

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2025.69.16.015

## Предикторы проактивного совладающего поведения в период ранней взрослости

**Васильева Вероника Игоревна**

Преподаватель,  
кафедра возрастной психологии и семейного консультирования,  
Московский институт психоанализа,  
121170, Российская Федерация, Москва, Кутузовский просп., 34/14;  
e-mail: nica.cosits@yandex.ru

**Аннотация**

Настоящее исследование направлено на выявление ключевых детерминант проактивного совладающего поведения в период ранней взрослости. Эмпирическая база исследования включает репрезентативную выборку молодых людей из различных регионов России. В качестве основных предикторов рассматривались черты личности в рамках модели "Большой пятерки" и особенности временной перспективы. Результаты демонстрируют комплексный характер детерминации проактивного совладания. Установлено, что наиболее значимыми предикторами выступают ориентация на будущее и гедонистическая ориентация на настоящее, в то время как фаталистическое настоящее оказывает негативное влияние. Из личностных черт существенный вклад вносят эмоциональная стабильность, добросовестность и экстраверсия. Различные компоненты проактивного копинга обладают специфическими профилями детерминации. Выводы исследования подчеркивают важность как когнитивно-временных, так и личностно-диспозиционных факторов в формировании проактивной стратегии поведения. Полученные результаты имеют практическую ценность для разработки программ психологического сопровождения молодежи, направленных на развитие навыков антиципации и превентивного совладания со стрессом.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Васильева В.И. Предикторы проактивного совладающего поведения в период ранней взрослости // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14. № 9А. С. 122-129. DOI: 10.34670/AR.2025.69.16.015

**Ключевые слова**

Проактивное совладание, Большая пятерка, временная перспектива, ранняя взрослость.

## Введение

Период ранней взрослости признается современными исследователями как критически важный этап жизненного пути личности. Это время принятия множества судьбоносных решений, связанных с профессиональным самоопределением, построением карьеры, созданием семьи и формированием устойчивой системы ценностей. Современный социально-экономический контекст, характеризующийся нестабильностью, высокой конкуренцией на рынке труда, цифровизацией и возрастанием темпа жизни, превращает этот период в зону повышенного стресса и неопределенности. В этих условиях способность личности к проактивному совладающему поведению становится ключевым ресурсом не просто для преодоления трудностей, но и для личностного и профессионального роста, а также профилактики психоэмоционального неблагополучия.

Несмотря на растущий интерес к феномену проактивного совладания, большинство исследований носят общий характер или сфокусированы на взрослой выборке. Период ранней взрослости, являясь сензитивным для выработки устойчивых поведенческих паттернов, остается недостаточно изученным в данном аспекте. Наше исследование призвано восполнить этот пробел, сфокусировавшись именно на молодежи, стоящей на пороге самостоятельной жизни.

## Материалы и методы

В рамках программы эмпирического исследования использовались следующие методики: Пятифакторный опросник личности (TIPI-RU) [Сергеева, Кириллов, Джумагулова, 2016], Проактивный копинг [Белинская, Вечерин, Агадуллина, 2018], опросник временной перспективы [Митина, Сырцова, 2008].

## Эмпирическая база исследования

Общую выборку исследования составили 357 респондентов в возрасте от 21 до 26 лет, из них 51,2% – женщины, 48,8% мужчин. Исследование проводилось в различных регионах Российской Федерации: Воронеж, Москва, Санкт-Петербург, Казань.

## Литературный обзор

В качестве теоретической основы понимания проактивного совладания в настоящем исследовании используется подход, предложенный Aspinwall L. G. и Taylor S. E. [Aspinwall, Taylor, 1997]. Согласно ему, данный конструкт трактуется как процесс, который включает в себя: во-первых, ориентацию на предупреждение возможных препятствий для достижения целей, а во-вторых — целенаправленное аккумулирование и развитие внутренних и внешних ресурсов для их последующего использования. Подобная интерпретация подразумевает принятие личностью ответственности не только за текущие, но и за будущие события. Таким образом, проактивный копинг выступает в качестве личностного качества, выражющегося в способности к антиципации, предотвращению и заблаговременному разрешению проблем. Становление этого феномена представляет собой протяженный во времени процесс, детерминированный накоплением жизненного опыта, что обуславливает актуальность его изучения в возрастном аспекте. По своей природе проактивное совладание отражает

сформированную прогностическую компетентность индивида, обеспечивающую готовность к эффективному взаимодействию с потенциальными стрессогенными факторами.

