

Теория и методология Theory and methodology

DOI: 10.51217/npsyresearch_2022_02_04_01

Полева Н.С.

Повседневность как стратегия совладания
с вызовами транзитивного и виртуального пространства

Poleva N.S.

Everyday life as a coping strategy with the challenges
of transitive and virtual space

*Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия
Психологический институт РАО, Москва, Россия*

В статье представлено теоретическое обоснование понимания повседневности как стратегии совладания в периоды кризиса, связанного с пандемией COVID-19, и кризиса 2022 года, вызванного Российско-Украинским конфликтом. Ресурсы повседневности как стратегии совладания в периоды жесткой транзитивности «включаются» не сразу (поскольку сама повседневность рассыпается), а задействуются через какой-то временной лаг. Процесс восстановления рутин повседневности становится совладающим поведением, а повседневность – стратегией совладания. Поэтому постепенное «возвращение» повседневности, ее сборка является продуктивной стратегией, способствующей повышению физической и психической ресурсности человека и его адаптивности. Ответом на вызовы транзитивного и виртуального пространства в ситуациях кризиса и стресса является трансформация привычных повседневных способов взаимодействия с новостной информацией, которые начинают выполнять функции защиты и копинга. На основе анализа статистических данных выделяются такие формы совладающего поведения, как повышение интереса к новостям, ускорение тенденции избегания новостей, избирательное избегание новостей в периоды кризисов. Кроме этого, в острый период кризиса увеличивается количество людей, стремящихся использовать несколько источников информации, узнавать и сравнивать разные мнения и точки зрения, чтобы избежать фейков. Выявленные особенности повседневных практик потребления новостей в кризисные периоды соотносятся со стилями взаимодействия с информацией в ситуации угрозы и стресса, предложенных С. Миллер. Повышение интереса к новостям, их постоянный мониторинг в течение

дня является проявлением мониторингового стиля, когда стремление к высокой информированности становится стратегией преодоления/снижения тревоги и эмоционального напряжения. Зафиксированное в ряде случаев ускорение тенденции к избеганию новостей соотносится с блантерным стилем, при котором стратегией совладания, способствующей снижению тревоги, является отказ от информации, ее избирательное избегание или намеренное снижение информированности. Подчеркивается возможность смены или комбинирования стратегий/стилей в зависимости от этапа прохождения стрессовой ситуации.

Ключевые слова: кризис, жесткая транзитивность, повседневность, транзитивное и виртуальное пространства, стратегия совладания

Для цитирования: Полева, Н.С. Повседневность как стратегия совладания с вызовами транзитивного и виртуального пространства // Новые психологические исследования. 2022. № 4. С. 10–28. DOI: 10.51217/npsyre-search_2022_02_04_01

В русле теоретико-методологического подхода психологии транзитивности предметная область психологии повседневности тесно связана с проблемами копинга, жизнестойкости, личностного потенциала, психологического благополучия. За достаточно короткий временной период мы столкнулись с двумя волнами жесткой транзитивности – с кризисом, вызванным пандемией COVID-19, и кризисом 2022 года. Психологическим ответом на вызовы транзитивного и виртуального пространств этих двух волн кризисов стало обращение к различным копингам, среди которых повседневность с ее множественными контекстами является одной из ведущих стратегий совладания.

Рассматриваемые нами два кризиса, или две волны жесткой транзитивности, обладают рядом общих черт, так и отличительными особенностями. Следуя за А.Н. Поддьяковым, предложившим проводить различия между трудностями, возникающими в результате действия объективных («физических») факторов или даже в результате чьей-то деятельности, но непреднамеренной, и трудностями, создаваемыми преднамеренно, можно идентифицировать кризис, связанный с пандемией COVID-19, как результат действия *объективных факторов*, аналогичных природным катаклизмам, а кризис 2022 года – как созданный преднамеренно и сознательно, т.е. как искусственную ситуацию, которую возможно было бы избежать. Уточним, что Поддьяков проводит анализ проблемы создания трудностей и совладания с ними в двух жизненно важных областях – экономике и образовании. Кроме этого, по мнению Поддьякова, способности

и ресурсы преодоления объективных трудностей и трудностей, созданных преднамеренно, будут отличаться. Столкновение с преднамеренно созданными трудностями – это стресс особого рода, требующий и особых стратегий совладания (копинга) (Поддьяков, 2008). Мы же по аналогии переносим этот принцип на макроуровень для установления различий двух волн жесткой, кризисной транзитивности по источнику возникновения.

