

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, № 4. С. 208–216. ISSN 2073-1426

Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics. 2021, vol. 27, № 4, pp. 208–216. ISSN 2073-1426

Научная статья

УДК 159.9:316.6

<https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-4-208-216>

САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ, РЕФЛЕКСИЯ И РЕСУРСЫ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ: ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ДЕТЕРМИНАЦИЯ

Адеева Татьяна Николаевна, кандидат психологических наук, Костромской государственной университет, Кострома, Россия, adeeva.tanya@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0310-7546>

Тихонова Инна Викторовна, кандидат психологических наук, Костромской государственной университет, Кострома, Россия, inn.007@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7756-0610>

Аннотация. Стрессогенные условия существования современного человека направляют исследователей на поиск факторов-протекторов и изучение ресурсов совладания со стрессом, факторов их формирования. Рефлексия и самоэффективность рассматриваются в качестве ресурсов личности, связываются с процессом адаптации, однако не изучен вопрос об их связи с различными вариантами ресурсов. В статье приведены результаты исследования самоэффективности, рефлексивности и ресурсов совладания со стрессом у подростков, юношей и взрослых, показаны их взаимосвязи. В исследовании принимали участие 53 респондента подросткового, 113 юношеского и 125 зрелого возраста. Использовались опросный метод и методы математической статистики. Выявлено, что самоэффективность не имеет возрастной специфики выраженности, и все респонденты имеют благополучный адаптивный уровень. Субъекты более старшего возраста достоверно отличаются по способности к ситуативной рефлексии. Для респондентов любого возраста социальная поддержка и физическое здоровье являются приоритетными ресурсами совладания со стрессом. Самоэффективность имеет прямые связи со всеми ресурсами совладания, является предиктором и детерминирует их осознание и рост. Выявлено, что рефлексия общения может отрицательно влиять на уверенность в решении проблем и ресурс физического здоровья у юношей, но во взрослом возрасте увеличивает роль ресурсов соцподдержки и контроля напряжения. Ретроспективная рефлексия взрослых отрицательно влияет на уверенность и ресурс «направленность на себя». Рефлексия выступает предиктором ресурса «контроль напряжения», а рефлексия общения детерминирует способность субъекта управлять своими ресурсами в стрессовой ситуации.

Ключевые слова: ресурсы совладания со стрессом, самоэффективность, рефлексия, субъект, предикторы ресурсов совладания со стрессом, подростки, юноши, взрослые.

Благодарности. Работа выполнена при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований, проект № 20-013-00435А «Ментальные ресурсы субъекта при типичном и атипичном развитии: феноменология, динамика, факторы и механизмы формирования в онтогенезе».

Для цитирования: Адеева Т.Н., Тихонова И.В. Самоэффективность, рефлексия и ресурсы совладания со стрессом: возрастные особенности и детерминация // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, № 4. С. 208–216. ISSN 2073-1426. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-4-208-216>

SELF-EFFICACY, REFLECTION AND RESOURCES OF COPING WITH STRESS: AGE-RELATED FEATURES AND DETERMINATION

Tatiana N. Adeeva, Candidate of Psychological Sciences, Kostroma State University, Kostroma, Russia, adeeva.tanya@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0310-7546>

Inna V. Tikhonova, Candidate of Psychological Sciences, Kostroma State University, Kostroma, Russia, inn.007@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7756-0610>

Abstract. Stressful conditions of modern human existence direct scholars to search for protective factors and study the resources of coping with stress, as well as study the factors of their formation. Reflexivity and self-efficacy are considered to be personal resources connected with the process of adaptation, however the question of their connection with various variants of resources remains unstudied. The findings on self-efficacy, reflexivity and coping resources in adolescents, young adults and mature adults are presented in the article, their links shown. 53 adolescent, 113 adolescents and 124 mature respondents participated in the study. Survey method and methods of mathematical statistics were used. It was found that self-efficacy lacks age-specificity; all the respondents are of good adaptive level. Age significantly correlates with capacity for situational reflection. Social support and physical health are priority stress-coping resources for respondents of any age. Self-efficacy has direct links to all stress-coping resources; it predicts and predetermines their awareness and growth. It is found that communication reflexivity does negatively effect problem-solving confidence and physical health resources in young adults; whereas in mature adults, it increases the role of social support and stress control resources. Adult retrospective reflection negatively affects confidence and the «self-direction» resource. Reflexivity predicts the «tension control» resource, whereas communication reflexivity determines a subject's ability to manage its resources in a stressful situation.

