

Особенности субъективного благополучия и стратегий совладания у женщин в периоды мягкой и жесткой социальной транзитивности*

В. Р. Орестова^а, С. Е. Золотарева

Российский государственный гуманитарный университет,
Российская Федерация, 125047, Москва, Миусская пл., 6

Для цитирования: Орестова В. Р., Золотарева С. Е. Особенности субъективного благополучия и стратегий совладания у женщин в периоды мягкой и жесткой социальной транзитивности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2023. Т. 13. Вып. 4. С. 523–536. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.406>

Актуальность исследования определяют масштабные, наслаивающиеся друг на друга на протяжении нескольких последних лет разнонаправленные изменения во всем мире, которые создают ситуацию социальной транзитивности. Анализируется концепция социальной транзитивности, в которой выделяются неоднородные периоды. Цель работы — эмпирическое исследование специфики субъективного благополучия, психологических защит и копинг-стратегий у женщин в ситуациях жесткой и мягкой социальной транзитивности. В исследовании приняли участие 318 женщин ($N=318$) в возрасте от 26 до 55 лет, проживающих в разных городах России. Исследование проводилось в 2022 г. в два этапа — в периоды мягкой и жесткой транзитивности. Полученные результаты доказывают значимость переживания человеком текущей ситуации как кризисной для субъективного благополучия и выбора стратегий совладания. Выявлена специфика связей субъективного благополучия с психологическими защитами и копинг-стратегиями как для групп с разным переживанием текущей ситуации, так и для разных периодов транзитивности. Показано, что жесткая транзитивность стирает практически все различия между теми, кто оценивает текущую ситуацию социальной транзитивности как кризисную, и теми, кто для кого она таковой не является. Установлено, что наибольший вклад в поддержание субъективного благополучия вносит психологическая защита «отрицание», причем эти связи имеют свою специфику в двух группах для разных периодов транзитивности. Выявлено мало связей копинг-стратегий с субъективным благополучием, среди них положительные связи копинг-стратегии «позитивное переформулирование и личностный рост» с субъективным благополучием у группы женщин, оценивающих ситуацию как кризисную, причем количество этих связей снижается в ситуации жесткой транзитивности. Полученные результаты вносят вклад в разработку проблемы психологического благополучия личности в ситуации социальной и личностной транзитивности.

Ключевые слова: субъективное благополучие, стратегии совладания, социальная транзитивность, жесткая транзитивность, мягкая транзитивность.

* Работа выполнена при поддержке гранта РФФИ, проект № 19-18-00516 «Транзитивное и виртуальное пространства — общность и различия».

^а Автор для корреспонденции.

Введение

Жизнь в современном мире с его глобальными социальными кризисами и трансформациями, особенно ярко проявившимися на фоне пандемии и последовавших за ней политических катаклизмов, ставит перед нами вопрос: а что происходит с человеком, год за годом сталкивающимся с этой реальностью, характеризующейся неопределенностью, нестабильностью, динамичностью, множественностью контекстов? Выделяя транзитивность как онтологическую характеристику современного мира, мы можем сказать, что транзитивное пространство является реальным жизненным пространством современного человека (Полева, 2022).

Следует отметить, что внутри делящейся уже годами ситуации нестабильности можно выделить неоднородные периоды, или два вида транзитивности — жесткую и мягкую. Жесткая, или кризисная, транзитивность — это специфическая шоковая ситуация, предъявляющая повышенные требования к эмоциональной устойчивости и жизнеспособности людей. Текучая, или мягкая, транзитивность возникает тогда, когда происходит переход от кризиса не к стабильности, а к новой ситуации транзитивности (Марцинковская, 2020; Марцинковская, 2022). Надо отметить, что в последнее время вследствие масштабных политических изменений на фоне пандемии COVID-19 периоды между ситуациями жесткой транзитивности сильно сократились, а главное, периоды мягкой и жесткой транзитивности сменяют друг друга без перехода к стабильности.

Трудности, возникающие в транзитивном мире, усугубляются, а иногда даже провоцируются особенностями нашей жизни в цифровом мире, что открывает множество возможностей, особенно ярко проявившихся в ситуации социальных ограничений в период пандемии COVID-19, но вместе с тем создает риски для проявления не только социальной, но и личностной транзитивности (Марцинковская, Карпук, 2023). Личностная транзитивность — это психологическое состояние человека, характеризующееся высокой степенью личностной неопределенности в ситуации персонального и/или социального кризиса. Феноменология личностной транзитивности проявляется в изменчивости идентичности, ее множественности и вариативности в разных контекстах, в том числе и в появлении стигматизированной или негативной идентичности. Новостной поток, содержащий много негативных аспектов, зачастую токсичный контент социальных сетей, огромное количество разных интерпретаций событий — все это приводит к тому, что человек оказывается не только в социальной транзитивности, но и в транзитивности цифрового пространства. Кроме того, стремительно развивающиеся цифровые технологии затрагивают все больше областей повседневной жизни человека, поднимая, в частности, вопросы безопасности и приватности в цифровом мире, что становится поводом для новых тревог. Таким образом, изменчивость и неопределенность, с которыми мы сталкиваемся в социальной жизни, усугубляются неопределенностью и изменчивостью цифрового мира, и границы между ними все чаще стираются.

