

УДК 159.922.8

Викулова Ю.А., Данилова М.В.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Проактивное совладающее поведение как предиктор психологического благополучия в юношеском возрасте

Proactive Coping Behavior as a Predictor of Psychological Well-Being in Youth

Аннотация

Статья посвящена изучению стратегий проактивного совладающего поведения и проактивных аттитюдов как предикторов психологического благополучия в юношеском возрасте. Были выявлены значимые различия между девушками и юношами в использовании проактивных стратегий, выраженности автономности и общего психологического благополучия. Были получены статистически значимые корреляционные взаимосвязи между проактивностью, общим психологическим благополучием и его компонентами, в особенности, личностного роста и жизненных целей. Наибольший вклад в долю объясненной дисперсии общего психологического благополучия по результатам регрессионного анализа, внесли предикторы: проактивный, превентивный и рефлексивный копинги. Проактивное совладающее поведение может являться ценным инструментом для укрепления психологического благополучия, что может быть особенно важно во времена неопределенности или потрясений.

Ключевые слова: проактивное совладающее поведение, проактивные аттитюды, юношеский возраст, психологическое благополучие

Abstract

The study has shown that strategies of proactive coping behavior and proactive attitudes predicted psychological well-being in youth. Significant differences were found between girls and boys in the use of proactive strategies, level of autonomy and overall psychological well-being. Statistically significant correlations were obtained between proactivity, general psychological well-being and its components, specifically, personal growth and life goals. According to the results of regression analysis, the greatest contribution to the proportion of the explained variance of general psychological well-being was made by the following predictors: proactive coping, preventive and reflexive coping. Proactive coping behavior might be a valuable tool for promoting psychological well-being, and might be especially important in times of uncertainty or upheaval.

Keywords: proactive coping behavior, proactive attitudes, youth, well-being

Введение

Наша современность характеризуется неопределенностью и быстрыми изменениями, которые могут быть особенно сложными для юношества, сталкивающегося с многочисленными факторами стресса, в том числе, с академическим давлением, с нахождением в непростых отношениях со сверстниками, и с принятием решений по поводу собственного будущего,

например, профессионального. В то же время, юношество – это также период развития, роста и возможностей. Таким образом, понимание факторов, способствующих благополучию и устойчивости юношей и девушек, имеет решающее значение для их успешной адаптации к меняющемуся миру. Одними из таких факторов, которые привлекли внимание исследователей в последние годы, является проактивное совладающее поведение и проактивные аттитюды личности, как некий тренд в изучении процессуальных составляющих копинга (Белинская, 2022).

Проактивное совладающее поведение относится к преднамеренным и адаптивным усилиям, которые личность предпринимает для предотвращения, управления или уменьшения воздействия потенциальных стрессоров или негативных событий в будущем, то есть до их непосредственного наступления, в отличие от реактивного совладающего поведения (Старченкова, 2009). Проактивное совладающее поведение может помочь людям повысить свою устойчивость и психологическое благополучие, а также поддерживать чувство контроля и эффективности перед лицом неопределенности и невзгод, это включает в себя принятие активных мер по созданию ресурсов и развитию навыков, которые могут помочь защититься от потенциальных стрессоров или смягчить их воздействие. Проактивное преодоление может включать в себя такое поведение, как поиск социальной поддержки, участие в мероприятиях по снижению стресса, изучение новых навыков и внесение изменений в образ жизни для улучшения общего благополучия. Считается, что проактивное преодоление является эффективным способом управления стрессом и повышения устойчивости, поскольку оно позволяет людям принимать более активный и мощный подход к преодолению (Старченкова, 2012).

Проактивные аттитюды – это сравнительно новое направление в изучении проактивности, и относится к более широкой ориентации или мышлению, которое подчеркивает инициативу, активность и стремление к

личному росту и развитию. Проактивное отношение предполагает позитивный взгляд на жизнь и активный поиск возможностей для роста и совершенствования и представляет собой определенную установку личности, преимущественно, на события будущего (Бехтер, 2022). Хотя проактивное совладающее поведение и проактивные аттитюды связаны, они представляют собой разные феномены, которые по-разному влияют на психологическое благополучие и адаптивное функционирование. Проактивное преодоление включает в себя конкретные действия и модели поведения, которые могут помочь людям справиться со стрессом и достичь своих целей, в то время как проактивный аттитюд отражает общее мировоззрение и образ мышления, которые могут влиять на широкий спектр поведения и результатов (Schwarzer, Taubert, 2002).

