

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

Педагогика и психология

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Психология

(направленность (профиль) / специализация)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему Особенности девиантного поведения подростков

Обучающийся

А.М. Аура

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

А.С. Абушик

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Аннотация

В данной бакалаврской работе рассматривается вопрос девиантного поведения среди подростков в условиях современных социально-экономических изменений, с особым вниманием к гендерным различиям в его проявлениях и возможностях коррекции.

Цель исследования заключается в выявлении особенностей девиантного поведения у подростков, анализе причин его возникновения, а также поиске эффективных способов преодоления подобных проявлений.

В рамках работы были поставлены следующие задачи: провести теоретический обзор отечественных и зарубежных подходов к изучению девиантного поведения подростков; определить и описать психологические и социальные характеристики, а также факторы, влияющие на формирование девиантных тенденций; подобрать и применить психодиагностические методики для выявления склонности к девиантному поведению и его форм у подростков; собрать и проанализировать эмпирические данные, позволяющие оценить уровень и особенности девиантного поведения; на основе полученных результатов разработать практические рекомендации и коррекционные меры, направленные на профилактику и преодоление девиантных проявлений.

Бакалаврская работа обладает новизной и практической значимостью, изложена на 53 страницах и состоит из введения, двух глав, заключения и списка используемой литературы (34 источника). Текст работы иллюстрирует 11 рисунков и 4 таблицы.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты изучения девиантного поведения подростков.....	9
1.1 Концепция девиантного поведения: анализ в рамках отечественной и зарубежной литературы.....	9
1.2 Исследование девиантного поведения подростков в отечественной и зарубежной психологии.....	14
1.3 Пути преодоления девиантного поведения у подростков.....	19
Глава 2 Эмпирическое изучение девиантного поведения подростков.....	23
2.1 Структура и подходы к проведению исследования.....	23
2.2 Практический этап. Формулировка и реализация программы психодиагностики личности.....	25
2.3 Интерпретация результатов диагностики.....	34
2.4 Разработка практических рекомендаций для улучшения саморегуляции у подростков, склонных к девиантному поведению.....	40
Заключение.....	47
Список используемой литературы.....	50

Введение

В условиях современных трансформаций в социально-экономической, политической и культурной сферах подросткам становится все сложнее адаптироваться к общественным нормам и ожиданиям. Подростковый возраст – это время глобальных перемен: перестраивается организм, психика, меняется социальное положение. Именно в этот период они особенно уязвимы перед риском девиантного поведения. Формирование такого поведения у подростков – результат сложного взаимодействия: с одной стороны, на них влияют глобальные процессы (экономическая нестабильность, смена культурных ориентиров), с другой – ближайшее окружение: семья, школа, друзья.

Вопрос девиантного поведения подростков по-прежнему занимает центральное место в психолого-педагогических науках. Увеличение случаев агрессии, правонарушений, зависимостей, а также падение мотивации к учебе и труду делают изучение этой проблемы крайне актуальным. Ключевую роль здесь играют семейные обстоятельства: дефицит внимания, гиперопека или насилие в семье часто становятся катализатором конфликтов, побегов из дома и асоциальных действий. Лишившись поддержки в семье, подростки ищут опору в среде сверстников, что может закрепить модели девиантного поведения с серьезными негативными социальными последствиями.

Проблема исследования в том, что подростки сегодня растут в условиях давления цифровой среды, экономической нестабильности и неясных социальных правил. Всё это отражается на их поведении: всё чаще встречаются разные формы девиаций, причём у мальчиков они проявляются в агрессии и нарушении правил, а у девочек – во внутренних переживаниях, аутоагрессии и зависимостях. Для системы образования и профилактики — это серьёзный вызов, так как привычные методы работы не всегда учитывают такие различия и потому оказываются малоэффективными. В своей работе я делаю акцент на том, как именно гендерные особенности влияют на

формирование девиантного поведения, опираясь на реальные данные школьной практики, где подобные ситуации встречаются почти ежедневно.

Противоречие заключается в том, что в психологии и социологии накоплен большой теоретический материал по теме девиантного поведения, но на практике эти знания мало приспособлены к реальным условиям жизни подростков в России. Теории дают объяснение причинам девиаций, однако в них почти не учитывается гендерный фактор, особенно в школьной среде, где на подростков сильно влияет семья и социальные сети. В результате профилактические программы остаются слишком общими и не затрагивают различия между юношами и девушками, из-за чего они не всегда дают нужный эффект и не снижают риски девиаций в полной мере.

Хотя проблема девиантного поведения широко освещена в научных работах, вопросы, касающиеся именно подростковой девиации, все еще нуждаются в углубленном исследовании. Сложность проблемы заключается в ее междисциплинарном характере: она затрагивает психологию, социологию и педагогику. Это обстоятельство диктует необходимость применения комплексного подхода как при анализе причин возникновения девиаций, так и при разработке эффективных методов их коррекции.

Цель исследования: изучить особенности девиантного поведения подростков.

Объект исследования: девиантное поведение.

Предмет исследования: особенности девиантного поведения подростков.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что девиантное поведение юношей связано с низкой саморегуляцией, а девушек – с дефицитом эмоционально-волевого контроля.

Задачи исследования:

- провести теоретический анализ концепций девиантного поведения подростков на основе отечественных и зарубежных источников;

- выявить и описать психологические и социальные особенности девиантного поведения подростков, включая факторы, способствующие его проявлению;
- подобрать психодиагностический инструментарий для изучения склонности к девиантному поведению и его проявлений у подростков;
- собрать и проанализировать эмпирические данные для оценки уровня девиантного поведения и его характеристик у подростков;
- на основе полученных данных разработать практические рекомендации и коррекционные мероприятия для преодоления девиантного поведения подростков;

Теоретическую и методологическую основу исследования составляют работы отечественных и зарубежных ученых, посвященные изучению девиантного поведения подростков, его причин и путей коррекции. К ним относятся труды В.Д. Менделевича, Е.В. Змановской, Ю.А. Клейберга, А.С. Макаренко, фокусирующиеся на психологических и социальных аспектах девиантного поведения, а также работы А. Бандуры, Р. Мертон, Э. Дюркгейма, изучающих социальные факторы девиаций. Особое внимание уделено исследованиям И.В. Дубровиной, Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, посвященным возрастным особенностям подростков, и работам В.В. Ковалева, А.Е. Личко, анализирующим психопатологические и поведенческие отклонения в подростковом возрасте.

Методы исследования:

- теоретические (анализ научной и учебной литературы, публикаций по теме исследования);
- эмпирические (диагностика, подсчет результатов, анализ, интерпретация, качественная и количественная обработка данных, применение математической статистики).

Методики исследования:

- опросник агрессивности Басса-Дарки в адаптации А.А. Хвана для диагностики уровней физической, вербальной агрессии и враждебности;
- опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой для оценки уровня саморегуляции, включая планирование, гибкость и самостоятельность;
- методика диагностики девиантного поведения Е.В. Змановской для скрининга асоциальных, антисоциальных и аутодеструктивных форм поведения;

Практическая значимость: результаты исследования позволят разработать адресные коррекционные программы для снижения девиантного поведения, которые могут быть использованы школьными психологами, социальными педагогами и инспекторами по делам несовершеннолетних в работе с подростками на профилактическом учете.

Теоретическая значимость работы состоит в том, что она расширяет понимание механизмов девиантного поведения подростков за счёт учета гендерных различий в развитии саморегуляции. Полученные результаты дополняют существующие концепции (в частности, идеи В.Д. Менделевича и Е.В. Змановской), показывая, как именно гендер влияет на проявление девиаций в подростковом возрасте. Это помогает уточнить модели взаимодействия личности и среды и подчёркивает значение самоконтроля как защитного фактора от асоциальных тенденций. Выводы могут стать основой для дальнейших исследований в области психологии развития и педагогической профилактики, а также способствуют сближению отечественных и зарубежных подходов к изучению подростковых кризисов.

Новизна исследования заключается в том, что в нём впервые в рамках российской школьной практики рассматриваются гендерные особенности девиантного поведения в сочетании с анализом роли саморегуляции как одного из ключевых факторов профилактики. В отличие от большинства работ, где внимание уделяется в основном общим причинам девиаций, здесь

сделан акцент на конкретных данных: исследована группа подростков, состоящих на профилактическом учёте, с использованием адаптированных методик. Это позволило выявить, что у девочек девиации чаще связаны с недостатком эмоционально-волевого контроля, а у мальчиков – со слабой саморегуляцией. Такой подход даёт возможность не просто описать проблему, но и предложить практические рекомендации для школьных психологов с учётом гендерного фактора.

Экспериментальная база: Исследование проводилось на базе ГБОУ Школа №1383. Выборка составила 20 подростков 13 – 16 лет, состоящих на профилактическом учете. Критерии отбора включали отсутствие клинических диагнозов, требующих стационарного лечения, и наличие признаков девиантного поведения, подтвержденное профилактическим учетом в образовательных учреждениях или органах по делам несовершеннолетних.

Этапы исследования:

- сентябрь – декабрь 2024 г.: Составление плана работы, анализ литературы, определение актуальности, выбор теоретической и методологической базы, написание первой главы;
- февраль – март 2025 г.: Разработка программы экспериментального исследования, подбор диагностического инструментария, проведение диагностического обследования;
- апрель – июнь 2025 г.: Анализ и интерпретация результатов, разработка коррекционных занятий для преодоления девиантного поведения, написание второй главы и заключения.

Бакалаврская работа обладает новизной и практической значимостью, изложена на 54 страницах и состоит из введения, двух глав, заключения и списка используемой литературы (34 источника). Текст работы иллюстрирует 7 рисунков и 4 таблицы.

Глава 1 Теоретические аспекты изучения девиантного поведения подростков

1.1 Концепция девиантного поведения: анализ в рамках отечественной и зарубежной литературы

Вопрос девиантного поведения по-прежнему занимает центральное место в психологии, социологии и педагогике, оставаясь в фокусе исследовательского внимания уже многие десятилетия. Само понятие «девиантное поведение» трактуется как сложное и многоплановое явление, суть которого – в отступлении от устоявшихся социальных, моральных и правовых стандартов. Когда же речь заходит о подростковом возрасте, значимость девиации резко возрастает. Этот этап жизни отличается особой восприимчивостью к разного рода провокационным факторам (как внешним, так и внутренним), которые легко могут запустить формирование асоциальных моделей поведения. Современная наука настаивает на том, что изучение девиантности требует междисциплинарного подхода, синтезирующего знания из психологии, социальных наук и культурологии.

Как отмечает Е.В. Змановская, «девиантное поведение представляет собой систему поступков, нарушающих социальные нормы и вызывающих негативную реакцию со стороны общества» [33, с. 56]. Проблема девиантного поведения начала активно изучаться в XIX веке, когда социологи и криминологи, такие как Э. Дюркгейм [9], обратили внимание на связь девиаций с социальной структурой общества. Однако систематическое изучение психологических аспектов девиантного поведения подростков началось лишь в XX веке, с развитием возрастной психологии и психиатрии [4].

Анализ научной литературы позволяет проследить эволюцию понятия девиантного поведения. Первоначально оно рассматривалось в рамках социологии и криминологии, где акцент делался на внешних факторах, таких

как социальная дезорганизация и экономическое неравенство. Э. Дюркгейм [9, с. 23] в своей работе «Самоубийство» ввел понятие аномии — состояния нормативного вакуума, способствующего росту девиантных форм поведения. В дальнейшем Р. Мертон развил теорию аномии, предложив концепцию «социального напряжения», согласно которой девиации возникают из-за рассогласования между культурными целями и доступными средствами их достижения [20, с. 36].

В психологии девиантное поведение стало предметом изучения как проявление индивидуальных и групповых особенностей личности. В.Д. Менделевич определяет девиантное поведение как «психологически обусловленное отклонение от норм, связанное с нарушением психической регуляции и самоконтроля» [18, с. 73]. В отечественной психологии подчеркивается роль внутренних факторов, таких как эмоциональная неустойчивость, низкий уровень волевого контроля и акцентуации характера. А.Е. Личко, исследуя подростковые психопатии, выделяет девиантное поведение как следствие акцентуированных черт личности, усугубленных неблагоприятной средой [16, с. 89].

В зарубежной психологии значительное влияние на изучение девиантного поведения оказала теория социального научения А. Бандуры, которая акцентирует внимание на роли подражания и моделирования поведения. Бандура утверждал, что подростки усваивают девиантные модели поведения через наблюдение за значимыми фигурами, такими как сверстники или медийные персонажи [2, с. 45]. Кроме того, зарубежные исследователи, такие как Дж. Агнью, разработали теорию «общего напряжения», связывающую девиации с негативными эмоциями, вызванными стрессовыми ситуациями [1, с. 67].