В научной литературе отсутствует общая точка зрения относительно хронологических границ периода ранней взрослости. Так, Д. Биррен определяет данный этап интервалом 17–25 лет, в то время как Д. Б. Бромлей ограничивает его рамками 21–25 лет, рассматривая его как фазу активного освоения социальных, экономических и правовых возможностей зрелого возраста, то есть становления индивида полноценным субъектом общественных отношений. В этот период отмечается расширение спектра социальных ролей (в частности, создание семьи), увеличение круга социальных контактов, а также достижение пика физического и спортивного потенциала [Ананьев, 1980]. И. С. Кон, описывая раннюю взрослость (18–29 лет), акцентирует процессы укрепления идентичности, активного самопознания и поиска личностного места в системе общественных отношений.

Согласно периодизации Д. Левинсона, ранняя взрослость структурирована следующим образом: 17–22 года – начальная фаза вступления в период; 22–28 лет – переход к следующему десятилетию; 28–33 года – апогей ранней взрослости; последующие этапы знаменуют переход к средней взрослости [Гуревич, 2019].

В рамках эпигенетической теории Э. Эрикsona ранняя взрослость (20–25 лет) связана с кризисом «близость/изоляция», в ходе которого формируется способность к построению глубоких интимных отношений. Успешное разрешение этого кризиса обусловлено сформированной идентичностью и готовностью к эмоциональной близости, тогда как его негативный исход может приводить к социальной изоляции. При этом идентичность понимается как динамическое образование, трансформирующееся под влиянием изменения социального статуса, профессионального становления и других факторов.

В настоящем исследовании ранняя взрослость рассматривается как период 21–26 лет. Данный хронологический отрезок характеризуется ключевыми социально-демографическими сдвигами: к 22–23 годам большинство индивидов завершает получение базового профессионального образования (бакалавриат, специалитет, СПО) и либо интегрируется в трудовые отношения, либо продолжает обучение в магистратуре или аспирантуре. Это знаменует переход от учебной деятельности к профессиональной самореализации и обретению экономической автономии [Arnett, 2014].

Однако ключевой вопрос заключается в том, какие именно индивидуально-психологические характеристики определяют готовность и способность молодых людей к использованию именно этих, проактивных форм поведения в ситуации множественных переходов и неопределенности. Для ответа на этот вопрос в качестве предикторов были избраны два комплексных конструкта: черты личности в рамках модели Большой пятерки и временная перспектива.

Модель Большой пятерки является интегративной структурой, объединяющей пять основных независимых факторов, которые комплексно характеризуют личностную организацию. Эта модель выступает в качестве концептуального каркаса, упорядочивающего частные личностные характеристики и предоставляющего универсальный понятийный аппарат для обобщения многочисленных эмпирических данных в области психологии личности [Лаак, Бругман, 2003].

Формирование пятифакторной модели стало следствием применения строгих эмпирических методов, включая лексический анализ, тестовые опросы, экспертные оценки и экспериментальные процедуры. Её построение базировалось на применении факторного анализа, что позволило выделить наиболее общие диспозиции высшего порядка. Эмпирический,

а не теоретический генезис модели нередко подвергается критике в связи с недостаточной теоретической обоснованностью. Однако её основное достоинство состоит в возможности детального описания индивидуальных различий и выявления сложной организации личности во взаимодействии с другими переменными, включая биологические предпосылки.

Временная перспектива как психологический феномен обладает качественным своеобразием. Согласно позиции Ж. Нюттена, она объективно представлена в психике индивида через систему параметров: протяжённость, событийную насыщенность, структурированность, реалистичность и эмоциональную окраску [Нюттен, 2004].

Понятие временной перспективы было введено К. Левином, трактовавшим её как целостное восприятие индивидом своего прошлого и будущего из позиции настоящего. Учёный отмечал, что когнитивные и аффективно-волевые процессы детерминированы прошлым опытом и ожиданиями, которые определяют направленность и содержание актуальной деятельности [Левин, 2001].

Длительное время ключевой проблемой в изучении временной перспективы оставалась её недостаточная операционализация [Нюттен, 2004]. Существенный вклад в решение этой проблемы внёс Ф. Зимбардо, рассматривающий временную перспективу как неосознаваемый процесс временной категоризации, который выполняет функции структурирования реальности, придания ей связности и осмыслинности [Гуревич, 2019]. Данный феномен формируется в процессе социализации и интегрирует когнитивные, эмоциональные и социальные компоненты. Несмотря на то, что пережитые стрессовые события способны видоизменять восприятие времени, у личности, как правило, сохраняется доминирующая ориентация на определённый временной период [Гуревич, 2019].