Акцент на позитивном совладающем поведении в контексте юношества важен, потому что он замещает простые реакции на негативные события на более широкий спектр управления рисками и целями, который включает активное создание возможностей и положительный опыт. Юноши и девушки постигают окружающий мир, свою идентичность, автономию и сталкиваются с новыми и проблемами, и возможностями. Таким образом, способность справляться со стрессорами *проактивно* может повысить их чувство контроля, компетентности и уверенности, что, в свою очередь, может способствовать их общему благополучию.

Психологическому благополучию в юношеском возрасте исследователями приписывается весомое значение в определении способов самоосуществления личности, в том числе, на последующих возрастных этапах развития (Ануфриук, 2020). То, что психологическое благополучие – условие успешного становления не только в период юношества, но и на последующих этапах развития, уже было показано на примере решения юношеством одной из важнейших задач периода – выбора профессионального пути и самоопределения (Головей, Данилова, Груздева,

2019), а возможность использования стратегий совладания для снижения психологического неблагополучия в условиях неопределенности абитуриентами, была продемонстрирована в исследовании о влиянии на них пандемии и неопределенности в целом (Епишин, Каурова, Лыгина, 2022).

Однако, несмотря на растущий научный интерес к темам совладания и благополучия, исследования прогностической ценности проактивного совладающего поведения для психологического благополучия юношества весьма ограничены, а данные о взаимосвязи проактивного совладания и благополучия противоречивы (Белинская, Вечерин, 2018). Так, в некоторых исследованиях обнаруживается, что респонденты, набравшие более высокие баллы по показателям проактивного совладания, как правило, испытывали более позитивный аффект и большее психологическое благополучие, чем те, кто набирал низкие баллы (Greenglass, Fiksenbaum, 2009), в других же исследованиях подобные связи не выявляются (Старченкова, 2012).

Таким образом, целью данного исследования является изучение роли проактивного совладающего поведения и аттитюдов в прогнозировании различных компонентов и общего психологического благополучия на юношеской выборке. Мы предполагаем, что юноши и девушки, которые используют проактивные стратегии совладающего поведения, и чьи проактивные аттитюды в достаточной мере выражены, будут сообщать о более высоком уровне психологического благополучия. Понимая специфическую взаимосвязь между проактивным совладающим поведением и психологическим благополучием в этом возрастном диапазоне, мы надеемся внести свой вклад в разработку эффективных программ, направленных на продвижение адаптивных стратегий совладания и улучшение благополучия в юношеском возрасте. Изучая взаимосвязи между проактивными стратегиями совладающего поведения, аттитюдами и компонентами благополучия, такими как автономия, компетентность, позитивные отношения, жизненные цели, личностный рост и самопринятие,

это исследование призвано внести свой вклад в понимание психологических процессов, лежащих в основе адаптации юношества к современной «эпохе неопределенности».

Методы исследования

В качестве психодиагностического инструментария использовались: методика «Проактивный копинг» Е.П. Белинской (Белинская, Вечерин, 2018); «Проактивные аттитюды» Р. Шварцера в адаптации А.А. Бехтер (Бехтер, 2022), экспресс-методика психологического благополучия К. Рифф в адаптации Л.В. Жуковской и Е.Г. Трошихиной (Жуковская, Трошихина, 2011).

В качестве методов математико-статистической обработки использовались: описательные статистики, критерий различий Манна-Уитни – для выявления различий в исследуемых показателях между юношами и девушками, корреляционный анализ Спирмена – для рассмотрения взаимосвязей между стратегиями проактивного совладающего поведения, проактивными аттитюдами и психологическим благополучием, а также линейный регрессионный анализ – для выявления возможных предикторов общего психологического благополучия и его компонентов. Выборка составила 76 респондентов в возрасте от 15 до 17 лет ($M=16,34$), с равным распределением по полу.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ описательных статистик: среднего (M), стандартного отклонения (SD), позволил выявить более предпочитаемые стратегии проактивного совладающего поведения среди выборки юношества, а также выраженность проактивных аттитюдов в выборке в целом, и в подгруппах девушек и юношей (рисунок 1).



Рисунок 1 – Выраженность проактивных стратегий совладающего поведения и аттитудов в выборке (средние значения)

Примечание: * – значимые различия (пол)

Рассматривая проактивные аттитюды, в среднем, по выборке можно говорить об их оптимальной выраженности ($M=26,51$; $SD=3,068$) – с одной стороны, установки юношества достаточно проактивны, то есть их ценностно-смысловое отношение к будущему характеризуется как, скорее, положительное. Тем не менее, если углубиться в компоненты, составляющие проактивные аттитюды, то вполне вероятно, что некоторые из них – прогностические или отображающие степень принятия ответственности за собственные события жизни – могут находиться на этапе развития и укрепления (Бехтер, 2022).

