

Васильева В.И.

Предикторы проактивного совладающего поведения
в период юности

Vasilyeva V.I.

Predictors of proactive coping behavior in adolescence

Московский институт психоанализа, Москва, Россия

Современная социальная среда отличается высокой динамичностью и неопределенностью, что предъявляет повышенные требования к адаптационным ресурсам личности, особенно в юношеском возрасте. Данный период связан с необходимостью решения ключевых задач развития: профессионального самоопределения, сепарации от родительской семьи и построения зрелых отношений. В этих условиях проактивное совладающее поведение, направленное на упреждающее предотвращение трудностей и накопление ресурсов, становится критически важным.

Целью работы выступает выявление роли личностных черт (в рамках модели Большой пятерки) и особенностей временной перспективы в качестве предикторов проактивного совладающего поведения у лиц в возрасте 17–20 лет.

В качестве методов исследования использовался комплекс психодиагностических методик: Пятифакторный опросник личности (ТПИ-RU), опросник проактивного копинга и опросник временной перспективы Зимбардо. Эмпирическую выборку составили 298 респондентов (57,7% женщины и 42,3% мужчин) в возрасте от 17 до 20 лет (средний возраст 19,6) из различных регионов России. Для обработки данных применялся линейный регрессионный анализ с пошаговым включением переменных.

Результаты анализа демонстрируют комплексную детерминацию проактивного копинга. Установлено, что общий показатель проактивного совладания на 38,8% детерминирован пятью предикторами. Наибольший вклад вносит ориентация на будущее ($\beta = 0,332$), выступающая ключевым позитивным предиктором. Фаталистическое настоящее является значимым негативным предиктором ($\beta = -0,325$), подавляющим проактивность. Неожиданной находкой выступила положительная связь гедонистического настоящего ($\beta = 0,282$) с проактивным копингом. Из личностных черт значимый, но менее выраженный вклад вносят эмоциональная стабильность ($\beta = 0,219$) и экстраверсия ($\beta = 0,124$).

Выводы исследования подтверждают ведущую роль временной перспективы, в частности, ориентации на будущее, в прогнозировании проактивного

совладающего поведения. Эмоциональная стабильность и экстраверсия выступают важными личностными ресурсами, а фаталистическое настоящее – существенным барьером.

Ключевые слова: проактивное совладание, Большая пятерка, временная перспектива, юношеский возраст, ориентация на будущее, гедонистическое настоящее, экстраверсия, эмоциональная стабильность

Для цитирования: Васильева, В.И. Предикторы проактивного совладающего поведения в период юности // Новые психологические исследования. 2026. № 2. С. 118–127. DOI: 10.51217/npsyresearch_2026_06_02_06

Введение

Современное общество характеризуется высокой динамичностью, неопределённостью и многозадачностью. Юношеский возраст является критическим периодом, когда индивид сталкивается с необходимостью решения ряда важнейших задач: профессиональное самоопределение, сепарация от родительской семьи, построение зрелых межличностных отношений. Накладываясь на общую социальную и экономическую турбулентность, эти задачи создают хронический стресс, требующий от молодого человека эффективных стратегий совладания. Изучение проактивных механизмов позволяет понять, как молодые люди не просто справляются с уже наступившими трудностями, но и превосходят их, предотвращая тем самым дезадаптацию.

Несмотря на растущий интерес в мировой психологии к конструкту «проактивный копинг», в отечественной науке он исследован недостаточно, особенно применительно к юношескому возрасту. Большинство работ традиционно фокусируются на реактивных стратегиях (проблемно- или эмоционально-ориентированных), изучая, как человек справляется с уже произошедшим негативным событием. В то же время проактивное совладающее поведение, направленное на построение долгосрочных ресурсов и предотвращение потенциальных стрессоров, остается малоизученным. Существует дефицит знаний о том, какие именно личностные, средовые и когнитивные предикторы определяют способность молодых людей к проактивному поведению. Наше исследование призвано восполнить этот пробел.