В период пандемии было проведено множество исследований, направленных на выявление особенностей реагирования людей на эту масштабную стрессовую ситуацию. Так, были изучены различные формы защитного поведения, в том числе дистанцирование (Coroïu et al., 2020; Zirenko et al., 2021), копинг-стратегии в отношении здоровья и вакцинации (Jovančević, Milicevic, 2020; Lazarević et al., 2020).

Изучены особенности субъективного благополучия и стратегий совладания в период пандемии (Рассказова и др., 2020), показано, что динамика эмоционального состояния в период пандемии определяется преимущественно исходным состоянием респондентов, а эффективность стратегий совладания определяется оценкой ситуации (Леонтьев и др., 2022).

Но пандемия сменилась новыми вызовами. Как же человек переживает необходимость постоянной адаптации к переменам, нестабильности и неопределенности будущего? Вынужденная миграция, разрыв связей и утрата контактов, негативные переживания групповой идентичности, страх за себя и близких, тревога за будущее — вот некоторые из проблем, с которыми многие сталкиваются сегодня и которые создают трудную жизненную ситуацию, требующую поиска адекватных стратегий совладания.

Важнейшим фактором, с нашей точки зрения, является именно переживание человеком социальной ситуации как кризисной для себя. Мы предполагаем, что стратегии совладания и их эффективность с точки зрения поддержания психологического благополучия будут во многом определяться субъективной картиной происходящего и переживанием ситуации, а также должны рассматриваться в контексте специфики периода социальной транзитивности, в нашем случае — мягкой или жесткой транзитивности. Мы обращаемся к исследованию психологических защит и копинг-стратегий, так как, относясь к разной феноменологии, тем не менее «психологические защиты и копинг-поведение интегрируются в единую систему адаптационного поведения» (Куфтяк, 2018, с. 125).

Целью проведенного исследования является эмпирическое исследование специфики субъективного благополучия, психологических защит и копинг-стратегий у женщин в ситуациях жесткой и мягкой транзитивности.

Нами были выдвинуты и рассмотрены следующие гипотезы:

1. Существует специфика в переживании субъективного благополучия, в копинг-стратегиях и психологических защитах в зависимости от того, как респондент субъективно определяет для себя текущую социальную ситуацию: как кризисную или не кризисную.

2. Структура используемых психологических защит и копинг-стратегий, а также их связь с субъективным благополучием не является постоянной, а имеет свою специфику в зависимости от типа социальной транзитивности: жесткой или мягкой.

Методы

В исследовании приняли участие 318 женщин в возрасте от 26 до 55 лет, проживающих в разных городах России. Все женщины имеют высшее образование. Сбор данных был осуществлен дважды:

1. Первый этап проводился с мая по июнь 2022 г., который можно охарактеризовать как период мягкой транзитивности, так как с начала СВО прошло несколько месяцев, также несколько месяцев не было новых волн заболеваемости COVID-19. В нем приняла участие 231 респондентка, из них 37 % в возрасте от 21 до 35 лет, 63 % в возрасте от 36 до 55 лет; 53 % в браке, 36 % не замужем, 11 % в незарегистрированном браке; 56 % респонденток имеют детей; 80 % работают.

2. Второй этап был проведен в период с конца сентября по конец октября 2022 г., после объявления в РФ мобилизации. Этот период имеет признаки жесткой транзитивности, так как резкие изменения в жизни многих людей произошли в короткий отрезок времени, что, в частности, выразилось в масштабной миграции. Во втором этапе приняли участия 87 женщин, из них 53 % в возрасте от 21 до 35 лет, 47 % — от 36 до 55 лет. 52 % в браке, 29 % не замужем, 19 % в незарегистрированном браке; 45 % респонденток имеют детей; 83 % работают.

Для достижения целей исследования применялись следующие методики:

- для оценки благополучия различных сторон жизни человека применялась методика диагностики субъективного благополучия личности, α Кронбаха $> 0,75$ (Шамионов, Бескова, 2018);
- русскоязычная полная версия опросника COPE, α Кронбаха $> 0,7$ с исключениями, указанными в блоке «ограничения» (Рассказова и др., 2013), использовалась для описания копинг-стратегий;
- методика измерения психологической защиты (Пилюгина, Сулейманов, 2020) была использована для описания структуры и степени выраженности психологических защит, α Кронбаха $> 0,77$;
- авторская анкета, направленная на выявление особенностей переживания ситуации:

а) в ответе на вопрос «Что помогает переносить текущую ситуацию?» предлагалось по 5-балльной шкале Лайкерта, где 1 — минимальное согласие, а 5 — максимальное, оценить, настолько помогают в текущей ситуации различные виды активности (например, «просмотр прогнозов на будущее», «отслеживание новостей», «планирование будущего и следование намеченному плану», «работа», «учеба», «текущие рутинные домашние дела», «общение с друзьями и близкими», «хобби» и т. д.), α Кронбаха = 0,71;

б) блок из вопросов, в которых респонденту предлагалось оценить по 5-балльной шкале Лайкерта, насколько характерно для него переживание тревоги и страха в текущей ситуации, α Кронбаха = 0,84.