Второе различие связано с уровнем глобальности кризиса и вовлеченностью жителей разных стран в переживания жесткой транзитивности. Кризис, вызванный пандемией COVID-19, затронул практически всех и каждого на планете, когда в результате введения странами ограничительных мер и режима самоизоляции около 4 миллиардов человек в разных уголках земного шара практически одновременно оказались в одинаковой ситуации – запертыми в своих домах и квартирах. Несмотря на глобальные экономические последствия для разных стран мира, связанными с кризисом энергоносителей или продовольствия, а также поддержкой Украины, переживания кризиса 2022 года в основном затронули (кроме непосредственных стран-участников) жителей стран территориально географически близких к границам военного конфликта. В отличие от ограничений и самоизоляции кризиса пандемии для большинства в нашей стране события февраля 2022 воспринимались как события, происходящие «где-то далеко» и не затрагивающие их лично, т.е. для большинства они не стали ни источником стресса, ни кризисной ситуацией. Меньшинство же проснулось утром 24 февраля в другом мире, в другой стране, которая в один день превратилась в гигантскую гетеротопию, а их жизнь радикально поделалась на «до» и «после». Для этой части общества кризис 2022 года переживается как экзистенциальный, ценностно-смысловой кризис¹.

И кризис, связанный с пандемией COVID-19, и кризис 2022 года сопровождаются поляризацией общества. В период пандемии это сторонники и противники соблюдения мер профилактики таких, как ношение масок и вакцинация («масочники – антимасочники», «ваксеры – антиваксеры»). В 2022 году источником раскола становятся оценка и отношение к событиям в Украине. При этом поляризация общества оказалась более глобальной и радикальной, чем во время кризиса 2014 года. Она проявляется в конфликтах и разрывах

¹ Статья была написана до 21.09.2022, поэтому в тексте рассматривается динамика переживания кризиса с 24.02.2022 до объявления «частичной» мобилизации, которую можно рассматривать как еще одну волну жесткой транзитивности.

отношений не только между незнакомыми людьми в социальных сетях или в транспорте, но и между коллегами по работе, друзьями, близкими людьми и супругами, между членами семьи.

Общими чертами двух кризисов и переживаний жесткой транзитивности является усиление интенсивности психологической прекарности – как коллективных и индивидуальных «переживаний незащищенности, уязвимости, хрупкости человека, когда экономический и культурный капитал (включая телесность) каждого, независимо от его ресурсов и возможностей, может быть нивелирован стечением случайных и непредсказуемых событий» (Хорошилов, 2021, с. 68). Отличие второй волны жесткой транзитивности, как уже отмечалось, в рукотворности кризиса и его субъективном переживании как экзистенциального кризиса человека перед немислимым, перед лицом собственного бессилия и осознанием возможности всего, возможности невозможного.

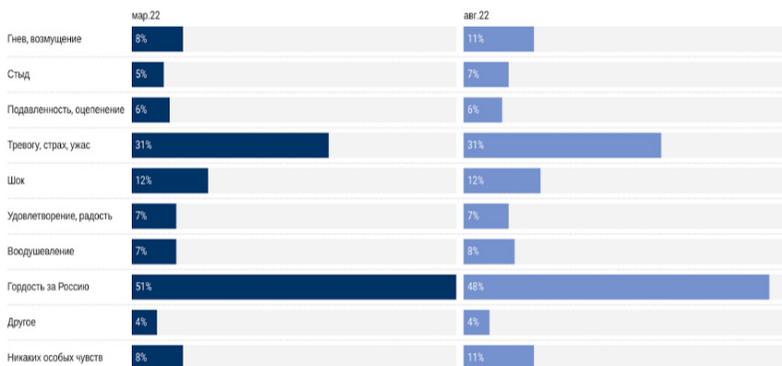
Характерной особенностью периода начала кризиса двух волн жесткой транзитивности является распад повседневности, который сопровождается интенсивными негативными переживаниями. Острая фаза стресса, связанного с пиком переживаний жесткой транзитивности, сменяется адаптацией к кризису – рутинизацией, «приручением вируса» и усталостью от пандемии (во время первой волны), привыканием и рутинизацией СВО (во время второй). Повседневность как стратегия совладания реализуется по-разному на разных этапах прохождения стресса и развития кризисной ситуации.

Повседневность как стратегия совладания

Внезапность кризиса 2022 года вызвала переживания шока практически у всех, вне зависимости от отношения к происходящему. Первый шок сопровождается у одних негативными переживаниями вины, стыда и страха, у других – гордостью за страну. Российское общество поляризуется в отношении происходящих событий и их переживании как чего-то ужасного или как нечто великого (см. рис. 1):

Какие чувства у вас вызывают военные действия России в Украине?

в % опрошенных



Левада-центр, @levada_center, признан иноагентом
Created with Datawrapper

Рис. 1. Основные чувства россиян по поводу СВО России в Украине (Конфликт с Украиной: август 2022. Левада-Центр², 2022)

Доминирующими чувствами у россиян по поводу СВО России в Украине стали «гордость за Россию» (51% и 48%), «тревога, страх, ужас» (31%) и «шок» (12%). Эти настроения практически не изменились с марта (Конфликт с Украиной: август 2022. Левада-Центр³, 2022).