Постановка проблемы

В рамках данного исследования понимание проактивного совладания базируется на теоретическом подходе, разработанном Аспинуолл А. и Тейлор С. Согласно их концепции, данный феномен

представляет собой, с одной стороны, нацеленность на упреждающее предотвращение потенциальных препятствий на пути к цели, а с другой – на активное накопление и развитие внутренних и внешних ресурсов для их использования в перспективе (Aspinwall, Taylor, 1997). Такой взгляд предполагает, что от личности требуется ответственность за течение как текущих, так и будущих событий. Проактивный копинг можно интерпретировать как личностную способность к предвосхищению, предотвращению и заблаговременной нейтрализации проблемных ситуаций. Формирование данного феномена связано с длительным процессом, зависящим от накопления жизненного опыта, что обуславливает необходимость его изучения в контексте возрастного развития. По своей сути проактивное совладание отражает сформированную у индивида прогностическую функцию, позволяющую эффективно подготовиться к широкому спектру потенциальных стрессоров.

Юношеский возраст в нашей работе представлен возрастом 17–20 лет. Он является сензитивным периодом для исследования генезиса проактивного совладающего поведения. Именно на этом этапе онтогенеза создается уникальный комплекс социальных и психологических условий, делающих развитие проактивных стратегий не просто возможным, но и жизненно необходимым.

В зарубежных работах юность олицетворяет собой переходный этап. По Ст. Холлу, юность – это нестабильный период, который отражает в себе всю специфику общества на момент проведения исследования. Завершается данный период стабилизацией внутренней и внешней, что сопровождается интеграцией во внутренний мир взрослых (Поливанова, 2000).

В концепции ведущей деятельности Д. Б. Эльконина юношеский возраст относится к периоду учебно-профессиональной деятельности (Эльконин, 1971). В отличие от предыдущих этапов, эта деятельность напрямую нацелена на будущее. Выбор вуза, специализации, построение карьерных траекторий – все это требует от юношей и девушек способности к проектированию своей жизни, то есть к проактивному совладанию с неопределенностью будущего. Сама социальная ситуация развития побуждает к переходу от реактивных к проактивным стратегиям.

Однако ключевой вопрос заключается в том, какие именно индивидуально-психологические характеристики определяют готовность и способность юношей и девушек к использованию именно этих, проактивных форм поведения в ситуации множественных переходов

и неопределённости. Для ответа на этот вопрос в качестве предикторов нами были избраны два комплексных конструкта: черты личности в рамках модели Большой пятерки и временная перспектива.

Феномен Большой пятерки представляет собой интегративную модель, объединяющую пять базовых и независимых факторов, которые всесторонне описывают структуру личности. Данная модель служит концептуальным каркасом, систематизирующим частные, узкоспецифические личностные черты и предоставляющим унифицированный язык для интеграции многочисленных эмпирических данных в психологии личности (Лаак, Бругман, 2003).

Возникновение пятифакторной модели стало результатом применения строго эмпирических процедур – анализа лексических гипотез, данных опросников, экспертных оценок и экспериментальных методов. Её построение опиралось на аппарат факторного анализа, что позволило выявить наиболее общие, «широкие» диспозиции. Именно эмпирическое, а не теоретическое происхождение модели часто становится объектом критики, поскольку ей не всегда хватает прочного теоретического обоснования. Вместе с тем её ключевое преимущество заключается в способности давать детализированное описание индивидуальных различий, а при взаимодействии с другими переменными – раскрывать сложную организацию личности, в том числе с учётом её биологических предпосылок (Block, 2010).

Феномен временной перспективы, в отличие от иных форм восприятия времени, обладает качественной спецификой. Согласно концепции Ж. Нюттена, временная перспектива объективно репрезентирована в психическом мире индивида через набор параметров: протяжённость, наполненность событиями, структурированность, степень реалистичности и эмоциональная окрашенность (Нюттен, 2004).

Понятие временной перспективы было введено в научный оборот К. Левиним, который рассматривал её как целостное видение индивидом своего прошлого и будущего из точки настоящего. Учёный подчёркивал, что когнитивные и аффективно-волевые процессы находятся под влиянием прошлого опыта и ожиданий, которые, в свою очередь, определяют направленность и содержание текущей деятельности (Левин, 2001).

