

ПАНДЕМІЯ COVID-19 У ПРОБЛЕМНОМУ ПОЛІ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.9

DOI:

Титаренко Тетяна Михайлівна,

доктор психологічних наук, професор,

дійсний член НАПН України,

головний науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості,

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,

м. Київ, Україна

ORCID ID 0000-0001-8522-0894

tytarenkotm@gmail.com

ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

Статтю присвячено дослідженню чинників збереження психологічного благополуччя в пандемічній ситуації. Аналізувалися зміни, які вносилися в життя, бачення майбутнього, ціннісно-сміслові пріоритети, практики подолання невизначеності і небезпеки. У межах якісної методології використовувався метод тематичного наративного аналізу. Час проведення дослідження – квітень-травень 2020 р. Визначено такі особистісні чинники збереження психологічного благополуччя в умовах пандемії COVID-19: 1) здатність до адекватної, зваженої оцінки ситуації карантину, яку демонструють 45 % респондентів; 2) часова компетентність особистості, її здатність усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки між минулим, теперішнім і майбутнім, що зафіксовано в половини респондентів (у решти усвідомлення цих зв'язків утруднено); 3) здатність обирати спосіб збереження психологічного благополуччя відповідно до ціннісно-сміслових характеристик життя, що проявляються у відповідних ландшафтах; до поширених під час пандемії ландшафтів віднесено прагматичний (22%), екзистенційний (21%), ландшафт саморозвитку (19%), комунікативний (17%) і соціетальний (14%); 4) здатність звертатися до практик подолання негативних станів відповідно до попереднього досвіду поведінки в складних життєвих ситуаціях; а проте 37% продемонстрували неготовність помічати свої негативні стани і неволодіння практиками подолання; найчастіше використовувалися креативно-дозвілєві копінги (22 %), копінги спільності (16%) і гіперзавантаженості (13 %). Показано, що пандемічні часи можуть стати періодом не лише збереження, а й підвищення психологічного благополуччя. Асимілюючи травматичний досвід, людина формує готовність до необхідних змін у власному теперішньому, більш панорамно бачить майбутнє і конструктивно обирає подальший вектор життєтворення. Соціальна значущість дослідження обумовлена можливістю розроблення таргетованих профілактичних заходів з урахуванням різних способів оцінки пандемічних ризиків, ставлення до майбутнього, провідних цінностей, практик самопомоги.

Ключові слова: пандемія COVID-19; психологічне благополуччя; тематичний наративний аналіз; оцінка карантинної ситуації; часова компетентність особистості; ландшафт життєтворення; практики подолання.

PERSONAL FACTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PRESERVATION DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Tetiana M. Tytarenko,

Doctor of Sciences in Psychology, Professor,

Full Member of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine,

Chief Research Associate of the Laboratory of Social Psychology of Personality,

Institute for Social and Political Psychology, NAES of Ukraine,

Kyiv, Ukraine

ORCID ID 0000-0001-8522-0894

tytarenkotm@gmail.com

The article studies the factors of psychological well-being preservation in a pandemic situation. There are analyzed the changes that were made in life, the vision of the future, value and semantic priorities, practices of uncertainty and danger overcoming. Within the qualitative methodology, it is used the method of thematic narrative analysis. The time of the study is April-May 2020. The following personal factors of psychological well-being preservation in the context of the COVID-19 pandemic are identified. 1) The ability to adequately, carefully assess the quarantine situation, which is demonstrated by 45% of respondents. 2) Temporal competence of the individual, ability to understand the causal links between past, present, and future, which is shown by half of the respondents (for the rest of respondents, it is difficult to understand these connections). 3) The ability to choose a way to preserve psychological well-being in accordance with the value-semantic characteristics of life, which are manifested in the personal landscapes; common landscapes during the pandemic include the pragmatic one (22%), the existential one (21%), the self-development one (19%), the communicative one (17%), and the societal one (14%). 4) The ability to apply the practices of negative states overcoming in accordance with previous experience of behavior in difficult life situations; despite this, 37% showed an unwillingness to notice their negative states, and lack of coping practices; the most commonly used were the creative and leisure copings (22%), copings of commonality (16%), and hyper loaded activities (13%). It is shown that pandemic times can be a period not only to preserve but also to increase psychological well-being. By assimilating the traumatic experience, a person forms readiness for the necessary changes in his/ her own present, sees the future more panoramically, and constructively chooses the further vector of life creation. The social significance of the study is seen in the possibility to develop targeted preventive measures, taking into account different ways of assessing pandemic risks, attitudes to the future, leading values, self-help practices.