Обе волны кризисов сопровождались сломом повседневности. Слом повседневности – это разрыв непрерывности существования, невозможность «жить как прежде». Он проявляется в невозможности полноценно выполнять свои должностные обязанности на работе и привычный функционал дома, в развитии депрессии, расстройстве режима питания и сна и т.д. У нас в памяти хаос первых недель после введения режима самоизоляции в период COVID-19 и тревога перед полной неопределенностью масштаба угрозы вируса. При распаде повседневности и основных видов деятельности человек проводил первые дни кризиса перед экраном своего девайса, бесконечно прокручивая ленту новостей. В отношении 2022 года такое состояние сохранялось у многих от двух недель до двух месяцев в зависимости от интенсивности вовлеченности и ряда других факторов.

Для той части общества, которая субъективно переживает события, связанные с Украиной, как экзистенциальный кризис, жесткая транзитивность сопровождается не только сломом повседневности, но

^{2, 3} АНО «Левада-Центр» принудительно внесена в реестр некоммерческих организаций, выполняющих функции иностранного агента

и сломом картины мира, крушением социо-культурной и персональной идентичности, ценностно-смысловой сферы личности. В один день для множества людей страна превратилась в гигантскую гетеротопию, их социальные представления, установки, ценностные ориентиры, с которыми они себя идентифицировали, оказались неадекватны новой действительности, вошли в непримиримое противоречие с ней, в том числе те, что были связаны с их страной и гражданской идентичностью. События, которые в соответствии с их картиной мира определялись как немыслимые и невозможные (Знаков, 2020), стали новой реальностью, разделившей жизнь миллионов на «до» и «после».

Распад повседневности, невыносимость переживаний происходящего как немыслимого, невозможного, выходящего за рамки рационально-логических, ценностно-смысловых и нравственно-этических схем, вызывает стремление человека к разотождествлению с реальностью, которое может проявляться в различных формах эскапизма – от выезда из страны (что мы наблюдали с февраля) до ухода в повседневность. Эти формы поведения стали основными стратегиями совладания в ответ на вызовы транзитивного пространства.

В первую декаду кризиса по разным оценкам страну покинули 200–300 тыс. и более человек, которые руководствовались самыми разными причинами – от угрозы собственной безопасности до слома повседневности и морально-этических принципов. Эта стратегия продолжает сохранять свою актуальность и на более поздних этапах. По данным агентства по охране границ ЕС Frontex, с начала событий в Украине за 6 месяцев в Евросоюз въехали 998085 граждан России. Понятно, что далеко не у всех есть возможность использовать эту стратегию даже при большом желании.

Ресурсы повседневности как стратегии совладания в периоды жесткой транзитивности «включаются» не сразу (поскольку сама повседневность рассыпается), а задействуются через какой-то временной лаг – после снижения уровня интенсивности переживаний шока первой реакции на стресс. Длительность прохождения этой острой фазы индивидуальна у каждого. Первыми восстанавливаются простые рутины повседневности. Сам процесс их восстановления становится совладающим поведением, а повседневность – стратегией совладания. Поэтому постепенное «возвращение» повседневности, ее сборка как элементарное восстановление полноценного режима сна, питания, отдыха, физической активности является продуктивной стратегией, способствующей повышению физической и психической ресурсности человека и, следовательно, его адаптивности.

Исследования опыта проживания первой волны жесткой транзитивности (коронакризис) показали, что не все сферы повседневности однозначно являются ресурсами совладания. Так дом и семья в период самоизоляции для многих стали дополнительным стрессором в ситуации неблагоприятной эмоциональной обстановки в доме, связанной с взаимоотношениями между членами семьи или необходимостью ухода за тяжелобольным лежачим родственником преклонного возраста, о чем свидетельствуют факты роста домашнего насилия в период самоизоляции (Марцинковская, 2022; Крюкова и др., 2020).

Аналогичная ситуация наблюдается и сейчас, когда расхождения в оценке событий в Украине и отношение к ним, становятся триггером внутрисемейного стресса и линией ценностного и мировоззренческого раскола в семьях между поколением детей и родителей, между мужьями и женами, братьями и сестрами, усиливая интенсивность эмоциональных переживаний, связанных со стрессом, вызванным кризисом.

Важно отметить значимость повседневности как стратегии совладания и в периоды текущей транзитивности, когда укорененность в повседневности с ее рутинными (дом, семья, работа) становится основным ресурсом, создающим ощущение стабильности, безопасности и защищенности человеку, уставшему от напряжения, связанного с постоянной изменчивостью и неопределенностью современного транзитивного мира.

Более подробно остановимся на особенностях взаимодействия с новостной информацией в ситуации кризисов, которые можно рассматривать как форму повседневного совладающего поведения.

Трансформация повседневных практик взаимодействия с новостной информацией как стратегия совладающего поведения

Ответами на вызовы транзитивного и виртуального пространства в ситуациях кризиса и стресса является трансформация привычных повседневных способов взаимодействия с новостной информацией, которые начинает выполнять функции защиты и копинга.