На протяжении долгого времени проблемой изучения временной перспективы оставалась её слабая операционализация (Зимбардо, Бойд, 2010). Значительный вклад в преодоление этой трудности внёс Ф. Зимбардо, в чьей трактовке временная перспектива предстаёт

как неосознаваемый процесс категоризации времени, выполняющий функцию структурирования реальности, придания ей связности и смысла (Зимбардо, Бойд, 2010). Этот сложный феномен формируется в ходе социализации и включает когнитивный, эмоциональный и социальный компоненты. Хотя пережитые стрессы — как нормативные, так и травматические — способны трансформировать восприятие времени, у личности обычно сохраняется доминирующая ориентация на один из временных периодов (Зимбардо, Бойд, 2010).

Соответственно цель нашего исследования – выявить роль Большой пятерки и временной перспективы в качестве предикторов проактивного совладающего поведения у лиц юношеского возраста (17–20 лет).

Методы

В рамках программы эмпирического исследования использовались следующие методики: Пятифакторный опросник личности (ТПЛ-RU) (Сергеева и др., 2016), Проактивный копинг (Белинская и др., 2018), опросник временной перспективы (Митина, Сырцова, 2008). Общую выборку исследования составили 298 респондентов в возрасте от 17 до 20 лет ($M = 19,6$), из них 57,7% – женщины, 42,3% мужчин. Исследование проводилось в различных регионах Российской Федерации: Воронеж, Москва, Санкт-Петербург, Казань.

Результаты

В ходе проверки на нормальность по Колмогорову-Смирнову выборка распределена ненормально. При рассмотрении асимметрии и эксцесса мы установили, что значения входят в интервал от -2 до 2 , что, согласно Наследову, позволяет использовать параметрические критерии (Наследов, 2005). Мы провели регрессионный анализ с методом пошагового включения, результаты представлены в таблице 1.

Проактивный копинг детерминирован на 38,8% показателями будущего ($\beta = 0,332$), фаталистического настоящего ($\beta = -0,325$), гедонистического настоящего ($\beta = 0,282$), эмоциональной стабильности ($\beta = 0,219$) и экстраверсии ($\beta = 0,124$).

Рефлексивный копинг детерминирован на 27,5% показателями будущего ($\beta = 0,471$), фаталистического настоящего ($\beta = -0,170$), гедонистического настоящего ($\beta = -0,210$).

Стратегическое планирование детерминировано на 23% показателями будущего ($\beta = 0,467$), гедонистического настоящего ($\beta = -0,229$).

Таблица 1. Результаты линейного регрессионного анализа с пошаговым включением проактивного совладания в период юности

Зависимые переменные	Предикторы	Коэффициенты регрессии		Коэффициент детерминации (R ²)	F	p
		Константа	β			
Проактивный копинг	Будущее	6,651	0,332	0,388	37,013	0,000
	Фаталистическое настоящее		-0,325			
	Гедонистическое настоящее		0,282			
	Эмоциональная стабильность		0,219			
	Экстраверсия		0,124			
Рефлексивный копинг	Будущее	10,862	0,467	0,275	37,263	0,000
	Гедонистическое настоящее		-0,210			
	Фаталистическое настоящее		-0,170			
Стратегическое планирование	Будущее	3,679	0,471	0,230	43,987	0,000
	Гедонистическое настоящее		-0,229			
Превентивный копинг	Будущее	7,033	0,305	0,222	20,860	0,000
	Добросовестность		0,192			
	Гедонистическое настоящее		-0,172			
	Эмоциональная стабильность		0,117			
Инструментальная поддержка	Позитивное прошлое	4,677	0,369	0,160	18,669	0,000
	Негативное прошлое		0,141			
	Эмоциональная стабильность		-0,140			
Эмоциональная поддержка	Позитивное прошлое	4,185	0,384	0,217	20,343	0,000
	Эмоциональная стабильность		-0,211			
	Экстраверсия		0,135			
	Дружелюбие		-0,110			

Превентивный копинг детерминирован на 22,2% показателями будущего ($\beta = 0,305$), добросовестности ($\beta = 0,192$), гедонистического настоящего ($\beta = -0,172$), эмоциональной стабильности ($\beta = 0,117$).

Инструментальная поддержка детерминирована на 16% показателями позитивного прошлого ($\beta = 0,369$), негативного прошлого ($\beta = 0,141$), эмоциональной стабильности ($\beta = -0,140$).