Более предпочтительным копингом, ориентированным на будущее, среди юношества стал проактивный ($M=17,53$; $SD=3,455$), включающий в себя процессы саморегуляции, продвижения к целям, а также наращивания общих ресурсов. Рефлексивный ($M=14,89$; $SD=3,407$) и превентивный ($M=14,8$; $SD=3,114$) копинги используются несколько реже, но их выраженность также трактуется, как средняя или оптимальная, что позволяет

сделать заключение о наличии у юношества склонности к анализу неопределенного будущего и к непосредственной нейтрализации возможных угроз и невзгод. Стратегии поиска эмоциональной ($M=11,57$; $SD=2,811$) и инструментальной ($M=11$; $SD=2,681$) поддержки, а также планирования ($M=8,07$; $SD=2,343$), в среднем, менее предпочтительны в выборке юношества, при этом возможна ситуация, когда определенные цели и планы имеются, но не всегда четко определены или последовательно реализовываются, тем более, что наращивание ресурсов может быть значительно ограничено, в связи с некоторым отвержением идеи просьбы о помощи извне.

На рисунке 2 представлены средние показатели для интегрального психологического благополучия и его компонентов в общей выборке, а также в группах юношей и девушек.

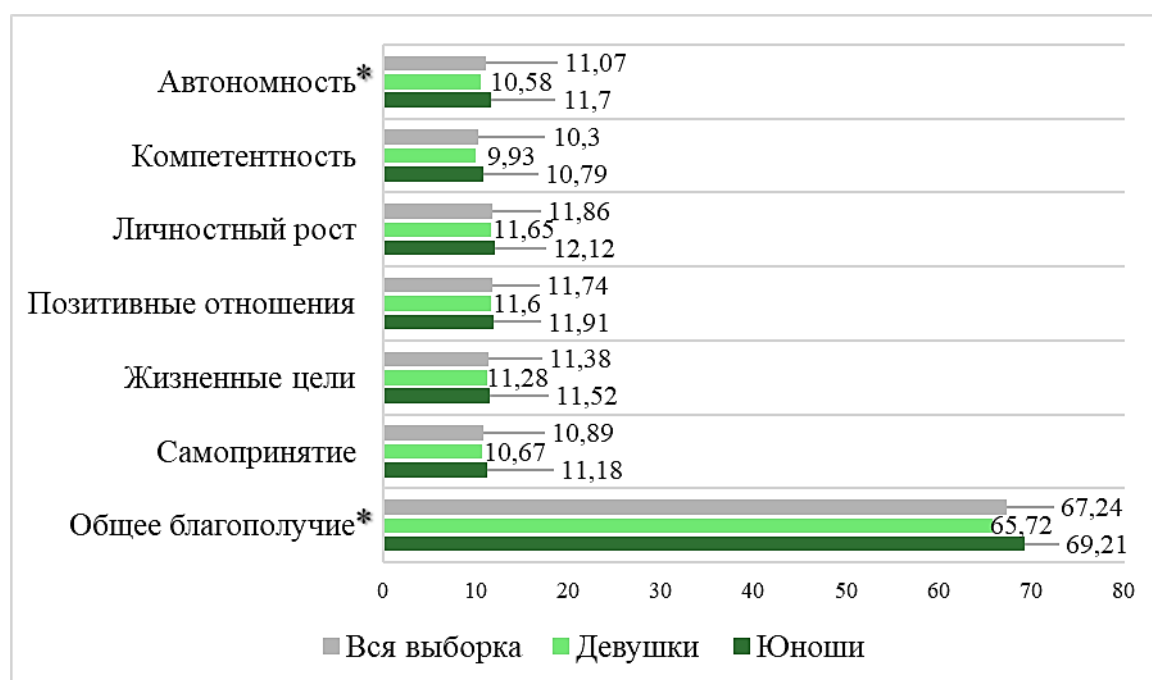


Рисунок 2 – Выраженность психологического благополучия в выборке (средние значения)

Примечание: * – значимые различия (пол)

При составлении на основе анализа описательных статистик условного «группового портрета» психологического благополучия в выборке юношества, было выявлено, что все его показатели, в том числе интегративный, находятся на оптимальном (среднем) уровне выраженности. Более выраженными компонентами благополучия в выборке юношества стали: личностный рост ($M=11,86$; $SD=1,741$), позитивные отношения ($M=11,73$; $SD=1,907$) и жизненные цели ($M=11,38$; $SD=2,026$), наименее выраженными: компетентность ($M=10,3$; $SD=1,848$) и самопринятие ($M=10,89$; $SD=2,127$).

