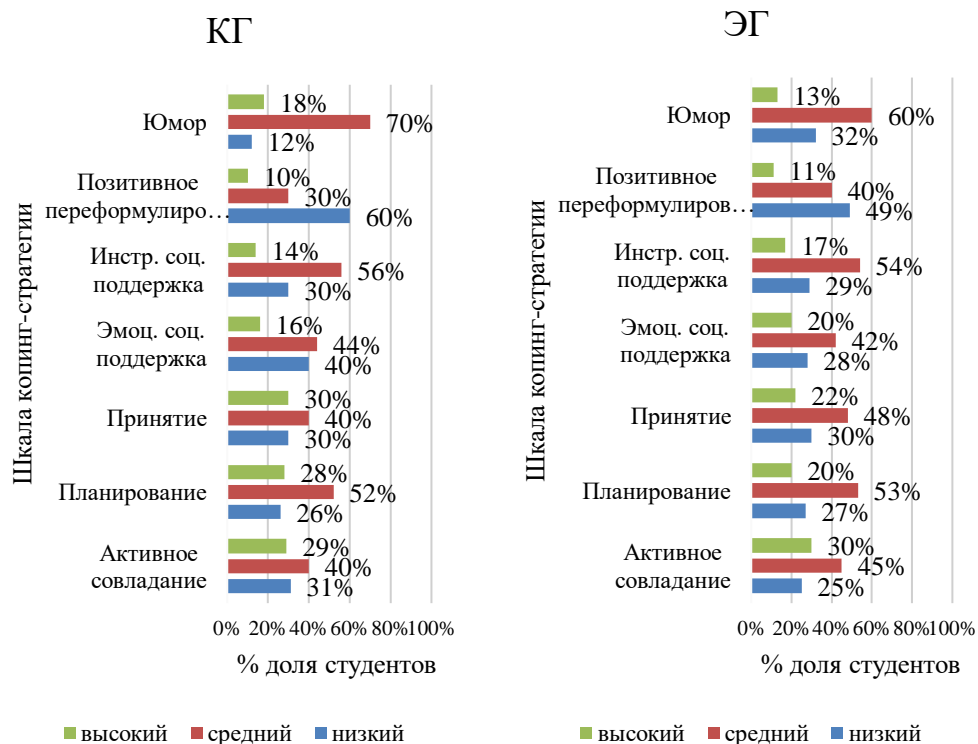


Рис. 7 Распределение эффективных копинг-стратегий по степени выраженности методика Опросник COPE, контрольный эксперимент

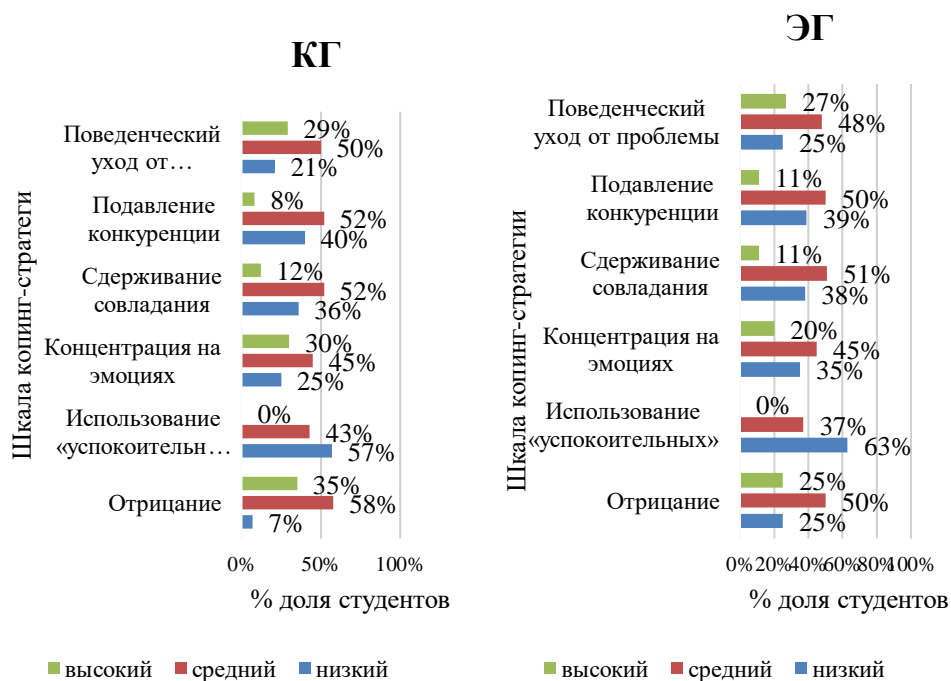


Рис. 8 Распределение низкоэффективных копинг-стратегий по степени выраженности методика Опросник COPE, контрольный эксперимент

Анализ данных представленных на Рис. 5, Рис. 6, Рис. 7 и Рис. 8, демонстрирует положительные изменения в копинг-профиле экспериментальной группы, а именно в экспериментальной группе наблюдается снижение склонности к отрицанию (высокий уровень: 25% против 35% в контроле). Что говорит о том, что студенты стали более осознанно подходить к проблемам, а не игнорировать их. В экспериментальной группе выросла доля студентов, использующих юмор как способ совладания (высокий уровень: 13% против 18% в контроле, но при этом доля среднего уровня значительно выше - 60% против 70%, что говорит о более широком использовании этого ресурса). Также отмечается рост по шкале принятия (средний уровень: 48% против 40% в контроле).

