

## Стратегии совладания в контексте самооффективности российской молодежи в современной геополитической ситуации

**Баранов О.О.**

**ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация**  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-7137-4788>, e-mail: [oleg\\_baranov\\_2002@mail.ru](mailto:oleg_baranov_2002@mail.ru)

**Галяпина В.Н.**

**ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация**  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4122-6455>, e-mail: [vgalyapina@hse.ru](mailto:vgalyapina@hse.ru)

**Цель.** Выявление копинг-стратегий, оказывающих позитивный эффект на самооффективность российской молодежи в сложившейся ситуации.

**Контекст и актуальность.** Настоящая геополитическая ситуация выступает дополнительным стрессором для российской молодежи и может снижать ее самооффективность и психологическое благополучие в целом. В этой связи важно понимать, какие стратегии совладания использует российская молодежь для преодоления сложившейся ситуации и какие из этих копинг-стратегий являются значимыми для повышения самооффективности молодежи.

**Дизайн исследования.** Исследование проведено в феврале-апреле 2023 года. Использовалась стратегия «mixed methods». В ходе качественного этапа были выделены копинг-стратегии, используемые молодежью в современной ситуации. В ходе количественного этапа с помощью иерархической регрессии были выявлены взаимосвязи копинг-стратегий с самооффективностью молодежи.

**Участники.** В качественном исследовании приняли участие 10 респондентов (5 мужчин, 5 женщин; 18–30 лет), в количественном — 172 респондента. Респонденты были в возрасте от 18 до 30 лет ( $M = 21,58$ ;  $SD = 2,93$ ) (36,6% мужчин, 63,4% женщин).

**Методы (инструменты).** Гайд интервью, направленный на выявление копинг-стратегий, русскоязычные версии шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема, адаптированной В. Ромеком, и шкалы копинг-стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций В. Янке и Г. Эрдманна в адаптации Н. Водопьяновой.

**Результаты.** Самооффективность российской молодежи позитивно взаимосвязана с такими копинг-стратегиями, как «Решение проблемы», «Самоконтроль», «Хобби», и негативно — с «Избеганием проблемы» и «Поиском социальной поддержки».

**Основные выводы.** В современных условиях самооффективность российской молодежи предсказывается только активными копинг-стратегиями, ориентированными на решение проблемы, самоконтроль и вовлечение в интересную, значимую для молодежи деятельность.

**Ключевые слова:** самооффективность; копинг-стратегии; сложная геополитическая ситуация; молодежь; Россия.

**Финансирование.** Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда (РНФ) в рамках научного проекта № 20-18-00268, <https://rscf.ru/project/23-18-45015/>.

Для цитаты: Баранов О.О., Галяпина В.Н. Стратегии совладания в контексте самоэффективности российской молодежи в современной геополитической ситуации // Социальная психология и общество. 2024. Том 15. № 1. С. 92–111. DOI: <https://doi.org/10.17759/sps.2024150106>

## Coping Strategies in the Context of Russian Youth Self-Efficacy in the Modern Geopolitical Situation

*Oleg O. Baranov*

*National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia*

*ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-7137-4788>, e-mail: [oleg\\_baranov\\_2002@mail.ru](mailto:oleg_baranov_2002@mail.ru)*

*Victoria N. Galyapina*

*National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4122-6455>, e-mail: [vgalyapina@hse.ru](mailto:vgalyapina@hse.ru)*

**Objective.** *Identification of coping strategies that have a positive effect on Russian youth self-efficacy in the current situation.*

**Background.** *The current geopolitical situation is an additional stressor for Russian youth. It can reduce both their self-efficacy and overall psychological well-being. In this regard, it is important for researchers to understand which coping strategies Russian youth use to overcome the current situation, and which of these coping strategies are significant for increasing youth self-efficacy.*

**Study design.** *We conducted the study in February–April 2023. Mixed methods were used. During the qualitative stage, we identified the coping strategies used by young people in the current situation. During the quantitative stage, we found the relationship of coping strategies with youth self-efficacy using hierarchical regression.*

**Participants.** *10 respondents (5 men, 5 women; 18–30 years old) took part in the qualitative study, in the quantitative study – 172 respondents. The respondents were aged 18 to 30 ( $M = 21,58$ ,  $SD = 2,93$ ) (36,6% men, 63,4% women).*

**Measurements.** *Interview guide aimed at identifying coping strategies, Russian-language versions of the R. Schwarzer and M. Jerusalem scale of general self-efficacy, adapted by V. Romek, and V. Janke and G. Erdmann's scale of coping strategies for overcoming difficult life situations, adapted by N. Vodopyanova.*

**Results.** *The self-efficacy of Russian youth is positively associated with such coping strategies as “Problem Solving”, “Self-Control”, “Hobby” and negatively with “Problem Avoidance” and “Search for Social Support”.*

**Conclusions.** *In modern conditions, Russian youth self-efficacy was predicted only by active coping strategies focused on problem solving, self-control and involvement in interesting and meaningful activities for young people.*

**Keywords:** *self-efficacy; coping strategies; complex geopolitical situation; youth; Russia.*

**Funding.** *The reported study was funded by Russian Science Foundation (RSR), project number 20-18-00268, <https://rscf.ru/project/23-18-45015/>.*

**For citation:** Baranov O.O., Galyapina V.N. Coping Strategies in the Context of Russian Youth Self-Efficacy in the Modern Geopolitical Situation. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social Psychology and Society*, 2024. Vol. 15, no. 1, pp. 92–111. DOI: <https://doi.org/10.17759/sps.2024150106> (In Russ.).

## Введение

Современная ситуация, сложившаяся в мире и в России, связанная с преодолением геополитического кризиса и Специальной военной операцией на Украине, влияет не только на психологическое благополучие человека, но и на его самоэффективность. Последнее особенно затрагивает молодежь. Молодые люди испытывают достаточно много сложностей, связанных с их естественным развитием: они стремятся быть независимыми от своих родителей при принятии важных решений [16], примеряют на себя «взрослые» роли, связанные с их карьерой и созданием собственной семьи [26], у них отмечается повышенная мобильность [16], постоянный поиск личностного «Я» [21; 24]. Нынешняя напряженная ситуация, а также доступность различных информационных источников, высокая вовлеченность молодежи в социальные сети могут выступать дополнительными источниками тревожности и неопределенности и влиять на самоэффективность молодежи и ее психологическое благополучие в целом.