Также на основании ответов на вопрос «Ощущаете ли вы нынешнюю ситуацию как кризисную?» было сформировано две группы респондентов. Группа 1 — ответившие «да», группа 2 — «нет». Респонденты, включенные в 1-ю группу, значимо сильнее ощущают тревогу, страх, и неопределенность в текущей ситуации ($p = 0,000$), чем респонденты 2-й группы, что позволяет нам рассматривать их как две отдельные группы с точки зрения переживания текущей ситуации.

По результатам первого сбора данных в группу 1 вошли 135 женщин, в группу 2 — 48. По результатам второго сбора данных в группу 1 вошли 57 женщин, в группу 2 — 22.

Таким образом, в первом этапе исследования 58,44 % респондентов оценивают текущую ситуацию как кризисную, во втором — 65,52 %.

Респонденты добровольно и без вознаграждения принимали участие в проводимом авторами исследовании. Опрос проводился удаленно с помощью онлайн-системы проведения опросов SurveyMonkey.

Обработка результатов производилась в программе Statistica v.13. В связи с несоответствием данных закону нормального распределения была использована не-

параметрическая статистика для анализа: критерий Манна — Уитни для парных сравнений и критерий ранговой корреляции Спирмена. Для корреляционного анализа применялась поправка Бонферрони.

Результаты

Для выборки в целом, без учета субъективной оценки ситуации, различий между первым и вторым этапами получено мало.

Значимые различия были выявлены при ответе на вопрос авторской анкеты «Что помогает переносить текущую ситуацию?»: «просмотр прогнозов на будущее» больше помогал респондентам первого этапа ($M = 1,88/1,52$; $p < 0,05$), тогда как «учеба» — второго ($M = 2,46/2,99$; $p < 0,05$). Кроме того, психологическая защита «диссоциация» чаще встречалась у респондентов первого этапа ($M = 21,67/19,83$; $p < 0,05$).

Далее представим различия для первого и второго этапов в разрезе групп респондентов, оценивающих текущую ситуацию как кризисную (группа 1) или как не кризисную (группа 2).

По результатам анализа респондентов первого и второго этапа, оценивающих текущую ситуацию как кризисную, было выявлено, что респонденты второго этапа чаще прибегают к копинг-стратегиям «использование инструментальной социальной поддержки» ($M = 11,99/13,00$; $p < 0,05$), «обращение к религии» ($M = 7,70/8,88$; $p < 0,05$) и «использование эмоциональной социальной поддержки» ($M = 12,11/13,02$; $p < 0,05$).

У респондентов, оценивающих текущую ситуацию во втором этапе исследования как не кризисную, значимо выше показатели таких психологических защит, как «проекция» ($M = 20,17/23,77$; $p < 0,05$) и «альтруизм» ($M = 22,17/25,64$; $p < 0,05$), а значение копинг-стратегии «активное совладание», наоборот, значимо ниже ($M = 14,21/13,27$; $p < 0,05$).

Далее рассмотрим сопоставление стратегий совладания у респондентов, по-разному оценивающих ситуацию в ситуации мягкой и жесткой транзитивности на первом и втором этапах исследования. Начнем с ответа на вопрос анкеты «Что помогает переносить текущую ситуацию?». Здесь специфика способов совладания состоит в том, что одна часть характерна для респондентов обоих этапов одновременно, вторая — только для респондентов первого этапа, третья — только для респондентов второго этапа.

Значимые различия выявлены для респондентов первого и второго этапов одновременно между группами 1 и 2 при ответах на вопрос «Что помогает переносить текущую ситуацию?»: «просмотр прогнозов на будущее» больше помогает тем, кто оценивает ситуацию как кризисную ($M = 2,00/1,52$; $p < 0,05$ в группе 1; $M = 1,82/0,77$; $p < 0,01$ в группе 2), тогда как «работа» — тем, для кого она кризисной не является ($M = 3,59/4,19$; $p < 0,01$ в группе 1; $M = 3,35/4,45$; $p < 0,01$ в группе 2). Только у респондентов первого этапа «планирование будущего и следование намеченному плану» больше помогает тем, для кого ситуация не является кризисной ($M = 3,30/3,96$; $p < 0,01$). Только для респондентов второго этапа были выявлены следующие различия: «учеба» ($M = 2,86/3,64$; $p < 0,01$), «текущие рутинные домашние дела» ($M = 3,68/4,14$; $p < 0,05$), «прогулки» ($M = 3,63/4,55$; $p < 0,01$) и «хобби» ($M = 3,47/4,23$; $p < 0,05$) больше помогают тем, кто оценивает ситуацию как не кризисную.

