

## Психологические особенности проактивного совладания у подростков старших классов

**Чобанов Рефад Намиг оглу**

*Студент (магистр)*

Бакинский филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова,  
Факультет психологии, Баку, Азербайджан

*E-mail: cobanovrefad@gmail.com*

Актуальность исследования. Ранняя юность (15–17 лет) — период значительных изменений, требующих адаптации (Д.Б. Эльконин). В этот возрастной этап молодые люди сталкиваются со стрессом, что делает важным изучение их стратегий совладания, особенно проактивного, направленного на управление будущими трудностями. Оно включает накопление ресурсов, осознание стрессоров, заблаговременное совладание и анализ его успешности. Проактивные стратегии помогают мобилизовать ресурсы и предотвращать истощение, способствуя развитию и достижениям.

Цель исследования. Анализ особенностей проактивного совладания в ранней и поздней юности, выявление взаимосвязи между копинг-ресурсами, стратегиями преодоления стресса, волевыми качествами и уровнем креативности.

В исследовании приняли участие 60 старших школьников, из них 32 юноши и 28 девушек, 10 класса общеобразовательной школы г. Баку в возрасте от 15 до 17 лет. На следующем этапе исследования мы анализируем выборку студентов в возрасте от 19 до 22 лет, что позволит провести сравнительный анализ возрастных и гендерных различий.

Были выбраны следующие методики: Авторская анкета – для сбора социально-демографических данных, оценки эмоционального и психологического благополучия, а также субъективного восприятия компетентности и креативности; Опросник «Проактивный копинг» (РСИ) [1] – для диагностики проактивных стратегий совладания; Шкала «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) [5] – для анализа моделей копинг-поведения; Опросник «Волевые качества личности» (ВКЛ) [3] – для оценки волевой регуляции поведения; Тест Урбана (ТСТ-DP) – для выявления особенностей проявления креативности [2].

Для проверки гипотез использовались методы описательной статистики, критерий Колмогорова-Смирнова (нормальность), Альфа Кронбаха (надежность) и  $r$ -коэффициент Спирмена (корреляция).

Исследование показало, что старшие школьники используют все варианты проактивного копинга, но преобладает проактивное совладание (ПРО), а стратегическое планирование (СП) выражено слабее, что может быть связано с недостаточной способностью к планированию. Молодые люди с высокой эмоциональной нагрузкой в обучении чаще применяют рефлексивную стратегию (РЕФ), СП и поиск инструментальной поддержки (ИП), что частично подтверждает гипотезу о влиянии эмоций на копинг.

Рефлексивные склонны к активному и рефлексивному совладанию, а импульсивные — к превентивному преодолению (ПРВ), что частично подтверждает различия в стилях совладания. Юноши чаще используют ПРО и ПРВ, девушки — СП и ИП, но выявленные гендерные различия носят лишь тенденциозный характер.

Выявлены взаимосвязи между стратегиями преодоления стресса и проактивными копинг-типами, как показано в Рис. 1.

Активные и просоциальные стратегии у юношей и девушек чаще связаны положительно с формами проактивного копинга и поддержкой, а асоциальные и избегательные — с отрицательными корреляциями. Проактивная стратегия значимо коррелирует со всеми

волевыми качествами (Рис. 2), рефлексивная — с самостоятельностью, превентивная — с ответственностью, инициативностью, самостоятельностью и внимательностью. Инструментальная и эмоциональная поддержка отрицательно связаны с самостоятельностью.

Результаты подчеркивают влияние личностных характеристик на выбор стратегий совладания и необходимость индивидуального подхода в психологической помощи. Дальнейшее исследование направлено на изучение связи проактивного совладания с волевыми качествами и креативностью в поздней юности. Сравнение с данными старших школьников позволит выявить возрастные различия. Перспективы работы связаны с анализом изменений стратегий совладания, волевых качеств и креативности у старшеклассников и студентов. Исследование также ценно для науки, поскольку подобные взаимосвязи, особенно на азербайджанских выборках, ранее не изучались.

### Источники и литература

- 1) Белинская Е.П., Вечерин А.В. Адаптация диагностического инструментария: опросник «Проактивный копинг» // Социальная психология и общество. 2018, Т. 9, № 3. С. 137-145.
- 2) Доний Е.И. Тест Урбана (ТСТ-DP) как инструмент выявления специфики проявления креативности у младших подростков с разными видами одаренности // Психолого-педагогические исследования. 2022, Т. 14, № 1. С. 122-135.
- 3) Чумаков М.В. Эмоциональные аспекты волевой регуляции: Монография. Курган: Изд-во Курганского университета. 2005.
- 4) Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Хрестоматия по детской психологии: от младенца до подростка / Под ред. Г.В. Бурменской. М.: Изд-во МПСУ. 2005. С. 215-228.
- 5) The Psychology of Trauma: From Theory to Practice /Ed. by J.R. Freedy and S.E. Hobfoll. London: Springer. 2013.

### Иллюстрации

	ПРО	РЕФ	СП	ПРВ	ИП	ЭП
Активная	,340**					-,443**
Просоциальная					,585**	
Пассивная			,455**		,510**	,591**
Прямая		-,333**			,389**	
Пассивная				-,351**		
Непрямая	,368**					
Асоциальная	,352**					-,350**

\*\* Корреляция значима на уровне 0,01 (2-сторон.)

Рис. : 1. Коэффициенты корреляции между шкалами опросника «Проактивный копинг» и «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций»

	ПРО	РЕФ	СП	ПРВ	ИП	ЭП
Ответственность	,361**		,338**	,487**		
Инициативность	,488**			,469**		
Решительность	,465**					
Самостоятельность	,384**	,359**		,418**	-,578**	-,419**
Настойчивость	,363**					
Энергичность	,513**					
Внимательность	,588**			,379**		

\*\* Корреляция значима на уровне 0,01 (2-сторон.)

Рис. : 2. Коэффициенты корреляции между шкалами опросника «Проактивный копинг» и «Волевые качества личности»