При графическом отображении (рисунки 1 и 2) выраженности проактивности и психологического благополучия в группах девушек и юношей заметны некоторые расхождения, для выявления статистической значимости которых был применен критерий различий Манна-Уитни. Были получены значимые различия между юношами и девушками в выраженности проактивных аттитюдов ($U=436.000$; $p=0,041$); проактивного копинга ($U=433.000$; $p=0,038$); превентивного копинга ($U=411.000$; $p=0,019$); автономности ($U=429.500$; $p=0,002$); и общего показателя психологического благополучия ($U=505.500$; $p=0.024$). Юноши чаще, по сравнению с девушками прибегают к ориентированным на будущее стратегиям проактивного и превентивного копинга, более склонны менять ситуацию, следовать своим убеждениям. В целом, общее психологическое благополучие статистически значимо выше в группе юношей по сравнению с девушками. Следует отметить, что полученные результаты о более приоритетных для юношей, по сравнению с девушками, проактивных и превентивных стратегий согласуются с данными исследования проактивности работников различных предприятий в связи с психологическим благополучием: так, мужчины чаще избирали в качестве стратегий совладания проактивную, превентивную и рефлексивную, а женщины предпочитали обращаться за поддержкой различного вида (Круглова и др., 2020). Несмотря на то, что выборка

исследования в возрастном аспекте заметно отличается от юношества, тем не менее, нам кажется важным иметь подобные ориентиры, свидетельствующие о возрастной и гендерной устойчивости стратегий проактивного поведения.

Далее для выявления возможных взаимосвязей между стратегиями проактивного совладающего поведения, проактивными аттитюдами и параметрами психологического благополучия был проведен корреляционный анализ. Всего было выявлено 26 статистически значимых взаимосвязей (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты корреляционного анализа показателей проактивного совладающего поведения, проактивных аттитюдов и психологического благополучия юношества

Параметры	1	2	3	4	5	6	7
Личностный рост	0.414**	0.542**	0.431**	0.335**	0.293*		0.274*
Позитивные отношения	0.317**	0.343**			0.346**		
Жизненные цели	0.401**	0.316**	0.265*	0.406**	- 0.242*		
Самопринятие	0.265*	0.304*	0,252*				
Автономность					-0,258*	-0.277*	
Компетентность	0.332*	0.400**	0.243*				
Общее благополучие	0.503**	0.539**	0.322**	0.330**			

Примечание: 1 – проактивные аттитюды; 2 – проактивный копинг; 3 – планирование; 4 – рефлексивный копинг; 5 – поиск эмоциональной поддержки; 6 – поиск инструментальной поддержки; 7 – превентивный копинг;

** статистическая значимость на уровне $p < 0,01$;

* статистическая значимость на уровне $p < 0,05$

Общее психологическое благополучие оказалось взаимосвязано с проактивными аттитюдами, проактивным копингом, рефлексивным копингом, а также с проактивной стратегией планирования. В частности, юноши и девушки, чьи аттитюды характеризуются как проактивные, и использующие проактивные стратегии преодоления, рефлексивные стратегии преодоления трудностей и стратегии проактивного планирования, как правило, сообщают о более высоком уровне психологического благополучия.

Эти данные свидетельствуют о том, что поощрение использования проактивных копинг-стратегий и аттитюдов, а также проактивное планирование может быть важным аспектом сохранения оптимального общего психологического благополучия. Наши данные соотносятся с результатами корреляционного анализа, полученными в исследовании проактивности взрослых – работников различных сфер: их общее психологическое благополучие было связано с проактивным копингом, планированием и рефлексивным копингом (Круглова и др., 2020). Тем не менее, по результатам нашего корреляционного анализа, проактивный копинг получил большее количество связей с отдельными компонентами психологического благополучия, но при этом, взаимосвязей превентивного копинга и благополучия оказалось больше в исследовании благополучия и проактивного совладающего поведения сотрудников организаций – сами авторы отмечают, что с возрастом предпочтение проактивного преодоления у взрослых снижается (Круглова и др., 2020). Мы согласны с возможным объяснением, основывающимся на возрастных особенностях, однако это требует дальнейшего изучения.