Молодежь для любого государства является одним из приоритетов внутренней политики, поскольку от ее эффективной деятельности зависит будущее страны. В сегодняшней ситуации важно понимать психологическое состояние молодых людей, проблемы, связанные со стрессовой ситуацией, и изучать пути и средства, которые помогают молодежи справляться с возникающими проблемами. Одними из таких средств выступают копинг-стратегии. В научной литературе их использование достаточно подробно изучено в контексте личных стрессовых ситуаций [17; 20; 30]. Однако нынешняя политическая обстановка является стрессовой ситуацией, обусловленной внешними обстоятельствами, по своей природе более похожа

на стихийные бедствия, вооруженные конфликты. Современные исследования показывают, что военные конфликты оказывают психологическое влияние не только на непосредственных участников конфликтов, но и на население региона, который участвует в этом конфликте [4; 5]. С. Шингаев и Л. Тюрнина [9] в своем исследовании представили результаты, согласно которым примерно треть российских молодых мужчин стали ощущать тревогу и пережили тяжелые события с момента начала СВО. Аналогично в эмпирическом исследовании Е. Якубы [10] результаты показывают, что восприятие СВО вызывает у молодых россиян повышение тревожности и выступает фоновым стрессогенным фактором. Исследований, которые бы анализировали стратегии совладания именно в таких ситуациях, не так много [6; 30]. Исходя из этого, возникает проблема поиска наиболее эффективных копинг-стратегий, помогающих современной российской молодежи справляться со сложившейся ситуацией и поддерживать свою эффективность. Решение этой проблемы и стало целью данного исследования.

## Исследования самоэффективности, копинг-стратегий и их взаимосвязи у молодежи

А. Бандура [12], один из первых проводивший исследования самоэффективности, отмечал, что она отражает веру человека в свою способность выполнить определенное действие и достичь поставленной цели. Самоэффективность позволяет человеку достигать значимых результатов в разных сферах жизни: в своем образовании, профессиональной карьере и даже собственном здоровье. Согласно исследованиям А. Бандуры [12], люди, которые верят в свои таланты, будут вкладываться в работу, проявляют больше

упорства в сложных ситуациях, которые они преодолевают, поскольку не сомневаются в собственных способностях. То есть можно предположить, что самоэффективность может выступать средством, позволяющим более эффективно справляться со стрессовой ситуацией.

Многие исследования, посвященные самоэффективности молодежи и студентов, доказывают ее связь с показателями успешности обучения. Например, многоуровневый метаанализ многонациональных наборов данных студентов университетов показал, что среди пятидесяти параметров эффективности обучения самоэффективность имеет наибольшую положительную взаимосвязь со средним баллом успеваемости среди обучающихся [24]. Результаты показывают, что при высоком показателе самоэффективности молодые люди не сомневаются в своих способностях и свои неудачи относят к недостаточному количеству попыток для выполнения заданий. Студенты же с низким показателем самоэффективности свои неудачи объясняют отсутствием таланта [23]. В другом исследовании было показано, что молодые люди с высоким показателем самоэффективности в сравнении с теми, кто имел низкий показатель, более успешно завершали свою деятельность, имели более высокие академические успехи [28].

Кроме этого, исследователи установили, что у молодых людей существует положительная взаимосвязь между их самоэффективностью и стремлением учиться [11], их активностью, удовлетворенностью собой и своей жизнью в разных сферах жизни (социальной, семейной, общении и др.) [13].

В исследовании самоэффективности и жизненной позиции российской молодежи, проведенном Е. Фоминых [8], было установлено, что при снижении

уровня самоэффективности снижаются параметры и гармонии, и осознанности в отношении к своей жизни. Результаты показали, что построение планов своей будущей жизни, объективная оценка потенциала осуществления этих планов в действительности обусловлены ощущением собственной эффективности.

Наиболее надежными индикаторами самоэффективности выступают индивидуальные результаты деятельности. В исследованиях установлено, что неудача способствует снижению самоэффективности, а успех, напротив, детерминирует ее повышение. Исследователи выявили и обратную связь: сильное чувство самоэффективности может снижать негативные последствия неудач [28]. В современных стрессовых ситуациях самоэффективность, проявляющаяся в вере в собственные силы, может быть личностным ресурсом, защищающим человека от негативных последствий стресса [21].

Повышать стрессоустойчивость могут и стратегии совладания (копинг-стратегии) со стрессовой ситуацией. Они представляют собой реакции на стрессовые ситуации, события, которые произошли с человеком в прошлом или происходят в настоящее время [20]. Согласно транзакционной теории, копинг-стратегии включают в себя как мысли, так и определенные модели поведения. Люди используют их, чтобы управлять внутренними и внешними требованиями стрессовых ситуаций [17]. Использование стратегий совладания зависит от особенностей личности и ситуации. Тактики здесь могут быть разные: некоторые люди очень гибки в подборе копинг-стратегий, для определенных ситуаций они используют специальный набор совладающих стратегий, подходящих именно для данной ситуации. Другие, напротив, наиболее часто используют только определенные

копинг-стратегии (имеют ограниченный набор стратегий), но в силу того, что они очень умелы в их применении, они добиваются положительного результата [14]. Поскольку люди используют несколько стратегий, последние могут находиться в гармонии и дополнять друг друга, а могут быть в дисгармонии и снижать эффективность друг друга и успешность совладания с проблемой в целом [31].

На сегодняшний день исследователи выделили около четырех сотен разных копинг-стратегий [29]. Чаще всего их делят на два основных типа: активные стратегии и стратегии отступления. К активным стратегиям можно отнести планирование, поиск поддержки, позитивную переоценку ситуации или принятие. Эти стратегии призваны задействовать когнитивные и поведенческие механизмы, они направлены на «борьбу» со стрессором, на изменение проблемы или связанных с ней негативных эмоций. Стратегии отступления более пассивны, они связаны с уклонением, уходом от стрессовой ситуации. Это действия, направленные на отвлечение внимания, отрицание действительности или принятие желаемого за действительное. Некоторые исследователи [26] кроме этих категорий копинг-стратегий выделили и превентивные. По мнению авторов, их цель — неопределенные потенциалы угрозы в отдаленном будущем.

Поскольку копинг-стратегии призваны помочь преодолеть стрессовую ситуацию, мы полагаем, что они будут способствовать и повышению самооффективности. Доказательством этого предположения могут служить исследования, проведенные С. Ваезфар с коллегами [32]. Результаты показали, что самооффективность медицинских работников отрицательно взаимосвязана с проблемно-ориентированной ко-

пинг-стратегией. Авторы установили, что стратегии совладания, стили преодоления стресса в больнице, а также показатели самооффективности объясняют 20% дисперсии стресса на работе.

В другом исследовании, проведенном на выборке студентов [19], было доказано, что высокий уровень ожидания самооффективности зависит от использования трех и более копинг-стратегий. Авторы пришли к выводу, что сочетание копинг-стратегий, их гибкое использование повышают шансы студентов добиться самооффективности.

Таким образом, проведенный анализ позволяет заключить, что использование наиболее релевантных ситуации копинг-стратегий может способствовать повышению самооффективности молодежи. Однако поскольку сложившаяся ситуация уникальна для молодежи, возможно, копинг-стратегии, используемые в личных стрессовых ситуациях, будут малоэффективны. Поэтому важно понять, какие копинг-стратегии использует современная российская молодежь именно в сложившейся ситуации и каков их эффект на самооффективность?

Исходя из этого, мы сформулировали *исследовательские вопросы*:

1. Какие стратегии использует российская молодежь для совладания с сегодняшней ситуацией?

