

Розділ 10. Психологія

УДК 159.98

DOI: 10.31732/2663-2209-2021-63-178-188

СТРУКТУРУВАННЯ ЧАСУ ОСОБИСТІСТЮ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

(на прикладі всесвітньої карантинної ситуації COVID-19)

Абаніна Г.В.¹, Шевчук Я.Л.²

¹ к.психол.н., доцент кафедри психології, Навчально-наукового інституту психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: HannaAV@krok.edu.ua,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4064-724X>

² студентка, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: ShevchukYL@krok.edu.ua

TIME STRUCTURING BY A PERSON IN DIFFICULT LIFE CIRCUMSTANCES

(on the example of the world quarantine situation of COVID-19)

Abanina Hanna¹, Shevchuk Yana²

¹ PhD (Psychological), associate professor of psychology, Educational and Scientific Institute of Psychology,
«KROK» University, Kyiv, Ukraine, e-mail: HannaAV@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4064-724X>

² student, «KROK» University, Kyiv, Ukraine, e-mail: ShevchukYL@krok.edu.ua

Анотація. Пандемія COVID-19 стала серйозним випробуванням не лише для українського суспільства, а й для всього людства. Під час карантину ми почали життя в зовсім нових умовах. Відбуваються зміни як на рівні психіки окремої особистості, так й на макросоціальному рівні. Надважливою позитивною тенденцією є те, що, не маючи однозначних відповідей на ці запитання, медичні працівники та політики багатьох країн об'єдналися й визначили єдину систему поведінкових нормативів: дотримання правил гігієни, соціальної дистанції, самоізоляції в потрібних випадках, використання засобів захисту (масок і рукавичок), дотримання режиму карантину тощо. Ефективний досвід країн, де визначені заходи безпеки спрацювали й сприяли спаду епідемії, надихають громадян різних країн поводитися обачно й свідомо для того, щоб запобігти неконтрольованому поширенню коронавірусу. Мета статті полягає в представленні результатів теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження особливостей впливу складних життєвих обставин на структурування часу людиною в умовах всесвітньої карантинної ситуації. У статті обґрунтовано актуальність дослідження особливостей переживання та структурування часу людиною в складних життєвих обставинах на прикладі всесвітньої карантинної ситуації COVID-19. Наведено результати теоретичного аналізу проблеми структурування часу особистістю у складних життєвих обставинах, зокрема описано шість видів структурування часу за Еріком Берном: Занурення в себе, Ритуали, Діяльність, Проведення часу, Психологічні ігри, Близькість. Також запропонована загальна схема формування змін у структуруванні часом у вигляді «Концептуальної моделі структурування часу під впливом складної життєвої ситуації (на прикладі ситуації всесвітнього карантину COVID-19)». Здійснено порівняльний аналіз видів структурування часу за Еріком Берном в контексті всесвітньої карантинної ситуації COVID-19. Представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку видів структурування часу в ситуації карантину та вимушеної ізоляції.

Ключові слова: структурування часу, карантин, складні життєві ситуації, стрес, депресія, адаптація.
Формули: 0; рис.: 2; табл.: 0, бібл.: 10

Annotation. The COVID-19 pandemic has become a serious test not only for Ukrainian society, but for all mankind. During the quarantine we started living in completely new conditions. There are changes both at the level of the individual's psyche and at the macro-social level. An important positive trend is that, without clear answers to these questions, health professionals and politicians in many countries have united and defined a single system of behavioral norms: hygiene, social distance, self-isolation where necessary, use of protective equipment (masks and gloves), compliance with the quarantine regime, etc. The effective experience of countries where certain security measures have

worked and contributed to the decline of the epidemic inspires citizens of different countries to act cautiously and consciously to prevent the uncontrolled spread of the coronavirus. The purpose of the article is to present the results of theoretical substantiation and empirical study of the impact of complex life circumstances on the structuring of human time in a global quarantine situation. The article substantiates the relevance of the study of the peculiarities of experiencing and Time structuring by a person in difficult life circumstances on the example of the world quarantine situation of COVID-19. The results of theoretical analysis of the problem of time structuring by a person in difficult life circumstances are presented, in particular, six types of time structuring according to Eric Berne are described: Withdrawal, Rituals, Activities, Pastimes, Psychological games, Intimacy. A general scheme for the formation of changes in time structuring in the form of a Conceptual Model of time structuring under the influence of a difficult life situation (on an example of a situation of world quarantine COVID-19) is also proposed. A comparative analysis of the types of time structuring according to Eric Bern in the context of the world quarantine situation of COVID-19 is carried out. The results of an empirical study of the relationship between the types of time structuring in a situation of quarantine and forced isolation are presented.

Key words: time structuring, quarantine, difficult life situations, stress, depression, adaptation.
Formulas: 0; **fig.:** 2; **tabl.:** 0; **bibl.:** 10

Постановка проблеми. За останні півтора роки весь світ зіткнувся з глобальною проблемою, пов'язаною з виникненням нового вірусу з родини коронавірусів. Засоби масової інформації регулярно повідомляють про кількість нових випадків зараження, одужання, смертей по всьому світу. Згідно оцінок експертів Всесвітнього економічного форуму (ВЕФ), близько трьох мільярдів осіб знаходилося в умовах карантину одночасно. Така життєва ситуація може розглядатися як наймасштабніший психологічний експеримент, який коли-небудь проводився.