Keywords: stress-coping resources, self-efficacy, reflection, subject, predictors of stress coping resources, adolescents, young adults, mature adults.

Acknowledgments. The reported study was funded by RFBR according to the research project № 20-013-00435A.

For citation: Adeeva T.N., Tikhonova I.V. Self-efficacy, reflection and resources of coping with stress: age-related features and determination. Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2021, vol. 27, № 4, pp. 208–216. (In Russ.) <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-4-208-216>

Изучение ресурсов связано с выявлением внешних факторов, внутренних сил, которые дают возможность личности справляться с трудностями, барьерами, кризисными ситуациями. Нужно отметить, что данная тема не является новой, существуют разнообразные подходы к определению данного феномена, различные основания классификации ресурсов. В то же время важным остается субъективный аспект проблемы. Среди огромного разнообразия явлений, состояний, процессов жизни одни становятся ресурсными для личности, а другие не наделяются этим качеством.

Такой подход к анализу феномена ресурса опирается на концепцию ментального опыта и ментальной репрезентации М.А. Холодной, где ментальная репрезентация понимается как «актуальный умственный образ того или иного конкретного события (то есть субъективную форму «видения» происходящего)» [Холодная: 245]. Указанная «форма видения» позволяет личности осмысливать жизненный опыт, определяя, в частности, концепты ресурсов. Как указывает С.А. Хазова, ментальные ресурсы можно рассматривать «как механизм, позволяющий субъекту за счет процессов концептуализации опыта поддерживать и развивать (регулировать) собственную активность.

В опыте субъекта ментальные ресурсы представлены как воспринимаемые, интерпретируемые и оцениваемые аспекты физической, социальной и интрапсихологической среды, имеющие личностную значимость и ценность для достижения позитивных результатов» [Хазова: 101–102]. Таким образом, различные явления среды должны быть определены субъектом, личностью в качестве ресурса, а также должна присутствовать уверенность в возможности их успешного использования личностью в требуемых ситуациях. Данные положения ведут к необходимости анализа особенностей личности, связанных с формированием концепта ресурсов.

В современных научных работах, посвященных данной проблематике, большое место уделяется феномену рефлексии как способности к осмыслению и анализу человеком внутреннего мира, мотивации, поступков, отношений. Вероятно, что достоверность, надежность интерпретации жизненных явлений связаны с базовой способностью субъекта – способностью к осознанию действительности, собственной личности и деятельности [Рубинштейн]. Рефлексия жизненного пути в концепции Е.Е. Сапоговой, по сути, переключается с феноменом ментальной репрезентации, поскольку через нее происходит ос-

мысление жизненного опыта личности, а основными функциями рефлексии являются самодерминация и самоорганизация личности [Сапогова]. Идея влияния биографической рефлексии на развитие взрослой личности выдвигается в исследованиях М.В. Клементьевой. Выявлена специфика содержания рефлексии на разных этапах взрослости и значимость данного процесса в период возрастных кризисов взрослости. [Клементьева: 23]. В работе А.И. Лактионовой выдвигается и доказывается гипотеза о системной рефлексии как ресурсе жизнестойкости личности. Актуальным этот вывод оказывается для группы молодых людей в возрасте 18–25 лет [Лактионова: 202]. Получены данные о гендерных различиях обусловленности уровня рефлексивности и использования ее как адаптивного механизма [Лактионова: 37].

Взаимосвязь рефлексии с различными качествами, отношениями, состояниями личности изучается в целом ряде исследований. Возможность осуществления морально-нравственного выбора очень важна в подростковом возрасте. Способность к выбору напрямую зависит от умения соотносить собственные действия и установки, что является одним из проявлений рефлексии [Николаева: 223–227]. В подростковом возрасте уровень рефлексии оказывается значимым для формирования отношений к семье, матери, отцу, к себе [Горлова: 31]. В пожилом возрасте биографическая рефлексия оказывается значимой для личной мобильности и сохранения профессии. Кроме того, авторами обосновывается построение программ психологического сопровождения на основе анализа жизненного опыта [Сергеева, Печеркина, Глуханюк, Борисов: 631–634].