Термин «девиантное поведение» часто используется в сочетании с такими понятиями, как «асоциальное поведение», «делинквентное поведение» и «отклоняющееся поведение». Ю.А. Клейберг уточняет, что асоциальное поведение включает действия, не соответствующие нормам, но не обязательно

вредящие обществу, тогда как делинквентное поведение связано с нарушением закона [14, с. 47]. В свою очередь, отклоняющееся поведение рассматривается как более широкий термин, охватывающий любые отклонения от социальных ожиданий. Эта дифференциация подчеркивает сложность явления и необходимость точного определения в исследованиях.

Классификация девиантного поведения включает несколько основных форм, которые наиболее характерны для подросткового возраста:

- аддиктивное поведение: склонность к изменению психического состояния через употребление психоактивных веществ или зависимость от определенных действий (например, игромания);
- агрессивное поведение: проявление вербальной или физической агрессии, направленной на окружающих;
- аутоагрессивное поведение: действия, наносящие вред самому себе, включая суицидальные попытки;
- делинквентное поведение: противоправные поступки, нарушающие правовые нормы.
- побеги из дома и бродяжничество: поведенческие реакции, связанные с протестом или бегством от проблем [6].

Согласно В.В. Ковалеву, девиантное поведение подростков часто связано с возрастными особенностями, такими как стремление к самоутверждению и поиск идентичности [15, с. 112]. Л.С. Выготский подчеркивал, что подростковый возраст является кризисным периодом, когда социальные и психологические противоречия могут провоцировать отклонения от норм [5, с. 65]. И.В. Дубровина акцентирует внимание на роли школьной среды, где конфликты с учителями или сверстниками могут усиливать девиантные тенденции [8, с. 23].

Отечественные исследователи, такие как А.С. Макаренко, рассматривали девиантное поведение как результат педагогических ошибок и предлагали методы перевоспитания через вовлечение в социально значимую деятельность [17, с. 56]. Макаренко подчеркивал, что «девиантное поведение

подростков можно преодолеть, создавая условия для формирования положительных качеств личности» [17, с. 58]. Этот подход остается актуальным в современной педагогической практике.

Современные исследования девиантного поведения подчеркивают его динамический характер. Е.В. Змановская отмечает, что «девиантное поведение носит исторически преходящий характер, так как социальные нормы изменяются со временем» [33, с. 60]. Например, действия, считавшиеся девиантными в прошлом (например, участие в определенных субкультурах), сегодня могут быть признаны нормой. Это подчеркивает важность контекстуального анализа девиаций.

Зарубежные исследователи, такие как М. Раттер, акцентируют внимание на роли биологических факторов, включая генетическую предрасположенность и нейрофизиологические особенности, в формировании девиантного поведения [23, с. 34]. В то же время социокультурные теории, представленные работами Т. Парсонса, подчеркивают влияние социальных институтов, таких как семья и школа, на поведение подростков [17, с. 48].

Междисциплинарный подход к изучению девиантного поведения позволяет выделить несколько уровней анализа:

- психологический: акцент на индивидуальных особенностях личности, таких как эмоциональная неустойчивость или низкий самоконтроль (В.Д. Менделевич, А.Е. Личко);
- социологический: изучение влияния общественных структур и норм (Э. Дюркгейм, Р. Мертон);
- педагогический: разработка методов коррекции и профилактики девиаций (А.С. Макаренко, И.В. Дубровина).

Важным аспектом является изучение девиантного поведения в контексте подросткового возраста. Как отмечает Д.Б. Эльконин, «подростковый возраст характеризуется повышенной чувствительностью к социальным ожиданиям и стремлением к автономии, что может проявляться в девиантных формах поведения» [10, с. 78]. Этот период требует особого

внимания со стороны психологов и педагогов, так как девиации могут стать систематическими и привести к серьезным последствиям.

Анализ литературы показывает, что четкого универсального определения девиантного поведения не существует из-за его многогранности. В.Д. Менделевич предлагает рассматривать девиантное поведение как «совокупность действий, нарушающих социальные нормы и вызывающих негативные последствия для индивида и общества» [18, с. 75]. Это определение охватывает как психологические, так и социальные аспекты явления [7].

Современные исследования, такие как работы Е.В. Змановской и Ю.А. Клейберга, подчеркивают важность изучения девиантного поведения в контексте взаимодействия личности и среды. Змановская выделяет три уровня девиантного поведения: индивидуальный, групповой и общественный, что позволяет анализировать его проявления на разных уровнях социализации [33, с. 62]. Клейберг акцентирует внимание на роли субкультур, которые могут как провоцировать, так и сдерживать девиантное поведение [14, с. 50].

Зарубежные исследования, такие как работы Б. Циммермана, подчеркивают роль саморегуляции в предотвращении девиантного поведения. Циммерман утверждает, что «развитие навыков саморегуляции позволяет подросткам эффективно справляться со стрессом и избегать асоциальных моделей поведения» [32, с. 56]. Этот подход перекликается с идеями В.И. Моросановой, которая рассматривает саморегуляцию как ключевой фактор психологической устойчивости личности [21, с. 92].

Подводя итоги, девиантное поведение подростков представляет собой системно организованный процесс, обусловленный взаимодействием внутренних (психологических, биологических) и внешних (социальных, культурных) факторов. В работах отечественных и зарубежных исследователей девиантное поведение рассматривается как динамическое явление, требующее комплексного анализа и разработки адресных мер коррекции. Теоретический анализ подчеркивает необходимость изучения

девиантного поведения в контексте подросткового возраста, учитывая его возрастные, психологические и социальные особенности.

1.2 Исследование девиантного поведения подростков в отечественной и зарубежной психологии

Актуальность проблемы девиантного поведения подростков для психологии, педагогики и социологии не снижается. Рост правонарушений, агрессии, аддикций и аутоагрессии в этой группе диктует необходимость глубокого анализа. Девиантность понимается как сложный феномен, возникающий на стыке психологических, социальных и биологических детерминант. Подростковый возраст, с присущей ему повышенной ранимостью к внешним и внутренним воздействиям, является критическим периодом для формирования девиантных моделей. Значительный объем исследований как отечественных, так и зарубежных ученых уже посвящен выявлению причин, классификации форм и разработке методов коррекции подростковой девиации [11].

По определению В.Д. Менделевича, девиантное поведение подростков представляет собой «психологически обусловленные действия, нарушающие социальные нормы и приводящие к негативным последствиям для индивида и общества» [18, с. 75]. Это поведение включает широкий спектр проявлений: от эпизодических нарушений дисциплины до систематических правонарушений и психопатологических расстройств. Ю.А. Клейберг уточняет, что девиантное поведение подростков часто носит протестный характер, отражая стремление к самоутверждению и автономии [14, с. 48]. Исследователь подчеркивает, что девиации могут быть как индивидуальными, так и групповыми, что связано с влиянием подростковых субкультур [12].

В отечественной психологии девиантное поведение подростков рассматривается как результат сочетания внутренних (психологических) и внешних (социальных) факторов. Е.В. Змановская выделяет три ключевых

аспекта девиантного поведения: индивидуальный (личностные особенности), групповой (влияние сверстников) и общественный (социокультурные нормы) [33, с. 62]. Исследователь отмечает, что подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональной нестабильностью, что увеличивает риск девиантных реакций на стрессовые ситуации [19].

А.Е. Личко, изучая психопатии и акцентуации характера у подростков, указывает, что девиантное поведение часто связано с акцентуированными чертами личности, такими как гипертимность, неустойчивость или конформность [16, с. 90]. Автор подчеркивает, что неблагоприятная семейная среда, включая конфликты или недостаток внимания, усиливает эти тенденции. В. В. Ковалев добавляет, что девиантное поведение может быть реакцией на возрастные кризисы, связанные с поиском идентичности и стремлением к независимости [15, с. 115].

Л.С. Выготский и И.В. Дубровина акцентируют внимание на роли социальной среды в формировании девиантного поведения. Выготский рассматривал подростковый возраст как кризисный период, когда противоречия между личностью и обществом могут проявляться в асоциальных формах [5, с. 66]. Дубровина подчеркивает, что школьная среда, включая конфликты с учителями или отвержение сверстниками, часто провоцирует девиантные реакции [8, с. 25]. А.С. Макаренко, анализируя педагогические аспекты, утверждал, что девиантное поведение можно преодолеть через вовлечение подростков в коллективную деятельность, формирующую позитивные ценности [17, с. 57].

В зарубежной психологии девиантное поведение подростков изучается через призму социальных, психологических и биологических теорий. Э. Дюркгейм в своей теории аномии связывал девиации с нарушением социальных норм в условиях общественного кризиса [9, с. 24]. Р. Мертон развил эту идею, предложив концепцию «социального напряжения», согласно которой девиантное поведение возникает из-за недоступности легитимных средств достижения целей, таких как образование или карьера [20, с. 37]. Эти

теории особенно актуальны для объяснения роста подростковой преступности в условиях экономической нестабильности.

А. Бандура в рамках теории социального научения подчеркивал, что подростки усваивают девиантные модели поведения через подражание значимым фигурам, таким как сверстники или медийные персонажи [2, с. 46]. Исследователь отмечал, что агрессивное поведение, например, может быть результатом наблюдения за моделями насилия. Дж. Агнью в теории «общего напряжения» связывает девиации с негативными эмоциями, вызванными стрессом, такими как гнев или разочарование [1, с. 68]. Эта теория объясняет, почему подростки, сталкивающиеся с семейными конфликтами или школьными неудачами, склонны к асоциальным поступкам.

М. Раттер, исследуя биологические аспекты, указывает на роль генетической предрасположенности и нейрофизиологических особенностей в формировании девиантного поведения [25, с. 35]. Например, нарушения в работе префронтальной коры могут снижать способность к самоконтролю, что увеличивает риск импульсивных действий. Т. Парсонс, анализируя социокультурные факторы, подчеркивает влияние семьи и школы как социальных институтов, формирующих нормативное поведение [23, с. 49].

Современные исследования выделяют несколько форм девиантного поведения подростков, которые наиболее распространены:

- аддиктивное поведение: склонность к употреблению психоактивных веществ или зависимость от действий, таких как интернет-зависимость;
- агрессивное поведение: вербальная или физическая агрессия, направленная на окружающих;
- аутоагрессивное поведение: самоповреждение или суицидальные попытки;
- делинквентное поведение: правонарушения, включая кражи, вандализм или рэкет;
- побеги из дома: протестные реакции на семейные или школьные конфликты.

Е.В. Змановская подчеркивает, что девиантное поведение подростков часто сопровождается искажениями в восприятии себя и окружающего мира, включая низкую самооценку и страх социальной оценки [33, с. 64]. Исследователь отмечает, что подростки могут использовать девиантные действия как способ справиться с эмоциональным дискомфортом, аналогично тому, как пища используется в нарушениях пищевого поведения [22].

Факторы, способствующие девиантному поведению, включают:

- личностные: низкий самоконтроль, акцентуации характера, эмоциональная нестабильность (А.Е. Личко, В.Д. Менделевич).
- семейные: конфликты, насилие, недостаток внимания или избыточная опека (И.В. Дубровина);
- социальные: влияние сверстников, субкультуры, экономическая нестабильность (Ю.А. Клейберг, Р. Мертон);
- биологические: генетическая предрасположенность, нейрофизиологические нарушения (М. Раттер);
- культурные: стереотипы мужественности или бунтарства, пропагандируемые в медиа (А. Бандура).

В.Д. Менделевич выделяет психологические механизмы девиантного поведения, такие как «уход от реальности» через аддикции или агрессию как способ компенсации низкой самооценки [18, с. 77]. Ю.А. Клейберг добавляет, что подростковые субкультуры могут усиливать девиантные тенденции, предоставляя альтернативные нормы и ценности [14, с. 51]. Например, участие в асоциальных группах может восприниматься как способ повышения статуса.

Зарубежные исследователи, такие как Б. Циммерман, подчеркивают роль саморегуляции в предотвращении девиантного поведения. Циммерман утверждает, что «развитые навыки саморегуляции позволяют подросткам справляться со стрессом и избегать импульсивных действий» [32, с. 57]. В.И. Моросанова, развивая эту идею, выделяет три фазы саморегуляции: планирование, выполнение и рефлексия, которые могут быть нарушены у подростков с девиантным поведением [21, с. 94].