У лютому 2020 року The Lancet опублікував огляд 24-х досліджень [1], результати яких дають уявлення про психологічний стан людей у різних країнах світу під впливом карантину, але локального, тобто у окремій країні в певний час. Всесвітній карантин є першим випадком в історії спостережень пандемій. Експерти Eurofond [2] дійшли висновку, що серед груп ризику з тривалими проблемами психічного здоров'я будуть медичні працівники, які найбільш тісно та часто входять в контакт з потенційно зараженими людьми, молоді люди віком до 30 років та діти, літні люди та особи, що перебувають в складних життєвих обставинах, наприклад, такі, що страждають на психічні розлади, мають інвалідність або тимчасову втрату працездатності, втратили рідних або друзів, перебувають у незадовільному соціальному становищі через втрату роботи.

Постійно мутуючий коронавірус не дає змоги спланувати жодній країні вихід із складної ситуації у всіх сферах життя, адже ймовірність повернення карантинів зберігається, змінюються умови та категорії першочерговості вакцинацій серед населення, фіксуються випадки повторного інфікування вакцинованих осіб. Отже, вивчення особливостей переживання та структурування часу людиною в складних життєвих обставинах на прикладі всесвітньої карантинної ситуації COVID-19 є особливо актуальним.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідження проблеми впливу складних життєвих обставин на людину здійснювалися такими науковцями як: О. Ф. Бондаренко, Р. Лазарус, Н. І. Наєнко, О. П. Саннікова, Т. М. Титаренко, О. Т. Шевченко, Ю. М. Швалб та ін.; особливості сприйняття життєвих кризових ситуацій представлені у працях О. Ф. Бондаренка, Ф. Ю. Василюка, О. Л. Вернік, Л. В. Вольнова, О. П. Саннікової, Т. М. Титаренко та ін.; вивчення проблеми психологічного часу особистості займалися І. М. Сеченов, І. П. Павлов, С. Л. Рубінштейн, Д. О. Леонтєв, Є. І. Головаха, О. О. Кронік та ін., зокрема питання часової перспективи представлені в роботах Л. Франка, К. Левіна, Ж. Нюттена, Ф. Зімбардо та ін., особливості взаємозв'язку життєвих обставин зі зміною складових особистості досліджували Г. О. Балл, Д. О. Леонтєв, Н. В. Чепелева, С. Д. Максименко, Ю. М. Швалб та ін.; методологія психологічної допомоги у

складних життєвих обставинах досліджувалася Г. В. Абаніною, Л. В. Тищенко, Т. С. Яценко та ін.

Але вивчення особливостей психологічного часу в умовах унікальної для всього світу карантинної ситуації з COVID-19 є абсолютно новим викликом для психологічної науки, насамперед з метою вирішення та попередження психосоціальних проблем.

Результатом настання події завжди є перехід від минулого до майбутнього у сьогоденній самосвідомості особистості. Тобто незалежно від змісту події провідною психологічною проблемою індивіда стає його власна готовність до змін. У випадку настання такої події особистість потрапляє у ситуацію невизначеності, яка характеризується тим, що перед особистістю постає необхідність вирішення завдання побудови власного майбутнього, визначення теперішньої ситуації та інтерпретації власного минулого досвіду. Зміна сприйняття часу, його структурування залежить від Усвідомлення особистістю ситуації, що формується через стадії дезадаптації та адаптації. На цих стадіях відбуваються зміни психічного стану особистості від страху, депресії, стресу, уникнення до прийняття і дії, роботою з трансформацією майбутнього у своїй часовій перспективі.

У той же час, проблема впливу на зміну структурування часу особистістю події, яка виникла одночасно для людей у світі на невизначений період і передбачала необхідність бути одночасно самоізолюваним і підтримувати активний зв'язок з соціумом, формувати новий унікальний досвід віртуально-реального життя за «сценарієм» коронавірусної ситуації у світі не представлена у глибоких дослідженнях. Важливість і недостатнє висвітлення впливу на зміну структурування часу особистістю глобальною світовою подією, яка впливає на досвід у структуруванні часової перспективи особистості, зумовили проведення нашого емпіричного дослідження за вище розглянутою проблемою.

Таким чином, нами був проведений змістовний теоретичний аналіз наукових досліджень в темі структурування часу особистістю у складних життєвих умовах з висвітленням особливостей структурування на прикладі Всесвітньої карантинної ситуації COVID-19. Цей аналіз став підґрунтям для проведення нашого емпіричного дослідження за вище розглянутою проблемою.

Формулювання цілей статті. Мета статті полягає в представленні результатів теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження особливостей впливу складних життєвих обставин на структурування часу людиною в умовах всесвітньої карантинної ситуації.

Викладення основного матеріалу дослідження. У складних соціальних умовах проблема «людина і час» актуалізується. Дезорганізація діяльності особистості багато в чому посилюється непередбачуваними і некерованими подіями, що часто супроводжується розвитком станів тривоги і стресу, різкими змінами усього життєвого шляху, руйнуванням життєвих планів і уявлень про майбутнє [3].

Ерік Берн вважав, що втамування «структурного голоду» необхідне для структурування часу, адже людина переживає дискомфорт в невизначених ситуаціях. Однією з невизначених ситуацій можна вважати всесвітній карантин. Вчений виділив шість видів структурування часу: занурення в себе, ритуали, проведення часу, діяльність, ігри, близькість. В нашому дослідженні були порівняні уявлення про структурування часу за Е. Берном [4] і те, як вони проявлялись в умовах сьогодення, а саме в умовах карантинної ситуації.