Еще одним направлением исследований являются работы, в которых подчеркивается необходимость развития навыка рефлексии для профессионального и личностного развития. Рефлексия рассматривается как механизм осмысления проектной, образовательной деятельности, профессиональных трудностей и достижений [Маркина, Солдатова, Качуро, Гаврилюк; 15]. Достаточно интересны методы для развития рефлексии. Метод нарратива предлагается для работы с неуверенными подростками. Такая работа позволяет осмыслить жизненный опыт и интегрировать эпизоды успешного поведения ребенка [Елфимова: 133–134]. Психологические и нейрофизиологические подтверждения эффективности тренинга осознанности представлены в статье Sunny H. W. Chan и др. Развитие рефлексии ведет к положительным изменениям в эмпатии, самосострадании, самооэффективности консультирования, снижении стресса, и рекомендуется для применения в образовательной программе студентов [Chan, Kai-Ching, W.O.Li: 104].

Формирование понятия «самооэффективность», его содержательных и категориальных характеристик

связывается с исследованиями А. Bandura [Bandura]. По мнению исследователей, самооэффективность является стабильной характеристикой личности, «содержит представление о своих способностях, возможностях, самооценку компетенций, знаний, навыков, приемов достижения цели, в совокупности детерминирующую поведение человека, определяющих мотивацию, жизненные принципы, эмоциональность, результаты деятельности и личностное благополучие» [Фоминых: 55]. Авторы говорят о главенствовании когнитивной составляющей самореализации, проявляющейся в убежденности, знании и вере человека в свою способность действовать эффективно в различных ситуациях [Опекина, Шипова: 12].

Подчеркивается, что высокий уровень самооэффективности личности будет способствовать ее самореализации, тогда как неуверенность в своих силах, «выученная беспомощность», напротив, будут значительно затруднять этот процесс. Таким образом, феномен самооэффективности в современных исследованиях рассматривается как ресурс развития личности. Наиболее часто подчеркивается важность самооэффективности для достижений в профессиональной сфере, построении карьеры, а также для преодоления зависимостей [Alisic, Wiese: 21]. Определена прямая взаимосвязь самооэффективности и рефлексии [Tutticci, Coyer, Lewis, Ryan: 128].

Подводя итог обзору научных работ, необходимо отметить, что рефлексия и самооэффективность в основном рассматриваются в качестве ресурсов личности, связываются с процессом адаптации. Однако рефлексия преимущественно имеет позитивную оценку, что, вероятно, не всегда справедливо [Левонтьев, Аверина]. Практически не изучен вопрос о связи самооэффективности и рефлексии с различными вариантами ресурсов.

Наше исследование проводилось научным коллективом под руководством С.А. Хазовой. Целью данного исследования являлось определение особенностей психологических ресурсов, рефлексии и самооэффективности в различные возрастные периоды, их взаимосвязи и взаимодетерминация.

Исследовательская выборка включала 291 респондента, из которых 125 человек – взрослые, 113 – юноши, 53 – подростки.

В исследовании использовались опросные методы и методы статистической обработки результатов. Диагностический пакет включал следующие методики: опросник рефлексивности (А.В. Карпов), шкала общей самооэффективности (Р. Шварцер, М. Ерусалем), опросник оценки ресурсов совладания со стрессом – CRIS (разработан К.Б. Матени, адаптирован А.В. Махначом и Ю.В. Постыляковой). Статистическая обработка проводилась с использованием программы 10.0 Statistica, вычислялся Н-критерий Краскела – Уол-

лиса, коэффициент корреляции r-Спирмена; применялся медианный тест и регрессионный анализ.

Определение особенностей рефлексии и самоэффективности в периоды подростничества, юношества и взрослости показало (табл. 1), что достоверные отличия наблюдаются исключительно по выраженности ситуативной рефлексии (медианный тест; $X^2 = 6,291454$; $ss = 2$; $p = 0,043$).

В исследуемой выборке общий уровень самоэффективности находится на уровне выше среднего, не наблюдается значительного размаха его показателей. Также не обнаруживается специфических особенностей общей рефлексивности и всех ее составляющих. Уровень рефлексивности в выборке подростков, юношей и взрослых соответствует средненормативным значениям. Выявлено, что более «возрастные» респонденты склонны к самоконтролю и рефлексии в реальной ситуации. Они осмысливают и анализируют ситуацию, в которой оказались, имеют более высокий уровень способности к координации своих действий в соответствии с изменяющимися условиями и собственным состоянием.