2. Какова роль используемых молодыми людьми копинг-стратегий в их самооффективности?

В данном исследовании мы опирались на стратегию «mixed methods». Первоначально мы провели качественное исследование (пилотное) для того, чтобы выявить стратегии совладания, используемые молодежью в современной ситуации. Далее для проведения количественного исследования выявленные копинг-стратегии в форме

сформулированных нами утверждений были включены в опросник вместе со стратегиями совладания с ситуациями личного стресса, предлагаемыми в литературе.

### Качественное исследование

#### Метод

**Инструментарий и процедура.** Мы использовали полуструктурированное интервью. В соответствии с исследовательским вопросом был разработан гайд. Нас интересовало отношение молодежи к сегодняшней ситуации, самоэффективность молодежи за последний год, используемые копинг-стратегии, которые помогают справляться со сложившейся ситуацией. Интервью проводились в феврале 2023 года, каждое длилось от 15 до 40 минут. Мы получили согласие респондентов на запись проводимых интервью. Записи были транскрибированы, затем мы провели стилистический анализ. На следующем этапе мы проанализировали данные интервью с помощью тематического анализа. Для обработки данных мы использовали открытое и

осевое кодирования, наделяя отдельные наблюдения и цитаты определенными кодами. Далее мы выделили наиболее важные темы. Был использован и «задаваемый теорией» дедуктивный подход, и индуктивный, который основывался на эмпирических данных [18].

**Выборка.** Выборку составили 10 респондентов в возрасте от 18 до 30 лет (пять мужчин и пять женщин), проживающих в России и являющихся ее гражданами. Из них 3 имеют высшее образование, 7 — неоконченное высшее образование, 7 работают. Мы использовали метод «снежного кома». Приглашение принять участие в исследовании распространялось среди студентов и работающей молодежи в рамках личных бесед и контактов авторов.

#### Результаты

Используя кодирование, а затем тематический анализ, мы выделили стратегии, которые помогали молодым людям справиться со сложившейся ситуацией и поддерживали их самоэффективность (табл. 1).

Таблица 1

### Результаты тематического анализа используемых молодежью стратегий совладания со сложившейся ситуацией

Тема	Подтемы	Коды	Частота
Отношение к сегодняшней ситуации	Желание эмигрировать	<p>тсутствие желаемого уровня жизни:  <i>«Не нравится уровень жизни здесь» (P5, жен., 22 года).</i></p> <p>Отсутствие профессиональных перспектив:  <i>«Не вижу, к сожалению, что могу в настоящем, в будущем делать тут [в России] в профессиональном смысле» (P7, жен., 20 лет).</i></p> <p>Давление внешней и внутренней политической ситуации:  <i>«В последнее время с наступлением СВО все стало ухудшаться, и моя интенция уехать, не знаю, попробовать мир, она подкрепилась еще и тем, что я не хочу мириться с тем, что происходит сейчас в стране, в плане того, что я не хочу мириться с</i></p>	



Тема	Подтемы	Коды	Частота
		<p><i>тем, что происходит сейчас в стране, в плане того, что я не хочу мириться с объединением каких-то слоев населения на государственном уровне» (P10, жен., 21 год).</i></p> <p>Нетерпимость к нынешней власти:  <i>«Мне не нравится власть в России» (P3, жен., 21 год).</i></p> <p>Желание проживать в другой культуре:  <i>«Я немного поймал это отличие в школе, что, например, там все смотрят русский YouTube, а я смотрю англоязычный контент. И так получается, что в России для моих интересов нет удобного плацдарма. Не могу найти человека, с которым бы я обсудил тот контент, который мне нравится. И чтобы вот во всю ту атмосферу, в которой я мариновался все детство и отрочество, окунуться, мне бы хотелось переехать» (P1, муж., 23 года).</i></p> <p>Обеспокоенность своей безопасностью:  <i>«Если повторится такая ситуация [как «Философский пароход»], и она вынудит, конечно, да, мне пришлось бы эмигрировать» (P2, муж., 24 года).</i></p> <p>Страх, что ситуация с СВО выйдет из-под контроля:  <i>«Периодически страшновато здесь находиться [в России]» (P3, жен., 22 года).</i></p> <p>Страх мобилизации:  <i>«Не чувствую себя комфортно и безопасно, мне ведь 22 года, возраст такой, мобилизационный...» (P8, муж., 22 года).</i></p>	Часто
	<p>Факторы, влияющие на принятие ситуации</p>	<p>Привязанность к малой родине:  <i>«Не хотел бы, потому что очень люблю малую родину и уверен, что в других уголках мира не буду чувствовать себя легко, не будет домашнего ощущения» (P2, муж., 24 года).</i></p> <p>Языковая и этническая общность с народом России:  <i>«Есть языковая, этническая общность... Для меня это определяющие факторы» (P4, муж., 22 года).</i></p> <p>Возможные трудности в стране переезда:  <i>«Я бы мог сейчас уехать в Сербию, но даже там было бы трудно» (P4, муж., 22 года).</i></p> <p>Востребованность профессии только в России:  <i>«...моя специальность локальная. Для меня это определяющие факторы» (P4, муж., 22 года).</i></p>	Часто

Тема	Подтемы	Коды	Частота
	Изменения, произошедшие за последний год	Принятие «нелюбимой» работы: « <i>Раньше бы ушел с нелюбимой работы и закончил отношения, а теперь – нет...</i> » (P8, муж., 22 года). Сближение с родителями и близкими: « <i>Подумал, что чаще бы нужно признаваться родителям в теплых чувствах</i> » (P8, муж., 22 года); « <i>Больше внимания близким людям</i> » (P4, муж., 22 года).	Очень часто
Самоэффективность	Повышение самоэффективности	Стремление к повышению или сохранению нынешнего уровня самоэффективности: « <i>Да, стремлюсь, за счет добавления в жизнь каких-то штук типа спорта</i> » (P10, жен., 21 год).	Очень часто
	Фактор «выживания»	Отсутствие стремления к повышению уровня самоэффективности: « <i>Да, как бы надо, но я не особо к этому стремлюсь</i> » (P5, жен., 22 года). « <i>Только на словах, в основном нет [стремления]</i> » (P6, жен., 30 лет). Действия [работа/учеба] обусловлены необходимостью [заработка/получения диплома]: « <i>Сейчас делаю что-то, просто потому что надо</i> » (P7, жен., 20 лет).	Редко
Копинг-стратегии	Погружение в рутину	Занятость как способ справиться с ситуацией: « <i>Я, когда загружена, не думаю об этой ситуации, не хватает времени...</i> » (P6, жен., 30 лет); « <i>Работа помогает не погружаться в свои мысли</i> » (P7, жен., 20 лет); « <i>У меня куча своих забот, и в основном голова забита именно этим. Учеба, работа и так далее. У меня просто нет времени думать обо всем, что происходит вокруг</i> » (P10, жен., 21 год).	Часто
	Вовлеченность/невовлеченность в информационное поле	Информированность как «осознанность в моменте»: « <i>Информация в последнее время помогает лучше осознать себя в моменте. Появляется ясность</i> » (P6, жен., 30 лет). Информированность как основа контроля: « <i>Спокойно, когда мимо моего внимания ничего не утекает. Грубо говоря, для себя ты можешь это контролировать. Когда ты внезапно что-то узнаешь, то не знаешь, что делать</i> » (P9, муж., 22 года). Уход от напоминания о ситуации: « <i>Это дает меньше напоминаний о ситуации, и, как следствие, [происходит] стабилизация моего состояния</i> » (P7, жен., 20 лет).	Очень часто
	Общение с близкими как основа под	Обсуждение ситуации с друзьями: « <i>С друзьями могу обсудить волнующие мысли</i> » (P6, жен., 30 лет).	Иногда