Таблица 1. Значимые различия особенностей субъективного благополучия, выявленные у респондентов первого и второго этапов, по-разному оценивающих текущую ситуацию

Опросники/шкалы	Первый этап			Второй этап		
	средние		p-value	средние		p-value
	группа 1	группа 2		группа 1	группа 2	
Гедонистическое благополучие	3,26	3,65	0,00011	3,18	3,45	0,02965
Эмоциональное благополучие	3,43	3,93	0,00004	–	–	–
Эго-благополучие	3,23	3,63	0,003	–	–	–
Социально нормативное благополучие	4,00	4,15	0,043	–	–	–

Анализ структуры субъективного благополучия в зависимости от переживания ситуации респондентами выявил, что общими для первого и второго этапов являются только более низкие значения гедонистического благополучия у тех, кто переживает ситуацию как кризисную для себя ($M=3,26/3,65$; $p<0,01$ в группе 1; $M=3,18/3,45$; $p<0,05$ в группе 2). По трем видам субъективного благополучия: эмоциональное благополучие ($M=3,43/3,93$; $p<0,01$), эго-благополучие ($M=3,23/3,63$; $p<0,01$), социально нормативное благополучие ($M=4,00/4,15$; $p<0,05$) — значимые различия были выявлены только у респондентов первого этапа. Значимых различий, характерных исключительно для респондентов второго этапа, выявлено не было. Таким образом, мы видим тенденцию снижения отчетливости различий в структуре субъективного благополучия между группами с разным переживанием ситуации в период жесткой транзитивности (табл. 1).

Та же тенденция к стиранию различий между группами в период жесткой транзитивности наблюдается как для психологических защит, так и для копинг-стратегий. Данные представлены в табл. 2 и 3. Среди психологических защит только «замещение/перенос» чаще используют респонденты обеих групп ($M=19,24/16,46$; $p<0,05$ в группе 1; $M=21,46/17,14$; $p<0,05$ в группе 2). Это единственное значимое различие для второго этапа, тогда как для первого этапа было выявлено, что респонденты чаще прибегают к следующим психологическим защитами: ипохондрия ($M=26,79/23,25$; $p<0,01$), вытеснение ($M=20,90/17,75$; $p<0,01$), проекция ($M=24,41/20,17$; $p<0,01$), реактивное образование ($M=17,24/14,88$; $p<0,01$), альтруизм ($M=26,70/22,17$; $p<0,01$) и предвосхищение ($M=30,79/27,96$; $p<0,01$).

Описанная выше тенденция сохраняется и для копинг-стратегий. Для двух копинг-стратегий выявлены значимые различия между группами по-разному субъективно оценивающих ситуацию как на первом, так и на втором этапе исследования: «позитивное переформулирование и личностный рост» выше в группе переживающих ситуацию как не кризисную ($M=12,98/14,31$; $p<0,01$ в группе 1; $M=12,77/14,41$; $p<0,01$ в группе 2), а «мысленный уход от проблемы», напротив, выше в группе женщин, переживающих ситуацию как кризисную ($M=9,90/8,54$; $p<0,01$ в группе 1; $M=10,63/8,82$; $p<0,05$ в группе 2). На первом этапе исследования у тех, кто переживает ситуацию как кризисную, выше значения копинг-стратегий

Таблица 2. Значимые различия в выраженности психологических защит, выявленные у респондентов первого и второго этапов, по-разному оценивающих текущую ситуацию

Опросники/шкалы	Первый этап			Второй этап		
	средние		p-value	средние		p-value
	группа 1	группа 2		группа 1	группа 2	
Замещение/перенос	19,24	16,46	0,04949	21,46	17,14	0,01885
Ипохондрия	26,79	23,25	0,00395	–	–	–
Вытеснение	20,90	17,75	0,00194	–	–	–
Проекция	24,41	20,17	0,00196	–	–	–
Реактивное образование	17,24	14,88	0,00765	–	–	–
Альтруизм	26,70	22,17	0,00136	–	–	–
Предвосхищение	30,79	27,96	0,00435	–	–	–

Таблица 3. Значимые различия в копинг-стратегиях, выявленные у респондентов первого и второго этапов, по-разному оценивающих текущую ситуацию

Опросники/шкалы	Первый этап			Второй этап		
	средние		p-value	средние		p-value
	группа 1	группа 2		группа 1	группа 2	
Позитивное переформулирование и личностный рост	12,98	14,31	0,00127	12,77	14,41	0,00167
Мысленный уход от проблемы	9,90	8,54	0,00133	10,63	8,82	0,03247
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	12,30	11,29	0,02731	–	–	–
Активное совладание	13,07	14,21	0,00431	–	–	–
Поведенческий уход от проблемы	8,98	7,96	0,02046	–	–	–
Сдерживание	11,08	10,23	0,01552	–	–	–

«концентрация на эмоциях и их активное выражение» ($M = 12,30/11,29$; $p < 0,05$), «поведенческий уход от проблемы» ($M = 8,98/7,96$; $p < 0,05$), «сдерживание» ($M = 11,08/10,23$; $p < 0,05$) и менее выражена стратегия «активное совладание» ($M = 13,07/14,21$; $p < 0,01$). Значимых различий, характерных исключительно для респондентов второго этапа, выявлено не было.

Корреляционный анализ позволил выявить связи между разными видами субъективного благополучия, копинг-стратегиями и психологическими защитами как на первом, так и на втором этапах исследования (табл. 4).