Исследование психологических ресурсов совладания со стрессом, результаты которого представлены в таблице 2, показало, что имеются достоверные

отличия по следующим показателям: социальная поддержка ($N = 6,219$; $p = 0,045$), контроль напряжения ($N = 9,360$; $p = 0,009$), физическое здоровье ($N = 7,198$; $p = 0,027$). Подростки показывают более высокий средний балл наполненности всех указанных ресурсов, что можно было бы рассматривать как более высокий уровень их сформированности. Однако показатели стандартного отклонения указывают на наличие большей вариабельности показателей в данной группе. Вероятно, такие результаты обусловлены и активным развитием личности, «знакомством» подростка с вариантами ресурсов и освоением их. Мы можем наблюдать, что в юношеском, а затем и во взрослом возрасте «размах» показателей индивидуальных ресурсов совладания становится все меньше, выборка становится более однородной. Для всех групп респондентов приоритетными при стрессе являются социальные ресурсы и ресурс физического здоровья.

Выявление корреляционных связей между самоэффективностью как личностной характеристикой и индивидуальными ресурсами совладания со стрессом показало их достоверную сопряженность (табл. 3).

Во взрослом возрасте самоэффективность имеет прямые связи со всеми ресурсами совладания со

Таблица 1

Показатели самоэффективности и рефлексии в исследуемых группах (средний балл)

	Исследуемая группа N набл.	Среднее	Ст. откл.
Шкала самоэффективности	Подростки (n = 53)	30,75	5,03
	Юноши (n = 113)	30,55	4,44
	Взрослые (n = 125)	30,78	5,36
Рефлексивность (балл)	Подростки (n = 53)	122,38	16,03
	Юноши (n = 113)	122,75	16,83
	Взрослые (n = 125)	124,66	16,11
Рефлексивность (стены)	Подростки (n = 53)	4,49	1,90
	Юноши (n = 113)	4,58	1,85
	Взрослые (n = 125)	4,77	1,87
Ретроспективная рефлексия	Подростки (n = 53)	37,58	5,93
	Юноши (n = 113)	37,39	6,56
	Взрослые (n = 125)	36,78	5,75
Ситуативная рефлексия *	Подростки (n = 53)	34,92	5,86
	Юноши (n = 113)	35,28	6,42
	Взрослые (n = 125)	36,37	6,13
Перспективная рефлексия	Подростки (n = 53)	37,51	6,52
	Юноши (n = 113)	39,27	5,53
	Взрослые (n = 125)	38,82	6,27
Рефлексия общения и взаимодействия с другими людьми	Подростки (n = 53)	35,36	7,55
	Юноши (n = 113)	34,67	7,37
	Взрослые (n = 125)	36,27	6,61

Примечание: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$

Таблица 2

**Показатели ресурсов совладания со стрессом в исследуемых группах
(% наполненности шкал)**

	Исследуемая группа N набл	Среднее	Ст. откл.
Уверенность	Подростки (n = 53)	65,25	14,13
	Юноши (n = 113)	64,68	9,77
	Взрослые (n = 125)	65,47	8,91
Соцподдержка*	Подростки (n = 53)	77,44	17,56
	Юноши (n = 113)	75,76	14,31
	Взрослые (n = 125)	74,97	11,89
Контроль напряжения**	Подростки (n = 53)	66,46	14,32
	Юноши (n = 113)	63,08	10,03
	Взрослые (n = 125)	64,75	8,90
Структурирование	Подростки (n = 53)	66,86	19,86
	Юноши (n = 113)	68,45	13,13
	Взрослые (n = 125)	72,25	18,18
Физическое здоровье *	Подростки (n = 53)	68,87	18,49
	Юноши (n = 113)	64,58	16,08
	Взрослые (n = 125)	67,28	13,65
Направленность на себя	Подростки (n = 53)	65,18	13,38
	Юноши (n = 113)	64,80	8,62
	Взрослые (n = 125)	64,82	8,83

Примечание: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$

Таблица 3

**Корреляционные связи показателей ресурсов совладания со стрессом
с самооффективностью в исследуемой группе ($p < 0,05$)**

Ресурсы	Уверенность	Соцподдержка	Контроль напряжения	Структуриро- вание	Физ. здоровье	Направлен- ность на себя
<i>Общая выборка</i>						
Шкала самооффективности	0,39	0,24	0,42	0,44	0,46	
<i>Подростки</i>						
Шкала самооффективности	0,34		0,44	0,50		
<i>Юноши</i>						
Шкала самооффективности	0,43		0,37	0,35	0,56	
<i>Взрослые</i>						
Шкала самооффективности	0,34	0,23	0,49	0,42	0,44	0,29