Занурення в себе – це спосіб спілкування з собою, коли особа знаходиться в соціумі, але не відбувається ніяких трансакцій. Наприклад, поїздки у транспорті, присутність на зборах, де людина присутня, але думає або займається своїми справами. На думку Берна, людина переходить у стан занурення в себе добровільно, і тому

найчастіше вона перебуває в цей момент в стані Я «Дитини». Для ідентифікації між станом Я «Дорослого» і станом Я «Дитини» доцільно використовувати такий критерій: у стані Я «Дорослий» людина намагається у своїх роздумах з'ясувати головні чинники проблеми, а Я «Дитина» буде звинувачувати і намагатися переробити співрозмовника. Примусове карантинне соціальне дистанціювання поглиблює занурення в себе. Спілкування більше відбувається в інтернет-мережах, де можна бути одночасно присутнім в групі, на дистанційному занятті та займатися в цей час своїми справами. В спілкуванні в групах можна не відповідати або обмежитись емоційною картинкою і перейти на інше заняття. Присутність чи відсутність співрозмовника особливо у великих групах не помічають. Під час карантину такий стан дає змогу зберегти психіку від надмірних хвилювань, небажаної та спотвореної, фейкової інформації. Але довге та часте занурення в себе може бути причиною розвитку неврозу, нав'язливих станів.

Ритуали – соціально запрограмоване структурування часу, в якому діючі сторони погоджуються вести себе за прийнятим порядком, звичні, повторювані дії, що не мають особливого смислового навантаження: вітання, подяки, офіційний дипломатичний етикет. Це прості, доповнюючі трансакції стану Я «Батько» - Я «Батько», які програмує суспільство, сім'я, друзі. Структура Ритуалу: ціль, послідовність дій, елементи дій. Не потребує обов'язкового спілкування з іншими учасниками. Карантинна ізоляція призвела до необхідності внести зміни в Ритуали, а від деяких взагалі відмовитись, що негативно відображувалось на настрої, загострювалось відчуття самотності, змінювався звичний розпорядок дня, що могло призводити до депресивних станів. Так відмова від святкування з друзями, спортивних занять в спортзалах тощо замінили спогади або мрії про них з приємними відчуттями про минуле й погіршенням настрою у теперішньому та неможливістю планування цих подій у

найближчому майбутньому. Підтримка Ритуалу через спілкування по телефону та інтернет можлива, але значно зменшує емоційне наповнення спілкування.

Діяльність – спосіб організації часу шляхом обробки зовнішньої інформації. Трансакції на цьому рівні найчастіше відбуваються на рівні стану Я «Дорослий» - Я «Дорослий». У повсякденному житті прикладом такого виду структурування часу може бути праця або навчання. Діяльність може включати інші види структурування часу. Наприклад, людина може виконувати ритуали – привітання з колегами, керівниками, однокласниками по навчанню. Під час роботи або навчання ми можемо конфліктувати, грати в психологічні ігри, можемо виділяти час для невеликого відпочинку-розслаблення (перерва на каву тощо).

Час від часу людина може занурюватися в себе, щоб знайти вихід, пояснення складній наявній задачі. Також може виникати близькість з колегами по роботі або навчанню. У зв'язку з необхідністю стримання розповсюдження епідемії на державному рівні було заборонено багато видів діяльності.

Час обмеження постійно подовжувався й неможливо було спрогнозувати закінчення обмежень. Робота була призупинена або значно скорочена, що призвело до її втрати багатьма співробітниками, відбулось зменшення заробітної плати на дистанційній роботі. Хвороби людини та її близьких, смертельні випадки від захворювання на COVID-19, складність з отриманням тестування на захворювання тощо – все це значно вплинуло на діяльність, зменшило кількість позицій структурування часу та домінування, на наш погляд, занурення у себе, щоб знайти вихід, пояснення складній ситуації.

Проведення часу – набір простих трансакцій, які дають можливість структурувати певні відрізки часу, які присвячуються одній темі. Це напівритуальні розмови про проблеми і події, відомі всім. Соціум може програмувати проведення часу: говорити

можна лише в певному стилі й тільки на допустимі, передбачувані теми, перегляд серіалів «для домогосподарок», комп'ютерні ігри тощо.

Головний недолік проведення часу в ситуації карантину: стан пасивності та зтяжної нудьги люди з часом починають сприймати як свою психологічну норму, змінювати «Я-образ» особистості. Під час карантину проведення часу вимушено перенесено більшістю людей у віртуальну реальність, що має свою «просторово-часову специфіку, формується унікальний хронотоп віртуальності, спостерігається більш поверхневе сприйняття світу, формується відчуття «миттєвості» буття. Просторово-часова невизначеність може проявлятися порушенням зв'язності, узгодженості часових модусів (минулого, теперішнього і майбутнього), невизначеністю та вкороченням часової перспективи, нерозвиненим практичним ставленням до часу, невмінням ефективно його використовувати» [5].