Современные классификации девиантного поведения различаются в зависимости от подхода. В.Д. Менделевич предлагает деление на патологическое (связанное с психическими расстройствами) и непатологическое (обусловленное социальными факторами) [18 с. 78]. Е.В. Змановская классифицирует девиации по степени их социальной опасности: асоциальные, антисоциальные и аутодеструктивные [33, с. 66]. В зарубежной практике, например, в работах М. Раттера, девиантное поведение подразделяется на поведенческие расстройства, эмоциональные нарушения и смешанные формы [25, с. 36].

Особое внимание уделяется гендерным различиям. Исследования показывают, что мальчики-подростки чаще проявляют агрессивное и делинквентное поведение, тогда как девочки склонны к аутоагрессии и аддикциям, таким как расстройства пищевого поведения [33, с. 68]. Эти различия частично объясняются социокультурными ожиданиями и биологическими факторами [3].

Современные исследования, такие как работы О.А. Сагалаковой, подчеркивают связь девиантного поведения с психологическими травмами, полученными в детстве, включая насилие или пренебрежение [27, с. 45]. Ю.С. Карабина добавляет, что общественные стандарты, такие как культ индивидуализма или бунтарства, усиливают девиантные тенденции у подростков [13, с. 32].

В заключение, девиантное поведение подростков представляет собой комплексное явление, объединяющее психологические, социальные и биологические аспекты. Основными формами девиаций являются аддиктивное, агрессивное, аутоагрессивное и делинквентное поведение, каждая из которых имеет свои причины и проявления. Изучение девиантного поведения в отечественной и зарубежной психологии предоставляет перспективы для разработки профилактических и коррекционных программ, направленных на снижение асоциальных тенденций и поддержку психологического здоровья подростков.

1.3 Пути преодоления девиантного поведения у подростков

Современное общество сталкивается с ростом девиантного поведения среди подростков, что проявляется в агрессии, аддикциях, правонарушениях и аутоагрессивных тенденциях. Эти проблемы, обусловленные психологическими, социальными и биологическими факторами, требуют разработки эффективных стратегий профилактики и коррекции. Особое значение в преодолении девиантного поведения имеет развитие саморегуляции, укрепление социальных связей и создание поддерживающей среды в семье и школе. Исследования отечественных и зарубежных ученых подчеркивают важность комплексного подхода, включающего психологические, педагогические и социальные методы [24].

Е.В. Змановская определяет преодоление девиантного поведения как «процесс восстановления социальной адаптации через развитие эмоционально-волевого контроля и формирование позитивных ценностей» [33, с. 70]. Исследователь подчеркивает, что подростки с девиантным поведением часто демонстрируют низкий уровень саморегуляции, что проявляется в импульсивности, неспособности контролировать эмоции и склонности к протестным реакциям. Развитие навыков саморегуляции становится ключевым направлением коррекционной работы.

В.Д. Менделевич акцентирует внимание на психологических механизмах преодоления девиантного поведения, таких как «переориентация мотивационной сферы личности» [18, с. 80]. Автор отмечает, что подростки, склонные к девиациям, часто используют асоциальные действия как способ компенсации низкой самооценки или ухода от эмоционального дискомфорта. Для преодоления таких тенденций необходимо формировать альтернативные способы самореализации, такие как участие в творческой или спортивной деятельности [28].

А.С. Макаренко, анализируя педагогические подходы, подчеркивал важность вовлечения подростков в коллективную деятельность. Он утверждал, что «создание условий для формирования чувства ответственности и принадлежности к коллективу позволяет снизить девиантные тенденции» [17, с. 58]. Его методика перевоспитания, основанная на принципах коллективной ответственности и трудового воспитания, остается актуальной в современной практике [26].

Ю.А. Клейберг выделяет роль социальных связей в преодолении девиантного поведения. Исследователь отмечает, что подростки, включенные в позитивные субкультуры или группы сверстников, реже проявляют асоциальные формы поведения [14, с. 52]. Например, участие в волонтерских проектах или школьных клубах способствует формированию просоциальных ценностей и снижению влияния асоциальных групп.

В зарубежной психологии значительное внимание уделяется развитию саморегуляции как ключевого фактора профилактики девиаций. Б. Циммерман подчеркивает, что «навыки саморегуляции, включая планирование, рефлекссию и контроль поведения, позволяют подросткам справляться со стрессом и избегать импульсивных действий» [32, с. 58]. Исследователь выделяет три фазы саморегуляции: планирование (постановка целей), выполнение (реализация действий) и рефлексия (оценка результатов), которые могут быть развиты через тренинги и психотерапию.

В.И. Моросанова, развивая концепцию саморегуляции, отмечает, что подростки с девиантным поведением часто имеют низкие показатели гибкости и самостоятельности. Она подчеркивает, что «развитие осознанной саморегуляции способствует формированию устойчивых мотивов к просоциальному поведению» [21, с. 95]. Например, тренинги по управлению эмоциями помогают подросткам справляться с гневом или тревогой, снижая склонность к агрессии или аддикциям.

И.В. Дубровина акцентирует внимание на роли школьной среды в преодолении девиантного поведения. Исследователь отмечает, что

«поддерживающая школьная атмосфера, включающая доверительные отношения с учителями и психологами, снижает риск девиантных реакций» [8, с. 27]. Программы школьной медиации и психологической поддержки способствуют развитию социальных навыков и предотвращению конфликтов.

А.Е. Личко, исследуя акцентуации характера, указывает, что коррекционная работа должна учитывать индивидуальные особенности подростков. Например, гипертимные подростки лучше реагируют на активные формы деятельности, такие как спорт, тогда как неустойчивые нуждаются в усиленном контроле и структурированной среде [16, с. 92]. Личко подчеркивает важность индивидуального подхода в психотерапии и консультировании [29].

В.В. Ковалев отмечает, что девиантное поведение подростков часто связано с кризисами идентичности, характерными для подросткового возраста. Он предлагает использовать методы арт-терапии и групповой терапии для помощи подросткам в осознании себя и своих целей [15, с. 117]. Такие методы позволяют снизить внутренние конфликты и повысить самооценку [30].

Зарубежные исследования, такие как работы Дж. Агнью, подчеркивают роль управления стрессом в профилактике девиантного поведения. Агнью отмечает, что «научение стратегиям совладания со стрессом, таким как релаксация или когнитивная переоценка, снижает вероятность агрессивных или делинквентных реакций» [1, с. 70]. Эти стратегии могут быть реализованы через когнитивно-поведенческую терапию.

Р. Мертон, анализируя социальные факторы, указывает на необходимость предоставления подросткам легитимных возможностей для достижения целей, таких как образование или профессиональная деятельность [20, с. 38]. Программы социальной интеграции, такие как наставничество или профессиональная ориентация, помогают снизить социальное напряжение, ведущее к девиациям [34].

А. Бандура подчеркивает роль моделирования просоциального поведения. Он утверждает, что «подростки, наблюдающие позитивные модели поведения у значимых взрослых или сверстников, склонны воспроизводить их в своей деятельности» [2, с. 47]. Это подчеркивает важность вовлечения авторитетных фигур, таких как учителя или наставники, в процесс коррекции.

О.А. Сагалакова, исследуя психологические травмы, отмечает, что подростки с девиантным поведением часто имеют опыт семейного насилия или пренебрежения. Она предлагает использовать методы семейной терапии для восстановления доверительных отношений и снижения внутрисемейных конфликтов [27, с. 46]. Такие методы помогают устранить одну из ключевых причин девиантного поведения [31].

Современные исследования, например, работы Ю. С. Карабиной, подчеркивают влияние медийной среды на девиантное поведение. Карабина отмечает, что «культ бунтарства в медиа может усиливать протестные тенденции у подростков» [13, с. 33]. Для противодействия этому предлагаются программы медиаграмотности, обучающие подростков критически анализировать информацию.

Особое внимание уделяется гендерным различиям в коррекционной работе. Исследования показывают, что мальчики с девиантным поведением чаще нуждаются в программах, направленных на управление агрессией, тогда как девочки требуют поддержки в преодолении аутоагрессии и низкой самооценки [33, с. 69]. Это подчеркивает необходимость дифференцированного подхода.

В заключение, преодоление девиантного поведения у подростков требует комплексного подхода, включающего развитие саморегуляции, укрепление социальных связей и создание поддерживающей среды. Основные пути включают психологические тренинги, педагогические методы, семейную терапию и социальную интеграцию.

Глава 2 Эмпирическое изучение девиантного поведения подростков

2.1 Структура и подходы к проведению исследования

В первой главе были рассмотрены теоретические аспекты девиантного поведения подростков, которые легли в основу эмпирического исследования. Исследование направлено на изучение связи девиантного поведения с уровнем саморегуляции и влиянием социализации. В моем исследовании сформулирована гипотеза, что девиантное поведение юношей связано с низкой саморегуляцией, а девушек – с дефицитом эмоционально-волевого контроля. Это проявляется в проблемах с планированием, адаптацией к изменениям и самостоятельностью, что, в частности, способствует формированию девиантного поведения.

Также предполагается, что целенаправленные психологические коррекционные методы могут улучшить саморегуляцию у данных подростков и, как следствие, снизить склонность к девиантным формам поведения.

Методологическая база исследования, представленная в данном разделе, последовательно освещает ключевые этапы работы: определение параметров выборки, подбор и валидизацию психодиагностического инструментария, выбор методов статистической обработки и общую схему организации исследования. В качестве основного подхода использовался дизайн с одной независимой переменной, что наиболее адекватно целям проверки гипотез. Для сравнительного анализа показателей девиантности и саморегуляции был избран метод поперечных срезов, обеспечивающий объективность межгрупповых сопоставлений на определенном этапе.

Психодиагностические методы

Для достижения целей исследования применялись следующие методики:

- опросник агрессивности Басса-Дарки в адаптации А.А. Хвана: диагностика физической, вербальной агрессии и враждебности.

Методика оценивает эмоционально-волевой контроль, что соответствует гипотезе о низкой саморегуляции у подростков с девиантным поведением;

- опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой: оценка уровня саморегуляции, включая планирование, моделирование, программирование, оценку результатов, гибкость и самостоятельность.
- методика диагностики девиантного поведения Е.В. Змановской: скрининг асоциальных, антисоциальных и аутодеструктивных форм поведения, с учетом влияния социальной среды.

Дополнительно применялся метод беседы для анализа поведенческих реакций, социальных взаимодействий и способов справления со стрессом. Разработан план бесед с критериями оценки мотивации, эмоциональной устойчивости и социальных навыков.

Обработка данных

Для статистической обработки использовались:

- критерий Манна-Уитни: для сравнения показателей девиантного поведения и саморегуляции между группами;
- коэффициент корреляции Спирмена: для анализа взаимосвязей между саморегуляцией (планирование, гибкость) и девиантным поведением (агрессия, асоциальность);
- анализ проводился в SPSS, обеспечивая точность расчетов и представление результатов в таблицах и графиках.

В исследовании приняли участие 20 подростков в возрасте 13–16 лет, состоящих на профилактическом учете в образовательных учреждениях или органах по делам несовершеннолетних. Критерии отбора:

- отсутствие клинических диагнозов, требующих стационарного лечения.
- наличие признаков девиантного поведения, подтвержденное профилактическим учетом (по данным школьных психологов, педагогов или инспекторов).

Этот критерий обеспечил фокус на неклинической популяции, исключив влияние тяжелых психопатологий.

По итогам диагностики результаты были представлены участникам, их представителям и школьным психологам для планирования коррекции.

В заключение, методология обеспечивает изучение связи саморегуляции и девиантного поведения у подростков, а также оценку эффективности коррекции. Валидные методики, статистическая обработка и структурированный подход гарантируют научную обоснованность.

2.2 Практический этап. Формулировка и реализация программы психодиагностики личности

На первом этапе исследования был проведен анализ склонности к девиантному поведению и уровня саморегуляции среди подростков, состоящих на профилактическом учете. Выборка составила 20 подростков (10 юношей и 10 девушек) в возрасте 13–16 лет, обучающихся в ГБОУ Школа №1383. Использовались методики, описанные в разделе 2.1: опросник агрессивности Басса-Дарки в адаптации А.А. Хвана, опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, методика диагностики девиантного поведения Е.В. Змановской. Данные обработаны с использованием программного пакета SPSS, применялись критерий Манна-Уитни для сравнения групп по полу и коэффициент корреляции Спирмена для анализа взаимосвязей. Результаты диагностики представлены в таблицах и визуализированы с помощью круговых диаграмм и гистограмм.