Соответственно цель нашего исследования – выявить роль Большой пятерки и временной перспективы в качестве предикторов проактивного совладающего поведения у лиц в периоде ранней взрослости.

## Результаты

Для проверки на нормальность распределения мы воспользовались описательными статистиками, а именно показателями асимметрии и эксцесса. Полученные значения находятся в диапазоне от -2 до 2, что позволяет использовать параметрические критерии. В итоге мы провели регрессионный анализ с методом пошагового включения, результаты представлены в таблице 1.

**Таблица 1 - Результаты линейного регрессионного анализа с пошаговым включением проактивное совладания в период ранней взрослости**

Зависимые переменные	Предикторы	Коэффициенты регрессии		Коэффициент детерминации ( $R^2$ )	F	p
		Константа	$\beta$			
Проактивный копинг	Будущее	5,545	0,249	0,386	36,625	0,000
	Фаталистическое настоящее		-0,289			
	Гедонистическое настоящее		0,300			
	Экстраверсия		0,163			
	Эмоциональная стабильность		0,152			
	Добросовестность		0,118			

Зависимые переменные	Предикторы	Коэффициенты регрессии		Коэффициент детерминации ( $R^2$ )	F	p
		Константа	$\beta$			
Рефлексивный копинг	Будущее	7,621	0,442	0,276	33,469	0,000
	Гедонистическое настоящее		-0,183			
	Фаталистическое настоящее		-0,143			
	Позитивное прошлое		0,127			
Стратегическое планирование	Будущее	2,359	0,472	0,245	38,127	0,000
	Гедонистическое настоящее		-0,200			
	Открытость опыта		0,124			
Превентивный копинг	Будущее	5,247	0,296	0,236	27,197	0,000
	Добросовестность		0,222			
	Эмоциональная стабильность		0,147			
	Дружелюбие		-0,131			
Инструментальная поддержка	Позитивное прошлое	2,715	0,311	0,183	39,539	0,000
	Негативное прошлое		0,272			
Эмоциональная поддержка	Позитивное прошлое	1,935	0,258	0,198	17,336	0,000
	Экстраверсия		0,160			
	Эмоциональная стабильность		-0,185			
	Дружелюбие		0,173			
	Будущее		0,137			

Проактивный копинг детерминирован на 38,6% показателями будущего ( $\beta=0,249$ ), фаталистического настоящего ( $\beta=-0,289$ ), гедонистического настоящего ( $\beta=0,300$ ), эмоциональной стабильности ( $\beta=0,152$ ), экстраверсии ( $\beta=0,163$ ), добросовестностью ( $\beta=0,118$ ).

Рефлексивный копинг детерминирован на 27,6% показателями будущего ( $\beta=0,442$ ), фаталистического настоящего ( $\beta=-0,143$ ), гедонистического настоящего ( $\beta=-0,183$ ), позитивного прошлого ( $\beta=0,127$ ).

Стратегическое планирование детерминировано на 24,5% показателями будущего ( $\beta=0,472$ ), гедонистического настоящего ( $\beta=-0,200$ ).

Превентивный копинг детерминирован на 23,6% показателями будущего ( $\beta=0,296$ ), добросовестности ( $\beta=0,222$ ), эмоциональной стабильности ( $\beta=0,147$ ) и дружелюбия ( $\beta=-0,131$ ).

Инструментальная поддержка детерминирована на 18,3% показателями позитивного прошлого ( $\beta=0,311$ ), негативного прошлого ( $\beta=0,272$ ).

Эмоциональная поддержка детерминирована на 19,8% показателями позитивного прошлого ( $\beta=0,258$ ), эмоциональной стабильности ( $\beta=-0,2185$ ), экстраверсии ( $\beta=0,160$ ), дружелюбия ( $\beta=0,173$ ) и будущего ( $\beta=0,137$ ).

## Обсуждение

Полученные результаты регрессионного анализа свидетельствуют о сложном характере детерминации проактивного совладающего поведения совокупностью личностных черт и особенностей временной перспективы. Выявленные взаимосвязи позволяют констатировать,

что различные компоненты проактивного копинга обладают специфическими предикторными профилями.

Наибольший вклад в прогнозирование общего уровня проактивного совладания вносят ориентация на будущее и гедонистическое настоящее, выступающие его значимыми позитивными предикторами. В противоположность этому, фаталистическое настоящее демонстрирует выраженный негативный вклад, что свидетельствует о подавляющем влиянии чувства невозможности контроля над событиями на проактивные усилия. Личностные черты, в частности эмоциональная стабильность, экстраверсия и добросовестность, вносят дополнительный значимый вклад, формируя устойчивый личностный фундамент для реализации проактивной стратегии.