При анализе данных с результатами констатирующего этапа, в экспериментальной группе прослеживается явная положительная динамика: Доля студентов с низким уровнем по шкале использование успокоительных выросла с 59% до 63%, что свидетельствует об эффективности работы, направленной на отказ от химических способов снятия напряжения.

По шкале концентрация на эмоциях доля студентов с высоким уровнем снизилась с 37% до 20%. Это свидетельствует о том, что студенты научились переключаться с переживания эмоций на решение задачи. Также по шкале поведенческий уход от проблемы доля студентов с высоким уровнем снизилась с 32% до 27%.

Комплекс занятий доказал свою эффективность в формировании эффективных копинг-стратегий. В экспериментальной группе наблюдается сдвиг в сторону использования более зрелых и конструктивных копинг-стратегий, снижение концентрации на эмоциях, отрицания и ухода от проблемы, по сравнению с контрольной группой.

Контрольная группа не показала значимых изменений, что подтверждает валидность эксперимента и эффективность проведенной в экспериментальной группе работы.

Таким образом, комплекс занятий способствует формированию у студентов техникума навыков эффективного копинга, что является основой для профилактики девиантного поведения.

Выводы по Главе 2

В Главе 2 была организована работа по профилактики девиантного поведения студентов техникума посредством развития эффективных копинг-стратегий. Работа состояла из трех этапов: констатирующего, формирующего и контрольного. На констатирующем этапе эксперимента была проведена первичная диагностика и отобраны две группы: экспериментальная и контрольная. По итогу диагностики была выявлена высокая степень выраженности психологических рисков девиантного поведения у студентов техникума, а также профиль копинг-стратегий характеризовался преобладанием низкоэффективных, избегающих моделей поведения (отрицание, уход от проблемы, концентрация на эмоциях) и дефицитом адаптивных навыков (позитивное переформулирование, активное совладание).

На основе выявленных проблем был разработан и внедрен комплекс занятий профилактики девиантного поведения посредством развития эффективных копинг-стратегий. Комплекс включал 12 групповых занятий (90 минут каждое, 1 раз в неделю). Содержание комплекса занятий подробно описано в параграфе 2.3. После проведения цикла занятий провели контрольный этап эксперимента. Были получены следующие результаты: снижение уровня девиантного поведения в экспериментальной группе (Рис. 4), рост распространенности эффективных копинг-стратегий, сокращение использования низкоэффективных копинг-стратегий (Рис. 7). Таким образом, целенаправленное развитие адаптивных копинг-стратегий способствует снижению риска девиантного поведения и повышению психологической устойчивости студентов техникума.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данной выпускной квалификационной работы было изучение эффективности профилактики девиантного поведения студентов техникума посредством развития эффективных копинг-стратегий.

Для реализации поставленной цели и подтверждения сформулированной гипотезы были решены следующие задачи:

1. Анализ теоретических подходов к пониманию девиантного поведения и копинг-стратегий.
2. Выявление основных факторов, влияющие на формирование девиантного поведения в студенческом возрасте.
3. Изучение особенностей копинг-поведения студентов техникумов.
4. Исследование взаимосвязи между типами копинг-стратегий и проявлениями девиантного поведения.
5. Разработать и апробировать комплекс занятий профилактики девиантного поведения через развитие эффективных копинг-стратегий.
6. Оценить эффективность предложенного комплекса занятий.

В главе 1 была изучена доступная психолого-педагогическая литература по проблеме девиантное поведение и копинг-стратегии студентов.

Были сформулированы выводы: девиантное поведение – это поведение, которое не соответствует принятым в обществе нормам и ролевым ожиданиям [20]. Эффективные копинг-стратегии – это осознанные способы реагирования на стрессовые ситуации, которые помогают адаптироваться к трудностям, снизить уровень стресса и сохранить психологическое благополучие [8]. Установлена взаимосвязь между типом копинг-стратегий и склонностью к девиантному поведению:

- низкоэффективные стратегии (избегание, отрицание, агрессия) коррелируют с повышенным риском девиаций;
- эффективные стратегии (поиск решений, планирование, эмоциональная регуляция, обращение за поддержкой) способствуют

снижению тревожности, повышению стрессоустойчивости и социальной адаптации.

В главе 2 было проведено эмпирическое исследование. По результатам диагностики констатирующего этапа эксперимента был разработан комплекс занятий по профилактике девиантного поведения посредством развития эффективных копинг-стратегий, включающий 12 групповых встреч (по 90 минут, 1 раз в неделю) с использованием: мини-лекций; дискуссий; ролевых игр; тренинговых упражнений; арт-терапевтических техник; кейс-методов; рефлексивных практик.