Тема	Подтемы	Коды	Частота
	держки друг друга	Дружеская поддержка: «...мы морально поддерживаем друг друга...» (P6, жен., 30 лет).	
		Забота и помощь близких: «Мама с сестрой приехали, окружили меня заботой, получили себя почувствовала, освободила от дел» (P3, жен., 22 года).	Единично
	Планирование эмиграции	Успокоение от планов эмиграции: «Становится спокойнее, что я планирую уехать» (P8, муж., 22 года).	Редко
	Хобби	Увлечения в разных сферах: «В свободное время люблю порисовать, погружаюсь в эту работу и от этого отвлекаюсь» (P9, муж., 21 год); «Когда я занимаюсь танцами, мне становится легче, я отвлекаюсь. В целом сил как-то побольше» (P3, жен., 21 год).	Редко
	Избегание одиночества	Стремление к контактам: «Стараюсь не оставаться наедине, иначе начну есть себя, читать новости. Стараюсь писать другим» (P1, муж., 23 года). Страх остаться в уединении: «Одному страшно оставаться, можно закопать себя» (P5, жен., 22 года).	Редко
	Отдых	Возможность дать себе расслабиться (чтение, сон): «Когда силы на нуле, нужен просто сон» (P6, жен., 30 лет).	Редко
	Медитация, молитва	Медитация как внутренняя самотерапия: «Иногда медитирую, это помогает расслабиться, побыть с собой» (P2, муж., 24 года). Молитва и обращение к Богу: «Не знаю, откуда берутся эти силы, наверное, вера в Бога» (P6, жен., 30 лет).	Единично
	Юмор	Использование юмора на тему нынешней ситуации: «Если мы научимся шутить о sensitive topic, то сразу станет все хорошо» (P1, муж., 23 года).	Единично
	Поиск позитива	Стремление увидеть положительные моменты, точки роста: «Стараюсь находить сегодня позитив в любых ситуациях» (P2, муж., 24 года).	Единично
Обращение к специалистам	Обращение к психологу, врачу: «В какой-то момент [после начала СВО] уже записалась к психологу, было очень тяжело» (P3, жен., 21 год).	Единично	

Примечание: очень часто – 8–9 интервьюируемых, часто – 6–7, иногда – 4–5, редко – 2–3, единично – 1.

Анализ результатов позволяет заключить, что современная геополитическая ситуация оказала влияние на жизнь современной молодежи, и, хотя не всегда они об этом указывали напрямую, дополнительные комментарии, ссылки на то, что «раньше этого не было» или «раньше так не думал», позволяют говорить о таком эффекте. Нами были выделены три важные темы, которые поднимали респонденты: «желание эмигрировать», «факторы, влияющие на принятие ситуации», «изменения, произошедшие за последний год».

Миграционные намерения молодежи в современной ситуации связаны с отсутствием желаемого уровня жизни, она не видит профессиональных перспектив в России, ощущает сильное политическое и экономическое давление со стороны западных стран, отсюда обеспокоенность, что не будет возможности пожить в другой стране и культуре, а также за собственную безопасность. Кроме этого, были выделены и такие причины, как нетерпимость к нынешней власти, страх мобилизации.

Помогает принять сложившуюся ситуацию современной молодежи культурное единство. Респонденты отмечали, что для них важны привязанность к малой родине, языковая и этническая общность с народом России. Также фактором принятия ситуации выступали возможные трудности, обусловленные эмиграцией (например, невозможность найти работу в другой стране). Сложившаяся ситуация заставила респондентов по-другому посмотреть на свою работу и отношения с близкими.

Что касается самооценки, то у респондентов не было единодушия. Некоторые отмечали, что было стремление к повышению собственной самооценки, другие — что такого стремления не было, более того, работа/учеба становились просто долгом, обязанностью.

В этой ситуации респонденты предлагали и описывали разные стратегии совладания: «Погружение в рутину», «Вовлеченность/невовлеченность в информационное поле», «Общение с близкими как основа поддержки друг друга», «Планирование миграции», «Хобби», «Избегание одиночества», «Отдых», «Медитация, молитва», «Юмор», «Поиск позитива», «Обращение к специалистам». Поскольку копинг-стратегия, связанная с информационным полем, имела противоречивые позиции, мы разбили ее на две: «Вовлеченность в информационное поле» и «Отказ от обсуждения ситуации».

Поскольку данное качественное исследование было пилотным, само интервью было не глубинным, а полуструктурированным и непродолжительным, возможно, какие-то проблемы, темы могли быть неактуализированы респондентами. Это свидетельствует об ограничениях данного исследования и о необходимости в дальнейшем проверки полученных результатов на других выборках.

## Количественное исследование

### Метод

#### *Выборка и процедура исследования.*

В количественном исследовании приняли участие молодые россияне (возраст от 18 до 30 лет), которые на момент исследования проживали в России. Опрос проводился в марте-апреле 2023 года онлайн на платформе Google Forms, респонденты вознаграждение не получали. Был использован метод «снежного кома». Выборка была рассчитана с помощью априорного теста в программе G\*Power. Мы применяли «A priori: Compute required sample size — given a, power, and effect size»: размер эффекта 0,15; мощность = 0,95,  $\alpha = 0,05$ . Данные показали, что минимальный объем выборки — 120 респондентов. Выборка нашего исследования составила

172 респондента. По полу выборка распределена следующим образом: женщины составили 63,4%, мужчины — 36,6%. Средний возраст  $M = 21,58$  ( $SD = 2,93$ ). Неполное среднее образование имели 2,9% респондентов, 8,1% имели среднее образование, 48,3% — неоконченное высшее, 31,4% — высшее образование. 83,1% выборки были русские, 16,9% — представители других этнических групп. К православию себя отнесли 40,7% респондентов, к исламу — 3,5%, 6,4% указали другую религиозную принадлежность, 49,4% отметили, что не являются верующими. По субъективному уровню дохода респонденты распределились следующим образом: 29,1% указали, что денег хватает на все, 52,3% отметили, что денег в принципе хватает, 12,2% указали, что денег не хватает, а 3,5% отметили, что денег очень мало, их крайне не хватает.

**Инструментарий.** Самоэффективность измерялась с помощью шкалы общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема, адаптированной В. Ромеком [7]. Шкала включала 5 утверждений, например, «При непредвиденно возникающих трудностях я верю, что смогу с ними справиться».