Результаты опросника агрессивности Басса-Дарки

Опросник Басса-Дарки использовался для оценки физической, вербальной агрессии и враждебности. На основе результатов подростки были разделены на две группы: группа 1 (40%, 8 человек, 5 юношей и 3 девушки) с высокой склонностью к агрессии (высокие показатели хотя бы по одной шкале) и группа 2 (60%, 12 человек, 5 юношей и 7 девушек) со средней или

низкой склонностью. Результаты представлены в таблице 1, а также на рисунках 1, 2 и 3.

Данные таблицы 1 показывают, что у 50% юношей наблюдается высокий уровень физической агрессии, проявляющийся в драках или угрозах, тогда как у 50% девушек отмечается высокая вербальная агрессия, выраженная в оскорблениях или спорах.

Таблица 1 – Статистическое распределение подростков по уровням агрессивности с учетом гендерных различий (выражено в процентах)

Шкала	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Физическая агрессия	Юноши	50% (5 чел.)	40% (4 чел.)	10% (1 чел.)
	Девушки	20% (2 чел.)	60% (6 чел.)	20% (2 чел.)
Вербальная агрессия	Юноши	30% (3 чел.)	50% (5 чел.)	20% (2 чел.)
	Девушки	50% (5 чел.)	40% (4 чел.)	10% (1 чел.)
Враждебность	Юноши	40% (4 чел.)	50% (5 чел.)	10% (1 чел.)
	Девушки	20% (2 чел.)	60% (6 чел.)	20% (2 чел.)

Враждебность (негативное отношение к окружающим) более выражена у юношей (40%) по сравнению с девушками (20%). Средний уровень преобладает у девушек по физической агрессии и враждебности (60%).

Критерий Манна-Уитни выявил различия между юношами и девушками по физической агрессии ($U=32.5$, $p=0.03$) и враждебности ($U=35.0$, $p=0.04$), но не по вербальной агрессии ($U=38.0$, $p=0.06$). Коэффициент корреляции Спирмена показал положительную связь между физической агрессией и враждебностью ($r_s=0.62$, $p=0.004$).

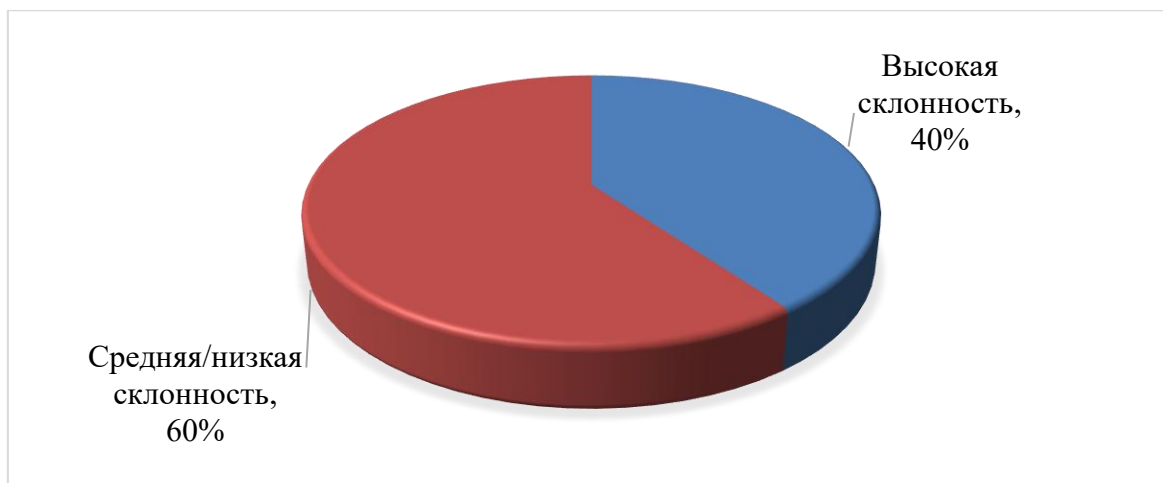


Рисунок 1 – Распределение подростков по склонности к агрессии (выражено в процентах)

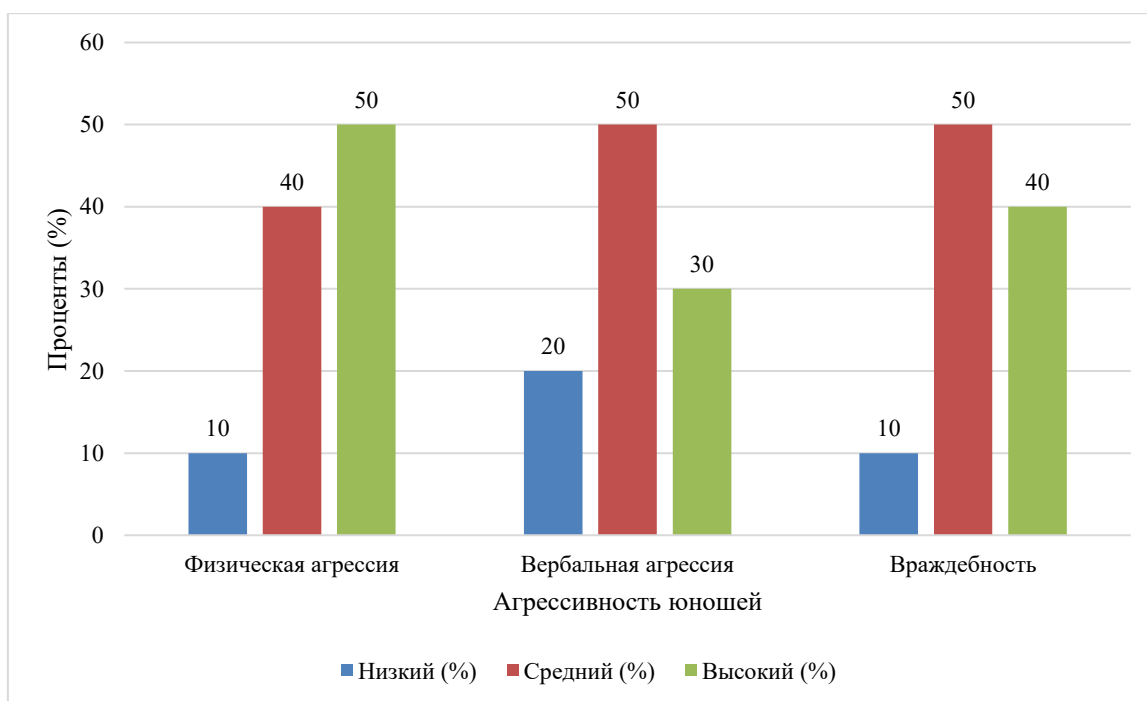


Рисунок 2 – Распределение юношей по уровням агрессивности (выражено в процентах)

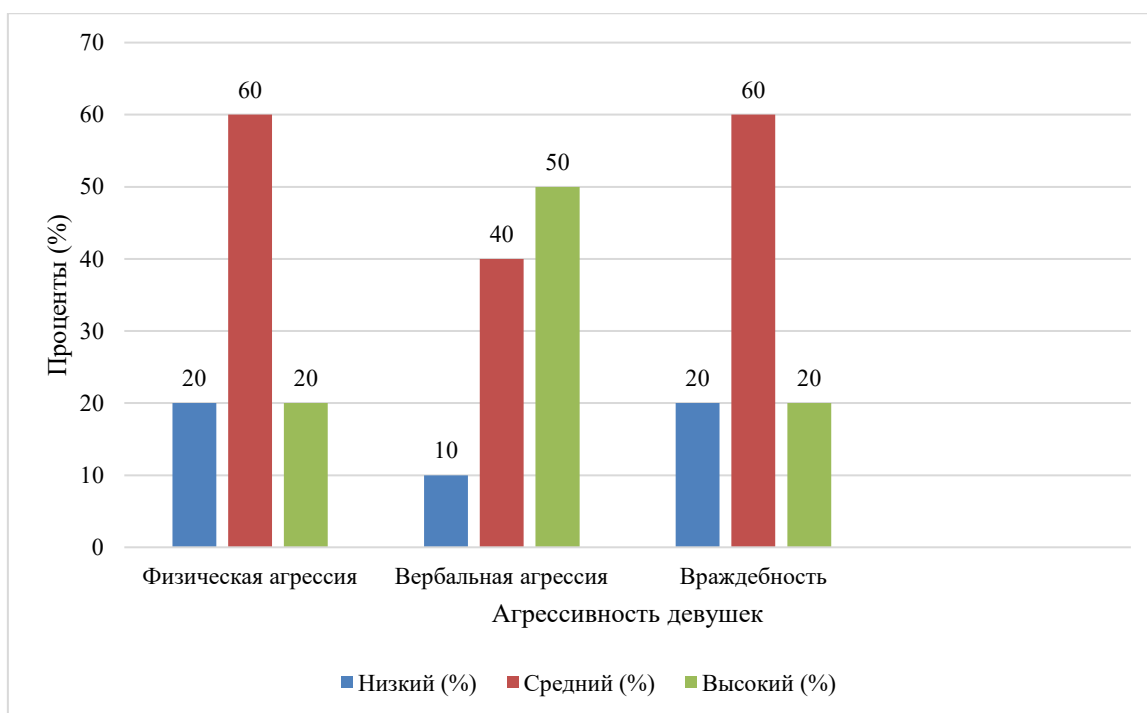


Рисунок 3 – Распределение девушек по уровням агрессивности (выражено в процентах)

Результаты методики диагностики девиантного поведения Е. В. Змановской

Методика Змановской использовалась для скрининга асоциальных, антисоциальных и аутодеструктивных форм поведения. Группа 1 (40%, 8 человек, 5 юношей и 3 девушки) показала высокую склонность к девиантному поведению, группа 2 (60%, 12 человек, 5 юношей и 7 девушек) – среднюю или низкую. Результаты представлены в таблице 2, а также на рисунках 4, 5 и 6.

Таблица 2 – Статистическое распределение подростков по склонности к девиантному поведению с учетом гендерных различий (выражено в процентах)

Тип поведения	Пол	Высокая склонность	Средняя склонность	Низкая склонность
Асоциальное	Юноши	40% (4 чел.)	50% (5 чел.)	10% (1 чел.)
	Девушки	30% (3 чел.)	50% (5 чел.)	20% (2 чел.)

Продолжение таблицы 2

Тип поведения	Пол	Высокая склонность	Средняя склонность	Низкая склонность
Антисоциальное	Юноши	50% (5 чел.)	40% (4 чел.)	10% (1 чел.)
	Девушки	20% (2 чел.)	50% (5 чел.)	30% (3 чел.)
Аутодеструктивное	Юноши	20% (2 чел.)	40% (4 чел.)	40% (4 чел.)
	Девушки	30% (3 чел.)	40% (4 чел.)	30% (3 чел.)

Данные таблицы 2 указывают, что 50% юношей имеют высокую склонность к антисоциальному поведению (вандализм, мелкие правонарушения), а 30% девушек – к аутодеструктивному (самоповреждение, суицидальные мысли). Асоциальное поведение (прогулы, нарушение норм) выражено у 40% юношей и 30% девушек. Средняя склонность преобладает у обеих групп.

Критерий Манна-Уитни показал различия по антисоциальному поведению ($U=30.0$, $p=0.02$), но не по асоциальному ($U=40.0$, $p=0.08$) и аутодеструктивному ($U=42.0$, $p=0.10$). Коэффициент корреляции Спирмена выявил связь между антисоциальным и асоциальным поведением ($r_s=0.65$, $p=0.002$) и между аутодеструктивным поведением и враждебностью ($r_s=0.52$, $p=0.015$).