Таблица 4. Значимые корреляции субъективного благополучия и стратегий совладания, выявленные у респондентов первого и (или) второго этапов, по-разному оценивающих текущую ситуацию

Опросники/шкалы	Первый этап				Второй этап			
	группа 1			группа 2	группа 1		группа 2	
	ЭмБл	ЭкзДБл	ЭгоБл	ГедБл	ЭгоБл	ЭкзДБл	ЭмБл	ЭгоБл
Авторская анкета. Вопрос: «Что помогает переносить текущую ситуацию?»								
Планирование будущего и следование намеченному плану	-	0,49	-	-	-	-	-	-
Физические нагрузки	-	-	0,41	-	-	-	-	-
Методика измерения психологической защиты								
Замещение/перенос	-	-0,43	-0,57	-	-	-	-	-
Компульсивное поведение	-	-	-0,41	-	-0,52	-	-	-
Пассивная агрессия	-	-	-	-	-0,55	-	-	-
Отрицание	0,58	-	0,49	0,43	-	0,52	0,69	0,75
Избегание	-	-	-0,41	-	-	-	-	-
Сублимация	-	0,44	-	-	-	0,52	-	-
Опросник совладания со стрессом COPE								
Позитивное переформулирование и личностный рост	0,54	0,40	0,42	0,41	-	0,53	-	-
Поведенческий уход от проблемы	-	-	-	-	-	-0,53	-	-
Использование «успокоительных»	-	-	-	-	-0,50	-	-	-

Примечания: Значимость корреляций с поправкой Бонферрони $p < 0,000337$. ЭмБл — эмоциональное благополучие; ЭкзДБл — экзистенциально-деятельностное благополучие; ЭгоБл — эго-благополучие; ГедБл — гедонистическое благополучие.

На первом этапе исследования у первой группы эмоциональное благополучие положительно связано с отрицанием ($r = 0,58$) и с позитивным переформулированием и личностным ростом ($r = 0,54$); экзистенциально-деятельностное благополучие положительно связано с планированием будущего и следованием намеченному плану ($r = 0,49$), с сублимацией ($r = 0,44$) и с позитивным переформулированием и личностным ростом ($r = 0,40$); эго-благополучие положительно связано с физическими нагрузками ($r = 0,41$), с отрицанием ($r = 0,49$) и с позитивным переформулированием и личностным ростом ($r = 0,42$), а отрицательно — с замещением/переносом ($r = -0,57$), с компульсивным поведением ($r = -0,41$) и с избеганием ($r = -0,41$); гедонистическое благополучие положительно связано с отрицанием ($r = 0,43$) и с позитивным переформулированием и личностным ростом ($r = 0,41$).

Во второй группе первого этапа эго-благополучие отрицательно связано с импульсивным поведением ($r = -0,52$) и агрессией ($r = -0,55$), а также с использованием «успокоительных»* ($r = -0,50$).

В первой группе второго этапа экзистенциально-деятельностное благополучие с отрицанием ($r = 0,52$), с сублимацией ($r = 0,52$) и позитивным переформулированием и личностным ростом ($r = 0,53$), отрицательно — с поведенческим уходом от проблем ($r = -0,53$).

Во второй группе второго этапа эмоциональное и экзистенциально-деятельностное благополучие положительно связаны с отрицанием ($r = 0,69$; $r = 0,75$).

Обсуждение результатов

Представленные результаты подтверждают необходимость рассматривать стратегии совладания и их связь с субъективным благополучием в зависимости от переживания человеком ситуации. Анализ двух этапов без дополнительного разделения на группы показал сравнительно небольшое количество различий. Однако при разделении на группы были выявлены различия в двух этапах между теми, кто считает текущую ситуацию кризисной, и теми, кто не считает ее таковой, и именно этот анализ требует особого внимания. Сравнение этих групп в динамике показало, что психологические защиты и копинг-стратегии в ситуациях мягкой и жесткой транзитивности имеют как сходства, так и различия.

Мы видим, что связи между видами субъективного благополучия, психологическими защитами и копинг-стратегиями при переходе от мягкой к жесткой транзитивности могут появляться, исчезать, менять интенсивность, терять связь с одним видом благополучия и приобретать с другим. Анализ показателей респондентов, оценивающих ситуацию как кризисную или не кризисную в первом и во втором этапах, показал общую направленность изменений: если в первом этапе средние у респондентов, оценивающих ситуацию как кризисную, были ниже, чем у тех, кто оценивал ее как не кризисную, то такой же баланс наблюдается и во втором этапе, и наоборот. Учитывая большое количество данных, остановимся далее на самых важных, на наш взгляд, тенденциях.

Женщины, оценивающие ситуацию как кризисную, в ситуации жесткой транзитивности стали чаще обращаться к стратегиям поиска социальной поддержки. И несмотря на то что эти копинг-стратегии, как показали наши результаты, не связаны с субъективным благополучием, обращение к ним, так же как и к религиозному копингу, объяснимо в острой ситуации кризиса.

Женщины, не оценивающие ситуацию для себя как кризисную, в первом этапе чаще прибегали к активному совладанию и планированию будущего и следованию плану, чем те, кто ощущает кризис. При этом во втором этапе они значительно реже прибегают к активному совладанию, а различие между группами, по-разному оценивающими ситуацию, стирается. Так как активное совладание требует видения перспектив и эффективно, прежде всего для контролируемой ситуации, объяснимо, что те, кто не ощущает кризис, демонстрируют более высокие показатели активных стратегий, но по мере роста неопределенности и они начинают реже прибегать к этим копингам. Это также может говорить и об истощенности психологических ресурсов в предшествующий пе-

риод, поскольку уже несколько лет характеризуются неопределенностью и непредсказуемостью.