**Копинг-стратегии.** Мы использовали опросник копинг-стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций В. Янке и Г. Эрдманна в адаптации Н. Водопьяновой [2]. Были измерены 5 типичных копинг-стратегий, используемых в повседневной жизни: «Избегание», «Поиск социальной поддержки», «Решение проблемы», «Агрессия», «Отвлечение и самоконтроль» [3]. Примеры утверждений для копинг-стратегии «Решение проблемы»: «Я пытаюсь разобраться в деталях стрессовой ситуации», «Я принимаю меры для того, чтобы устранить причину проблемы», «Я пытаюсь как следует выяснить причины, которые привели к проблемной ситуации».

Кроме этого, мы сформулировали в форме утверждений 10 копинг-стратегий, которые были выделены на основе результатов качественного исследования. Было сформулировано 10 утверждений по 1-му на каждую стратегию. Формулировки вопросов соответствовали общей структуре формулировок, используемых в методике В. Янке и Г. Эрдманна в адаптации Н. Водопьяновой [2]. Респонденту давалась такая инструкция: «Современную ситуацию в России можно отнести к стрессовой. Прочитайте предложенные утверждения и укажите, насколько выделенные стратегии помогают Вам справляться со сложившейся ситуацией». Пример утверждения для копинг-стратегии «Хобби»: «Я стараюсь больше времени уделять своим хобби, чтобы справиться с ситуацией». Пример для стратегии «Уход в рутинную работу»: «Я погружаюсь в рутину своих повседневных дел, чтобы ситуация меньше беспокоила меня».

При оценке всех шкал использовалась 5-балльная шкала Ликерта, где 1 — абсолютно не согласен, 5 — абсолютно согласен.

**Социально-демографические характеристики:** пол, возраст, образование, этническая принадлежность, религиозная принадлежность, уровень субъективного дохода.

**Математико-статистические методы.** Мы использовали дескриптивные статистики, коэффициент альфа Кронбаха для анализа согласованности шкал, иерархическую регрессию. Использовался статистический пакет SPSS 20.0.

## Результаты

Первоначально мы проанализировали средние значения и показатели согласованности шкал для всех переменных. Результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2

## Средние значения и показатели альфа Кронбаха для исследуемых переменных (макс. 5)

Исследуемые переменные	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>α</i>
Самоэффективность	4,18	0,70	0,88
Избегание проблемы	3,38	0,83	0,66
Поиск социальной поддержки	3,98	0,87	0,75
Отвлечение	3,54	1,01	0,86
Решение проблемы	4,16	0,81	0,84
Самоконтроль	3,76	0,97	0,78
Агрессия	2,78	1,08	0,78
Уход в рутинную работу	3,81	1,18	
Хобби	3,69	1,17	
Вовлеченность в информационное новостное поле	3,26	1,49	
Юмор	3,46	1,40	
Поиск позитивных моментов	2,95	1,42	
Планирование эмиграции	2,66	1,44	
Помощь психолога	2,16	1,39	
Медитация	2,09	1,30	
Отказ от обсуждения современной ситуации	3,02	1,37	
Общение с близкими	3,67	1,28	
Избегание одиночества	2,37	1,30	

Данные показали, что молодежь имеет достаточно высокий уровень самоэффективности. Наиболее предпочтительными для молодых людей являются копинг-стратегии «Решение проблемы» и «Поиск социальной поддержки», наименее — «Агрессия». Среди выделенных в ходе качественного этапа копинг-стратегий наиболее популярными оказались «Уход в рутинную работу», «Хобби», «Общение с близкими». Наименее предпочтительными были «Помощь психолога» и «Медитация».

Поскольку наше исследование строилось на вновь выделенных утверждениях, чтобы сделать предварительный анализ, мы построили корреляционную матрицу и проанализировали связи копинг-стратегий с самоэффективностью молодежи (табл. 3).

Результаты показали, что среди выделенных в ходе качественного этапа исследования копинг-стратегий самоэффективность связана с «Уходом в рутинную работу», «Хобби» и на уровне тенденции — с «Поиском позитивных моментов», «Медитацией», «Общением с близкими». Исходя из данного предварительного анализа, в иерархической регрессии мы использовали именно данные стратегии. Первым шагом мы ввели социально-демографические характеристики, вторым — копинг-стратегии, используемые в личных стрессовых ситуациях, третьим — копинг-стратегии, используемые молодежью в сложившейся ситуации (табл. 4).

Результаты показали, что самоэффективность значимо положительно взаимосвязана с активными копинг-стратегиями

Таблица 3

**Результаты корреляционного анализа взаимосвязи копинг-стратегий  
с самоэффективностью молодежи**

Название копинг-стратегий	<i>r</i>
<b>Копинг-стратегии, используемые в личных стрессовых ситуациях</b>	
Избегание проблемы	-0,18*
Поиск социальной поддержки	-0,03
Отвлечение	0,11
Решение проблемы	0,36**
Самоконтроль	0,33**
Агрессия	-0,12
<b>Копинг-стратегии, используемые в сложившейся ситуации</b>	
Уход в рутинную работу	0,16*
Хобби	0,23**
Вовлеченность в информационное новостное поле	0,01
Юмор	-0,03
Поиск позитивных моментов	0,13†
Планирование эмиграции	-0,03
Помощь психолога	0,02
Медитация	0,13†
Отказ от обсуждения современной ситуации	0,05
Общение с близкими	0,12†
Избегание одиночества	0,07

Примечание: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$ ; † –  $p = 0,06$ .

Таблица 4

**Результаты иерархической регрессии взаимосвязи копинг-стратегий  
и самоэффективности молодежи**

Исследуемые переменные	Модели		
	1	2	3
Возраст	-0,116	-0,146	-0,154
Пол (1 – муж., 2 – жен.)	<b>-0,150*</b>	<b>-0,144*</b>	-0,077
Образование	-0,068	0,111	0,134
Доход	-0,007	-0,030	0,000
Избегание проблемы		<b>-0,237**</b>	<b>-0,277***</b>
Поиск социальной поддержки		<b>-0,160*</b>	-0,193**
Отвлечение		0,025	0,010
Решение проблемы		<b>0,338***</b>	<b>0,325***</b>
Самоконтроль		<b>0,252**</b>	<b>0,225**</b>
Агрессия		-0,031	-0,025

Исследуемые переменные	Модели		
	1	2	3
Уход в рутинную работу			-0,020
Хобби			<b>0,213*</b>
Поиск позитивных моментов			0,050
Медитация			0,039
Общение с близкими			-0,010
F	2,217	6,503***	4,649***
R2	0,050	0,288	0,309
$\Delta R2$		0,237	0,021

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

«Решение проблемы» и «Самоконтроль» и значимо негативно — с пассивными стратегиями «Избегание проблемы» и «Поиск социальной поддержки». Можно сказать, что чем больше молодые люди будут ориентироваться на решение проблемы, будут брать на себя ответственность за свою судьбу и свои действия, тем выше будет их самоэффективность. И напротив, если они будут избегать проблемы, уходить от них, искать помощи и поддержки со стороны окружающих, их самоэффективность будет снижаться.