Психологічні ігри – послідовні приховані, повторювані додаткові трансакції, часом одноманітні з чітко визначеним і передбачуваним результатом. Під час прихованої трансакції людина найчастіше прикидається, так як створює видимість, що робить щось одне, а в дійсності робить зовсім інше. За Е. Берном, психологічні ігри не мають розважального характеру, в них обов'язково присутній прихований мотив, та жага до «виграшу». Найстрашнішою психологічною грою, на думку Берна, є війна. Більшість ігор – це варіації на тему «Насильство». Прикладом психологічної гри під час карантину може бути примушення всіх громадян відмовитися від прогулянок у парках на свіжому повітрі навіть у сонячну теплу погоду та із засобами індивідуального захисту. В дійсності такі заходи були не потрібні, а для дітей особливо неприйнятні. Пізніше заступник міністра охорони здоров'я – головний державний санітарний лікар

України Віктор Ляшко в ефірі «Україна 24» [6] зізнався, що метою було залякати людей для подовження карантину без їх спротиву: «Є питання епідеміології, а є питання психології. Ніколи в житті українець не зрозуміє, що є карантин, якщо можна спокійно вийти й піти погуляти в парку, спілкуватись з родичами, друзями, пити каву тощо. Багато заходів, які вживаються, можливо, не мають під собою епідеміологічного підґрунтя, але вони впливають на соціальний розрив», – заявив Ляшко. «Коли обробляються під'їзди дезінфікуючим засобом, люди похилого віку змушують себе сидіти вдома, бо вони ще бояться тієї хімії більше за коронавірус», – зазначив Ляшко. «Насильство» під час карантину значно збільшилось у сім'ях, що постійно знаходились разом на одній території, при цьому прояви насильства фіксувалися здебільшого щодо жінок та дітей.

Близькість – за Берном це взаємовідносини, в яких абсолютно відсутні психологічні ігри, в якій кожна сторона «віддає» та «отримує» без вигоди. Під час карантину такий тип структурування часу проявився парадоксально: під впливом перебування 24 години на добу впродовж багатьох тижнів на одній замкнутій території, кожна сторона «віддає» та «отримує» без вигоди не тільки позитивні емоції, а в багатьох випадках тяжкий негатив, що може супроводжуватися фізичним та моральним насильством між людьми, що перебувають разом. Цей фактор призводив до розставання та розлучень після закінчення локдауну в благополучних сім'ях до події «карантин».

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, було створено концептуальну модель впливу складної життєвої ситуації всесвітнього карантину COVID-19 на особливості структурування часу (рис. 1):

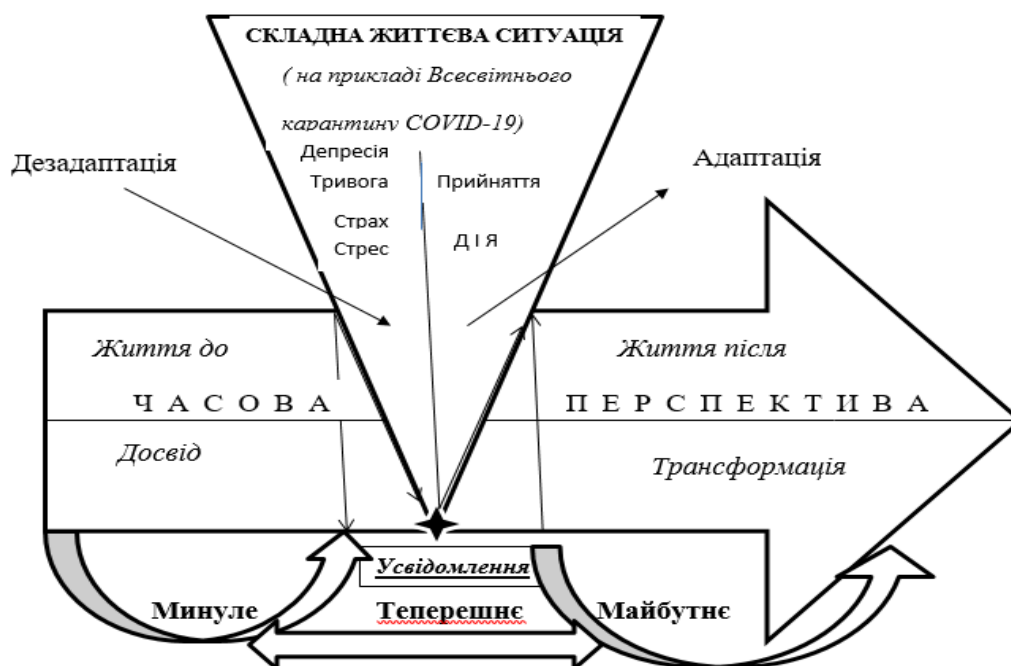


Рис. 1. Концептуальна модель структурування часу під впливом складної життєвої ситуації (на прикладі ситуації всесвітнього карантину COVID-19)

Зміна сприйняття часу, його структурування залежить від усвідомлення особистістю ситуації, що формується через стадії дезадаптації та адаптації. На цих стадіях відбуваються зміни психічного стану особистості від страху, депресії, стресу, уникнення до прийняття і дії, роботою з трансформацією майбутнього у своїй часовій перспективі. «Усвідомлення» особистістю ситуації є тією точкою біфуркації, в якій починається трансформація «Життя після» карантину, а саме майбутнього.

Проведений теоретичний аналіз наукових досліджень в темі структурування часу особистістю у складних життєвих обставинах з висвітленням особливостей структурування часу на прикладі всесвітньої карантинної ситуації COVID-19 став підґрунтям нашого емпіричного дослідження. Вибірку склали студенти-медики V курсу, характерною особливістю яких є опосередкована зайнятість в карантинній ситуації COVID-19 з боку медичної сфери у процесі навчання та роботи. Ці особливі обставини є частиною цієї складної життєвої ситуації, а тому впливають на структурування часу.

Відбувається зміна середовища, емоційного стану, адаптації. Загальна кількість вибірки склала 40 осіб, які були поділені на групи:

- 1) жінки заміжні або в близьких стосунках;
- 2) жінки незаміжні;
- 3) чоловіки одружені або в близьких стосунках;
- 4) чоловіки неодружені.