Стоит отметить, что компонент психологического благополучия «личностный рост» положительно коррелировал со всеми проактивными копинг-стратегиями, за исключением поиска инструментальной поддержки. При этом наиболее тесными оказались связи личностного роста и проактивного копинга, планирования, а также проактивных аттитюдов. Полученное количество и тесноту взаимосвязей личностного роста, проактивных аттитюдов и проактивных стратегий совладающего поведения можно назвать согласующимся с концепцией проактивного совладания, согласно которой именно посредством рефлексии, направленной на будущее (а не более традиционной, ретроспективной), в совокупности с инвентаризацией ресурсов, четким планированием и непосредственными превентивными мерами, обеспечивается не только преодоление

неопределенных, отдаленных затруднений, но продвижение к преобразовыванию среды и личностному развитию в целом (Schwarzer, 2002).

Несмотря на неопределенность и дальнюю перспективу возможных трудностей, проактивное совладающее поведение не является стихийным и содержит в своей структуре процессы целеполагания и целедостижения, что также проявилось в полученных взаимосвязях компонента «жизненных целей» психологического благополучия с проактивными аттитюдами, проактивным копингом, рефлексивным копингом и планированием.

Интересны полученные отрицательные корреляции между некоторыми компонентами проактивного копинг-поведения и психологическим благополучием. Например, были обнаружены отрицательные взаимосвязи между автономностью и поиском эмоциональной, а также инструментальной поддержки. Эти результаты свидетельствуют о том, что юноши и девушки, которые не полагаются на других в эмоциональном, материальном, информационном и ином плане, чаще не желают жертвовать своей автономией или же проявляют недоверие, при этом препятствуют потенциальной способности достичь поставленных целей с чьей-либо помощью, и в итоге могут ставить под угрозу личное благополучие. Это может быть особенно актуально для проактивного поведения в юношестве, в связи с выраженными в данном возрастном периоде противоречивыми одновременными потребностями в обособлении и аффилиации, на что также указывают выявленные прямые взаимосвязи между показателем психологического благополучия «позитивные отношения» и проактивным копингом, а также проактивной стратегией поиска эмоциональной поддержки.

Также вызывает интерес факт наличия единственной связи стратегии превентивного копинга с показателями благополучия. Возможно, именно специфика этой составляющей проактивного совладающего поведения

вносит неоднозначность во взаимосвязи проактивности и благополучия: с одной стороны, у психологически благополучной личности вовсе может отсутствовать стремление использовать все стратегии проактивного совладания, среди которых превентивная стратегия обозначает наиболее активные действия, не ограничивается лишь рефлексированием по поводу своего будущего или составлением планов, а отвечает за их непосредственное выполнение. С другой стороны, в случае обращения к стратегии превентивного преодоления в рамках общего проактивного совладания практически невозможно обойтись без траты ранее аккумулированных ресурсов, эмоциональных или инструментальных, и такое «истощение» также может оставить след как на общем благополучии, так и на его составляющих. Подобные данные были получены в исследовании, проведенном на выборке из 932 респондентов в возрасте от 13 до 18 лет: превентивный копинг не был связан с благополучием ввиду прямой «угрозы», то есть непосредственных усилий по достижению адаптивного состояния и преобразования среды (Serrano et al., 2021).

В целом, результаты корреляционного анализа демонстрируют, что проактивное совладающее поведение взаимосвязано с психологическим благополучием, и что отдельные стратегии проактивного совладающего поведения, а также проактивные аттитюды могут иметь уникальные взаимосвязи с разными компонентами психологического благополучия.

Взаимосвязи, обнаруженные с помощью корреляционного анализа, были дополнительно изучены с помощью регрессионного анализа. В таблице 2 представлены результаты регрессионного анализа с общим психологическим благополучием в качестве зависимой переменной и семью независимыми переменными в качестве предикторов, включая проактивные аттитюды, проактивный, рефлексивный и превентивный копинги, планирование, а также поиск инструментальной и эмоциональной поддержки.

Таблица 2 – Результаты регрессионного анализа стратегий проактивного совладающего поведения и общего психологического благополучия

Предикторы	F	R ²	B	P
Проактивные аттитюды	6.164	0.371	0.071	0.625
Проактивный копинг			0.544	0.000
Рефлексивный копинг			0.281	0.057
Планирование			0.163	0.235
Превентивный копинг			-0.461	0.006
Поиск инструментальной поддержки			-0.118	0.402
Поиск эмоциональной поддержки			0.060	0.682