После проведения цикла занятий был проведен контрольный этап эксперимента. Данный этап проводился по тем же методикам, что использовались на констатирующем этапе.

На контрольном этапе эксперимента была выявлена положительная динамика снижения девиантного поведения студентов посредством развития эффективных копинг-стратегий. Подтверждена гипотеза исследования: развитие эффективных копинг-стратегий способствует снижению уровня девиантного поведения среди студентов техникума (15-18 лет). Таким образом, результаты исследования подтверждают, что целенаправленное развитие эффективных копинг-стратегий является действенным средством профилактики девиантного поведения в студенческом возрасте. Следовательно, цель исследования достигнута, задачи решены, гипотеза подтверждена.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Акулов В.А., Кудренко Т.А. Сборник проективных методик. По материалам сайта psytab.info. 2017. 210 с.
2. Андриенко О.А. Психологические особенности студентов первого курса колледжа. URL: <https://cyberleninka.ru/search?q=Андриенко%20Оксана%20Александровна&page=1> (дата обращения: 13.07.2025).
3. Аракелов Г.Г., Аршинова В.В., Жданова Г.Е. Стресс-факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества // Психологическая наука и образование. 2008. № 2. С. 52-59.
4. Куфтяк Е.В. Совладающее поведение // Большая российская энциклопедия. bigenc.ru. 2022. URL: <https://bigenc.ru/c/sovladaiushchee-povedenie-b7c8f0> (дата обращения: 24.07.2025).
5. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. М.: Изд-во Смысл, Изд-во Эксмо, 2005. 512 с.
6. Гордеева Т.О., Рассказова Е.И., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 1. С. 82–93.
7. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2010. 352 с.
8. Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика: Дис. ... канд. психол. наук. М., 1994. 202 с.
9. Дмитриев М.Г., Белов В.Г., Парфенов Ю.А. Психолого-педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков. СПб.: ЗАО «Пони», 2010. 316 с.
10. Змановская Е.В. Девиантология: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 288 с.

11. Иванова О.И. Особенности копинг-стратегий старших подростков из неполных семей // Психология и право. 2020. Т. 10 № 1. С. 103–115.
12. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука. 1983. 368 с.
13. Клейберг Ю.А. Психология девиантного поведения: учебник и практикум для вузов. 5-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2026. 287 с.
14. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: монография. Кострома, 2004. 473 с.
15. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс: пер. с англ. М.: Наука, 1970. С. 178–208.
16. Лебедева В.В. Взаимосвязь копинг-стратегий с некоторыми особенностями личности // Вопросы устойчивого развития общества. 2022. № 6. С. 587–591.
17. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. СПб.: Речь, 2007. 368 с.
18. Максименкова Л.И., Гучкова Т.Н. Специфика механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у девиантных подростков // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 2. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/88PSMN220.pdf> (дата обращения: 24.10.2025).
19. Нартова-Бочавер С.К. Дифференциальная психология: учебное пособие. М.: Флинта, 2015. 280 с.
20. Нижегородцева Н.В., Тарасова С.С. Совладающее поведение подростков с разным уровнем осознанной саморегуляции // Ярославский педагогический вестник. 2017. № 2. С. 211–215.
21. Шапарь В.Б., Россоха В.Е., Шапарь О.В. Новейший психологический словарь. Ростов н/Д.: Феникс, 2005. 808 с.
22. Пиркина В.Г. К вопросу об особенностях копинг-механизмов современных подростков // Развитие образования. 2022. Т. 5. № 4. С. 46–50.

23. Стрельцов В.В. Теоретические подходы к анализу девиантного поведения молодежи // Теория и практика общественного развития. 2010. № 1. С. 144–149.

24. Стригуненко И.К. К вопросу о профилактике девиантного поведения молодежи в современном российском обществе // Актуальные проблемы права и правоприменительной деятельности: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. В. А. Сосова. 2017. С. 420–425.

25. Тимиряшева В.С. Психологические особенности совладающего поведения в студенческом возрасте // Исследования молодых ученых: материалы XXXIX международной научной конференции (Казань, май 2022 г.). Казань: Молодой ученый, 2022. С. 76–81.

26. Адаптация русскоязычной версии шкалы личностной тревожности (STAI-T) на выборке студентов вузов / Т.Н. Тихомирова, А.А. Павлова, В.И. Исмагуллина и др. // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2025. № 4.

27. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М.: Педагогика, 1993. 144 с.

28. Фролов С.С. Социология. Учебник. Для высших учебных заведений. М.: Наука, 1994. 256 с.

29. Шагивалиева Г.К. Программа профилактики девиантного поведения детей и подростков «Путь к себе». [13]URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41578190> (дата обращения: 29.08.2025).

30. Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to Whom? // American Educational Research Journal. 2000. V. 37. N 3. P. 727–745.