Что касается выделенных нами копинг-стратегий, то можно видеть, что только одна стратегия приводит к повышению самоэффективности молодежи в сложившейся ситуации, а именно — «Хобби». Остальные стратегии не имели значимого эффекта на самоэффективность.

### Обсуждение результатов

Наше исследование было посвящено выявлению копинг-стратегий, оказывающих эффект на самоэффективность российской молодежи в сложившейся политической ситуации. На первом этапе, проведя пилотное качественное исследование, мы выделили стратегии, которые, по мнению опрошенных молодых людей, помогли им справляться со сложившейся ситуацией и поддерживать

их самоэффективность: «Погружение в рутину», «Общение с близкими», «Избегание одиночества», «Планирование миграции», «Помощь психолога», «Хобби», «Избегание одиночества», «Отдых», «Медитация, молитва», «Юмор», «Поиск позитива», «Вовлеченность в информационное поле» и «Отказ от обсуждения ситуации». Если соотнести выделенные стратегии с теми, которые анализировались в ранее проведенных исследованиях, то можно сказать, что большинство из них — это активные стратегии, связанные со стремлением как-то разрешить ситуацию, повисить контроль над ней. Эти стратегии соотносятся со стратегиями «Решение проблемы» и «Самоконтроль», предложенными В. Янке и Г. Эрдманном [2]. Однако выделенные нами стратегии были более специфичными и связаны именно со сложившейся современной ситуацией. Только три стратегии — «Погружение в рутину», «Отказ от обсуждения ситуации» и «Отдых» — можно отнести к пассивным. Эти стратегии соотносятся с двумя стратегиями, предложенными ранее — «Избегание проблемы» и «Отвлечение» [2]. Предложенная В. Янке и Г. Эрдманном [2] стратегия «Поиск социальной поддержки» близка по смыслу к выделенной нами стратегии «Помощь психолога» и



противоположна таким стратегиям, как «Общение с близкими» и «Избегание одиночества», поскольку эти стратегии ориентированы не столько на поиск поддержки, сколько на взаимную поддержку. Поскольку данные качественного этапа были получены в ходе пилотного, предварительного исследования, необходима дальнейшая проверка выделенных стратегий на других выборках.

Количественное исследование показало, что в целом российская молодежь демонстрирует высокий уровень самоэффективности. То есть можно говорить о том, что присутствует вера в свои силы, способности, что в целом может приводить к большему упорству в преодолении трудностей. Наиболее предпочитаемыми среди российской молодежи копинг-стратегиями, которые призваны помочь совладать с личной стрессовой ситуацией, являются «Решение проблемы» и «Поиск социальной поддержки». Наименее предпочитаемой была копинг-стратегия «Агрессия». Можно сказать, что молодежь стремится свои проблемы решать, а не уходить от них, но при этом она еще очень уязвима и нуждается в поддержке окружающих, особенно близких и друзей.

Среди копинг-стратегий, выделенных в ходе качественного этапа исследования, наибольшее предпочтение молодежь отдавала следующим: «Уход в рутинную работу», «Хобби», «Общение с близкими»; наименьшее предпочтение — «Помощь психолога» и «Медитация». Здесь мы видим, что, с одной стороны, молодежь стремится быть активной, заниматься любимым делом или работой, пусть даже рутинной, а с другой — ей важны общение с близкими, друзьями, членами семьи и взаимная поддержка друг друга.

Регрессионный анализ взаимосвязи копинг-стратегий и самоэффективности молодежи показал, что только активные

стратегии, направленные на решение проблем, активную собственную позицию, а также занятие любимым делом способствуют повышению самоэффективности. Наши данные согласуются с ранее проведенными исследованиями, которые, с одной стороны, демонстрируют, что наиболее надежными индикаторами самоэффективности выступают индивидуальные результаты деятельности. Поскольку хобби — это деятельность, которая, как правило, связана с успехом, высокой мотивацией и положительными эмоциями, она, соответственно, приводит к повышению самоэффективности [28]. С другой стороны, стратегии, которые не ориентированы на преодоление проблемы, имеют отрицательную взаимосвязь с самоэффективностью [32].

Также наши результаты показали, что пассивные стратегии, связанные с избеганием проблемы, поиском социальной поддержки, снижают самоэффективность. Это подтверждается ранее проведенными исследованиями самоэффективности [32], а также демонстрирует подход к анализу копинг-стратегий, который доказывает, что нет плохих или хороших копинг-стратегий, их эффективность зависит от человека и ситуации [15].

На наш взгляд, не удалось выявить значимые взаимосвязи между стратегиями совладания, которые молодежь высказала в ходе интервью, и их самоэффективностью, поскольку эта взаимосвязь может быть опосредована иными переменными. Например, выделенные респондентами стратегии могут снижать в целом уровень тревожности молодых людей и восприниматься как очень важный способ преодоления сложившейся стрессовой ситуации, а снижение тревожности, в свою очередь, может приводить к росту благополучия и само-

эффективности. Однако данное предположение требует дополнительной проверки в дальнейших исследованиях.

### Выводы и заключение

Полученные нами результаты позволили выявить те копинг-стратегии, которые использует молодежь в современной ситуации, и то, как эти стратегии совладания предсказывают самоэффективность молодежи. Наши результаты показали следующее:

1. Только активные копинг-стратегии, ориентированные на решение проблем, активизацию собственной ответственности, самоконтроля, а также связанные с вовлечением молодежи в значимые и интересные для них виды деятельности («Решение проблемы», «Самоконтроль», «Хобби»), повышают их самоэффективность.

2. Копинг-стратегии пассивные, связанные с отступлением, уклонением от стрессовой ситуации, а также ориентированные не на собственные силы, а на поддержку со стороны («Избегание проблемы», «Поиск социальной поддержки»), в сегодняшней

сложившейся ситуации не способствуют самоэффективности молодежи.

Исследование имеет ряд ограничений. Качественное исследование проводилось на небольшой выборке, и, возможно, ее увеличение позволило бы расширить пул копинг-стратегий. Также мы не учитывали такие показатели, как наличие собственной семьи и детей, которые также могут сказаться как на выборке копинг-стратегий, так и на самоэффективности молодежи.

Полученные нами результаты дополняют теоретические подходы к пониманию роли разных копинг-стратегий не столько в ситуациях стресса, вызванного личной историей жизни, сколько в ситуации стресса, вызванного чрезвычайными внешними социально-политическими событиями.

Данное исследование имеет практическую значимость, его результаты могут быть использованы в разработке молодежной политики в сегодняшней ситуации, которая позволила бы повышать самоэффективность российской молодежи.