Рефлексивный компонент совладающего поведения обнаруживает наиболее тесную связь с ориентацией на будущее, что соответствует его когнитивной природе как механизма антиципации и планирования. При этом как гедонистическое, так и фаталистическое настоящее оказывают сдерживающее влияние на развитие рефлексивного копинга. Обнаруженная позитивная связь с позитивным восприятием прошлого позволяет предположить, что успешный предыдущий опыт служит опорой для построения прогностических моделей.

Стратегическое планирование как поведенческий компонент проактивного совладания демонстрирует выраженную зависимость от ориентации на будущее, подтверждая их концептуальную близость. Гедонистическая ориентация на настоящее выступает сдерживающим фактором, отражая противоречие между стратегической целеориентированностью и ориентацией на сиюминутные удовольствия.

Превентивный копинг, направленный на конкретные усилия по нейтрализации потенциальных угроз, детерминируется не только ориентацией на будущее, но и комплексом личностных характеристик, среди которых наиболее значимыми оказываются добросовестность и эмоциональная стабильность. Обнаруженный негативный вклад дружелюбия позволяет предположить, что излишняя ориентация на гармонию в отношениях может препятствовать концентрации на превентивных действиях.

Поиск инструментальной поддержки значимо связан с особенностями восприятия прошлого опыта, причем как позитивное, так и негативное прошлое могут способствовать пониманию важности кооперации. В отличие от этого, поиск эмоциональной поддержки демонстрирует сложный паттерн детерминации, включающий как личностные особенности (экстраверсия), так и эмоциональное неблагополучие, что позволяет интерпретировать его как компенсаторный механизм.

## Заключение

Результаты исследования свидетельствуют, что проактивное совладающее поведение детерминируется двумя основными группами факторов: особенностями временной перспективы и чертами личности в рамках модели Большой пятерки. Наибольшую прогностическую значимость обнаруживает ориентация на будущее, которая выступает системообразующим фактором проактивного поведения. Гедонистическое настоящее также вносит позитивный вклад, в то время как фаталистическое настоящее оказывает выраженное негативное влияние.

Личностные черты - эмоциональная стабильность, экстраверсия и добросовестность - формируют устойчивую основу для реализации проактивной стратегии, обеспечивая

необходимый ресурсный потенциал. При этом различные компоненты проактивного копинга демонстрируют специфические профили детерминации, что подтверждает их функциональное многообразие.

Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением динамики проактивного совладающего поведения в лонгитюдном аспекте, а также с анализом роли дополнительных факторов (социальной поддержки, когнитивных способностей, ценностно-смысловой сферы) в формировании проактивной жизненной позиции в период ранней взрослости

## **Библиография**

1. Ананьев Б. Г. АП Избранные психологические труды: В 2-х т. Т. I. — М.: Педагогика, 1980. — 232 с., ил.— (Труды д. чл. и чл.-кор. АПН СССР). С 89-96.
2. Белинская Е.П., Вечерин А.В., Агадуллина Е.Р. Опросник проактивного копинга: адаптация на неклинической выборке и прогностические возможности / Е.П. Белинская, А.В. Вечерин, Е.Р. Агадуллина // Клиническая и специальная психология. — 2018. Том 7. № 3. С. 192–211. doi: 10.17759/psychjn.2018070312
3. Гуревич П. С. Психология и педагогика. — М.: Юрайт, 2019. - 430 с.
4. Зимбардо, Ф., Бойд, Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд; пер. с англ. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.
5. Лаак Я. тер., Бругман Г. Big 5: Как измерить человеческую индивидуальность: Оценки и описание. / Я. тер Лаак, Г. Бругман; ред. Г.В. Бурменская. – Москва: М.: Книжный дом«Университет», 2003. – 112 с.
6. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды. М.: Смысл 2001. 572 с.
7. Митина О. В., Сырцова А. Опросник по временной перспективе Ф. Зимбардо (ZTP): результаты психометрического анализа русскоязычной версии // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2008. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/oprosnik-po-vremennoy-perspektive-f-zimbardo-ztpi-rezultaty-psihometricheskogo-analiza-russkojazychnoy-versii> (дата обращения: 02.07.2025).
8. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д.А. Леонтьева. - М. : Смысл. 2004. 608 с.
9. 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 / А.С. Сергеева, Б.А. Кириллов, А.Ф. Джумагулова // Экспериментальная психология. – 2016. 9(3). С. 138–154. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2016090311>
10. Arnett J. J. Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties. 2nd ed. N. Y. : Oxford University Press, 2014. 394 p.
11. Aspinwall L.G., Taylor S.E. A Stitch in Time: Self-regulation and Proactive Coping. Psychological Bulletin, vol. 121 (3), 1997. – P. 417–436.