стрессом, то есть рост уверенности в собственных возможностях, накопление опыта и знаний о своей успешности позволяет формировать ресурсы совладания. В подростковом возрасте данная закономерность относится к таким ресурсам, как уверенность ($r = 0,34$, $p = 0,014$), контроль напряжения ($r = 0,44$, $p = 0,001$) и структурирование ($r = 0,50$, $p = 0,0001$). То есть подростки, имеющие убежденность и знание о своей эффективности, будут использовать такие способы преодоления стресса, как снижение возбуждения средствами контроля над телом и мыслями, планирование и расстановка приоритетов, вера в свою способность справиться с трудностями. В юношеском возрасте, кроме этого, рост самооффективности еще

и приводит к повышению роли ресурса «физическое здоровье» ($r = 0,56$, $p = 0,0000$), то есть к повышению энергии и физического благополучия.

Интересно, что самооффективность не имеет связи или имеет слабую связь с ресурсом направленность на себя и соцподдержка. В период подростничества и юности — это отчасти объяснимо спецификой возрастных периодов, характеризующихся стремлением к самопознанию, индивидуализацией сознания. С другой стороны, отсутствие связи с направленностью на себя обусловлено определением своего места в социуме.

Анализ корреляционных связей рефлексивности и ресурсов совладания со стрессом показал (табл. 4),

Таблица 4

Корреляционные связи показателей ресурсов совладания со стрессом с рефлексивностью в исследуемой группе ($p < 0,05$)

Ресурсы \ Виды рефлексии	Уверенность	Соцподдержка	Контроль напряжения	Структурирование	Физ. здоровье	Направленность на себя
<i>Общая выборка</i>						
Ситуативная рефлексия				0,22		
<i>Подростки</i>						
Рефлексивность (стены)			0,28			
Ситуативная рефлексия			0,31	0,39		
Рефлексия общения и взаимодействия с другими людьми			0,28			
<i>Юноши</i>						
Рефлексия общения и взаимодействия с другими людьми	-0,25				-0,25	
<i>Взрослые</i>						
Ретроспективная рефлексия	-0,30					-0,24
Ситуативная рефлексия				0,28		
Рефлексия общения и взаимодействия с другими людьми		0,27	0,27			

Таблица 5

Результаты регрессионного анализа влияния самоэффективности и рефлексии на ресурсы совладания в исследуемой группе ($n = 291$)

Ресурсы	Уверенность	Соцподдержка	Контроль напряжения	Структурирование	Физ. здоровье	Направленность на себя
Самоэффективность	$\beta = 0,376$ $R^2 = 0,141$ $p = 0,000$	$\beta = 0,190$ $R^2 = 0,036$ $p = 0,001$	$\beta = 0,398$ $R^2 = 0,158$ $p = 0,000$	$\beta = 0,349$ $R^2 = 0,122$ $p = 0,000$	$\beta = 0,412$ $R^2 = 0,167$ $p = 0,000$	$\beta = 0,191$ $R^2 = 0,036$ $p = 0,001$
Рефлексивность (балл)			$\beta = 0,216$ $R^2 = 0,046$ $p = 0,000$			
Ситуативная рефлексия				$\beta = 0,215$ $R^2 = 0,046$ $p = 0,000$		

что в общей выборке существует лишь единичный показатель их сопряженности: ситуативная рефлексивность имеет слабую корреляционную связь с ресурсом «структурирование» ($r = 0,220$, $p = 0,0002$). Чем выше способность субъекта осмысливать и оценивать актуальную ситуацию, готовность к анализу происходящего и координации своей деятельности в соответствии с изменяющимися условиями и собственным состоянием, тем больше у него будет сформирован ресурс, тем чаще в ситуации стресса он будет включать ресурс планирования, будет использовать целеполагание и расстановку приоритетов.

В подростковом возрасте кроме связи, характерной для всей выборки, обнаруживается прямая корреляция общего уровня рефлексивности как психическо-

го свойства личности, рефлексии общения с ресурсом совладания «контроль напряжения». То есть подросток, анализирующий и оценивающий, обдумывающий и взвешивающий свои поступки, различные аспекты взаимодействия с людьми, в стрессовой ситуации будет использовать ресурс снятия напряжения через релаксацию, самоуспокоение.

Корреляционные связи, полученные в выборке юношеского возраста, оказались для нас неожиданными. Были обнаружены слабые отрицательные корреляционные связи рефлексии общения с уверенностью ($r = -0,25$, $p = 0,008$) и физическим здоровьем ($r = -0,25$, $p = 0,008$). Юноши, склонные к анализу взаимодействия с людьми, не чувствуют себя уверенно в стрессовой ситуации и не верят в свои

способности ее разрешить, не считают свое здоровье достаточным для совладания с трудностями. Юношеский возраст предполагает наличие ответственности в стрессовой ситуации, но и недостаточность жизненного опыта для ее разрешения.