Одним из самых интересных нам представляется результат, свидетельствующий о том, что в ситуации жесткой транзитивности различия между группами заметно уменьшаются. Можно предположить, что эта ситуация является таким сильным объективным стрессом для человека, что значение субъективного переживания ситуации снижается. Таким образом, можно сказать, что в ситуации мягкой транзитивности вклад субъективной оценки ситуации в переживание субъективного благополучия и в специфику адаптационной системы больше, чем в ситуации жесткой транзитивности. Единственное, где появляются новые межгрупповые различия, — это перечень конкретных повседневных дел — учеба, прогулки, хобби, рутинные домашние дела в ситуации жесткой транзитивности больше помогают тем, кто не считает ситуацию кризисной. Это подтверждает идею о том, что в ситуации жесткой транзитивности человек прибегает к повседневности в качестве основной стратегии совладания (Марцинковская, 2022).

Конечно, надо учитывать, что мы не знаем, что именно стоит за ответом, в соответствии с которым ситуация не ощущается как кризисная. Кто-то из женщин, вошедших в эту группу, может действительно не считать ее таковой, для кого-то из них стратегии совладания оказываются достаточно эффективными, чтобы они чувствовали, что хорошо справляются со сложностями и поэтому не оценивали ситуацию как критическую, а у кого-то такое переживание ситуации является результатом работы психологических защит, прежде всего отрицания. В связи с этим отдельно надо остановиться на связях субъективного благополучия и психологических защит. В первую очередь обращают на себя внимание наиболее многочисленные связи отрицания с субъективным благополучием. Интересно, что на первом этапе исследования эмоциональное и эго-благополучие были связаны с отрицанием у группы респондентов, оценивающих ситуацию как кризисную, тогда как на втором этапе эти два вида благополучия стали связаны с отрицанием у группы, оценивающей ситуацию как не кризисную, и в целом в этой группе увеличилось количество связей отрицания и субъективного благополучия. И эти данные также ставят вопрос, не является ли отрицание бессознательным механизмом ухода от личностной транзитивности в ситуации острых социальных изменений.

Обращает на себя внимание то, что практически не выявлено связей копинг-стратегий с субъективным благополучием. Для тех, кто определяет для себя ситуацию как кризисную, в первом этапе мы видим достаточно сильные связи субъективного благополучия с позитивным переформулированием и личностным ростом, но во втором этапе остается только связь экзистенциально-деятельностного благополучия с этой копинг-стратегией. Это говорит о том, что женщины, переживающие кризис, даже в ситуации жесткой транзитивности стремятся найти смысл в текущей ситуации и увидеть ее в позитивном ключе, что помогает им ощущать событийно-смысловую насыщенность жизни. Таким образом, при более низких значениях субъективного благополучия, у тех, кто переживает кризис, больше связей психологических защит и копинг-стратегий с субъективным благополучием, чем у тех, кто кризиса не чувствует. Но в целом можно говорить о том, что для

нашей выборки психологические защиты и привычные копинг-стратегии не поддерживают субъективное благополучие. Это может быть связано с тем, что ситуация неопределенности длится долго и требует все новых стратегий адаптации, тогда как привычные стратегии в данной ситуации уже неэффективны. Это может рассматриваться как характеристика личностной транзитивности, однако требует дальнейшего изучения. Возможно, необходимо не только конструирование новой методологической модели, которая может быть использована в исследовании ситуаций длительной транзитивности, в том числе и личностной, но также и нового инструментария (Марцинковская, 2021).

Выводы

В статье были рассмотрены как составляющие феномена личностной транзитивности, так и их динамика, а именно:

- выявлена специфика субъективного благополучия, психологических защит и копинг-стратегий, а также их связей в зависимости от того, как респондент субъективно определяет ее для себя: как кризисную или не кризисную;
- установлено, что структура используемых психологических защит и копинг-стратегий, а также их связь с субъективным благополучием не является константной, она изменилась при смене типа социальной транзитивности. При этом выявлена тенденция, что различия между группами женщин, переживающих и не переживающих ситуацию как кризисную, практически исчезают в ситуации жесткой транзитивности.

Ограничения

Ограничением исследования является прежде всего то, что нашу выборку составили исключительно женщины. Количество мужчин, согласившихся принять участие в исследовании, оказалось столь незначительным, особенно во втором этапе, что не могло составить релевантную группу сравнения. Также ограничением является неравномерность численного состава выборки для первого и второго этапа.

Хотелось бы также отметить, что понятие «личностная транзитивность», к которому мы обращаемся при постановке проблемы, является новым и нуждается в дальнейшем уточнении и описании его феноменологии.

Перспективой является продолжение исследования в делящейся ситуации неопределенности.