В ході емпіричного дослідження було використано такий діагностичний інструментарій: методика психологічної діагностики копінг-стратегії (Е. Heim), скринінг загального стану психічного здоров'я, опитувальник «Хто Я під час карантинної ситуації COVID-19?» (за моделлю Роберта Ліхі [7]), авторський опитувальник для визначення впливу ситуації карантину COVID-19 на структурування часу.

В результаті проведеного дослідження було встановлено, що рівень тривоги та депресії має прямий помірний зв'язок із сімейним станом. Для жінок зв'язок тривога-сімейний стан - $r=0,322$ ($p=0,1$); депресія-сімейний стан - $r=0,37$ ($p=0,1$, клінічно значима). Для чоловіків ці коефіцієнти становлять: тривога-сімейний

стан - $r=0,008$; депресія- сімейний стан - $r=0,343$ ($p=0,18$). Вищий рівень депресії та тривоги у неодружених. Попередньо було підтверджене припущення про те, що емоційне сприйняття складної життєвої ситуації пов'язане з сімейним станом досліджуваних. Депресія незначно підвищена у жінок, але тривожність у сімейних жінок-студенток має помірний зв'язок, а у чоловіків-студентів він відсутній.

Зміна звичного середовища і процес адаптації до складної життєвої ситуації під час карантину COVID-19 за нашим припущенням провокують стрес, тривогу, що впливає на поведінку, копінг-стратегії, структурування часу і всі ці показники пов'язані між собою. Було виявлено, що найбільш сильний зв'язок існує між тривожним станом (стресом) та депресією: у заміжніх жінок $r=0,7747$ ($p\leq 0,05$), неодружених чоловіків $r=0,7556$ ($p\leq 0,05$). Прямий зв'язок показує, що чим вище стрес тим вище депресія. У неодружених студенток цей зв'язок нижче ($r=0,5941$, $p\leq 0,05$), так само в одружених чоловіків ($r=0,2263$, $p\leq 0,05$), хоча у останніх він значно нижче. Це може означати, що карантинна ситуація викликала стрес у всіх досліджуваних групах, але депресія в одружених чоловіків має помірний обернений зв'язок ($r= -0,3612$, $p>0,05$) з поведінковою копінг-стратегією: чим вище рівень депресії тим нижче поведінкова адаптація. Зсув до неадаптивної поведінкової копінг-стратегії передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення [8,9]. Підтвердженням цього припущення є помірний обернений зв'язок в одружених чоловіків депресії з «Діяльністю» ($r=-0,2774$, $p>0,05$): чим вище депресія, тим менший об'єм діяльності студента (наприклад, тільки навчання або робота не в медичній сфері). У незаміжніх студенток зв'язок депресії з поведінковою копінг-стратегією відсутній ($r=0,0921$, $p>0,2$) та є помірний зв'язок з емоційною копінг-стратегією ($r=0,4606$, $0,05\leq p<0,1$), яку можна визначити як відносно адаптивну. Такі копінг-стратегії спрямовані на зняття

напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням або на покладання відповідальності за вирішення труднощів іншими особами [8,9]. У неодружених чоловіків стійкий прямий зв'язок між тривогою та емоційною копінг-стратегією і депресією та емоційною копінг-стратегією ($r= 0,6053$ та $0,6986$, $p<0,05$) відображає, що чим вище стрес та депресія, тим вище емоційна адаптація. Адаптивні емоційні копінг-стратегії передбачають емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю у наявності виходу із будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації. Помірний прямий зв'язок у цій групі між тривогою та поведінковою копінг-стратегією і депресією та поведінковою копінг-стратегією ($r= 0,5231$, $0,05\leq p<0,1$ та $r= 0,25$) відображає відносно помірну адаптацію. Чим вище тривога та депресія, тим вище поведінкова адаптація. Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, реалізації своїх заповітних бажань. Неодружені молоді люди з підвищенням стресу та депресії можуть вирішувати («знімати» стрес) алкоголем тощо, не звертаючи уваги на своє здоров'я. В нашому дослідженні по цій групі відсутній зв'язок між категоріями «стрес» та «здоров'я» ($r=-0,17437$, $p>0,05$).

Аналізуючи зібрані показники, ми все більше переконуємося, що складна життєва карантинна ситуація вплинула на виникнення стресу та депресії, які мають різний зв'язок з копінг-поведінками у наших різних досліджуваних групах. Далі ми спробували прослідкувати, за нашим припущенням, негативний вплив карантинних обмежень Covid-19 на повсякденне життя студентів, що створив умови зміненого структурування часу за складовими по Е. Берну, а саме збільшення усамітнення, зменшення близькості, діяльності, змінення ритуалів, ігор, проведення часу. Для цього було

проведено структурний аналіз відповідей, розподілених за типами структурування часу. Ми включили в аналіз ті відповіді, які вказували на зміну подій чи вражень порівняно з докарантинним періодом та

підрахували відсотковий розподіл по групах, які досліджувалися та в цілому для респондентів в розрізі кожного складового елемента.