Специфическими для взрослого возраста оказались обратные взаимосвязи ретроспективной рефлексии с уверенностью ($r = -0,30$, $p = 0,0006$) и направленностью на себя ($r = -0,24$, $p = 0,008$). Чем больше взрослый человек анализирует прошлые события и свою деятельность, тем реже в трудных ситуациях он опирается на свою уверенность в решении проблемы, тем меньше чувствует независимость в суждениях и оценках. Рефлексия общения у взрослых имеет прямую связь с ресурсом совладания «контроль напряжения» ($r = 0,27$, $p = 0,003$) и «соцподдержка» ($r = 0,27$, $p = 0,002$), что говорит о усилении роли данных ресурсов совладания у субъектов, склонных к анализу своего взаимодействия с окружающими.

Результаты регрессионного анализа показывают, что самоэффективность является предиктором всех видов ресурсов совладания со стрессом (табл. 5), рефлексия – лишь для двух из них.

Наличие у субъекта устойчивой позитивной самооценки своей успешности, компетентности, знание своих возможностей и вера в эффективность их использования детерминирует формирование ресурсов совладания со стрессом. У субъекта с высоким уровнем самоэффективности будет формироваться уверенность в возможности справиться с любыми трудностями, способность к использованию методов контроля напряжения, к управлению ресурсами посредством планирования и целеполагания, ориентация на личное мнение и уверенность в ценности собственного мнения. Будет повышаться ценность физического здоровья и физической энергии, социальной поддержки и эмоциональных связей как факторов защиты.

Рефлексивность как способность человека анализировать, сравнивать, взвешенно принимать решения приводит к формированию ресурса «контроль напряжения», то есть к способности снижать напряжение от стресса через контроль. Развитие навыка рефлексии актуальной жизненной ситуации детерминирует формирование ресурса «структурирование» – способностью управлять ресурсами, планировать, устанавливать цели и лимиты.

Обобщая полученные результаты и резюмируя их интерпретации, мы приходим к ряду выводов:

1. Самоэффективность не имеет обусловленной возрастом специфики выраженности. Респонденты подросткового, юношеского и зрелого возраста имеют благополучный для адаптации средний уровень самоэффективности. Имеется возрастная специфика сформированности ресурсов совладания со стрессом, наиболее ярко выраженная в подростковом воз-

расте. Подростки имеют тенденцию оценивать свои ресурсы совладания выше, чем люди более старшего возраста, однако при этом подростки склонны к полярным оценкам. Для респондентов любого возраста социальная поддержка и физическое здоровье являются приоритетными ресурсами совладания со стрессом.

2. Самоэффективность имеет прямые связи со всеми ресурсами совладания, кроме «направленности на себя». Связь самоэффективности с ресурсами совладания становится более системной при взрослении: чем старше субъект, тем в большей степени самоэффективность как личностная характеристика определяет сформированность и уровень ресурсов совладания со стрессом.

3. Рефлексия имеет возрастн обусловленные связи с ресурсами. В подростковом возрасте общий уровень рефлексии, ситуационная рефлексия и рефлексия общения оказывают положительное влияние на контроль напряжения. В юношеском возрасте рефлексия общения отрицательно влияет на уверенность в решении проблем и ресурсе физического здоровья. Во взрослом же возрасте приводит к усилению ресурсов соцподдержки и контроля напряжения. А ретроспективная рефлексия отрицательно влияет на уверенность и ресурс «направленность на себя».

4. Самоэффективность является предиктором ресурсов совладания со стрессом и детерминирует их осознание и рост. Лишь два вида рефлексии определены как предикторы ресурсов: общий уровень рефлексии приводит к повышению роли ресурса «контроль напряжения», а ситуативная рефлексия формирует способность управлять ресурсами.

Список литературы

- Горлова Е.Л. Представления о семье у подростков разного психологического возраста // Культурно-историческая психология. 2018. Т. 14, № 2. С. 24–32.
- Елфимова М.М. Нарратив как психотехническое средство в работе с личной суверенностью подростка // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26, № 2 (100). С. 125–134.
- Клементьева М.В. Биографическая рефлексия как ресурс саморазвития взрослых людей // Культурно-историческая психология. 2016. Т. 12, № 1. С. 14–23.
- Лактионова А.И. Взаимосвязь дифференциального типа рефлексии и компонентов жизнеспособности человека в разных возрастных группах // Институт психологии российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2020. Т. 5, № 4. С. 193–217.
- Лактионова А.И. Взаимосвязь смысловых образований и рефлексивности с жизнеспособностью человека // Психологический журнал. 2017. Т. 38, № 5. С. 27–40.