Исследования института изучения журналистики Рейтер фиксировали два отскока от многолетней глобальной тенденции снижения интереса к новостям – повышение интереса к новостям в период пандемии и в феврале–марте 2022 года. Наблюдался рост не только еженедельного потребления телевизионных новостей, но и

рост активности использования социальных сетей для поиска и обмена новостями, а также сочетание социальных платформ с другими онлайн-ресурсами (Perceptions of media coverage of the war in Ukraine, 2022).

Кроме роста интереса к новостям, также было зафиксировано изменение базовых предпочтений потребителей (особенно в период пандемии), когда людей просили выбрать основной источник новостей. В Великобритании с конца января по начало апреля 2020 г. произошел переход от онлайн-новостей к телевидению на 20 процентных пунктов, а в Аргентине – на 19 пунктов, при этом среднее значение по шести странам (Великобритания, США, Германия, Испания, Южная Корея, Аргентина) увеличилось на 12 пунктов. Таким образом, в ситуации жесткой транзитивности происходит трансформация базовых предпочтений источников информации в пользу телевидения (Executive Summary and Key Findings of the 2020 Report, 2020; Perceptions of media coverage of the war in Ukraine, 2022).

Важно отметить и значимость социокультурного контекста: в США и Польше на новостные онлайн-источники приходится большая доля, чем на телевидение, но телевидение по-прежнему остается наиболее широко используемым индивидуальным источником новостей о конфликте.

Снижение доверия к новостям, вне зависимости от источника информации, является таким же глобальным трендом, как и снижение интереса к новостям. Поэтому логично предположить, что рост интереса к новостям в периоды кризисов свидетельствует и о повышении доверия. По состоянию на апрель 2020 года доверие к освещению COVID-19 в средствах массовой информации было относительно высоким во всех странах, на том же уровне, что и у национальных правительств. Т.е. в странах, где существует доверие к институтам, есть и доверие к официальным СМИ как источникам информации. Во всех вопросах, касающихся информации о COVID-19, доверие к официальным СМИ более, чем в два раза, превышало уровень доверия к социальным сетям, видеоплатформам или мессенджерам (Executive Summary and Key Findings of the 2020 Report, 2020).

Глобальным вызовом транзитивного и виртуального пространств в период пандемии оказалась не только сама эпидемия, но и *инфодемия* – информационная эпидемия – массовое распространение дезинформации, псевдомедицинских советов, слухов, фейковых новостей и поддельных документов, касающихся COVID-19 (теории

заговора о связи COVID-19 с сетями 5G, чипировании, о вирусе как о биологическом оружии, созданном в китайском военном исследовательском центре и т.д.).

В апрельском опросе Института исследования журналистики почти четверо из десяти (37%) заявили, что сталкивались с большим количеством дезинформации о COVID-19 в социальных сетях таких, как Facebook⁴ и Twitter, и 32% – через приложения для обмена сообщениями WhatsApp⁵ (Executive Summary and Key Findings of the 2020 Report, 2020). В этом контексте можно говорить об амбивалентном значении роста популярности социальных сетей. Социальные сети могут не только способствовать распространению ложной и вводящей в заблуждение информации, но одновременно являются и эффективным способом распространения достоверной информации, а также становятся значимым ресурсом поддержки людей во времена изоляции и тревоги. Кроме этого, социальные сети, как правило, используются в сочетании с другими источниками новостной информации.

Ответом на вызовы транзитивного и виртуального пространства в период кризиса, связанного пандемией, наряду с ускорением процессов цифровизации и вынужденной массовой миграцией человечества в виртуальное пространство, стала и «вынужденная» необходимость формирования нового опыта восприятия и переработки информации, на основе которого начинают складываться индивидуальные стратегии или способы взаимодействия с информационными потоками.

Результаты статистических исследований показывают, что 43% еженедельно просматривали новости как в социальных сетях, так и в других медиа-источниках. Таким образом, значительная часть респондентов в кризисные периоды предпочитает сочетать различные источники информации: сравнивать новости из источников, вызывающих их доверие, с различными мнениями, которые оспаривают или поддерживают их сложившуюся точку зрения (Executive Summary and Key Findings of the 2020 Report, 2020).

Эти статистические данные соотносятся с результатами исследования о динамике психологического благополучия в ситуации пандемии, представленными в статье Т.Д. Марцинковской. Важную для жизни и здоровья информацию люди стремились получить из разных источников – как из Интернета и социальных сетей, так и из других, включая телевидение. Что еще важнее, люди начали не только

^{4,5} принадлежит Meta Platforms (признана в России экстремистской организацией и запрещена)

разыскивать информацию в разных источниках, но и подвергать ее сравнительному анализу и классификации. Именно это стремление отсортировать различную информацию и понять, является ли она правдой или фейком, способствовало изменению и трансформации стиля идентичности: приблизительно к середине 2021 года почти у 60% респондентов был сформирован информационный стиль идентичности (Марцинковская, 2022).

