

## Проактивное совладающее поведение и когнитивная флексibilitätность у подростков

*Ахмедова Дилдора Илхомовна*

*КТУ и ГрГУ, магистр 01/24 ПП МАГ (СОП)*

*E-mail: [ahmedovadildora797@gmail.com](mailto:ahmedovadildora797@gmail.com)*

**Аннотация:** В настоящей научной работе проводится комплексный анализ взаимосвязи проактивного совладающего поведения и когнитивной флексibilitätности 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 флексibilitätность (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 флексibilitätность, 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 флексibilitätность, 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 постпандемическими эффектами (например, цифровизация и социальная изоляция), — эмпирических данных по взаимосвязи проактивного coping и

когнитивной флексибельности 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 флексибельностью, 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 гендера 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 флексибельности (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 флексибельность	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 флексибельностью**

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

Примечание: \*\*  $p < 0.001$ .

Регрессия: Когнитивная гибкость 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 гибкостью у подростков ( $r = 0.478$ ,  $p < 0.001$ ), что согласуется с исследованиями, подчеркивающими роль гибкости 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 гибкости, 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 гибкости 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: гибкость служит когнитивной основой для проактивных стратегий, способствуя предвосхищению стрессоров и снижению риска дезадаптации. Регрессионное моделирование усиливает эти выводы, показывая, что когнитивная гибкость 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\\_SOVLADAYUSHEGO\\_POVEDENIA\\_I\\_PROAKTIVNYH\\_ATTITUD\\_OV\\_MLADSIH\\_SKOLNIKOV\\_POSTANOVKA\\_PROBLEMY](https://www.researchgate.net/publication/337323802_ISSLEDOVANIE_PROAKTIVNOGO_SOVLADAYUSHEGO_POVEDENIA_I_PROAKTIVNYH_ATTITUD_OV_MLADSIH_SKOLNIKOV_POSTANOVKA_PROBLEMY).
5. Типологические особенности проактивного совладающего ... - <https://vestnik-pip.kosgos.ru/2020-t-26-1/bekhther-aa-vestnik-pip-2020-1-ru.html>
6. Совладающее поведение младших школьников в разных ... - [https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2022\\_n2/Bayramyan\\_Chulyukin](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](https://social.hse.ru/psy/salut_env/news/914553073.html).
9. Проактивное поведение - B17 - <https://www.b17.ru/article/450664/>.