Эмоциональная поддержка детерминирована на 21,7% показателями позитивного прошлого ($\beta = 0,384$), эмоциональной стабильности ($\beta = -0,211$), экстраверсии ($\beta = 0,135$), дружелюбия ($\beta = -0,110$).

Обсуждение

Полученные результаты регрессионного анализа позволяют выявить комплексную детерминацию проактивного совладающего поведения со стороны временной перспективы и личностных черт. Наибольший вклад в объяснение вариативности общего показателя проактивного копинга вносят характеристики временной перспективы.

Установлено, что ориентация на будущее выступает наиболее значимым позитивным предиктором, отражая стратегическую направленность проактивного совладания на достижение долгосрочных целей. Напротив, фаталистическая ориентация на настоящее проявляет себя как выраженный антипредиктор, подавляющий активность личности за счет формирования убежденности в неподконтрольности событий. Неожиданной находкой стала положительная связь гедонистической ориентации на настоящее с проактивным копингом, что позволяет предположить наличие у испытуемых мотивации к активному планированию для обеспечения возможностей реализации гедонистических установок в перспективе.

Среди личностных черт значимый, хотя и менее выраженный, вклад вносят эмоциональная стабильность, обеспечивающая необходимый ресурс для уверенного планирования, и экстраверсия, способствующая обращению к внешним ресурсам и социальной поддержке.

Заключение

Таким образом, проведенное исследование продемонстрировало ведущую роль временной перспективы, в частности, ориентации на будущее, как ключевого предиктора проактивного совладающего поведения в юношеском возрасте. Установлено, что эмоциональная стабильность и экстраверсия выступают важными личностными ресурсами для реализации проактивных стратегий, в то время как фа-

талистическое настоящее является значимым барьером. Неожиданная положительная связь гедонистического настоящего с проактивным копингом открывает новые перспективы для понимания мотивационных механизмов совладающего поведения. Полученные результаты имеют практическую ценность для разработки программ психологического сопровождения молодежи, направленных на развитие навыков стратегического планирования и превентивного преодоления трудностей.

Литература

- Белинская, Е.П., Вечерин, А.В., Агадуллина, Е.Р. Опросник проактивного копинга: адаптация на неклинической выборке и прогностические возможности // Клиническая и специальная психология. 2018. Т. 7. № 3. С. 192–211.
- Зимбардо, Ф., Бойд, Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб.: Речь, 2010.
- Левин, К. Динамическая психология: Избранные труды. М.: Смысл, 2001.
- Митина, О.В., Сырцова, А. Опросник по временной перспективе Ф. Зимбардо (ZTRI): результаты психометрического анализа русскоязычной версии // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2008. № 4. С. 67–89.
- Наследов, А.Д. SPSS: компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках. СПб.: Питер, 2005.
- Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл, 2004.
- Поливанова, К.Н. Психология возрастных кризисов. М.: Академия, Серия: Высшее образование, 2000.
- Сергеева, А.С., Кириллов, Б.А., Джумагулова, А.Ф. Перевод и адаптация краткого пятифакторного опросника личности (TIPI-RU): оценка конвергентной валидности, внутренней согласованности и тест-ретестовой надежности // Экспериментальная психология. 2016. Т. 9. № 3. С. 138–154.
- тер Лаак Я., Бругман, Г. Big 5: как измерить человеческую индивидуальность: Оценки и описания. М.: Книжный дом «Университет», 2003.
- Эльконин, Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии. 1971. № 4. С. 6–20.
- Aspinwall, L.G., Taylor, S.E. A Stitch in Time: Self-regulation and Proactive Coping // Psychological Bulletin. 1997. Vol. 121. No. 3. P. 417–436.
- Block, J. The five-factor framing of personality and beyond: Some ruminations // Psychological Inquiry. 2010. Vol. 21. P. 2–25.

Сведения об авторе

Вероника И. Васильева, старший преподаватель, кафедры возрастной психологии и семейного консультирования, младший научный сотрудник, «Центр изучения родительства и детства», Московский институт психоанализа, Москва, Россия; 121170, Россия, Москва, Кутузовский пр., д. 34, стр. 14; *kositsina-vi@inpsycho.ru*

Vasilyeva V.I.