Посмотрим, как этот тренд представлен в статистических исследованиях на российской выборке. Мы видим, что в марте 2022 года (как и в период пика пандемии) россияне перестают воспринимать социальные сети и мессенджеры как единственный источник информации (см. рис. 2).



Рис. 2. Трансформация повседневных он-лайн практик взаимодействия с новостными информационными потоками (Медиатренды 2021–2022, 2022).

В острый период стрессовой ситуации, вызванной кризисом, до 61% увеличивается количество людей, которые стремятся проверять инфоповоды, используя больше разных источников, чтобы узнавать и сравнивать различные мнения, точки зрения и избежать фейков. Аналитики Rambler&Co называют этот способ потребления новостей «агрегаторно-поисковым» чтением новостей, или «кросс-чтением».

В мае 2022 года этот показатель возвращается к докризисному уровню ноября 2021 года (Медиатренды 2021–2022, 2022).

Еще одним глобальным трендом в практиках потребления новостной информации в периоды кризисов является избегание новостей. Исследования Института Рейтер фиксируют в ряде стран ускорение глобального многолетнего тренда избегания новостей в период военного конфликта в Украине, что понятно, учитывая глубоко травмирующий и депрессивный характер информации и возможность наблюдать за происходящим в режиме реального времени в эпоху цифры. В Германии, Польше и США увеличилась доля тех, кто говорит, что они иногда или часто активно избегают новостей. Самый большой рост продемонстрировала Германия (+7 п.п.), но значительный рост также отмечен в Польше (+6 п.п.) и США (+4 п.п.) (см. рис. 3).

Proportion who sometimes or often actively avoid the news

Selected markets



Q1di 2017. Do you find yourself actively trying to avoid news these days? Base: Total pre/during-conflict samples: Brazil = 2022/1002, Germany = 2002/1015, Poland = 2009/1003, UK = 2410/1191, USA = 2036/1356. Note: Pre-conflict sample from the main 2022 DNR survey. During-conflict sample from 29 March to 7 April.



Рис. 3. Ускорение роста избегания новостей в период кризиса 2022 г. (Perceptions of media coverage of the war in Ukraine, 2022)

Для сравнения – в Германии всего за *два месяца* зафиксировано увеличение избегания новостей на 7%, в то время за *пять лет* – с 2017 по 2022 год – наблюдалось увеличение на 5%. В Великобритании и Бразилии, где избегание новостей и без того было высоким, не зафиксировано признаков увеличения, но тем не менее показатели и не уменьшились. Кроме того, в этих двух странах избегание новостей уже заметно увеличилось с 2019 по 2022 год – на 11% в Великобритании и

на 20% в Бразилии (Perceptions of media coverage of the war in Ukraine, 2022).

Основными причинами избегания новостей респонденты называют пугающую их повторяющуюся новостную повестку, особенно связанную с политикой и COVID-19 (43%); 36% говорят, что новости портят им настроение (особенно в возрастной группе до 35 лет); 29% в качестве причины называют усталость от новостей и отсутствие доверия; 17% считают, что новости приводят к спорам и конфликтам, которых они предпочли бы избежать. У 16% новости вызывают чувство бессилия; 14% респондентов ссылаются на нехватку времени, а 8% испытывают затруднения в понимании новостной информации (Overview and key findings of the 2022 Digital News Report, 2022).

Достаточно высокий процент молодежи до 35 лет (27%), избегающей новостей, особенно среди «цифровых аборигенов», предположительно связывают с особенностями их становления и развития в эпоху цифровых технологий, формированием критического отношения к информации, которую они потребляют. Результаты качественного исследования, проведенного Институтом исследования журналистики Рейтер, показывают, что молодежь особенно скептически относится ко всей информации и часто ставит под сомнение «повестку дня» новостных ресурсов. В этом контексте настороженность и скептицизм некоторых молодых людей отталкивает их от потребления новостей в целом (Overview and key findings of the 2022 Digital News Report, 2022).

Другим значимым результатом этого качественного исследования стало открытие феномена *избирательного избегания новостей*. Опросы показали, что люди *не всегда* стремятся избегать *всех* новостей. На самом деле, многие избегают определенной новостной повестки, как, например, коронавирус или политика, поскольку это связано с их личными установками и убеждениями, что именно эта сфера новостей для них наиболее травматична. Таким образом, многие пользователи прибегают к стратегии *избирательного избегания новостей*. Они руководствуются принципом не просто вообще избегать новости, а определить для себя «*новости, которые следует избежать*» (Гам же):

«Я активно избегаю новостей о политике, поскольку они меня расстраивают. Это заставляет меня чувствовать себя ничтожеством, и независимо от моих взглядов это никак не повлияет на то, что происходит в стране или мире, так что нет смысла слушать это» (женщина, 22 года, Великобритания)

Таким образом, ответом на вызовы транзитивного и виртуального пространства в периоды кризисов являются две разнонаправленные стратегии совладания – рост интереса к новостям и, одновременно, рост избегания новостей. Эти стратегии в кризисные периоды не являются взаимоисключающими. Люди могут принимать сознательное решение дозировать новостную информацию или освещение определенных тем, при этом не отказываясь от взаимодействия с новостями полностью. Важно отметить и возможность смены стратегий в зависимости от фазы проживания кризисной ситуации.