Литература

- Куфтяк Е. В. Изучение психологических защит с помощью методики «Опросник стилей защит»: связь с копингом и психологическим благополучием (на примере юношеского возраста) // Методологические и прикладные проблемы медицинской (клинической) психологии: К 90-летию Ю. Ф. Полякова. М.: Сам полиграфист, 2018. С. 117–127.
- Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И., Тараненко О. В., Кошелева Н. В. Изменение субъективного благополучия в ситуации пандемии: роль копинг-стратегий и реакции на пандемию // Психология

стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности: материалы VI Международной научной конференции (г. Кострома, 22–24 сентября 2022 г.) / науч. ред. Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: Костромской государственный университет, 2022. С. 9–13.

- Марцинковская Т. Д. Личностные границы пространства и времени в ситуации депривации по COVID-19 // Вопросы психологии. 2020. Т. 66, № 4. С. 104–114.
- Марцинковская Т. Д. Новая методология исследования транзитивности жизненного пространства изменяющейся личности // Новые психологические исследования. 2021. Т. 1, № 2. С. 31–45. https://doi.org/10.51217/npsyresearch_2021_01_02_02
- Марцинковская Т. Д. Динамика психологического благополучия в ситуации транзитивности и пандемии // Новые психологические исследования. 2022. Т. 2, № 2. С. 88–102. https://doi.org/10.51217/npsyresearch_2022_02_02_05
- Марцинковская Т. Д., Карпук В. А. Адаптация опросника погружения в виртуальное пространство: подход к проблеме // Новые психологические исследования. 2023. Т. 3, № 1. С. 93–112.
- Полева Н. С. Психология транзитивности: виды пространства и психологический хронотоп // Вестник РГГУ. Сер. Психология. Педагогика. Образование. 2022. № 4. С. 14–29. <https://doi.org/10.28995/2073-6398-2022-4-14-29>
- Пилюгина Е. Р., Сулейманов Р. Ф. Методика измерения психологической защиты // Экспериментальная психология. 2020. Т. 13, № 2. С. 194–209. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2020130213>
- Рассказова Е. И., Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. С. 82–118.
- Рассказова Е. И., Леонтьев Д. А., Лебедева А. А. Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28, № 2. С. 90–108. <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280205>
- Шамионов Р. М., Бескова Т. В. Методика диагностики субъективного благополучия личности // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 60. С. 8. URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/download/277/561/565> (дата обращения: 20.02.2023).
- Coroia A., Moran C., Campbell T., Geller A. C. Barriers and facilitators of adherence to social distancing recommendations during COVID-19 among a large international sample of adults // PLoS ONE. 2020. Vol. 15 (10). Art. e0239795. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239795>
- Jovančević A., Milicevic N. Optimism-pessimism, conspiracy theories and general trust as factors contributing to COVID-19 related behavior — A cross-cultural study // Personality and Individual Differences. 2020. Vol. 167. Art. 110216. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110216>
- Lazarević L., Purić D., Teovanovi P., Lukić P., Zupan Z., Knežević G. What drives us to be (ir)responsible for our health during the COVID-19 pandemic? The role of personality, thinking styles and conspiracy mentality // PsyArXiv Preprints. 2020. <https://doi.org/10.31234/osf.io/cgeuv>
- Zirenko M., Kornilova T., Qiuqi Z., Izmailova A. Personality regulation of decisions on physical distancing: Cross-cultural comparison (Russia, Azerbaijan, China) // Personality and Individual Differences. 2021. Vol. 170. Art. 110418. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110418>

Статья поступила в редакцию 29 июля 2023 г.;
рекомендована в печать 24 августа 2023 г.

Контактная информация:

Орестова Василиса Руслановна — д-р психол. наук; v.r.orestova@gmail.com
Золотарева Светлана Евгеньевна — канд. экон. наук; 9111158@gmail.com

Features of subjective well-being and coping strategies in women during periods of soft and hard social transitivity*

V. R. Orestova^a, S. E. Zolotareva

Russian State University for the Humanities,
6, Miusskaya pl., Moscow, 125047, Russian Federation

For citation: Orestova V.R., Zolotareva S.E. Features of subjective well-being and coping strategies in women during periods of soft and hard social transitivity. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2023, vol. 13, issue 4, pp. 523–536. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.406> (In Russian)

The relevance of the study is determined by large-scale, overlapping, multidirectional changes throughout the world over the past few years, which create a situation of social transitivity with heterogeneous periods. The concept of social transitivity is analyzed, in which heterogeneous periods are distinguished. The aim of the work is an empirical study of the specifics of subjective well-being, psychological defenses and coping strategies in women in situations of hard and soft social transitivity. The study involved 318 women ($N=318$), living in different cities of Russia aged from 26 to 55 years. The study was conducted in 2022 in two stages — during periods of soft and hard transitivity. The results obtained prove the importance for subjective well-being, psychological defenses and the choice of coping strategies for experiencing a person's current situation as a crisis. The specificity of the links between subjective well-being and psychological defenses and coping strategies has been revealed both for groups with different experiences of the current situation and for different periods of transitivity. It is shown that rigid transitivity erases almost all differences between those who assess the current situation of social transitivity as a crisis and those who for whom it is not. It has been established that the greatest contribution to the maintenance of subjective well-being is made by the psychological defense “denial”, and these connections have their own specifics in two groups for different periods of transitivity. Few links were found between coping strategies and subjective well-being, among them positive links between the coping strategy “positive reformulation and personal growth” and subjective well-being in a group of women who assess the situation as a crisis, and the number of these links decreases in a situation of rigid transitivity. The results obtained contribute to the development of the problem of the psychological well-being of an individual in a situation of social and personal transitivity.