Предикторы построенной модели объясняют 37,1% дисперсии общего психологического благополучия, это представляется достаточно существенным вкладом, с учетом специфики конструкта благополучия, который характеризуется многомерностью. Результаты показывают, что проактивный копинг имеет самую сильную положительную связь с общим психологическим благополучием ($\beta=0,519$, $p<0,001$), за ним следуют рефлексивный копинг ($\beta=0,311$, $p<0,001$) и планирование ($\beta=0,169$, $p=0,035$). Поиск инструментальной поддержки и превентивный копинг имеют слабую отрицательную связь с общим благополучием, но она не является статистически значимой, а поиск эмоциональной поддержки и проактивные аттитюды имеют слабую положительную взаимосвязь, которая также не является статистически значимой. Таким образом, результаты свидетельствуют о том, что проактивный и рефлексивный копинги являются важными предикторами общего психологического благополучия, при этом превентивный копинг тоже вносит значимый вклад, но при этом с отрицательным знаком.

Так как в результате корреляционного анализа большее число и силу связей с компонентами психологического благополучия продемонстрировал показатель проактивного копинга, был построен ряд регрессионных моделей,

в каждой из которых проактивный копинг выступал в качестве независимой переменной, а в качестве зависимой – тот или иной компонент благополучия.

Итак, проактивный копинг значимо предсказывал результаты личностного роста, как компонента психологического благополучия ($F=24,063$, $p<0.001$, $R^2=0.261$, $\beta=0.511$) и доля объясненной дисперсии составила 26,1%. Для автономности – проактивный копинг предсказывал 13,7% доли дисперсии автономности ($F=10,798$, $p=0.002$, $R^2=0.137$, $\beta=0.370$). В моделях для оставшихся компонентов психологического благополучия проактивный копинг также статистически значимо предсказывал зависимую переменную, однако доля объясненной дисперсии составляла менее 10%. Так, гораздо лучшей объяснительной способностью для «жизненных целей» обладал рефлексивный копинг ($F=15,273$, $p<0.001$, $R^2=0.183$, $\beta=0.428$), объяснив при этом 18,3% дисперсии зависимой переменной. Также значимый вклад в объяснение дисперсии жизненных целей внесли проактивные аттитюды ($F=10,095$, $p=0.002$, $R^2=0.129$, $\beta=0.360$), а для компонента благополучия «позитивные отношения» доля дисперсии смогла быть объяснена на 10,6% только стратегией поиска эмоциональной поддержки ($F=8,042$, $p=0.006$, $R^2=0.106$, $\beta=0.325$).

Однако важно иметь в виду возможные ограничения проведенного регрессионного анализа, он не учитывает потенциальное влияние других предикторов, которые могут быть связаны как с интересующим предиктором, так и с зависимой переменной. В будущем планируется проведение иерархического регрессионного анализа с включением переменных пола, возраста, профиля обучения. Кроме того, возможно, что проактивное совладающее поведение может иметь значение для психологического благополучия опосредованно, через другие переменные, например, жизнестойкость или самооффективность, что также является направлением для будущих исследований.

Таким образом, результаты исследования частично подтверждают адаптивную роль проактивного совладающего поведения и проактивных аттитюдов для психологического благополучия в юношеском возрасте, и предполагают, что усилия, направленные на создание ресурсов, повышающих потенциал и возможности для их личностного роста, являются более актуальными и адаптивными, чем усилия, предотвращающие актуализацию негативных или стрессовых событий при непосредственном столкновении с ними.

Выводы и заключение

Проведенное исследование частично подтвердило прогностическую ценность проактивного совладающего поведения для психологического благополучия в юношестве.

Были выявлены значимые различия между девушками и юношами в использовании проактивных стратегий: юноши склонны прибегать к проактивному, превентивному копингу, также они более автономны и независимы, по сравнению с девушками, и общее психологическое благополучие юношей, в целом, статистически значимо выше, чем у девушек.

Исследование показало, что проактивное совладающее поведение может быть важным предиктором психологического благополучия. Выявленные связи между проактивностью и психологическим благополучием, а также некоторые построенные регрессионные модели свидетельствуют о том, что проактивное совладающее поведение играет прогностическую роль в общем психологическом благополучии и взаимосвязано с его компонентами. Из них личностный рост, постановка целей и позитивные отношения являются переменными, наиболее тесно связанными с проактивностью. Эти результаты согласуются как с установленной в настоящее время теоретической моделью проактивного