На российской выборке можно увидеть динамику по разным возрастным группам. Начиная с мая, опросы стали фиксировать снижение интереса россиян к событиям в Украине и рост избегания новостей из зоны конфликта, особенно в возрастной группе 18–24 года и 25–39, в которых отмечен и как самый низкий уровень поддержки действий вооруженных сил России, так и политики, проводимой руководством страны (см. рис. 4).

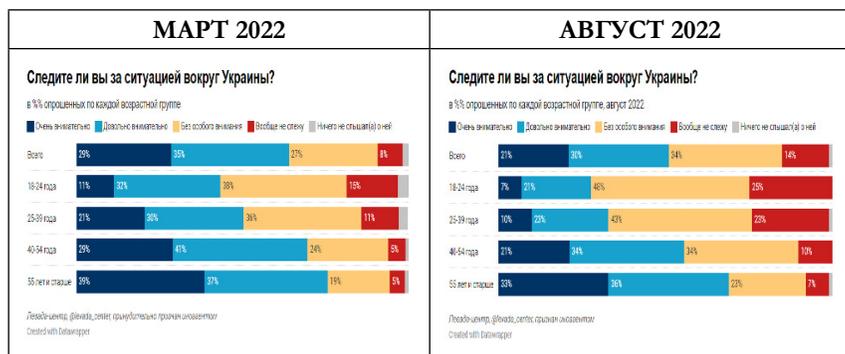


Рис. 4. Динамика снижения интереса к новостям и рост избегания новостей в разные периоды кризиса 2022 года (Конфликт с Украиной. 31.03.2022; Конфликт с Украиной: август 2022)

Такую динамику можно связать с «оповседневниванием», механизмами доместикации и рутинизации, достижением определенного уровня адаптации к кризису, а также переходом от жесткой транзитивности к ее «текучей» форме. Аналогичная схема наблюдалась и в период пандемии COVID-19.

Приведенные результаты статистических исследований особенностей повседневных практик потребления новостей в

кризисные периоды соотносятся со стилями взаимодействия с информацией в ситуации угрозы и стресса, предложенными С. Миллер (Miller, 1987). «Мониторинговый» (отслеживающий) и «блантерный» (притупляющий, урезающий) стили можно соотнести с наблюдаемым ростом интереса к новостям и ростом избирательного избегания новостей в ситуациях кризиса, связанного с пандемией COVID-19, и кризиса 2022 г. Повышенный интерес к новостям и их постоянный мониторинг в течение дня является проявлением мониторингового стиля, когда стремление к высокой информированности становится стратегией преодоления/снижения тревоги и эмоционального напряжения. Очевидно, эта же стратегия лежит в основе думскроллинга/думселфинга (doomscrolling/doomsurfing), который получил широкое распространение в период пандемии COVID-19. Феномен думскроллинга проявляется в компульсивном прокручивании новостной ленты и избыточном поглощении негативной информации из-за страха остаться неинформированным. Его можно сравнить с феноменом FOMO – страхом упущенной выгоды, боязнью пропустить что-то важное для себя. После ослабления пандемии о думскроллинге стали говорить в отношении других событий, вызывающих страх и тревогу. Не позволяя человеку отвлекаться от происходящего, феномены FOMO и думскроллинга создают иллюзию ощущения контроля над ситуацией, что способствует усилению тревоги. Тем самым ситуация закольцовывается: пытаясь справиться с тревогой и страхом в стрессовой/кризисной ситуации, человек вовлекается в постоянный неконтролируемый скроллинг негативной информации, что, в свою очередь, ведет к усилению тревоги и эмоциональной напряженности.

Зафиксированное в ряде случаев ускорение тенденции к избеганию новостей можно соотнести с блантерным стилем, когда стратегией совладания, способствующей снижению тревоги и интенсивности негативных эмоциональных переживаний в ситуации стресса, является отказ от информации, ее избирательное избегание или намеренное снижение информированности.

Важно отметить возможность смены или комбинирования стратегий/стилей в зависимости от этапа прохождения стрессовой ситуации. Это можно было наблюдать по мере развития ситуаций с пандемией COVID-19, когда пик интереса к новостям в начале эпидемии и введения ограничительных мер снижается по мере адаптации к жизни в условиях коронавируса, а «усталость» от пандемии становится причиной избегания новостей, связанных с COVID-19. Аналогичная

динамика в отношении кризиса 2022 года была рассмотрена выше на основе результатов опросов Левада-Центра⁶.