Keywords: subjective well-being, coping strategies, social transitivity, personal transitivity, rigid transitivity, fluid transitivity.

References

- Coroiu, A., Moran, C., Campbell, T., Geller, A. C. (2020). Barriers and facilitators of adherence to social distancing recommendations during COVID-19 among a large international sample of adults. *PLoS ONE*, 15 (10), e0239795. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239795>
- Jovančević, A., Milicević, N. (2020) Optimism-pessimism, conspiracy theories and general trust as factors contributing to COVID-19 related behavior — A cross-cultural study. *Personality and Individual Differences*, 167, 110216. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110216>
- Kuftyak, E. V. (2018). Studying psychological defenses using the “Questionnaire of Defense Styles”: Relationship with coping and psychological well-being (on the example of adolescence). *Methodological and Applied Issues of Medical (Clinical) Psychology: On the 90th anniversary of Yu. F. Polyakov*: (pp. 117–127). Moscow, Sam poligrafist Publ. (In Russian)

* The study was supported by the Russian Science Foundation grant project no. 19-18-00516 “Transitive and virtual spaces — commonality and differences”.

^a Corresponding author.

- Lazarević, L., Purić, D., Teovanović, P., Lukić, P., Zupan, Z., Knežević, G. (2020). What drives us to be (ir) responsible for our health during the COVID-19 pandemic? The role of personality, thinking styles and conspiracy mentality. *PsyArXiv Preprints*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/cgeuv>
- Leontiev, D. A., Rasskazova, E. I., Taranenko, O. V., Kosheleva, N. V. (2022). Changes in subjective well-being during the pandemic: The role of coping strategies and pandemic response. In: T. L. Kryukova, M. V. Saporovskaya, S. A. Khazova (eds). *Psikhologiya Stressa i Sovladiushchego Povedeniia: Ustoichivost' i Izmenchivost' Otnoshenii, Lichnosti, Gruppy v Epokhu Neopredelennosti: materialy VI Mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii (Kostroma, 22–24 sentiabria 2022 g.)* (pp. 9–13). Kostroma, Kostroma State University Press. (In Russian)
- Martsinkovskaya, T. D. (2020). Personal boundaries of space and time in the situation of deprivation due to COVID-19. *Voprosy Psikhologii*, 66 (4), 104–114. (In Russian)
- Martsinkovskaya, T. D. (2021). A new methodology for studying the transitivity of the life space of a changing personality. *Novye Psikhologicheskie Issledovaniia*, 1 (2), 31–45. https://doi.org/10.51217/npsyresearch_2021_01_02_02 (In Russian)
- Martsinkovskaya, T. D. (2022). Dynamics of psychological well-being in the situation of transitivity and pandemic. *Novye Psikhologicheskie Issledovaniia*, 2 (2), 88–102. https://doi.org/10.51217/npsyresearch_2022_02_02_05 (In Russian)
- Martsinkovskaya, T. D., Karpuk, V. A. (2023). Adaptation of the immersion questionnaire in virtual space: An approach to the problem. *Novye Psikhologicheskie Issledovaniia*, 3 (1), 93–112. https://doi.org/10.51217/npsyresearch_2023_03_01_05 (In Russian)
- Pilyugina, E. R., Suleymanov, R. F. (2020). Method for measuring psychological defense. *Ekspierimental'naia Psikhologiya*, 13 (2), 194–209. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2020130213> (In Russian)
- Poleva, N. S. (2022). Psychology of transitivity: Types of space and psychological chronotope. *Vestnik RGGU. Ser. Psikhologiya. Pedagogika. Obrazovanie*, 4, 14–29. <https://doi.org/10.28995/2073-6398-2022-4-14-29> (In Russian)
- Rasskazova, E. I., Gordeeva, T. O., Osin, E. N. (2013). Coping strategies in the structure of activity and self-regulation: Psychometric characteristics and application possibilities of the COPE questionnaire. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*, 10 (1), 82–118. (In Russian)
- Rasskazova, E. I., Leontiev, D. A., Lebedeva, A. A. (2020). Pandemic as a challenge to subjective well-being: Anxiety and coping. *Konsul'tativnaia Psikhologiya i Psikhoterapiia*, 28 (2), 90–108. <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280205> (In Russian)
- Shamionov, R. M., Beskova, T. V. (2018). Method for diagnosing subjective well-being of an individual. *Psikhologicheskie Issledovaniia*, 11 (60), 8. Available at: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/download/277/561/565> (accessed: 10.09.2023). (In Russian)
- Zirenko, M., Kornilova, T., Qiuqi, Z., Izmailova, A. (2021). Personality regulation of decisions on physical distancing: Cross-cultural comparison (Russia, Azerbaijan, China). *Personality and Individual Differences*, 170, 110418. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110418>

Received: July 29, 2023

Accepted: August 24, 2023

Authors' information:

Vasilisa R. Orestova — Dr. Sci. in Psychology; v.r.orestova@gmail.com

Svetlana E. Zolotareva — PhD in Economics; 9111158@gmail.com