копинг-поведения, так и с особенностями юношеского возраста. Предпринимая активные шаги по предвидению потенциальных факторов стресса и подготовке к ним, юноши и девушки могут обрести чувство контроля и уверенность в своей способности справляться со сложными ситуациями. Это, в свою очередь, может уменьшить переживание стресса и способствовать большей устойчивости перед лицом невзгод. Учитывая уникальные проблемы в развитии и переходные периоды, с которыми они сталкиваются в этот период, понимание факторов, определяющих проактивное совладающее поведение, и его взаимосвязи с психологическим благополучием имеет огромное значение. Юношеский возраст – период, когда личность подвергается повышенному риску, проактивное совладающее поведение потенциально может уменьшить негативное влияние на их благополучие. В ситуации неопределенности и перемен, способность *проактивно* справляться со стрессорами становится все более важной. Применяя проактивный, ориентированный на будущее подход к управлению стрессом, уже в юношестве возможно заложить фундамент некоторой жизнестойкости, который поможет ориентироваться даже в самых сложных обстоятельствах и в последующие возрастные периоды.

Таким образом, исследование показало, что проактивное совладающее поведение может играть весомую роль в повышении психологического благополучия, уменьшать негативное воздействие и улучшать адаптивное функционирование. Следовательно, изучение предикторов и механизмов, лежащих в основе активного совладающего поведения в отношении психологического благополучия, важно для содействия оптимальному состоянию и успешной адаптации к сложным ситуациям, особенно в подростково-юношеском возрасте. Исследование проактивного совладающего поведения и его предикторов могут иметь значимость для разработки эффективных практических программ профилактики и интервенций.

Одним из ограничений исследования является объем выборки – с увеличением размера выборки возможно будет повысить обобщаемость результатов и обеспечить более полное понимание взаимосвязи между переменными проактивности и психологического благополучия. Также следует учитывать сложный и интегративный характер исследуемых конструктов. Может оказаться целесообразным использовать многомерные статистические методы, такие как моделирование структурными уравнениями, включая идентификацию возможных скрытых переменных, так как крайне важно учитывать многомерность и многофакторность изучаемых явлений.

В дальнейшем возможны исследования половозрастных характеристик проактивного совладающего поведения подростково-юношеского возраста ввиду выявленных значимых различий в группах девушек и юношей, в пользу последних. Кроме того, учитывая специфику подростково-юношеского возраста, где среди других задач, важной является конструирование будущего, например, в рамках образовательной и профессиональной траектории, видится перспективным дальнейшее изучение проактивных стратегий совладания в связи с интегративным психоэмоциональным благополучием, факторами социальной поддержки среды и ценностных ориентаций подростков и юношества.

Список использованных источников

- Ануфриюк К.Ю. Психологическое благополучие в связи с самоосуществлением в юношеском возрасте // Ананьевские чтения–2020. Психология служебной деятельности: достижения и перспективы развития, 2020. С. 43-44.
- Белинская Е.П., Вечерин А.В. Адаптация диагностического инструментария: опросник «Проактивный копинг» // Социальная психология и общество, 2018. Т. 9. № 3. С. 137-145.
- Белинская Е.П. Совладание с трудностями в эпоху неопределенности и глобальных рисков: основные исследовательские тренды // Вестник Кемеровского государственного университета, 2022. Т. 24. № 6. С. 760-771.

- Бехтер А.А. Первичная адаптация и валидизация шкалы Р. Шварцера «Проактивные аттитуды» на неклинической выборке: проверка внутренней согласованности и тест-ретестовой надежности // Экспериментальная психология, 2022. Т. 15. № 2. С. 213-226.
- Головей Л.А., Данилова М.В., Груздева И.А. Психоэмоциональное благополучие старшеклассников в связи с готовностью к профессиональному самоопределению // Психологическая наука и образование, 2019. Т. 24. № 6. С. 63-73.
- Епишин В.Е., Каурова А.М., Лыгина Е.А. Стратегии совладания с неопределенностью как предиктор психологического благополучия у абитуриентов 2020 // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология, 2022. № 1. С. 93-107.
- Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал, 2011. Т. 32. № 2. С. 82-93.
- Круглова М.А., Верещагина Л.А., Круглов В.Г., Лепехин Н.Н., Круглов В.А., Шкурова А.И. Психологическое благополучие и проактивное совладающее поведение сотрудников организаций // Петербургский психологический журнал, 2020. № 33. С. 112-133.
- Старченкова Е.С. Концепция проактивного совладающего поведения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика, 2009. № 2-1. С. 198-205.
- Старченкова Е.С. Ресурсы проактивного совладающего поведения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика, 2012. № 1. С. 51-61.
- Greenglass E.R., Fiksenbaum L. Proactive coping, positive affect, and well-being: Testing for mediation using path analysis // European psychologist, 2009. Vol. 14. No. 1. Pp. 29-39.
- Serrano C., Andreu Y., Greenglass E., Murgui S. Future-oriented coping: Dispositional influence and relevance for adolescent subjective wellbeing, depression, and anxiety // Personality and Individual Differences, 2021. Vol. 180. Pp. 110-116.
- Schwarzer R., Taubert S. Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping / Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges. Oxford, 2002. Pp. 19-35.