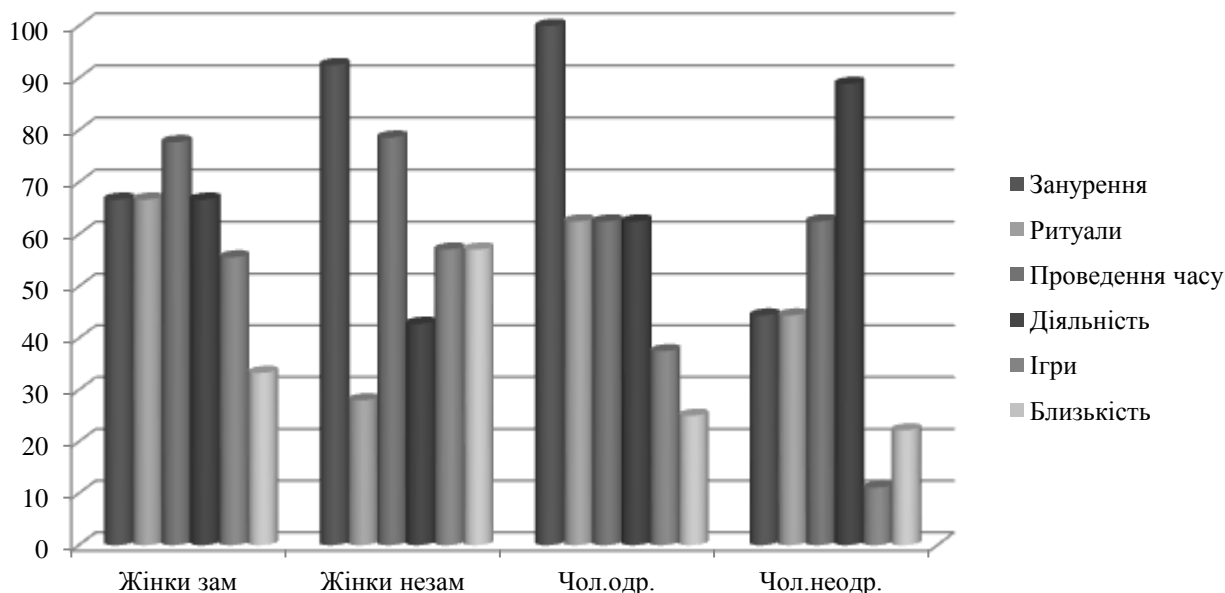


Рис. 2. Структурування часу

Як бачимо, складна життєва ситуація карантину COVID-19 вплинула на всі шість видів структурування часу. Найбільші зміни виявлені за такими показниками:

«Занурення» (77,5%).

Примусове карантинне соціальне дистанціювання поглиблює «занурення в себе». Спілкування більше відбувається в інтернет-мережі, де можна бути одночасно присутнім в групі, на дистанційному занятті та займатися в цей час своїми справами. В спілкуванні в групах можна не відповідати або обмежитись емоційною картинкою і перейти на інше заняття. Присутність чи відсутність співрозмовника особливо у великих групах не помічають. До найбільшого «занурення» схильні одружені чоловіки-студенти (100%) та незаміжні жінки-студентки (92,5%). При вимушеному соціальному дистанціюванні у незаміжніх студенток зв'язок депресії помірний з емоційною копінг-стратегією ($r=0,4606$, $0,05 \leq p < 0,1$) і тому поведінка, спрямована на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням

через збільшення часу на перегляд веб-сторінок, відео-історій в інстаграмі, читання випадкових новин з різних сайтів, блогів інших користувачів, пошук розважальних ресурсів (фільми, поради, кулінарні рецепти, косметологічні процедури, різні товари тощо). У одружених чоловіків-студентів встановлено стійкий обернений зв'язок між когнітивною та емоційною копінг-стратегією ($r=-0,6742$, $p \leq 0,05$): підвищення когнітивної форми зменшує емоційну. Їхні адаптаційні когнітивні форми поведінки спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, але складні життєві обставини карантину COVID-19 унеможливають вирішення проблем, спираючись на минулий досвід, бо карантинна ситуація є складною унікальною ситуацією всесвітнього рівня. На цьому фоні посилюються варіанти поведінки, які характеризуються пригніченим емоційним станом, відчуттям безнадійності, покірності, переживанням злості, звинувачуванням себе та інших. Вихід цих емоцій знаходять у більшості

випадків у інтернет-іграх, азартних іграх, перегляді фільмів або зануренні в якусь цікаву для себе інформацію, відсторонюючись від сімейних справ.

«Ритуали» (100% та 47,5%).

Зміна в «Ритуалах» торкнулась всіх досліджуваних груп. Але одночасно 47,5% відповіли, що в їхньому житті змін не відбулось. Найбільший відсоток таких стверджень у жінок заміжніх (66,7%) та чоловіків одружених (62,5%). Він також знаходиться приблизно на одному рівні. Це, можливо, пояснюється тим, що одружені під час примусового карантину перебувають разом практично увесь час і виконують однакові дії, пристосовані до нових умов. Підтримка Ритуалу (привітання зі святами, спілкування з батьками та родичами) іноді можлива через спілкування по телефону та інтернет-мережі. Від деяких традицій сумісних святкувань та інших подій вимушена відмова буде для всієї сім'ї. Але підтримання гарних стосунків на відстані потребує зміни в структуруванні «Ритуалів», що ми й спостерігаємо.

«Проведення часу» (70%).

За груповою структурою більші зміни внесли жінки, ніж чоловіки. Цікавим виявився той факт, що рівень змін у жінок заміжніх (77,7%) та незаміжніх (78,6%) виявився приблизно однаковий. Так само і у чоловіків як одружених (62,5%), так і неодружених (62,5%), однаковий. Під «Проведенням часу» розуміється упорядкування певного інтервалу часу. Така взаємодія стосується актуальних, формальних для користувача тем і змістів, що важливі, цікаві для нього, однак не актуалізують у нього рівень емоційно значущої інформації. Наприклад, користувачі в межах веб-сервісу можуть надавати поради, пропозиції, коментарі та зауваження» [2].