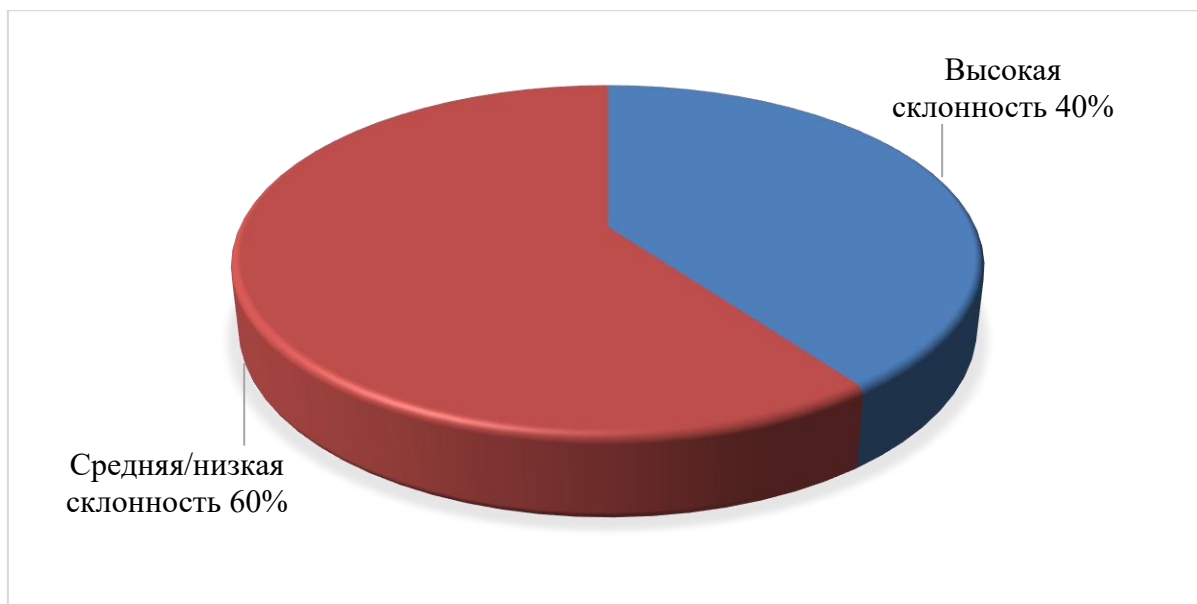


Рисунок 4 – Распределение подростков по склонности к девиантному поведению (выражено в процентах)

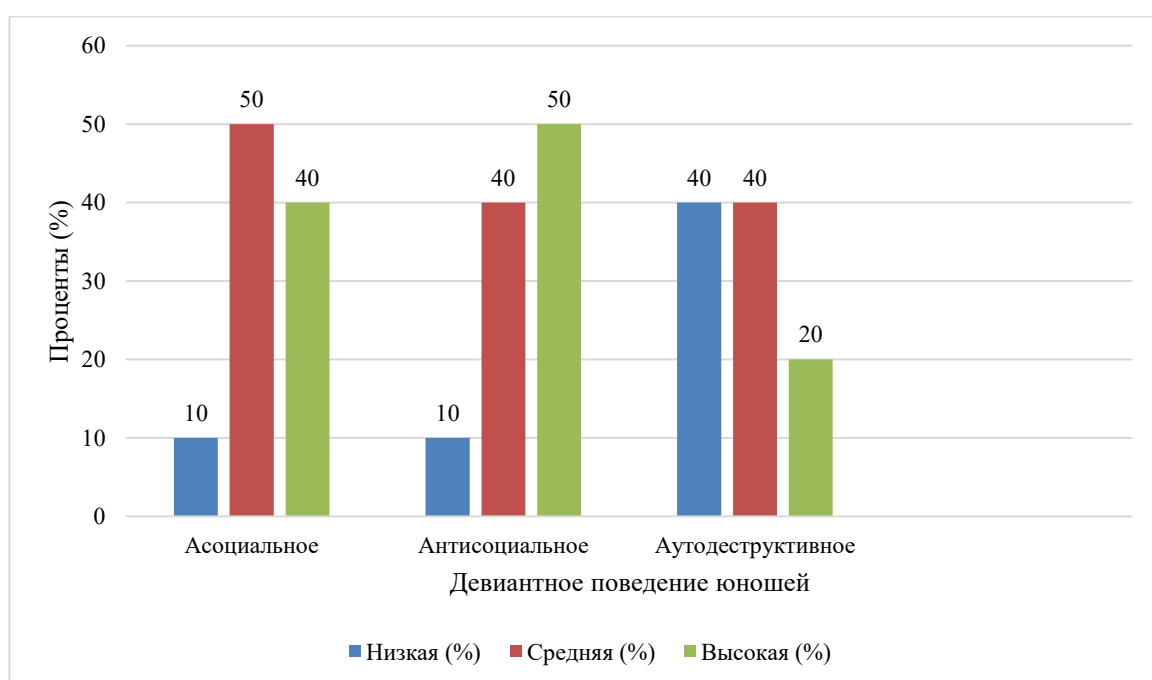


Рисунок 5 – Распределение юношей по склонности к девиантному поведению (выражено в процентах)

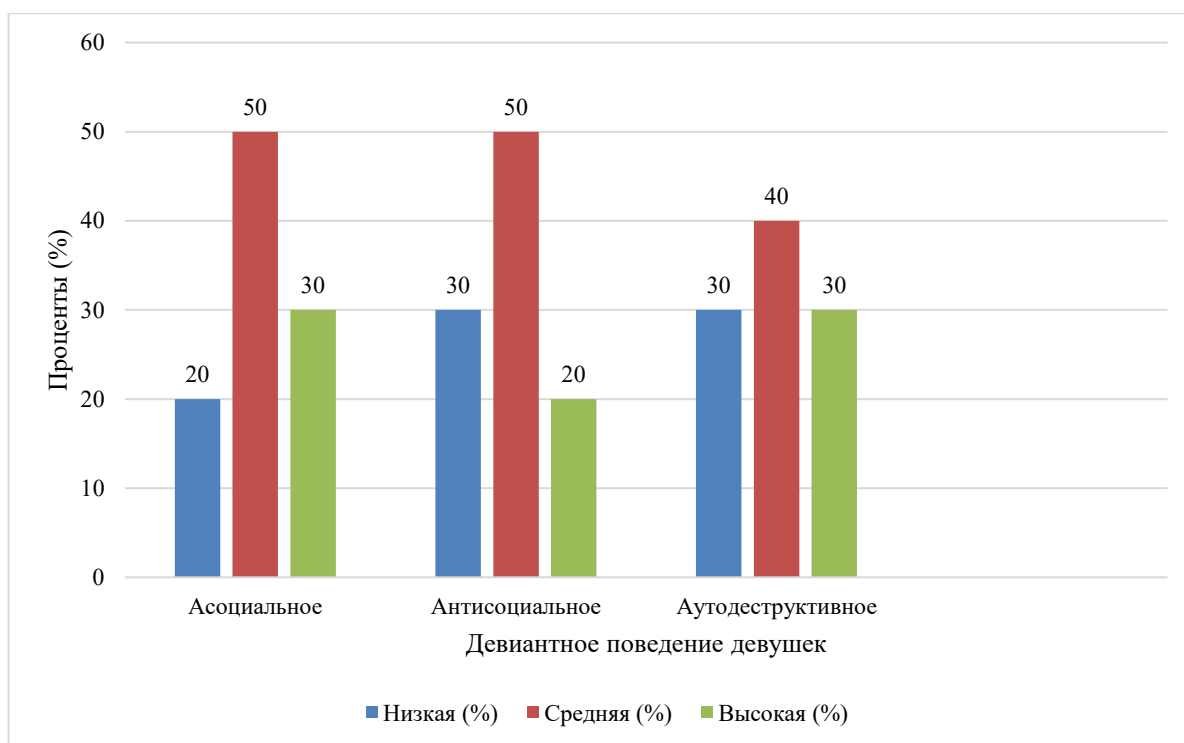


Рисунок 6 – Распределение девушек по склонности к девиантному поведению (выражено в процентах)

Результаты опросника «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой

Опросник Моросановой оценивал уровень саморегуляции по шкалам планирования, гибкости, самостоятельности и оценки результатов. Группа 1 (40%, 8 человек, 5 юношей и 3 девушки) показала низкий уровень саморегуляции, группа 2 (60%, 12 человек, 5 юношей и 7 девушек) – средний или высокий. Результаты представлены в таблице 3, а также на рисунках 7, 8 и 9.

Данные таблицы 3 показывают, что средний уровень саморегуляции преобладает у обеих групп (40 – 60%). Девушки чаще демонстрируют средний уровень по гибкости (50%) и самостоятельности (60%), тогда как юноши имеют низкий уровень по этим шкалам (40%). Планирование распределено одинаково (50% средний уровень), но юноши реже показывают высокую оценку результатов (10%).

Таблица 3 – Статистическое распределение подростков по уровню саморегуляции с учетом гендерных различий (выражено в процентах)

Шкала	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Планирование	Юноши	20% (2 чел.)	50% (5 чел.)	30% (3 чел.)
	Девушки	20% (2 чел.)	50% (5 чел.)	30% (3 чел.)
Гибкость	Юноши	20% (2 чел.)	40% (4 чел.)	40% (4 чел.)
	Девушки	30% (3 чел.)	50% (5 чел.)	20% (2 чел.)
Самостоятельность	Юноши	20% (2 чел.)	40% (4 чел.)	40% (4 чел.)
	Девушки	20% (2 чел.)	60% (6 чел.)	20% (2 чел.)
Оценка результатов	Юноши	10% (1 чел.)	50% (5 чел.)	40% (4 чел.)
	Девушки	20% (2 чел.)	60% (6 чел.)	20% (2 чел.)

Критерий Манна-Уитни выявил различия по гибкости ($U=36.5$, $p=0.05$) и оценке результатов ($U=35.5$, $p=0.04$), но не по планированию ($U=50.0$, $p=0.50$) и самостоятельности (25%). Коэффициент корреляции Спирмена показал отрицательную связь между планированием и физической агрессией ($r_s=-0.48$, $p=0.025$), гибкостью и асоциальным поведением ($r_s=-0.55$, $p=0.012$).

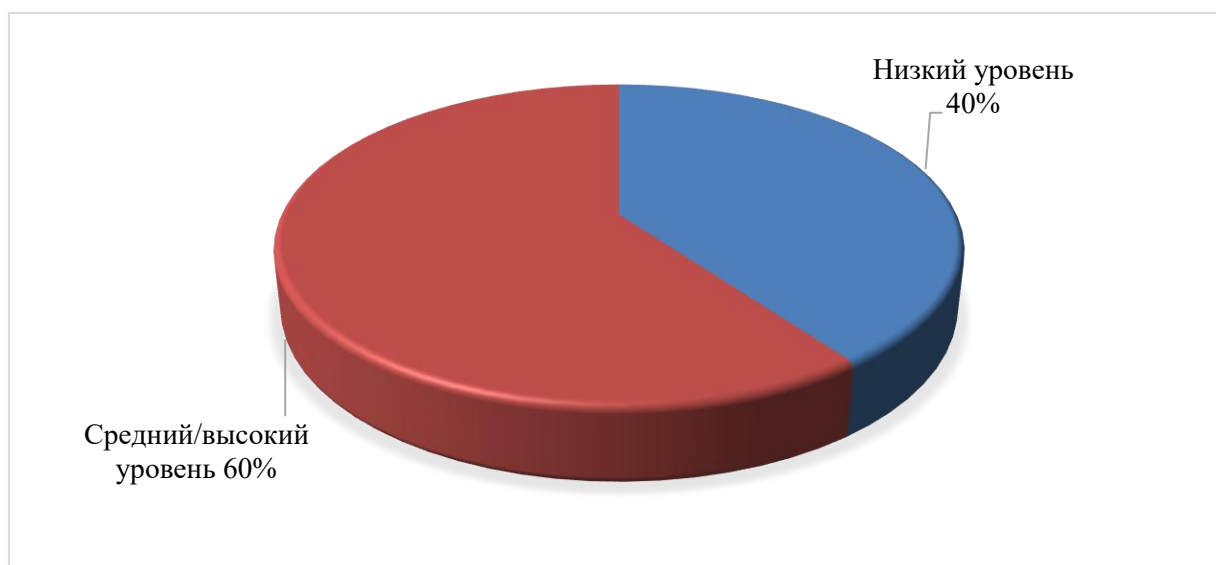


Рисунок 7 – Распределение подростков по уровню саморегуляции (круговая диаграмма)

