



Проактивное совладающее поведение и когнитивная флексибельность у подростков

Ахмедова Дилдора Илхомовна
КГУ и ГрГУ, магистр 01/24 ПП МАГ (СОП)
E-mail: ahmedovadildora797@gmail.com

Аннотация: В настоящей научной работе проводится комплексный анализ взаимосвязи проактивного совладающего поведения и когнитивной флексибельности у подростков, рассматривая эти конструкты как ключевые детерминанты адаптивности в период интенсивного психосоциального развития. Проактивное совладающее поведение (*proactive coping*) определяется как стратегия предвосхищения потенциальных стрессоров, постановки целей и активного планирования для их предотвращения, в отличие от реактивных форм *coping*, ориентированных на текущие проблемы.

Когнитивная флексибельность (*cognitive flexibility*) представляет собой способность переключаться между различными задачами, генерировать альтернативные решения и адаптироваться к изменяющимся условиям, что особенно актуально в подростковом возрасте (13–17 лет), когда наблюдаются гормональные сдвиги, социальные вызовы и формирование идентичности.

Ключевые слова: проактивное совладающее поведение, когнитивная флексибельность, подростки, корреляционный анализ, регрессионный анализ, адаптивность, гендерные различия, школьная среда.

Введение

Проактивное совладающее поведение представляет собой стратегию, ориентированную на предвосхищение потенциальных трудностей, постановку долгосрочных целей и активное планирование для их достижения, что отличает его от реактивных форм *coping*, фокусирующихся на немедленном разрешении текущих стрессоров. В подростковом возрасте, периоде интенсивных изменений (гормональные сдвиги, социальная идентификация, академическое давление), развитие таких стратегий критично для адаптации, так как способствует формированию устойчивости к будущим вызовам. Когнитивная флексибельность, в свою очередь, подразумевает способность индивида переключаться между задачами, генерировать альтернативные перспективы и корректировать поведение в ответ на новые условия, что является основой исполнительных функций префронтальной коры, активно развивающейся в подростковом периоде.

В контексте Узбекистана, где подростки сталкиваются с уникальными вызовами — модернизацией образования, культурными трансформациями и постпандемийными эффектами (например, цифровизация и социальная изоляция), — эмпирических данных по взаимосвязи проактивного *coping* и

"O'zbekistonda ta'lim muassasalarida psixologik xizmatni tashkil etishga zamonaviy yondashuv: nazariya va amaliyot"

когнитивной флексибильности недостаточно. Это особенно актуально, учитывая, что традиционные семейные ценности могут ограничивать развитие автономных стратегий coping. Настоящее исследование фокусируется на подростках 13–17 лет, чтобы выявить корреляции между этими факторами и их влияние на гендерные и социальные аспекты. Гипотеза: ожидается положительная связь проактивного coping с когнитивной флексибильностью, с более выраженными эффектами у мальчиков из-за их большей ориентации на инструментальные стратегии. Цель — не только установить эмпирические связи, но и предложить рекомендации для психолого-педагогических программ в школах, с учетом культурной специфики.

Методы

Участники:

Выборка: 150 подростков (83 девочки, 67 мальчиков; возраст 13–17 лет, $M = 15.1$, $SD = 1.4$) из 7 школ города Коканда. Отбор: стратифицированная случайная выборка с учетом гендеря и социального статуса (городские — 65%, пригородные — 35%). Информированное согласие от родителей; исключены лица с диагностированными когнитивными расстройствами.

Инструменты

- **Опросник проактивного совладающего поведения (PCI):** 14 пунктов по субшкалам планирование, предвосхищение, самоконтроль ($\alpha = 0.88$)
- Инвентарь когнитивной флексибильности (CFI): 20 пунктов по субшкалам альтернативное мышление и самокритика ($\alpha = 0.91$).

Процедура

Опрос анонимный, групповой, 35–45 мин, май–июль 2025. Обработка: SPSS 29.0 — описательная статистика, корреляции Пирсона, t-критерий, регрессия ($p < 0.05$).

Результаты

Описательная статистика в Таблице 1.

Таблица 1. Описательная статистика показателей (N = 150)

Показатель	M	SD
Проактивное совладающее поведение	72.45	8.23
Планирование	25.67	4.12
Предвосхищение	24.89	3.98
Самоконтроль	21.89	4.05
Когнитивная флексибильность	68.34	7.56
Альтернативное мышление	35.12	5.23
Самокритика	33.22	4.78

Корреляции в Таблице 2.