Умови перебування на карантині дали змогу збільшити цей інтервал часу, що провокує стан пасивності та затяжної нудьги, який з часом починають сприймати як свою психологічну норму, що є негативним проявом.

«Діяльність» (62,5%).

Загальна структура «Діяльності» за нашим опитуванням виглядає так: Навчання-37,5%; Навчання та робота в медичній сфері – 40%; Навчання і робота не в медичній сфері – 22,5%. Максимальні зміни провели в групі чоловіків-студентів неодружених (88,9%). Специфіка навчання студентів-медиків дозволяла працювати у медичній сфері під час жорсткого карантину. Це навіть заохочувалось і таким працюючим дозволялось залишитися на час карантину у гуртожитках м. Києва. Робота в інших сферах була дозволена тільки дистанційно або в обмежених сферах за переліком Кабінету міністрів. Неодружені чоловіки-студенти у своїй більшості влаштувалися працювати в бригади «Швидкої допомоги», реанімаційні відділення.

Також дистанційне навчання потребувало в таких випадках перенесення підготовки до занять на будь-який вільний від роботи час і коригування часів роботи під дистанційне навчання. Було встановлено, що у чоловіків неодружених практично відсутній зв'язок між тривогою та діяльністю і тривогою та здоров'ям ($r = -0,1744$, $p = 0,2$, клінічно значимі), але є помірно-слабкий прямий зв'язок між депресією та діяльністю і здоров'ям ($r = 0,25$, $p = 0,2$).

Відсутність кореляційного зв'язку, можливо, пов'язана з досвідом роботи та навчання у небезпечних інфекційних умовах і не викликає сильного стресу. Зв'язок депресії може виникати від складності та великої кількості важких випадків, неможливості допомогти всім, розуміння неминучості захворіти самому та з великою вірогідністю інфікувати своїх рідних (дуже часті випадки у сім'ях медичного персоналу від санітарок до лікарів). У одружених чоловіків та жінок приблизно однаковий прямий помірний зв'язок зі стресом, діяльністю та здоров'ям ($r = 0,4035$ та $r = 0,4470$, $p = 0,2$). Можливо, в даному разі накладалися ще й сімейні проблеми.

«Психологічні ігри».

Найстрашнішою психологічною грою, на думку Е. Берна, є війна. Всесвітня пандемія COVID-19 все частіше порівнюється з війною з людськими втратами. Всім війнам характерне насильство й більшість психологічних ігор – це варіації на тему насильства. Соціальне дистанціювання та перебування на одній обмеженій території людей може викликати акти насильства щодо більш слабкої особистості. В нашому дослідженні були зафіксовані відповіді про випадки здійснення домашнього насильства. Знають про випадки насильства 17,5% наших респондентів, серед яких більшість склали чоловіки: одружені- 25%, неодружені-33,3%. Можливо, це пов'язано з наданням допомоги постраждалим від домашнього насилля на роботі. Тому їхня стверджувальна відповідь про звернення за допомогою при виникненні домашнього насильства виглядає логічною. А вагання жінок заміжніх (55,6%) та незаміжніх (57,6%) може вказувати на залежність від потенційного, можливо тільки гіпотетичного насильника.

Яскравою ілюстрацією «Психологічних ігор» є відповіді на твердження «Я співпрацюю зі значущими для мене людьми для подолання труднощів» та «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою». За Берном ігри не мають розважального характеру, обов'язково присутній прихований мотив, та жага до «виграшу». І в цій категорії найбільший відсоток у жінок незаміжніх (57,1%) та заміжніх (44,4%). Карантинна ситуація примушує шукати підтримки та захисту за межами своєї родини, тому що є відчуття невпевненості в подоланні таких складних та невідомих раніше проблем.

«Близькість» (40%). За Е. Берном двостороння близькість полягає у взаємовідносинах, в яких абсолютно відсутні ігри, в якій кожна сторона «віддає» та «отримує» без вигоди. Проводячи аналіз наукових статей, ми прийшли до висновку, що в період карантинної ситуації «Близькість» приймає вектор зростаючого насильства. В нашому

дослідженні не було підтверджено такого впливу складної ситуації COVID-19, як значне збільшення насильства. Ми не отримали жодного твердження про жорстке ставлення або насильство щодо себе під час карантину.

Погіршення стосунків в сім'ї, збільшення сварок склало 2,5% серед всіх респондентів. У розрізі груп, що вивчались, цей розподіл відноситься до жінок незаміжніх (7,5%). Зв'язок між депресією та емоційною копінг-стратегією помірний прямий ($r=0,46$, $0,05 \leq p < 0,1$): з підвищенням рівня депресії підвищується й емоційна поведінка, що характеризується як відносно-адаптивна, спрямована на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням або на покладання відповідальності за вирішення труднощів на інших осіб. В умовах жорстких карантинних обмежень інтернет-спілкування стає чи не єдиною можливістю «обмін між учасниками особистісними смислами, цінностями, моделями поведінки, закріплення довірчої складової в поведінці особистості» [10].