### Литература

1. Баранов О.О. Роль копинг-стратегий во взаимосвязи социальных идентичностей и самоэффективности у российской современной молодежи / Выпускная квалификационная работа. М., 2023. 127 с.
2. Водопьянова Н.Е., Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: «Питер», 2013. 336 с.
3. Кружкова О.В., Никифорова Д.М. Проблема диагностики копинг-стратегий в современном психологическом измерении // Психология. Психофизиология. 2012. № 31. С. 4–12.
4. Маклаков А.Г. Человек в экстремальных условиях деятельности // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2020. № 4. С. 165–180.
5. Минеев Ю.В. Факторы, влияющие на психологическое состояние в экстремальных ситуациях // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2020. С. 162–168.
6. Нестик Т.А., Журавлев А.Л. Отношение к глобальным рискам: социально-психологический анализ и перспективы исследований // Разработка понятий современной психологии. 2021. С. 503–537.
7. Ромек В.Г., Шварцер Р., Ерусалем М. Русская версия шкалы общей само-эффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема // Иностранная психология. 1996. № 7. С. 71–77.
8. Фоминых Е.С. Взаимосвязь самоэффективности и жизненной позиции молодежи // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2020. № 2. С. 55–59.

9. Шингаев С.М., Тюрина Л.В. Социально-психологические последствия специальной военной операции // Сборник материалов Международной научно-практической конференции «Психология личности в трансформирующемся мире: воспитание, развитие, социализация» (г. Калуга, 21–23 мая 2023 г.). Калуга: Из-во ФГБОУ ВО «Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского», 2023. С. 319–324.
10. Якуба Е.М. Характеристика эмоциональных состояний россиян после начала специальной военной операции на Украине // Научный аспект. 2023. № 5. С. 1569–1581.
11. Akram B., Ghazanfar L. Self-efficacy and academic performance of the students of Gujrat University, Pakistan // Academic Research International. 2014. Vol. 5. № 1. P. 283–290.
12. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change // Psychological Review. 1977. Vol. 84. № 2. P. 191–215.
13. Çakar F.S. The Relationship between the Self-Efficacy and Life Satisfaction of Young Adults // International Education Studies. 2012. Vol. 5. № 6. P. 123–130.
14. Cheng C., Lau H.P.B., Chan M.P.S. Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: a meta-analytic review // Psychological bulletin. 2014. Vol. 140. № 6. P. 1582–1607.
15. DeLongis A., Holtzman S. Coping in context: The role of stress, social support, and personality in coping // Journal of personality. 2005. Vol. 73. № 6. P. 1633–1656.
16. Erikson E.H. Identity youth and crisis. New York: W.W. Norton Company, 1968. P. 336.
17. Folkman S., Lazarus R.S., Gruen R.J., DeLongis A. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms // Journal of personality and social psychology. 1986. Vol. 50. № 3. P. 571–579.
18. Fereday J., Muir-Cochrane E. Demonstrating rigor using thematic analysis: A hybrid approach of inductive and deductive coding and theme development // International journal of qualitative methods. 2006. Vol. 5. № 1. P. 80–92.
19. Freire C., Ferradás M.D.M., Regueiro B., Rodríguez S., Valle A., Núñez J.C. Coping strategies and self-efficacy in university students: A person-centered approach // Frontiers in psychology. 2020. Vol. 11. DOI:10.3389/fpsyg.2020.00841
20. Gross J.J. Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations // Handbook of emotion regulation. 2014. Vol. 2. P. 3–20.
21. Jerusalem M., Mittag W. Self-efficacy in stressful life transitions // Self-efficacy in changing societies. 1995. P. 177–201.
22. Jessor R., Donovan J.E., Costa F.M. Beyond adolescence: Problem behaviour and young adult development. Cambridge University Press, 1994. 332 p.
23. Pintrich P.R. A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching contexts // Journal of educational Psychology. 2003. Vol. 95. № 4. P. 667–686.
24. Richardson M., Abraham C., Bond R. Psychological Correlates of University Students' Academic Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis // Psychological Bulletin. 2012. Vol. 138. № 2. P. 353–387.
25. Schulenberg J.E., Bryant A.L., O'Malley P.M. Taking hold of some kind of life: How developmental tasks relate to trajectories of well-being during the transition to adulthood // Development and psychopathology. 2004. Vol. 16. № 4. P. 1119–1140.
26. Schwarzer R., Knoll N. Positive coping: Mastering demands and searching for meaning // Positive psychological assessment: A handbook of models and measures. 2003. P. 393–409.
27. Settersten Jr.R.A., Furstenberg F.F., Rumbaut R.G. On the frontier of adulthood: Theory, research, and public policy. University of Chicago Press, 2005. 608 p.
28. Shkëmbi F., Treska V. A Review of the Link Between Self-efficacy, Motivation and Academic Performance in Students // European Journal of Social Science Education and Research. 2023. Vol. 10. № 1. P. 23–31.
29. Skinner E.A., Edge K., Altman J., Sherwood H. Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping // Psychological bulletin. 2003. Vol. 129. № 2. P. 216–269.

30. Slovic P. The perception of risk. Routledge, 2016. 512 p.
31. Stephenson E., DeLongis A. Coping strategies. The Wiley encyclopedia of health psychology // The Wiley Encyclopedia of Health Psychology. 2020. Ch. 50. P. 55–60. DOI:10.1002/9781119057840
32. Vaezfar S.S., Azadi M.M., Akbari Balootbangan A., Rahimi M. The role of coping styles and self-efficacy in nurses job stress in hospital // Iranian Journal of Psychiatric Nursing. 2014. Vol. 2. № 2. P. 22–32.