Predictors of Proactive Coping Behavior in Adolescence

Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia

The modern social environment is characterized by high dynamism and uncertainty, placing increased demands on individuals' adaptive resources, especially during adolescence. This stage is associated with key developmental tasks such as professional self-determination, separation from parental figures, and building mature relationships. Under these circumstances, proactive coping strategies aimed at avoiding difficulties and accumulating resources become crucial.

The goal of this study is to investigate the role of personality traits within the Big Five framework and time perspective characteristics as predictors of proactive coping behaviors among individuals aged 17 to 20.

A set of psychodiagnostic techniques were used as research methods: the Five-factor Personality Questionnaire (TIPI-RU), the Proactive Coping Questionnaire, and the Zimbardo Time Perspective Questionnaire. The empirical sample consisted of 298 respondents (57.7% women and 42.3% men) aged 17 to 20 years (mean age 19.6) from various regions of Russia. Linear regression analysis with stepwise inclusion of variables was used to analyze the data.

The results of the analysis indicate a complex process of proactive coping. We found that the overall indicator of proactive coping was 38.8% determined by five factors. The most significant factor was orientation towards the future, which had a positive effect on proactive coping ($\beta = 0.332$). A fatalistic present was a significant negative factor ($\beta = -0.325$) that suppressed proactivity. Unexpectedly, the hedonistic present also had a positive association with proactive coping ($\beta = 0.282$).

Among the personality traits, emotional stability and extraversion made a significant, albeit less pronounced, contribution ($\beta = 0.219$ and $\beta = 0.124$, respectively).

These findings confirm the importance of time perspective, particularly future orientation, in predicting proactive coping behavior. Emotional stability and extraversion appear to be important personal resources, while a fatalistic perspective can be a significant barrier to proactive behavior.

Key words: proactive coping, the Big Five personality traits, time perspective, adolescence, future orientation, hedonistic present, extraversion, emotional stability

For citation: Vasilyeva, V.I. (2026). Predictors of Proactive Coping Behavior in Adolescence. New Psychological Research, No. 2, 118–127. DOI: 10.51217/np-syresearch_2026_06_02_06

References

- Aspinwall, L.G., Taylor, S.E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417–436.
- Belinskaya, E.P., Vecherin, A.V., Agadullina, E.R. (2018). Proactive coping questionnaire: Adaptation to a non-clinical sample and prognostic possibilities. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya*, 7(3), 192–211.
- Block, J. (2010). The five-factor framing of personality and beyond: Some ruminations. *Psychological Inquiry*, 21, 2–25.
- Elkonin, D.B. (1971). On the problem of periodization of mental development in childhood. *Voprosy Psikhologii*, (4), 6–20.
- Lewin, K. (2001). *Dynamic psychology: Selected works*. Moscow: Smysl.
- Mitina, O.V., Syrtsova, A. (2008). Zimbardo's time perspective questionnaire (ZTPI): Results of a psychometric analysis of the Russian-language version. *Vestnik Moskovskogo Universiteta. Seriya 14. Psikhologiya*, (4), 67–89.
- Nasledov, A.D. (2005). *SPSS: Computer analysis of data in psychology and the social sciences*. St. Petersburg: Piter.
- Nuttin, J. (2004). *Motivation, action and the prospect of the future*. Moscow: Smysl.
- Polivanova, K.N. (2000). *Psychology of age-related crises*. Moscow: Akademiya.
- Sergeeva, A.S., Kirillov, B.A., Dzhumagulova, A.F. (2016). Translation and adaptation of short five factor personality questionnaire (TIPI-RU): convergent validity, internal consistency and test-retest reliability evaluation. *Ekspерimental'naya psikhologiya*, 9(3), 138–154.
- Ter Laak, J., Brugman, G. (2003). *Big 5: How to measure human individuality: Assessments and descriptions*. Moscow: Knizhnyi dom «Universitet».
- Zimbardo, F., Boyd, J. (2010). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. St. Petersburg: Rech'.

Information about the author

Veronika I. Vasilyeva, Senior lecturer, Department of Age Psychology and Family Counseling; Junior Researcher, Center for the Study of Parenthood and Childhood, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia; bld. 14–34, Kutuzovskiy Ave., Moscow, Russia; kositsina-vi@inpsycho.ru