Заключение

Повседневность, в том числе и цифровая повседневность как новая форма повседневной жизни, в ситуации вызовов транзитивного и виртуального пространства выполняет функции защиты и копинга. Понимание сущности повседневности как основы онтологической безопасности, которая обеспечивает ощущение стабильности, переживания непрерывности и целостности личности в периоды жесткой и текучей транзитивности, является обоснованием для интерпретации повседневности как стратегии совладания.

Включение механизмов «оповседневнивания», рутинизации, доместикации факторов стресса способствует адаптации к кризису, когда стрессовая ситуация не поддается контролю и возможности изменений.

Связь между двумя видами транзитивности и их взаимопереходы в отдельных контекстах (когда стрессогенные факторы ситуации остаются прежними, но степень интенсивности их переживаний снижается) можно соотнести с разными этапами развития стрессовой ситуации, когда смена жесткой транзитивности ее текучей формой обусловлена переходом к следующей стадии развития стресса, достижением определенной степени адаптации, ведущей к смене копинг-стратегий и/или их комбинаций.

Ответом на вызовы транзитивного и виртуального пространства является изменение практик повседневности, в том числе онлайн-практик, связанных с активностью в социальных сетях и взаимодействием с новостной информацией, которые начинают выполнять функции защиты и копинга и становятся стратегиями совладающего поведения в периоды кризисов.

Благодарность

Работа выполнена при поддержке гранта РФФ, проект 19-18-00516 «Транзитивное и виртуальное пространства – общность и различия».

Литература

Знаков, В.В. Понимание невозможного и немислимого // Ярославский психологический вестник. 2020. № 3 (48). С. 17–25.

⁶ АНО «Левада-Центр» принудительно внесена в реестр некоммерческих организаций, выполняющих функции иностранного агента

Конфликт с Украиной. Левада-Центр⁷. 31.03.2022. URL: <https://www.levada.ru/2022/03/31/konflikt-s-ukrainoj/> (дата обращения 22.08.2022)

Конфликт с Украиной: август 2022. Левада-Центр⁸. 01.09.2022. URL: <https://www.levada.ru/2022/09/01/konflikt-s-ukrainoj-avgust-2022-goda/> (дата обращения 04.09.2022)

Крюкова, Т.А., Екимчик, О.А., Опекина, Т.П., Шипова, Н.С. Стресс и совладание в семье в период самоизоляции во время пандемии COVID-19 // Социальная психология и общество. 2020. Том 11. № 4. С. 120–134. DOI: <https://doi.org/10.17759/sps.2020110409>

Марцинковская, Т.А. Динамика психологического благополучия в ситуации транзитивности и пандемии // Новые психологические исследования. 2022. № 2. С. 88–102. DOI: [10.51217/np-syresearch_2022_02_02_05](https://doi.org/10.51217/np-syresearch_2022_02_02_05)

Медиатренды 2021–2022: Как россияне стали читать новости в эпоху перемен. Медиахолдинг Rambler&Co. 2022. URL: <https://rambler-co.ru/news/450> (дата обращения 10.09.2022)

Поддьяков, А.Н. Преднамеренное создание трудностей и совладание с ними. Психологические исследования. 2008. 1(1). <https://doi.org/10.54359/ps.v1i1.1034>

Хорошилов, Д.А. Онтологическая, социальная и психологическая прекарность: пути взаимодействия в транзитивном обществе // Новые психологические исследования. 2021. № 2. С. 64–83. DOI: [10.51217/np-syresearch_2021_01_02_04](https://doi.org/10.51217/np-syresearch_2021_01_02_04)

Executive Summary and Key Findings of the 2020 Report. Reuters Institute Digital News Report 2020. 2020. URL: <https://www.digitalnewsreport.org/survey/2020/overview-key-findings-2020/> (дата обращения 02.09.2022)

Miller, S.M. Monitoring and blunting: Validation of a questionnaire to assess styles of information seeking under threat // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. Vol. 52. No. (2). P. 345–353. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.2.345>

Overview and key findings of the 2022 Digital News Report. Reuters Institute Digital News Report 2022. 2022. URL: <https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/digital-news-report/2022/dnr-executive-summary> (дата обращения 02.08.2022)

Perceptions of media coverage of the war in Ukraine. Reuters Institute for the Study of Journalism. 2022. URL: <https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/digital-news-report/2022/perceptions-media-coverage-war-Ukraine> (дата обращения 26.07.2022)

^{7, 8} АНО «Левада-Центр» принудительно внесена в реестр некоммерческих организаций, выполняющих функции иностранного агента

Сведения об авторе

Наталья С. Полева, кандидат психологических наук, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия; 125047, Россия, Москва, Митусская пл., д. 6; Психологический институт РАО, Москва, Россия; 125009, Россия, Москва, ул. Моховая, д. 9, стр. 4; *npoleva@mal.ru*

Poleva N.S.