### References

1. Baranov O.O. Rol' koping-strategii vo vzaimosvyazi sotsial'nykh identichnostei i samoeffektivnosti u rossiiskoi sovremennoi molodezhi [The role of coping strategies in the relationship between social identities and self-efficacy among modern Russian youth]. Vypuskanaya kvalifikatsionnaya rabota [Final qualification work]. Moscow, 2023, 127 p. (In Russ.).
2. Vodopyanova N.E., Vodopyanova N.E. Psikhodiagnostika stressa [Psychodiagnosics of stress]. Saint Petersburg: Publ. "Piter", 2013, pp. 336. (In Russ.).
3. Kruzhkova O.V., Nikiforova D.M. Problema diagnostiki koping-strategii v sovremennom psikhologicheskom izmerenii [The problem of diagnosing coping strategies in the modern psychological dimension]. *Psikhologiya. Psikhofiziologiya = Psychology. Psychophysiology*, 2012, no. 31, pp. 4–12. (In Russ.).
4. Maklakov A.G. Chelovek v ekstremal'nykh usloviyakh deyatelnosti [Man in extreme operating conditions]. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta im. A.S. Pushkina = Bulletin of Leningrad State University named after A.S. Pushkin*, 2020, no. 4, pp. 165–180. (In Russ.).
5. Mineev J. Faktory, vliyayushchie na psikhologicheskoe sostoyanie v ekstremal'nykh situatsiyakh [Factors influencing the psychological state in extreme situations]. *Nauchnyj dajdzhest Vostochno-Sibirskogo Instituta MVD Rossii = Scientific digest of the East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2020, pp. 162–168. (In Russ.).
6. Nestik T.A., Zhuravlev A.L. Otnoshenie k global'nym riskam: sotsial'no-psikhologicheskii analiz i perspektivy issledovaniy [Attitude to global risks: socio-psychological analysis and research prospects]. *Razrabotka ponyatiy sovremennoy psikhologii = Development of concepts of modern psychology*, 2021, pp. 503–537. (In Russ.).
7. Romek V.G., Schwarzer R., Yerusalem M. Russkaya versiya shkaly obshchei samo-effektivnosti R. Shvartsera i M. Erusalema [Russian version of the scale of general self-efficacy by R. Schwarzer and M. Yerusalem]. *Inostrannaya psikhologiya = Foreign psychology*, 1996, no. 7, pp. 71–77. (In Russ.).
8. Fominykh E.S. Vzaimosvyaz' samoeffektivnosti i zhiznennoi pozitsii molodezhi [The relationship between self-efficacy and the life position of youth]. *Vektor nauki Tol'yattinskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika, psikhologiya = Vector of Science of Togliatti State University. Series: Pedagogy, psychology*, 2020, no. 2, pp. 55–59. (In Russ.).
9. Shingaev S.M., Tyurnina L.V. Sotsial'no-psikhologicheskiye posledstviya spetsial'noy voyennoy operatsii [Socio-psychological consequences of a special military operation]. Sbornik materialov Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «*Psikhologiya lichnosti v transformiruyushchemsya mire: vospitaniye, razvitiye, sotsializatsiya*» (g. Kaluga, 21–23 maya 2023 g.) [Collection of materials of the International Scientific and Practical Conference "Personality Psychology in a Transforming World: Education, Development, Socialization"]. Kaluga, Publ. Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky", 2023, pp. 319–324. (In Russ.).
10. Jakuba E.M. Kharakteristika emotsional'nykh sostoyanii rossiyan posle nachala spetsial'noi voennoy operatsii na Ukraine [Characteristics of the emotional states of Russians after the start of a special military operation in Ukraine]. *Nauchnyy aspekt = Scientific aspect*, 2023, no. 5, pp. 1569–1581. (In Russ.).

11. Akram B., Ghazanfar L. Self-efficacy and academic performance of the students of Gujrat University. *Pakistan. Academic Research International*, 2014. Vol. 5, no. 1, pp. 283–290.
12. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 1977. Vol. 84, no. 2, pp. 191–215.
13. Çakar F.S. The Relationship between the Self-Efficacy and Life Satisfaction of Young Adults. *International Education Studies*, 2012. Vol. 5, no. 6, pp. 123–130.
14. Cheng C., Lau H.P.B., Chan M.P.S. Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 2014. Vol. 140, no. 6, pp. 1582–1607.
15. DeLongis A., Holtzman S. Coping in context: The role of stress, social support, and personality in coping. *Journal of personality*, 2005. Vol. 73, no. 6, pp. 1633–1656.
16. Erikson E.H. Identity youth and crisis. New York: W.W. Norton Company, 1968. 336 p.
17. Folkman S., Lazarus R.S., Gruen R.J., DeLongis A. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 1986. Vol. 50, no. 3, pp. 571–579.
18. Fereday J., Muir-Cochrane E. Demonstrating rigor using thematic analysis: A hybrid approach of inductive and deductive coding and theme development. *International journal of qualitative methods*, 2006. Vol. 5, no. 1, pp. 80–92.
19. Freire C., Ferradás M.D.M., Regueiro B., Rodríguez S., Valle A., Núñez J.C. Coping strategies and self-efficacy in university students: A person-centered approach. *Frontiers in psychology*, 2020. Vol. 11. DOI:10.3389/fpsyg.2020.00841
20. Gross J.J. Emotion regulation: conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*, 2014. Vol. 2, pp. 3–20.
21. Jerusalem M., Mittag W. Self-efficacy in stressful life transitions. Self-efficacy in changing societies, 1995, pp. 177–201.
22. Jessor R., Donovan J.E., Costa F.M. Beyond adolescence: Problem behaviour and young adult development. Cambridge University Press, 1994. 332 p.
23. Pintrich P.R. A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching contexts. *Journal of educational Psychology*, 2003. Vol. 95, no. 4, pp. 667–686.
24. Richardson M., Abraham C., Bond R. Psychological Correlates of University Students' Academic Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 2012. Vol. 138, no. 2, pp. 353–387.
25. Schulenberg J.E., Bryant A.L., O'Malley P.M. Taking hold of some kind of life: How developmental tasks relate to trajectories of well-being during the transition to adulthood. *Development and psychopathology*, 2004. Vol. 16, no. 4, pp. 1119–1140.
26. Schwarzer R., Knoll N. Positive coping: Mastering demands and searching for meaning. *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*, 2003, pp. 393–409.
27. Settersten Jr.R.A., Furstenberg F.F., Rumbaut R.G. On the frontier of adulthood: Theory, research, and public policy. University of Chicago Press, 2005. 608 p.
28. Shkëmbi F., Treska V. A Review of the Link Between Self-efficacy, Motivation and Academic Performance in Students. *European Journal of Social Science Education and Research*, 2023. Vol. 10, no. 1, pp. 23–31.
29. Skinner E.A., Edge K., Altman J., Sherwood H. Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological bulletin*, 2003. Vol. 129, no. 2, pp. 216–269.
30. Slovic P. The perception of risk. Routledge, 2016. 512 p.
31. Stephenson E., DeLongis A. Coping strategies. *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology*, 2020. Ch. 50, pp. 55–60. DOI:10.1002/9781119057840
32. Vaezfar S.S., Azadi M.M., Akbari Balootbangan A., Rahimi M. The role of coping styles and self-efficacy in nurses job stress in hospital. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 2014. Vol. 2, no. 2, pp. 22–32.

**Информация об авторах**

*Баранов Олег Олегович*, магистр программы «Прикладная социальная психология» департамента психологии факультета социальных наук, ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-7137-4788>, e-mail: [oleg\\_baranov\\_2002@mail.ru](mailto:oleg_baranov_2002@mail.ru)

*Галяпина Виктория Николаевна*, доктор психологических наук, профессор департамента психологии факультета социальных наук, главный научный сотрудник Центра социокультурных исследований, ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4122-6455>, e-mail: [vgalyapina@hse.ru](mailto:vgalyapina@hse.ru)

**Information about the authors**

*Oleg O. Baranov*, Master of Program ‘Applied Social Psychology’ of School of Psychology, Faculty of Social Sciences, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-7137-4788>, e-mail: [oleg\\_baranov\\_2002@mail.ru](mailto:oleg_baranov_2002@mail.ru)

*Victoria N. Galyapina*, Doctor of Psychology, Professor of School of Psychology, Faculty of Social Sciences, Chief Researcher at the Center for Sociocultural Research, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4122-6455>, e-mail: [vgalyapina@hse.ru](mailto:vgalyapina@hse.ru)

Получена 07.08.2023

Received 07.08.2023

Принята в печать 12.02.2024

Accepted 12.02.2024