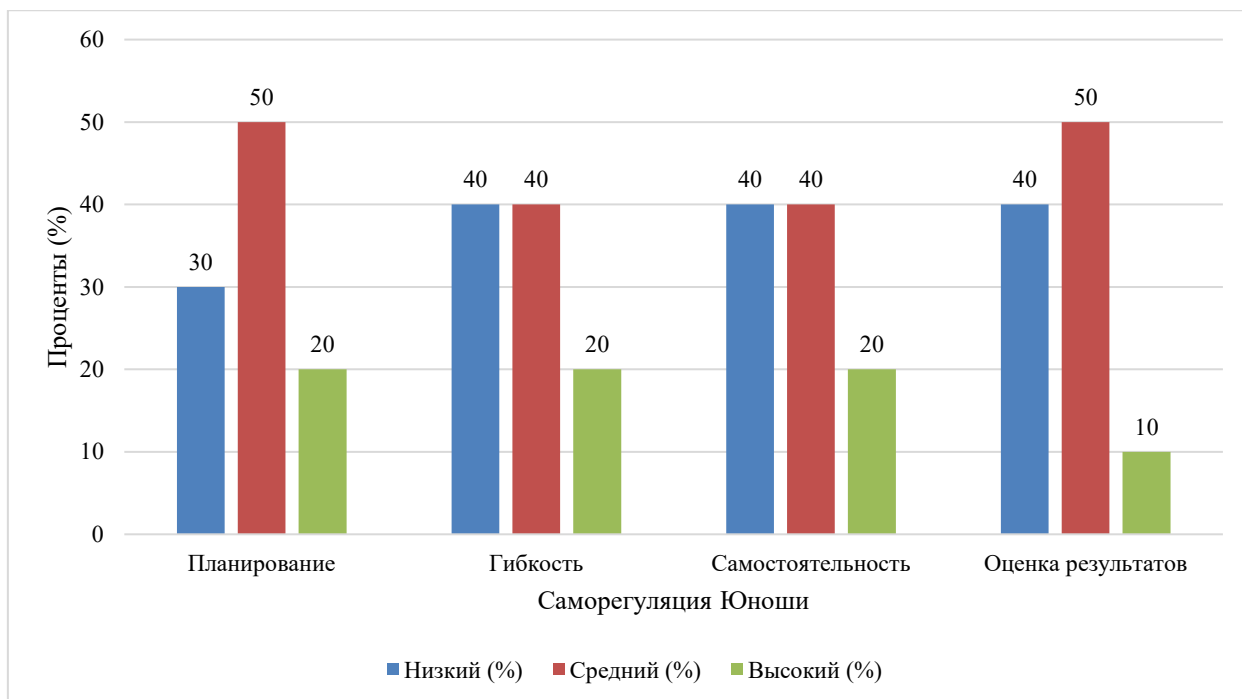


Рисунок 8 – Распределение юношей по уровню саморегуляции (гистограмма)

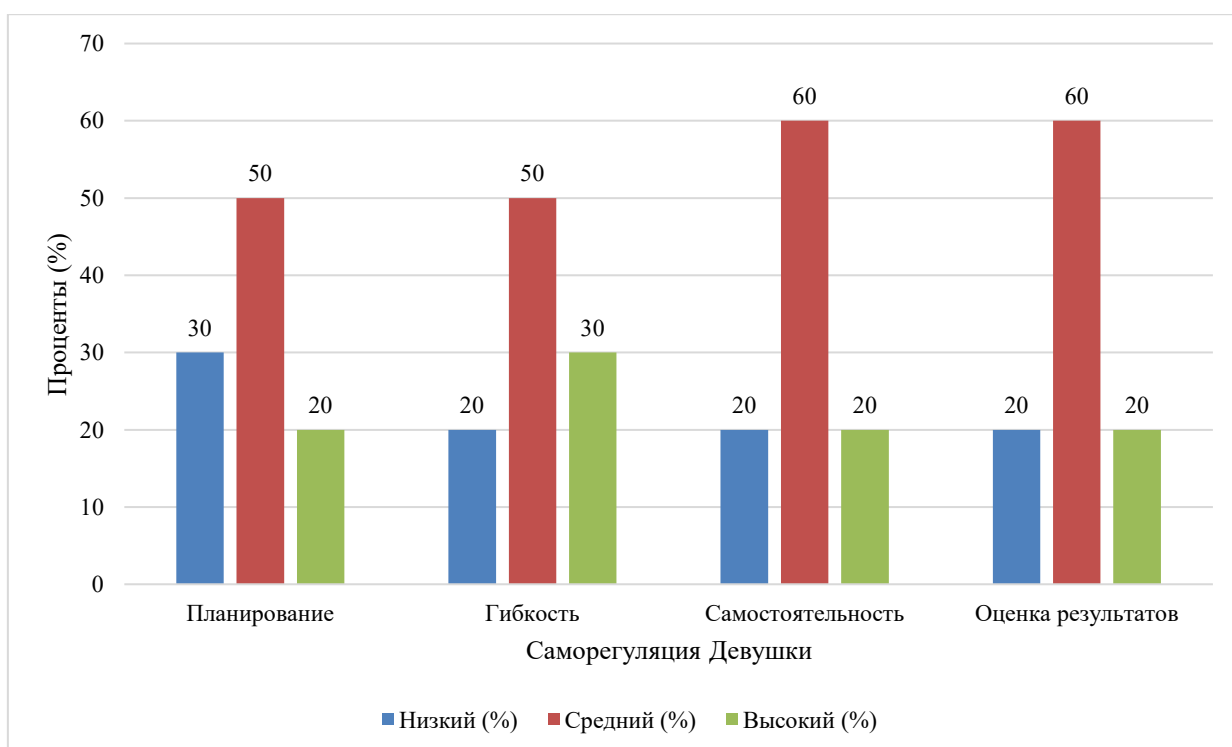


Рисунок 9 – Распределение девушек по уровню саморегуляции (гистограмма)

Результаты беседы

В ходе бесед:

- юноши (7 из 10, 70%) сообщили о конфликтах со сверстниками, включая драки или споры, и трудностях с соблюдением школьных правил;
- девушки (6 из 10, 60%) отмечали эмоциональное напряжение, связанное с семейными конфликтами, 3 из них (30%) упомянули случаи самоповреждения;
- 8 подростков (40%, 4 юноши и 4 девушки) указали на низкую мотивацию к учебе и чувство социальной изоляции.

Диагностика выявила средний уровень склонности к девиантному поведению и саморегуляции у большинства подростков. Юноши чаще проявляют физическую агрессию и антисоциальное поведение, девушки – вербальную агрессию и аутодеструктивное поведение. Результаты представлены в таблицах и визуализированы через круговые диаграммы и гистограммы для дальнейшего анализа в разделе 2.3.

2.3 Интерпретация результатов диагностики

Обобщая результаты, можно констатировать: подростки с девиантными тенденциями демонстрируют выраженную дисфункцию саморегуляции, особенно в части оценки результатов своей деятельности. Для них характерны сниженная адаптивность к меняющимся условиям и дефицит самостоятельности в принятии решений и действиях. В противовес им, подростки без признаков девиантного поведения обладают более развитой способностью к саморегуляции, демонстрируют гибкость в адаптации и отличаются более точной самооценкой своих поступков.

Полученные результаты служат основой для разработки и совершенствования программ профилактики и коррекции девиантного поведения. Интегрируя в эти программы целенаправленную работу над

развитием навыков саморегуляции и адаптации к изменчивым условиям, можно предложить подросткам более действенную поддержку. Такой подход помогает им эффективнее управлять стрессорами и негативными эмоциями, что напрямую снижает вероятность формирования девиантных моделей поведения. Рисунок 10 наглядно иллюстрирует регуляторно-личностный профиль подростков с девиантностью и дефицитом саморегуляции.

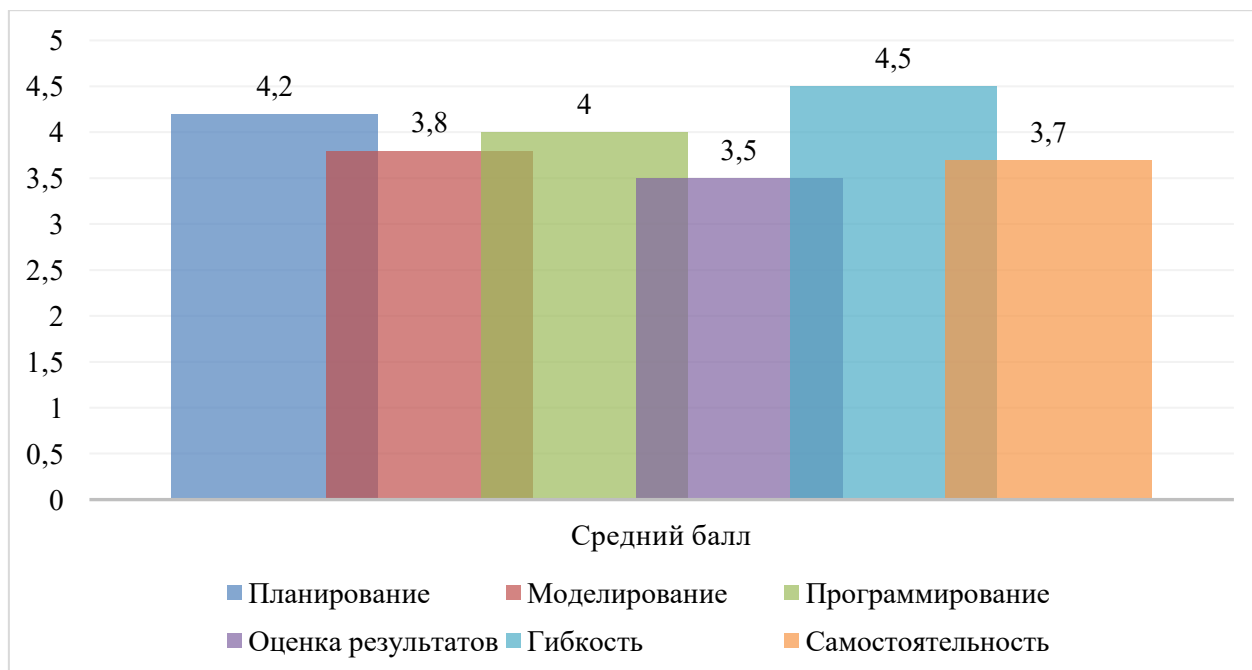


Рисунок 10 – Выраженность регуляторно-личностных свойств испытуемых с низким уровнем саморегуляции, имеющих склонность к девиантному поведению

Наиболее выраженные «слабые зоны» – это:

- оценка результатов (3.5): низкий балл сигнализирует о проблемах с самооценкой и гиперкритичности к себе;
- моделирование (3.8) и Самостоятельность (3.7): эти показатели указывают на конформизм (ориентация на чужое мнение), потребность в посторонней помощи и неуверенность в самостоятельных решениях и поступках.

Вместе с тем, у этой группы подростков фиксируются средние значения по шкалам «Планирование» (4.2) и «Программирование» (4.0). Это указывает на сохранную способность к целеполаганию и разработке стратегий действий. Однако показатель «Гибкость» (4.5), несмотря на средний уровень, свидетельствует о потенциальных сложностях в коррекции планов и адаптации к изменяющимся условиям. Данный дисбаланс между способностью планировать и гибкостью реализации может быть ключевым фактором их девиантного поведения.

Полученные данные акцентируют необходимость целенаправленной работы над регуляторными и личностными компетенциями у подростков с девиантными проявлениями и дефицитом саморегуляции. Развитие навыков адекватной самооценки, автономности, адаптивности и принятия решений способно повысить их эффективность в управлении внутренними потребностями и эмоциональными состояниями. Данный эффект, в свою очередь, создает предпосылки для снижения вероятности формирования девиантных поведенческих паттернов.

Ключевая особенность этой группы испытуемых – выраженный дефицит саморефлексии в разных видах деятельности. Их продуктивность снижается из-за нестабильных критериев самооценки достижений. Для них характерны заниженная самооценка компетенций и субъективизм в интерпретации успехов. Сложности с целеполаганием и стратегическим планированием возникают из-за искаженной оценки внутренних ресурсов и внешних условий, что повышает риск неудач. Они демонстрируют выраженную экстернальность: их решения и планы сильно зависят от внешних ориентиров и мнений окружающих.

Результаты исследования были подтверждены в ходе разговоров с участниками. Подростки из этой категории указывают, что им трудно составить детальный план после формулирования цели, что зачастую заканчивается неуспехом в их попытках. Их решения и выборы в значительной

степени зависят от мнений и советов окружающих, особенно в сложных или критически важных ситуациях.