Леонтьев Д.А., Аверина А.Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 2 (16). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 20.09.2021).

Маркина Н.В., Солдатова Е.Л., Качуро И.Л., Гаврилюк А. Личностные и экзистенциально-психологические ресурсы классных руководителей, работающих с одаренными детьми // Образование и наука. 2021. Т. 23, № 1. С. 102–135.

Николаева А.П. Моральный выбор подростка в ситуации буллинга // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2018. № 1. С. 223–227.

Опекина Т.П., Шипова Н.С. Теоретический анализ понятий самореализации, самоактуализации и самоэффективности // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27. № 2. С. 7–15.

Рубинштейн С.Л. Человек и мир. СПб., 2012. 224 с.

Сапогова Е.Е. Экзистенциальная психология взрослости. М., 2013. 760 с.

Сергеева Т.Б., Печеркина А.А., Глуханюк Н.С., Борисов Г.И. Рефлексия и самооценка качества жизни в пожилом возрасте (в контексте профессиональной занятости) // Личностные и регуляторные ресурсы достижения образовательных и профессиональных целей в эпоху цифровизации: материалы междунар. науч.-практ. онлайн-конференции. М., 2020. С. 631–644.

Фоминых Е.С. Взаимосвязь самоэффективности и жизненной позиции молодежи // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Сер.: Педагогика, психология. 2020. № 2 (41). С. 55–59.

Хазова С.А. Ментальные ресурсы субъекта: феноменология и динамика. Кострома. 2013. 386 с.

Хащанская М.К. Потенциал рефлексивных методов в системе постдипломного образования // Непрерывное образование. 2018. № 1 (23). С. 45–50.

Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. 2-е изд., перераб. и доп. СПб., 2002. 384 с.

Alisic A., Wiese B.S. Keeping an insecure career under control: The longitudinal interplay of career insecurity, self-management, and self-efficacy. *Journal of Vocational Behavior*, vol. 120, 1 p.

Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York, 1997, 604 p.

Bandura A. Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 1977, vol. 84/2, pp. 191–215.

Chan S. H. W., Kai-Ching Yu. C., Li W. O.A. Impact of mindfulness-based cognitive therapy on counseling self-efficacy: A randomized controlled crossover trial. *Patient Education and Counseling*, 2021, vol. 104, pp. 360–368.

Liu Yan, Kornfield R., Shaw B.R., Shah D.V., McTavish F., Gustafson D.H. Giving and receiving social support in online substance use disorder forums: How self-efficacy moderates effects on relapse. *Patient Education and Counseling*, vol. 103/6, pp. 1125–1133.

Staudinger U.M. Life reflection: A social-cognitive analysis of life review. *Review of General Psychology*, 2001, vol. 5/2, pp. 148–160.

Tutticci N., Coyer F., Lewis P.A., Ryan M. Student Facilitation of Simulation Debrief: Measuring Reflective Thinking and Self-Efficacy. *Teaching and Learning in Nursing*, vol. 12/2, pp. 128–135.

References

Gorlova E.L. *Predstavlenija o sem'e u podrostkov raznogo psihologicheskogo vozrasta* [Ideas about the family in adolescents of different psychological ages]. *Kul'turno-istoricheskaja psihologija* [Cultural-Historical Psychology], 2018, vol. 2, pp. 24–32. (In Russ.)

Elfimova M.M. *Narrativ kak psihotekhnicheskoe sredstvo v rabote s lichnoj suverenost'ju podrostka* [Narrative as a psychotechnical tool in working with the personal sovereignty of a teenager]. *Konsul'tativnaja psihologija i psihoterapija* [Counseling psychology and psychotherapy], 2018, vol. 2 (100), pp. 125–134. (In Russ.)

Klement'eva M.V. *Biograficheskaja refleksija kak resurs samorazvitiya vzroslyh ljudej* [Biographical Reflection as a Resource for Self-Development of Adult People]. *Kul'turno-istoricheskaja psihologija* [Cultural-Historical Psychology], 2016, vol. 1, pp. 14–23. (In Russ.)