Everyday life as a coping strategy with the challenges
of transitive and virtual space

Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia
Psychological Institute of Russian Academy of Education, Moscow, Russia

The theoretical justification for understanding everyday life as a coping strategy during periods of crisis associated with the COVID-19 pandemic and the 2022 crisis caused by the Russian–Ukrainian conflict is presented in the article. The resources of everyday life as coping strategies during periods of rigid transitivity are not “switched on” immediately (since everyday life itself crumbles), but are activated after some time lag. The process of restoring the routines of everyday life becomes coping behavior, and everyday life becomes a coping strategy. Therefore, the gradual “return” of everyday life, its assembly is a productive strategy that helps to increase the physical and mental resource of a person and his adaptability. Responses to the challenges of transitive and virtual space in situations of crisis and stress are the transformation of the usual everyday ways of interacting with news information, which begins to perform the functions of protection and coping. Based on the analysis of statistical data, such forms of coping behavior as increasing interest in news, accelerating the tendency to avoid news, and selective avoidance of news during periods of crisis are distinguished. In addition, during the acute period of the crisis, the number of people who seek to use several sources of information, learn and compare different opinions and points of view, in order to avoid fakes, increases. The identified features of everyday practices of news consumption in times of crisis correlate with the styles of interaction with information in a situation of threat and stress, proposed by S. Miller. Increasing interest in the news, their constant monitoring throughout the day is a manifestation of the monitoring style, when the desire for high awareness becomes a strategy for overcoming / reducing anxiety and emotional stress. The acceleration of the tendency to avoid news, recorded in a number of cases, correlates with the blunter style, when the coping strategy that helps reduce anxiety is the rejection of information, its selective avoidance, or deliberate reduction of awareness. The possibility of changing or combining strategies/styles depending on the stage of passing through a stressful situation is emphasized.

Key words: crisis, rigid transitivity, everyday life, transitive and virtual spaces, coping strategy

For citation: Poleva, N.S. (2022). Everyday life as a strategy for coping with the challenges of transitive and virtual space. *New Psychological Research*, No. 4, 10–28. DOI: 10.51217/npsyresearch_2022_02_04_01

Acknowledgment

The work was supported by the Russian Science Foundation, project 19-18-00516 «Transitive and virtual spaces – commonality and differences».

References

Conflict with Ukraine: August 2022. (2022, September 1). Levada-Tsentr⁹. Retrieved from <https://www.levada.ru/2022/09/01/konflikt-s-ukrainoj-avgust-2022-goda/>

Conflict with Ukraine. 03.31.2022. (2022, March 31). Levada-Tsentr¹⁰. Retrieved from <https://www.levada.ru/2022/03/31/konflikt-s-ukrainoj/>

Executive Summary and Key Findings of the 2020 Report (2020). Reuters Institute Digital News Report 2020. Retrieved from <https://www.digitalnews-report.org/survey/2020/overview-key-findings-2020/>

Khoroshilov, D.A. (2021) Ontological, social and psychological precarity: ways of interaction in a transitive society. *Novye psikhologicheskie issledovaniya*, 2, 64–83. DOI: 10.51217/npsyresearch_2021_01_02_04

Kryukova, T.L., Ekimchik, O.A., Opekina, T.P., Shipova, N.S. (2020) Stress and coping in the family during the period of self-isolation during the COVID-19. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo*, 11(4), 120–134. DOI: <https://doi.org/10.17759/sps.2020110409>

Martsinkovskaya, T.D. (2022) Dynamics of psychological well-being in a situation of transitivity and a pandemic. *Novye psikhologicheskie issledovaniya*, 2, 88–102. DOI: 10.51217/npsyresearch_2022_02_02_05

Mediatrends 2021–2022: How Russians began to read the news in an era of change (2022, July 19). Mediakholding Rambler&Co. Retrieved from <https://rambler-co.ru/news/450>

Miller, S.M. (1987). Monitoring and blunting: Validation of a questionnaire to assess styles of information seeking under threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(2), 345–353. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.2.345>

Overview and key findings of the 2022 Digital News Report (2022, June 15). Reuters Institute Digital News Report 2022. Retrieved from <https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/digital-news-report/2022/dnr-executive-summary>

^{9,10} ANO “Levada-Center” forcibly included in the register of non-profit organizations performing the functions of a foreign agent

Perceptions of media coverage of the war in Ukraine (2022, June 15). Reuters Institute for the Study of Journalism. Retrieved from <https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/digital-news-report/2022/perceptions-media-coverage-war-Ukraine>

Poddyakov, A.N. (2008). Intentionally creating difficulties and coping with them. *Psikhologicheskie issledovaniya*, 1(1). <https://doi.org/10.54359/ps.v1i1.1034>

Znakov, V.V. (2020). Understanding the impossible and the unthinkable. *Yaroslavskii psikhologicheskii vestnik*, 3(48), 17–25.

Information about the author

Natalia S. Poleva, Ph.D (Psychology), Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia; bld. 6, Miuskaya square, Moscow, Russia, 125047; Psychological Institute of Russian Academy of Education, Moscow, Russia; bld. 9–4, Mokhovaya str., Russia, Moscow, 125009; npoleva@mail.ru