## **Predictors of Proactive Coping Behavior in Early Adulthood**

**Veronika I. Vasil'eva**

Lecturer,

Department of Developmental Psychology and Family Counseling,  
Moscow Institute of Psychoanalysis,  
121170, 34/14, Kutuzovsky ave., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: nica.cosits@yandex.ru

### **Abstract**

This study aims to identify key determinants of proactive coping behavior in early adulthood. The empirical basis of the research includes a representative sample of young people from various regions of Russia. As main predictors, personality traits within the "Big Five" model and characteristics of time perspective were considered. The results demonstrate the complex nature of

Vasil'eva V.I.

proactive coping determination. It was established that the most significant predictors are future orientation and hedonistic present orientation, while fatalistic present has a negative influence. Among personality traits, emotional stability, conscientiousness, and extraversion make substantial contributions. Different components of proactive coping possess specific determination profiles. The research conclusions emphasize the importance of both cognitive-temporal and personality-dispositional factors in forming proactive behavioral strategies. The obtained results have practical value for developing psychological support programs for youth aimed at developing anticipation skills and preventive stress coping.

### For citation

Vasil'eva V.I. (2025) Prediktory proaktivnogo sovladayushchego povedeniya v period ranney vzroslosti [Predictors of Proactive Coping Behavior in Early Adulthood]. *Psikhologiya. Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennoye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 14 (9A), pp. 122-129. DOI: 10.34670/AR.2025.69.16.015

### Keywords

Proactive coping, Big Five, time perspective, early adulthood.

### References

1. Ananyev B. G. Foreign psychological works: In 2 volumes. T. I. - M.: Nauka, 1980. — 232 p., ill.— (Works of D. chl. and chl.—cor. APN USSR). 89-96.
2. Belinskaya E.P., Vecherin A.V., Agadullina E.R. Questionnaire of proactive coping: adaptation to a non-clinical sample and prognostic possibilities / E.P. Belinskaya, A.V. Vecherin, E.R. Agadullina // Clinical and special psychology. — 2018. Volume 7. No. 3. C. 192-211. doi: 10.17759/psycljn.2018070312
3. Gurevich P. S. Psychology and Pedagogy, Moscow: Yurait, 2019, 430 p.
4. Zimbardo, F., Boyd, J. The paradox of time. A new psychology of time that will improve your life / F. Zimbardo, J. Boyd; translated from English – St. Petersburg: Speech, 2010. – 352 p.
5. Laak Ya. ter., Brugman G. The Big Five: How to measure human individuality: An ecological description. / Ya. Terlak, G. Dugman; edited by G.V. Burnenskaya. – Moscow: Moscow: Book House "University", 2003. 112 p.
6. Levin K. Dynamic psychology: Selected works. Moscow: Smysl 2001. 572 p.
7. Mitina O. V., Syrgova A. A. Time scale questionnaire. Zimbard (ZTPI): results of quantitative analysis of the Russian-language version // Bulletin of the Moscow University. Episode 14. Psychology. 2008. No. 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/oprosnik-po-vremennoy-perspektive-f-zimbardo-ztpi-rezulaty-psihometricheskogo-analiza-russkoyazychnoy-versii> (date of reference: 07/02/2025).
8. Nyutten J. Motivation, action and the prospect of the future / ed. by D.A. Leontiev, Moscow: Smysl, 2004– 608 p.
9. Sergeeva, A.S., Kirillov, B.A., Dzhumagulova, A.H. Translation and adaptation of a brief analytical review of personality (TYPOLOGY): onanya religious authority, internal solidarity and research activities / A.S. Sergeeva, B.A. Kirillov, A.F. Dumagulova // Experimental psychology. - 2016. 9(3). pp. 138-154. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2016090311>
10. Arnett J. Becoming an adult: a winding path from late adolescence to the twenties. 2nd ed. New York : Oxford University Press, 2014. 394 p.
11. Aspinwall L.G., Taylor S. E. Step in time: self-regulation and proactive coping. Psychological Bulletin, volume 121 (3), 1997, pp. 417-436.