Висновки. З'ясовано, що найбільш сильний зв'язок існує між тривожним станом (стресом) та депресією. Виявлено, що емоційне сприйняття складної життєвої ситуації пов'язано з сімейним станом. Складна життєва карантинна ситуація вплинула на виникнення стресу та депресії, які мають різний зв'язок з копінг-поведінками у наших різних досліджуваних групах. Складна життєва ситуація карантину COVID-19 вплинула на всі шість видів структурування часу. Найбільші відсотки по групам: жінки заміжні – «проведення часу»; жінки незаміжні – «занурення» та «проведення часу»; чоловіки одружені – «занурення»; чоловіки неодружені – «діяльність».

Таким чином, емпірично доведено, що в складній карантинній ситуації COVID-19, в силу соціального дистанціювання, ізоляції всі шість видів структурування часу змінювалися для найкращої адаптації до нових умов життєдіяльності особистості. Кожна група проявила свою психологічну гнучкість, що є

конструктивною поведінкою в умовах нестабільності та невизначеності з подальшим розвитком цієї складної життєвої ситуації.

У результаті дослідження ми реєстрували не тільки статистично, а й клінічно значимі результати, що мали логічне обґрунтування. Отримані попередні результати потребують подальшого поглибленого дослідження, що, власне, й підкреслює надзвичайну перспективність вивчення структурування часу. Доцільним є дослідження структурування часу у посткарантинний період з урахуванням набутого досвіду переживання складної карантинної ситуації та формування майбутнього в часовій перспективі.

Література:

1. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Published :February 26, 2020. URL : [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext).
2. Een analyse van de jobkwaliteit in België in 2015. Gepubliceerd op 09 januari 2017. URL : <https://werk.belgie.be/nl/nieuws/een-analyse-van-de-jobkwaliteit-belgie-2015?id=45604>.
3. Болотова А. К. Психологія організації часу: навчальний посібник для студентів вузів. Москва : Аспект Пресс, 2006. 254 с.
4. Eric Berne. Transactional Analysis in Psychotherapy /Grove Press. Inc., New York. 1994. 224 p.
5. Абаніна Г. В. Темпоральні виміри інтернет-реальності. Науково-практичний семінар «Психологічні та педагогічні проблеми інтернет-реальності». Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. м. Київ-2012. URL : http://www.ispp.org.ua/backup_ispp/podiy_37.htm.
6. Репортаж на каналі ТСН. URL : https://tsn.ua/coronavirus/derzhavniy-feyk-pid-chas-karantinu-u-moz-ziznalisya-scho-z-tochki-zoru-epidemiologiiyi-zakrivati-parki-ne-bulo-potrebi-1543866.html?fbclid=IwAR0RNksSKSF_fYMudCBbqt_2Hp7QJFfTAqhG7neGCQWEKmjPDKpmNkOynfI.
7. Leahy R. L. Coronavirus Anxiety. How to handle fear while pursuing safety. *Psychology Today*. 2020. URL : <https://www.psychologytoday.com/us/blog/anxiety-files/202003/coronavi-rus-anxiety>.
8. Вассерман Л. И., Абабков В. А., Трифонова Е. А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика. СПб.: Речь, 2010. 192 с.
9. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодиагностика особистості у кризових

життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

10. Мироненко Г. В. Час віртуального життя : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ : Імекс-ЛТД, 2015. 134 с.

Reference:

1. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Published : February 26, 2020. Retrieved from : [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext).
2. Een analyse van de jobkwaliteit in België in 2015. Gepubliceerd op 09 januari 2017. Retrieved from : <https://werk.belgie.be/nl/nieuws/een-analyse-van-de-jobkwaliteit-belgie-2015?id=45604>.
3. Bolotova, A. K. (2006), *Psikhologiiia orhanizatsii chasu* [Psychology of time organization], Aspekt Press, Moscow, Russia, 254 p.
4. Eric Berne. Transactional Analysis in Psychotherapy /Grove Press. Inc., New York. 1994. 224 p.
5. Abanina, H. V. (2012), "Temporal dimensions of Internet reality. Scientific-practical seminar "Psychological and pedagogical problems of Internet reality". Institute of Social and Political Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine", retrieved from : http://www.ispp.org.ua/backup_ispp/podiy_37.htm.
6. Report on the TSN channel (2021), retrieved from : https://tsn.ua/coronavirus/derzhavniy-feyk-pid-chas-karantinu-u-moz-ziznalisya-scho-z-tochki-zoru-epidemiologiiyi-zakrivati-parki-ne-bulo-potrebi-1543866.html?fbclid=IwAR0RNksSKSF_fYMudCBbqt_2Hp7QJFfTAqhG7neGCQWEKmjPDKpmNkOynfI.
7. Leahy, R. L. (2020), "Coronavirus Anxiety. How to handle fear while pursuing safety", *Psychology Today*, retrieved from : <https://www.psychologytoday.com/us/blog/anxiety-files/202003/coronavi-rus-anxiety>.
8. Vasserman, L. Y. Ababkov, V. A. and Tryfonova, E. A. (2010), *Sovladanye so stressom: teoriya y psikhodiagnostyka* [Coping with stress: theory and psychodiagnostics], Rech, St. Petersburg, Russia, 192 p.
9. Zlyvkov, V. L. Lukomska, S. O. and Fedan, O. V. (2016), *Psikhodiagnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievnykh sytuatsiiakh* [Psychodiagnostics of personality in crisis life situations], Pedahohichna dumka, Kyiv, Ukraine, 219 p.
10. Myronenko, H. V. (2015), *Chas virtualnoho zhyttia* [Virtual life time], Imeks-LTD, Kyiv, Ukraine, 134 p.

Стаття надійшла до редакції 25.09.2021 р.