Таблица 4 – Результаты статистического сравнения показателей юношей и девушек по ключевым шкалам

Показатель	Средний ранг юношей	Средний ранг девушек	U (Манна–Уитни)	p	Интерпретация
Физическая агрессия	13.8	7.2	32.5	0.03	У юношей значимо выше уровень физической агрессии
Вербальная агрессия	9.8	11.2	38.0	0.06	Различия незначимы, у девушек немного выше
Враждебность	13.2	7.8	35.0	0.04	У юношей выше уровень враждебности
Асоциальное поведение	12.5	8.5	40.0	0.08	Различия незначимы
Антисоциальное поведение	14.0	7.0	30.0	0.02	У юношей выражено сильнее
Аутодеструктивное поведение	8.2	12.8	42.0	0.10	У девушек немного выше, но различия незначимы
Планирование (саморегуляция)	9.0	12.0	50.0	0.50	Различий нет
Гибкость	8.0	13.0	36.5	0.05	У девушек выше уровень гибкости
Самостоятельность	7.5	13.5	25.0	0.03	У девушек значимо выше самостоятельность
Оценка результатов	8.0	13.0	35.5	0.04	У девушек выше способность оценивать результаты деятельности

Проведённый сравнительный анализ по критерию Манна–Уитни показал статистически значимые различия между юношами и девушками по ряду показателей. У юношей выше выражены физическая агрессия, враждебность и антисоциальные формы поведения, что указывает на тенденцию к внешне направленным проявлениям девиации. Девушки, напротив, продемонстрировали более высокие уровни гибкости, самостоятельности и адекватной самооценки результатов, что отражает их большую способность к эмоционально-волевому контролю. Полученные различия подтверждают гипотезу исследования о гендерных особенностях девиантного поведения подростков.

Чтобы проверить гипотезу о связи саморегуляции и девиантного поведения, был рассчитан коэффициент корреляции Спирмена – инструмент, чувствительный к нелинейным взаимосвязям в данных. Анализ выявил двойственную картину: в группе подростков с низким уровнем саморегуляции и девиантными тенденциями существуют значимые корреляции ($p < 0.01$ и $p < 0.05$) обоих знаков. Это подтверждает сложную природу взаимовлияния изучаемых феноменов. Графическая интерпретация корреляционного поля приведена на рисунке 11.

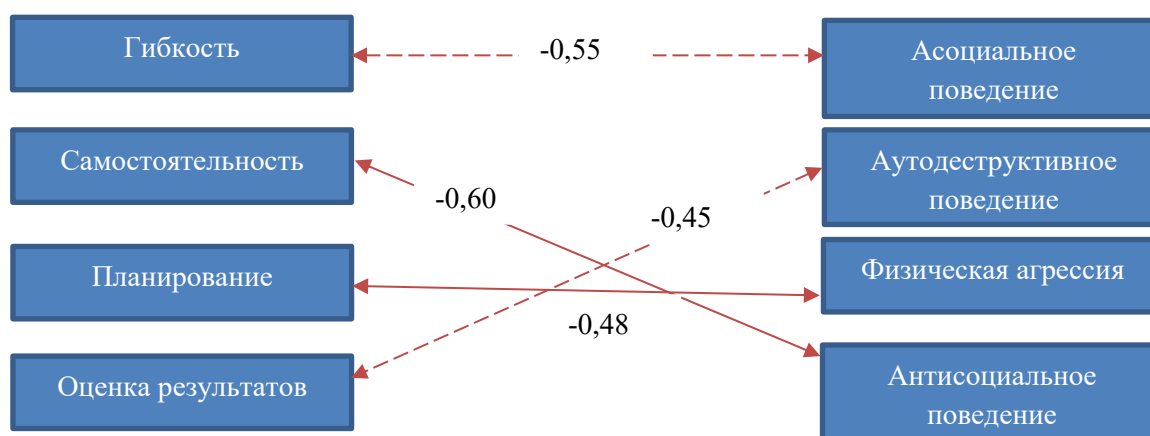


Рисунок 11 – Корреляционная плеяда показателей регуляторно-личностных свойств и девиантного поведения

Анализ выявил статистически значимую обратную корреляцию между уровнем планирования и физической агрессией ($r = -0.48$; $p \leq 0.05$). Эта связь интерпретируется следующим образом: подростки со сниженными способностями к стратегическому планированию чаще демонстрируют физически агрессивное поведение, действуя импульсивно и без предварительной проработки шагов. Дополнительно установлена высокосignимая отрицательная корреляция гибкости с асоциальными проявлениями ($r = -0.55$; $p \leq 0.01$). Полученные данные свидетельствуют: чем менее адаптивен подросток, тем выше вероятность его отклонений от социальных норм.

Обнаружена статистически значимая отрицательная корреляция между самостоятельностью и антисоциальным поведением ($r = -0.60$; $p \leq 0.01$). Это свидетельствует о том, что подростки, которые не могут самостоятельно принимать решения и полагаться на свои силы, чаще прибегают к противоправным действиям. Кроме того, выявлена корреляционная связь между оценкой результатов и аутодеструктивным поведением ($r = -0.45$; $p \leq 0.05$), что указывает на то, что подростки с низкой самокритичностью и неадекватной оценкой своих действий чаще проявляют самоповреждающее поведение.

Таким образом, эмпирические данные убедительно демонстрируют: подростки с девиантными проявлениями образуют группу с выраженным дефицитом саморегуляции. Их регуляторно-личностный профиль характеризуется триадой проблемных компонентов: неэффективность планирования, ригидность (низкая гибкость) и дефицит автономии (недостаток самостоятельности). Эти выявленные закономерности создают научно обоснованную основу для разработки таргетированных коррекционных программ, фокус которых должен быть направлен на формирование саморегуляторных компетенций и редукцию девиантных поведенческих паттернов.

2.4 Разработка практических рекомендаций для улучшения саморегуляции у подростков, склонных к девиантному поведению

Динамичность современного общества с его изменчивыми нормами и ожиданиями делает подростковую девиантность ключевой проблемой, затрагивающей психологическое благополучие, социальную адаптацию и траекторию развития личности. Девиантное поведение (асоциальное, антисоциальное, аутодеструктивное) дестабилизирует социальный порядок и создает риски для соматического и психического здоровья подростков. Разработка эффективных превентивных и коррекционных стратегий возможна только на основе комплексного подхода, синтезирующего психологические, социальные и эмоциональные факторы.

Этот параграф посвящен созданию и предоставлению практических методов, которые помогают повышать навыки саморегуляции у подростков с наклонностью к девиантному поведению. Цель – предложить эффективные инструменты и стратегии, которые можно применять как в индивидуальной работе, так и в групповых форматах.

Эти рекомендации разработаны для использования в различных контекстах:

- в школьных программах;
- в рамках психологической поддержки;
- при социальной интеграции.

Они направлены на развитие способности к контролю над собой, что способствует снижению риска девиантных действий.

Важно подчеркнуть, что девиантное поведение – это не просто нарушение правил или импульсивные поступки, а сложное явление, связанное с низким уровнем саморегуляции, эмоциональной нестабильностью и социальными факторами. Поэтому наш подход включает методы развития самоконтроля, эмоциональной устойчивости, навыков планирования и создания поддерживающей среды, способствующей позитивным изменениям.

Данный параграф предлагает комплексную программу, которая поможет подросткам справляться с импульсивностью, конфликтами и стрессом, укрепляя их психическое здоровье и способствуя социальной адаптации.

Цель: коррекция саморегуляции у подростков, склонных к девиантному поведению.

Задачи:

- развитие личностной саморегуляции у участников исследования;
- создание условий для овладения способами психической саморегуляции;
- способствование принятию подростками своих эмоций и поведения;
- овладение способами нормализации эмоционального состояния в ситуациях стресса;
- восстановление внутренних ресурсов и работа с ними;
- обучение способам эмоциональной саморегуляции в стрессовых ситуациях;
- формирование позитивного принятия себя и своих действий.

Естественные методы саморегуляции:

- физическая активность (спорт, прогулки, танцы): помогает снизить накопившееся эмоциональное напряжение и агрессию;
- релаксационные практики (дыхательные упражнения, медитация): способствуют снятию стресса и улучшению эмоционального состояния;
- хобби и творчество: занятия, приносящие удовольствие, помогают отвлечься от негативных эмоций и развивают самоконтроль;
- позитивное общение: взаимодействие с поддерживающими, оптимистичными людьми способствует формированию позитивного настроения.

Цель: научить подростков распознавать импульсивные реакции и контролировать их, чтобы снизить проявления девиантного поведения (например, физическую или вербальную агрессию).

Методы: проведение интерактивных сессий, включающих:

- упражнения на осознанность (например, «Стоп-сигнал» для прерывания импульсивных действий);
- ведение дневников поведения для отслеживания ситуаций, вызывающих агрессию или нарушения норм;
- обсуждение случаев импульсивного поведения с анализом причин и последствий.

Цель: помочь подросткам научиться распознавать и регулировать свои эмоциональные состояния, чтобы предотвращать конфликты и самоповреждающее поведение.

Методы: использование техник осознанности, таких как:

- медитативные практики для осознания эмоций (например, упражнение «Сканирование тела»);
- упражнения на рефлекссию: подростки описывают свои эмоции в стрессовых ситуациях и ищут альтернативные способы реагирования.

Цель: обучить подростков управлению импульсами и принятию осознанных решений, особенно в стрессовых ситуациях.

Методы: проведение тренингов, включающих:

- упражнения на развитие волевых качеств (например, задание «Отложенное действие», где подростки учатся откладывать импульсивные реакции);
- ролевые игры для отработки навыков разрешения конфликтов без агрессии;
- задания на планирование (например, составление плана действий на день с последующим анализом выполнения).

Цель: предоставить подросткам инструменты для управления стрессом и снижения эмоционального напряжения, которое может провоцировать девиантное поведение.

Методы: включение в программу:

- дыхательных упражнений (например, техника «4-7-8» для успокоения);
- занятий йогой или релаксацией для снятия напряжения;
- регулярных медитаций (5–10 минут в день) для повышения эмоциональной устойчивости.

Цель: обеспечить подросткам доступ к профессиональной поддержке для решения психологических проблем, связанных с девиантным поведением.

Методы: организация индивидуальных консультаций с психологами, специализирующимися на работе с подростками. Создание безопасной среды для обсуждения личных проблем, включая конфликты, низкую самооценку или чувство изоляции.

Цель: создать поддерживающее сообщество, где подростки могут делиться переживаниями и учиться у сверстников.

Методы: проведение регулярных групповых сессий (1 раз в неделю, 60 минут), где участники:

- обсуждают свои проблемы и успехи;
- участвуют в упражнениях на развитие эмпатии и коммуникации;
- получают обратную связь от психолога и группы.

Цель: повысить осведомленность подростков о последствиях девиантного поведения и способах его предотвращения.

Методы:

- распространение информационных материалов (буклеты, посты в социальных сетях) о девиантном поведении, его причинах и последствиях;
- проведение школьных семинаров и вебинаров о навыках саморегуляции и здоровом образе жизни.

Цель: противодействовать конфликтам и изоляции через развитие навыков конструктивного общения.

Методы: организация мастер-классов по:

- навыкам активного слушания;

- управлению конфликтами (например, техника «Я-сообщений»);
- формированию позитивных социальных связей.

Цель: предложить физические активности, направленные на улучшение эмоционального состояния и снижение агрессии.

Методы: внедрение программ, таких как:

- групповые занятия спортом (футбол, баскетбол, бег);
- йога и стретчинг для снятия стресса;
- пешеходные прогулки для улучшения настроения.

Занятия для улучшения настроения и самочувствия

Цель: использовать физическую активность как способ повышения самооценки и выработки эндорфинов.

Методы: организация групповых занятий, таких как танцы или спортивные игры, которые способствуют:

- укреплению социальных связей;
- снижению стресса;
- повышению уверенности через достижение небольших целей.

Цель: укрепить систему поддержки вокруг подростков, включив семью и друзей в процесс коррекции.

Методы:

- проведение семинаров для родителей о девиантном поведении и способах поддержки подростков;
- обучение друзей навыкам позитивного общения и помощи в стрессовых ситуациях.

Цель: обеспечить подросткам безопасное пространство для обмена опытом и получения поддержки.

Методы:

- организация регулярных встреч группы поддержки (онлайн или оффлайн);
- создание чатов или форумов для обсуждения проблем и обмена советами.

В ходе исследования была рассмотрена склонность к девиантному поведению в контексте саморегуляции. Саморегуляция выступает как сложный процесс, охватывающий планирование, гибкость, самостоятельность и оценку результатов. Сравнительный анализ между группой подростков, склонных к девиантному поведению (40%, 8 человек), и группой без такой склонности (60%, 12 человек) выявил существенные различия в показателях саморегуляции и поведенческих характеристик.

Подростки, склонные к девиантному поведению, характеризуются низкими уровнями саморегуляции, включая:

- низкую оценку результатов (3.5 балла), что указывает на недостаточную самокритичность;
- низкую самостоятельность (3.7) и моделирование (3.8), что связано с зависимостью от внешнего мнения;
- средние показатели планирования (4.2) и гибкости (4.5), что говорит о частичной способности к стратегиям, но трудностях с адаптацией.