References

- Anufriiuk K.Iu. Psikhologicheskoe blagopoluchie v sviazi s samoosushchestvleniem v iunosheskom vozraste [Psychological well-being in connection with self-fulfillment in adolescence] // Anan'evskie chteniia-2020. Psikhologiya sluzhebnoi deiatel'nosti: dostizheniia i perspektivy razvitiia, 2020. Pp. 43-44. (In Russian)
- Belinskaia E.P., Vecherin A.V. Adaptatsiia diagnosticheskogo instrumentarii: oprosnik «Proaktivnyi koping» [Adaptation of diagnostic tools: questionnaire "Proactive coping"] // Sotsial'naia psikhologiya i obshchestvo, 2018. Vol. 9. No. 3. Pp. 137-145. (In Russian)
- Belinskaia E.P. Sovladanie s trudnostiami v epokhu neopredelennosti i global'nykh riskov: osnovnye issledovatel'skie trendy [Coping with difficulties in an environment of uncertainty and heavy risks: main research trends] // Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta, 2022. Vol. 24. No. 6. Pp. 760-771. (In Russian)

- Bekhter A.A. Pervichnaia adaptatsiia i validizatsiia shkaly R. Shvartsera «Proaktivnye attitudy» na neklinicheskoi vyborke: proverka vnutrennei soglasovannosti i test-retestovoi nadezhnosti [Primary adaptation and validation of the scale of R. Schwarzer "Proactive attitudes" on a non-clinical sample: checking the internal integrity and test-retest reliability] // Eksperimental'naia psikhologiya, 2022. Vol. 15. No. 2. Pp. 213-226. (In Russian)
- Golovei L.A., Danilova M.V., Gruzdeva I.A. Psikhoemotsional'noe blagopoluchie starsheklassnikov v svyazi s gotovnost'iu k professional'nomu samoopredeleniiu [Psycho-emotional well-being of high school students in connection with readiness for professional self-determination] // Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie, 2019. Vol. 24. No. 6. Pp. 63-73. (In Russian)
- Epishin V.E., Kaurova A.M., Lygina E.A. Strategii sovladaniia s neopredelennost'iu kak prediktor psikhologicheskogo blagopoluchiiu u abiturientov 2020 [Strategies for coping with uncertainty as a predictor of psychological expenditure in applicants 2020] // Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya, 2022. No. 1. Pp. 93-107. (In Russian)
- Zhukovskaya L.V., Troshikhina E.G. Shkala psikhologicheskogo blagopoluchiiu K. Riff [K. Ryff's Scale Of Psychological Well-Being] // Psikhologicheskii zhurnal, 2011. Vol. 32. No. 2. Pp. 82-93. (In Russian)
- Kruglova M.A., Vereshchagina L.A., Kruglov V.G., Lepekhin N.N., Kruglov V.A., Shkurova A.I. Psikhologicheskoe blagopoluchie i proaktivnoe sovladaiushchee povedenie sotrudnikov organizatsii [Psychological Well-Being and Proactive Coping Behavior of Employees of Organizations] // Peterburgskii psikhologicheskii zhurnal, 2020. No. 33. Pp. 112-133. (In Russian)
- Starchenkova E.S. Kontseptsii proaktivnogo sovladaiushchego povedeniia [The concept of proactive coping behavior] // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 12: Psikhologiya. Sotsiologiya. Pedagogika, 2009. No. 2-1. Pp. 198-205. (In Russian)
- Starchenkova E.S. Resursy proaktivnogo sovladaiushchego povedeniia [Resources of proactive coping behavior] // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 12: Psikhologiya. Sotsiologiya. Pedagogika, 2012. No. 1. Pp. 51-61. (In Russian)
- Greenglass E.R., Fiksenbaum L. Proactive coping, positive affect, and well-being: Testing for mediation using path analysis // European psychologist, 2009. Vol. 14. No. 1. Pp. 29-39.
- Serrano C., Andreu Y., Greenglass E., Murgui S. Future-oriented coping: Dispositional influence and relevance for adolescent subjective wellbeing, depression, and anxiety // Personality and Individual Differences, 2021. Vol. 180. Pp. 110-116.
- Schwarzer R., Taubert S. Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping / Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges. Oxford, 2002. Pp. 19-35.