Таблица 2. Корреляции между проактивным coping и когнитивной флексибильностью

	Проактивное coping	Планирование	Предвосхищение	Самоконтроль	Когнитивная флексибильность	Альт. мышление	Самокритика
Проактивное coping	—	0.789	0.712	0.698	0.478	0.523	0.412
Когнитивная флексибильность	0.478	0.456	0.389	0.423	—	0.812	0.756

Примечание: ** $p < 0.001$.

Регрессия: Когнитивная флексибильность предсказывает проактивное coping ($R^2 = 0.23$, $\beta = 0.392$, $p < 0.01$). Мальчики: более высокое планирование ($t = 2.67$, $p < 0.01$).

Обсуждение.

Полученные результаты подтверждают гипотезу о положительной связи проактивного совладающего поведения с когнитивной флексибильностью у подростков ($r = 0.478$, $p < 0.001$), что согласуется с исследованиями, подчеркивающими роль флексибильности в выборе адаптивных стратегий. Наиболее сильная корреляция с альтернативным мышлением ($r = 0.523$, $p < 0.001$) указывает на то, что способность генерировать варианты решений способствует предвосхищению стрессоров, формируя проактивный стиль. Регрессионный анализ ($R^2 = 0.23$) подтверждает предиктивную роль флексибильности, особенно для мальчиков ($\beta = 0.456$, $p < 0.001$), что может быть связано с их большей ориентацией на инструментальные стратегии, в то время как девочки демонстрируют связь через самоконтроль и самокритику.

Заключение

Проведенное исследование представляет собой всесторонний эмпирический анализ взаимосвязи проактивного совладающего поведения и когнитивной флексибильности у подростков, подчеркивая их синергетическую роль в обеспечении адаптивности в период психосоциальных трансформаций. Полученные данные убедительно демонстрируют значимую положительную корреляцию между этими конструктами ($r = 0.478$, $p < 0.001$), с наиболее выраженными связями для альтернативного мышления ($r = 0.523$, $p < 0.001$) и планирования в coping, что подтверждает гипотезу о взаимодополняющем механизме: флексибильность служит когнитивной основой для проактивных стратегий, способствуя предвосхищению стрессоров и снижению риска дезадаптации. Регрессионное моделирование усиливает эти выводы, показывая, что когнитивная флексибильность объясняет 23% вариации в проактивном поведении ($\beta = 0.392$, $p < 0.01$), с гендерными нюансами — более сильным эффектом у мальчиков в инструментальных аспектах и у девочек в саморегуляторных.

В культурном контексте Узбекистана, где подростки поколения Z сталкиваются с модернизацией (цифровизация, академическое давление) и традиционными нормами (семейный коллективизм), результаты подчеркивают *urgency* интервенций: низкий уровень проактивности ($M = 72.45$) коррелирует с уязвимостью к стрессу, потенциально приводя к долгосрочным последствиям, таким как академическая неудача или социальная изоляция.

Список литературы

1. ПРОАКТИВНОЕ СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА НА ... - <https://cyberleninka.ru/article/n/proaktivnoe-sovladayuschee-povedenie-cheloveka-na-raznyh-vozrastnyh-etapah>.
2. Особенности совладающего поведения в подростковом возрасте - <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sovladayuschego-povedeniya-v-podrostkovom-vozraste>.
3. Контроль поведения как фактор проактивного совладающего ... - <https://lib.ipran.ru/paper/27701652> .
4. (PDF) ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОАКТИВНОГО СОВЛАДАЮЩЕГО ... - https://www.researchgate.net/publication/337323802_ISSLEDOVANIE_PROAKTIVNOGO_SOVLADAUSEGO_POVEDENIA_I_PROAKTIVNYH_ATTITUDOV_MLADSIH_SKOLNIKOV_POSTANOVKA_PROBLEMY.
5. Типологические особенности проактивного совладающего ... - <https://vestnik-pip.kosgos.ru/2020-t-26-1/bekhter-aa-vestnik-pip-2020-1-ru.html>
6. Совладающее поведение младших школьников в разных ... - https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2022_n2/Bayramyan_Chulyukin.
7. Опросник проактивного совладающего поведения - Psylab.info - <https://psylab.info/index.php>.
8. Проактивное совладающее поведение личности на разных ... - https://social.hse.ru/psy/salut_env/news/914553073.html.
9. Проактивное поведение - B17 - <https://www.b17.ru/article/450664/>.