Были выявлены корреляционные связи:

- отрицательная связь между планированием и физической агрессией ($r = -0.48, p \leq 0.05$);
- отрицательная связь между гибкостью и асоциальным поведением ($r = -0.55, p \leq 0.01$);
- отрицательная связь между самостоятельностью и антисоциальным поведением ($r = -0.60, p \leq 0.01$);
- отрицательная связь между оценкой результатов и аутодеструктивным поведением ($r = -0.45, p \leq 0.05$).

Эти данные подтверждают гипотезу: девиантное поведение юношей связано с низкой саморегуляцией, а девушек – с дефицитом эмоционально-волевого контроля.

Рекомендации для углубления навыков саморегуляции:

- регулярное проведение упражнений на осознанность и самоконтроль для снижения импульсивности и агрессии;

- практика релаксационных техник (дыхание, медитация) для управления стрессом и эмоциональной устойчивости;
- соблюдение режима дня, включая физическую активность и хобби, для поддержания психофизического здоровья;
- изучение литературы по саморегуляции и девиантному поведению для углубления понимания и мотивации;
- ведение дневника для планирования целей, анализа поведения и отслеживания эмоционального состояния;

Эти рекомендации могут быть реализованы в школьных программах, психологических консультациях и группах поддержки для эффективной коррекции девиантного поведения и развития саморегуляции. Кроме того, данные рекомендации могут быть предложены родителям на школьных и внешкольных родительских собраниях с целью повышения родительской компетентности.

Заключение

Теоретический анализ проблемы подростковой девиации указывает на ее многолетнюю историю изучения в работах крупных ученых. Девиантное поведение (асоциальное, антисоциальное, аутодеструктивное) отражает комплексность социальных связей, эмоционального контроля и личностного роста. В рамках данного подхода девиантность рассматривается как триединое проявление: недостатка саморегуляции, конфликта с социальными стандартами и стратегии самовыражения в условиях стрессогенной или деструктивной среды.

Когда подросток нарушает общепринятые правила, действует импульсивно, проявляет агрессию (физическую или словесную) или вредит себе – это все признаки девиантного поведения. И последствия таких действий серьезны: под угрозой оказывается и психика, и физическое здоровье молодого человека. Проблема сложная, потому что затрагивает сразу несколько уровней: психологию, социальные связи и эмоциональную сферу. Чаще всего девиантность проявляется в виде драк и оскорблений, прогулов школы, мелких правонарушений и самоповреждений. Но если разобраться, почему подросток склонен к такому поведению, это открывает реальные возможности не только исправить, но и предотвратить такие состояния.

В центре моего исследования стоял вопрос: как способность подростка к саморегуляции влияет на его склонность к девиантности? Саморегуляция рассматривалась как сложный, постоянно действующий механизм личностного уровня. Его основная задача – обеспечивать контроль над поведением. Этот контроль реализуется через четыре ключевых «рычага»: умение выстраивать план действий, способность гибко реагировать на обстоятельства, готовность действовать автономно и навык объективно оценивать последствия своих шагов.

Анализ различий между подростками с девиантным поведением и их нормативными сверстниками выявил значительные разрывы в параметрах саморегуляции и поведенческих паттернах.

Основные выводы исследования:

Саморегуляция как дифференцирующий фактор: группа с девиантными проявлениями характеризовалась в целом более низким (низким или средним) уровнем саморегуляции по сравнению с группой контроля, где преобладали высокие показатели.

Профиль саморегуляции при девиантности: детальный анализ компонентов у девиантных подростков показал их уязвимость в сферах оценки итогов деятельности, моделирования ситуаций и самостоятельности. Умеренно развитыми оказались программирование и гибкость. Неожиданно высоким относительно других компонентов оказался навык планирования.

Связь саморегуляции с конкретными формами девиаций: была подтверждена значимая взаимосвязь между саморегуляцией и девиантностью. Особенно тесные корреляции прослеживались для конкретных пар: планирование – физическая агрессия, гибкость – асоциальные поступки, самостоятельность – антисоциальные действия, оценка результатов – самоповреждающее поведение.

Таким образом, полученные данные полностью подтверждают выдвинутую гипотезу. Девиантное поведение юношей связано с низкой саморегуляцией, а девушек – с дефицитом эмоционально-волевого контроля. Эти результаты открывают перспективу для практического применения: целенаправленная психокоррекционная работа способна стать действенным инструментом для развития навыков саморегуляции и, как следствие, снижения склонности к девиантным проявлениям.

Для развития саморегуляции предлагается комплекс взаимосвязанных практик:

– осознанность и самоконтроль: регулярное освоение техник осознанности и упражнений на самоконтроль. Их цель – снижение

импульсивных реакций, снятие эмоционального напряжения и формирование здорового самопринятия;

– эмоциональная стабилизация: систематическое применение дыхательных практик, релаксационных методик и медитации. Это способствует восстановлению эмоционального равновесия, эффективному управлению стрессом и укреплению поведенческого контроля;

– психофизический баланс: поддержание структурированного распорядка дня, обязательно включающего физическую активность (спортивные занятия, прогулки) и время для хобби. Такой подход развивает психофизические ресурсы и закладывает основы здорового образа жизни;

– познавательная база: активное изучение как научной, так и научно-популярной литературы по темам саморегуляции, девиантного поведения и личностного роста. Это углубляет теоретическое понимание проблем и укрепляет внутреннюю мотивацию к позитивным изменениям;

– рефлексивная практика: ведение личного дневника как инструмента самопознания. В нем фиксируются планы, ставятся цели, анализируются поступки и отслеживаются динамика эмоционального состояния в течение дня.

Список используемой литературы

1. Бандура А. Теория социального научения. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
2. Бертин М. Осознанность и сострадание к себе при СДВГ у подростков : развитие навыков саморегулирования, повышение мотивации и уверенности в себе : [16+] / Марк Бертин, Карен Блат ; перевод с английского Сергея Комарова. – Санкт-Петербург : Весь, 2021. – 195 с.
3. Велиева С.В. Стратегии поведения и саморегуляции у подростков при разных психических состояниях / С.В. Велиева, А.Р. Велиев, С.В. Ешмейкина // Международный научно-исследовательский журнал. – 2022. – №7 (121). – URL: <https://research-journal.org/archive/7-121-2022-july/strategies-of-behavior-and-self-regulation-in-teenagers-with-differernt-mental-states> (Дата обращения 06.10.2025).
4. Воронина Л.В. Организация образовательного процесса в работе с девиантными подростками. – Екатеринбург: УрГПУ, 2023. – 200 с.
5. Воронцова, М. В. Теория деструктивности : учебник для вузов / М. В. Воронцова, В. Е. Макаров, Т. В. Бюндюгова – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 330 с. – (Высшее образование).
6. Выготский Л.С. Психология развития ребенка / Л. С. Выготский. - Москва : Эксмо, 2005. – 507 с.
7. Гурин Е. Д. Современные виды аддикций как особой формы девиантного поведения в подростковом возрасте: понятие, виды и причины возникновения // Актуальные исследования. 2024. №52 (234). Ч.III. С. 97-101. URL: <https://apni.ru/article/10950-sovremennye-vidy-addikcij-kak-osoboj-formy-deviantnogo-povedeniya-v-podrostkovom-vozhraсте-ponyatie-vidy-i-prichiny-vozhiknoveniya>
8. Дубровина И. В. Руководство практического психолога. Психолог в школе : практическое пособие / под редакцией И. В. Дубровиной – 2-е изд.,

испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 206 с. – (Высшее образование).

9. Дюркгейм Э. Самоубийство: Социологический этюд. – СПб.: Союз, 1998. – 352 с.

10. Змановская Е.В. Девиантология : (психология отклоняющегося поведения) : учебное пособие для студентов, изучающих психологию, социальную работу и социальную педагогику / Е. В. Змановская. – 5-е изд., стер. – Москва : Академия, 2018. – 287 с.

11. Змановская Е.В., Рыбников В.Ю. Девиантное поведение личности и группы. – СПб: Питер, 2019.- 3-е издание, дополненное. – 352 с.

12. Карабина Ю.С. Влияние медиа на девиантное поведение молодежи. – М.: Изд-во МГУ, 2019. – 160 с.

13. Клейберг, Ю. А. Психология девиантного поведения : учебник и практикум для вузов / Ю. А. Клейберг. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 287 с.

14. Ковалев В.В. Психиатрия детского возраста. – М.: Медицина, 1979. – 607 с.

15. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А. Е. Личко. – 2-е изд., доп. и перераб. – Ленинград : Медицина : Ленингр. отделение, 1983. – 255 с.

16. Макаренко, А. С. Педагогическая поэма в 2 кн. Книга 1 / А. С. Макаренко. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 348 с.

17. Матвеева Н.А. Интернет-технологии в саморегуляции подростков. – М.: Психологический журнал, 2025. – 120 с.

18. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология : учеб. пособие для студентов мед. вузов / В. Д. Менделевич. – 5-е изд. – Москва : МЕДпресс-информ, 2005. – 426 с.

19. Мертон Р. Социальная теория и социальная структура / Роберт Мертон ; [пер. с англ. Е. Н. Егоровой и др.]. – Москва : АСТ : Хранитель, 2006 (Н.Новгород : Нижполиграф). – 873 с.

20. Моросанова В.И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова ; Ин-т психологии РАН, Психологический ин-т РАО. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2007. – 212 с.
21. Парсонс Т. Социальная система: Пер. с англ. – М.: Академический проект, 2018. – 530 с.
22. Раттер М. Помощь трудным детям: Пер. с англ. / Общ. ред. А. С. Спиваковской; Предисл. О. В. Баженовой и А. Я. Варга – М.: Прогресс, 1987. – 424 с: ил/
23. Сагалакова О.А., Стоянова И.Я., Труевцев Д.В. Социальная тревога – маркер антивиталяного поведения в подростковом и юношеском возрасте // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. – 2014. – N 4 (6) [Электронный ресурс]. – URL:
24. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Страх оценивания в учебных ситуациях как предиктор девиантного поведения у подростков // Психологические проблемы девиантного поведения в образовательной среде: профилактика, диагностика, консультирование и коррекция: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Барнаул, 29–30 ноября 2012 г.) / под ред. Л.Д. Деминой, Д.В. Труевцева. – Барнаул: Изд-во Алт.ун-та, 2013. – С. 362–366.
25. Фомина Т.Г., Филиппова Е.В., Ованесбекова М.Л., Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция и школьная вовлеченность как ресурсы экзаменационной успешности: лонгитюдное исследование // Российский психологический журнал. 2022. – №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osoznannaya-samoregulyatsiya-i-shkolnaya-vovlechnost-kak-resursy-ekzamenatsionnoy-uspeshnosti-longityudnoe-issledovanie> (дата обращения: 06.10.2025).
26. Фомина Т.Г., Филиппова Е.В., Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция и школьная вовлеченность как ресурсы субъективного

благополучия обучающихся [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2024. Том 16. № 3. С. 156–173.

27. Хван А.А. Стандартизированный опросник измерения агрессивных и враждебных реакций А. Басса и А. Дарки метод. рекомендации / Хван А. А., Зайцев Ю. А., Кузнецова Ю. А.; Кузбас. гос. пед. акад., Фак. пед. и психологии, Лаб. психол. исслед.. – Кемерово : КРИПКиПРО, 2006. – 68 с. ил.; 21. – (Практикум по психодиагностике).

28. Хван А.А. Стандартизация психодиагностических опросников. Теория и практика : учебно-методическое пособие / А. А. Хван, Ю. А. Зайцев, Д. Н. Куртукова [и др.] ; под редакцией А. А. Хвана. - Казань : Бук, 2024. - 278 с.

29. Шиляева, И.Ф. Диагностика и прогнозирование девиантного поведения в молодежной среде : учебное пособие / И.Ф. Шиляева. – Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. – 105 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/143308>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

30. Шульга, Т. И. Представления подростков о девиантном поведении / Т. И. Шульга, Н. В. Дворянчиков // Психология и право. – 2020. – Т. 10, № 3. – С. 174-188.

31. Эльконин Д.Б. Психология игры. – М.: Педагогика, 1978. – 304 с.

32. Agnew R. Pressured into Crime: An Overview of General Strain Theory. 2006. Roxbury Pub., Los Angeles. p. 51-86.

33. Zimmerman B. J., Schunk D. H. Self-regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives. London: Routledge, 2001. 430 p.

34. Zimmerman B. J. Attaining self-regulation: A social cognitive perspective // Handbook of self-regulation / Eds. M. Boekaerts, P. R. Pintrich, M. Zeidner. San Diego: Academic Press, 2000. P. 13 – 39