Laktionova A.I. *Vzaimosvjaz' differencial'nogo tipa refleksii i komponentov zhiznesposobnosti cheloveka v raznyh vozrastnyh gruppah* [The relationship of the differential type of reflection and the components of human vitality in different age groups]. *Institut psihologii rossijskoj akademii nauk. Organizacionnaja psihologija i psihologija truda* [Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational psychology and labor psychology], 2020, vol. 4, pp. 193–217. (In Russ.)

Laktionova A.I. *Vzaimosvjaz' smyslovyh obrazovanij i refleksivnosti s zhiznesposobnost'ju cheloveka* [The relationship of semantic formations and reflexivity with human vitality]. *Psihologicheskij zhurnal* [Psychological journal], 2017, vol. 5, pp. 27–40. (In Russ.)

Leont'ev D.A., Averina A.Zh. *Fenomen refleksii v kontekste problemy samoreguljaccii* [The phenomenon of reflection in the context of the problem of self-regulation]. *Psihologicheskie issledovanija* [Psychological research], 2011, vol. 2 (16). URL: <http://psystudy.ru> (access date: 20.09.2021). (In Russ.)

Markina N.V., Soldatova E.L., Kachuro I.L., Gavrilyuk A. *Lichnostnye i jekzistencial'no-psihologicheskie resursy klassnyh rukovoditelej, rabotajushhih s odaren-*

nymi det'mi [Personal and existential psychological resources of class teachers working with gifted children]. *Obrazovanie i nauka* [Education and Science], 2021, vol. 1, pp. 102–135. (In Russ.)

Nikolaeva A.P. *Moral'nyj vybor podrostka v situacii bullinga* [Moral choice of a teenager in a bullying situation]. *Gercenovskie chtenija: psihologicheskie issledovanija v obrazovanii* [Herzen's readings: psychological research in education], 2018, vol. 1, pp. 223–227. (In Russ.)

Opekina T.P., Shipova N.S. *Teoreticheskij analiz ponjatij samorealizacii, samoaktualizacii i samojefektivnosti* [Theoretical analysis of the concepts of self-realization, self-actualization and self-efficiency]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija: Pedagogika. Psihologija. Sociokinetika*. [Bulletin of the Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology], 2021, vol. 2, pp. 7–15. (In Russ.)

Rubinshtejn S.L. *Chelovek i mir* [Man and the world]. St. Petersburg, 2012, 224 p. (In Russ.).

Sapogova E.E. *Jekzistencial'naja psihologija vzroslosti* [Existential psychology of adulthood]. Moscow, 2013, 760 p. (In Russ.)

Sergeeva T.B., Pecherkina A.A., Gluhanjuk N.S., Borisov G.I. *Refleksija i samoocenka kachestva zhizni v pozhilom vozraste (v kontekste professional'noj zanjatosti)* [Reflection and self-assessment of the quality of life in old age (in the context of professional employment)]. *Lichnostnye i reguljatornye resursy dostizhenija obrazovatel'nyh i professional'nyh celej v jepohu cifrovizacii: materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy*

onlajn-konferencii [Personal and regulatory resources for achieving educational and professional goals in the era of digitalization: materials of the international scientific and practical online conference], Moscow, 2020, pp. 631–644. (In Russ.)

Fominyh E.S. *Vzaimosvjaz' samojeffektivnosti i zhiznennoj pozicii molodezhi* [The relationship between self-efficacy and the life position of young people]. *Vektor nauki Tol'jattinskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija: Pedagogika, psihologija* [Vector of Science of Togliatti State University. Series: Pedagogy, Psychology], 2020, vol. 2 (41), pp. 55–59. (In Russ.)

Hazova S.A. *Mental'nye resursy subekta: fenomenologija i dinamika* [Mental resources of the subject: phenomenology and dynamics]. Kostroma, 2013, 386 p. (In Russ.)

Hashhanskaja M.K. *Potencial refleksivnyh metodov v sisteme postdiplomnogo obrazovanija* [The potential of reflexive methods in the system of postgraduate education]. *Nepreryvnoe obrazovanie* [Continuous education], 2018, vol. 1 (23), pp. 45–50. (In Russ.)

Holodnaja M.A. *Psihologija intellekta: paradoksy issledovanija* [Psychology of intelligence: paradoxes of research]. St. Petersburg, 2002, 384 p. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 22.10.2021; одобрена после рецензирования 22.11.2021; принята к публикации 22.11.2021.

The article was submitted 22.10.2021; approved after reviewing 22.11.2021; accepted for publication 22.11.2021