Keywords: COVID-19 pandemic; psychological well-being; thematic narrative analysis; assessment of the quarantine situation; temporal competence of the individual; the life-designing landscape creation; practices of overcoming.

Постановка проблеми. Безпрецедентні умови життя людства, задані пандемією COVID-19, уже справляють і справлятимуть надалі відчутний вплив на здоров'я, соціальний статус, психологічне благополуччя всіх і кожного. Несподіваний спалах незнайомої хвороби та апокаліптична швидкість її поширення (Otu, Charles, & Yaaya, 2020), безумовно, вражають, але ще більше приголомшує тривалість небезпеки, пролонгованість обмежувальних заходів і нечувана невизначеність подальшого розвитку подій. Науковці опинилися перед цілою низкою викликів: як лікувати? Чи можна запобігати? Яким чином утримати економіку від кризи? Чи є спосіб зберегти благополуччя людини?

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Оскільки бездіяльність перед загрозою пандемії може мати серйозні наслідки для людства, психологи б'ють на сполох щодо вразливих верств населення, до яких відносять людей літнього віку (Kivi, Hansson, & Vjdlkebring, 2021; Lypez et al., 2020), дітей (Prime, Wade, & Browne, 2020), жінок (Meyer, Zill, Dilba, Gerlach, & Schumann, 2021), осіб, у яких виникають проблеми із психічним здоров'ям

(Anwar, Kee, Salman, & Jabeen, 2021; [Godinic](#), Obrnovic, & Khudaykulov, 2020) тощо. Спеціальна увага приділяється вимірюванню поширеності стресу, тривоги, розчарування, нудьги, депресії, виснаження, вигорання, що безпосередньо впливає на зниження благополуччя медиків, викладачів, представників інших професій (Brooks et al., 2020; Evanoff et al., 2020; Heath, Sommerfield, & Ungern-Stenbern, 2020; Krok, & Zarzycka, 2020; Meyer et al., 2021; Ranieri et al., 2021).

Розглядаються такі соціальні чинники психологічного благополуччя як економічна невизначеність, очікуване зниження добробуту (Kivi et al., 2021), проблеми з працевлаштуванням, загроза безробіття, зміни умов праці під час карантину (Anwar et al., 2021). Втрата економічної стабільності, безумовно, впливає на переживання людиною небезпеки, на зростання тривоги з приводу майбутнього, адже зменшується здатність відчувати власну стабільність, безперервність та звичну ідентичність. Коли люди втрачають роботу чи працюють дистанційно, їм суттєво бракує психологічної та соціальної підтримки, яку вони отримували на робочому місці ([Godinic](#) et al., 2020).

Кризові явища, пов'язані з пандемією, поступово охоплюють усе більше сімей. Дослідження показують, що сімейні процеси можуть захищати від ризику в контексті COVID-19, сприяти підвищенню стійкості через спільні сімейні вірування, взаємність стосунків. Батьки, які стикаються з надзвичайними рівнями невизначеності і страху у своїх дітей, намагаються підвищувати рівень емоційної безпеки, генеруючи почуття надії, підживлюючи позитивні взаємини (Prime et al., 2020).

Пандемічна ситуація впливає на самооцінку особистості, її самореалізацію, почуття спорідненості з іншими. Увага зосереджується на міжособистісних страхах втратити значення для інших у зв'язку з тривалим фізичним і соціальним дистанціюванням (Casale, & Flett, 2020).

Говорячи про можливості запобігання негативним наслідкам пандемії, дослідники підкреслюють значення не короткострокових реакцій на кризу, а довгострокових пом'якшувальних стратегій збереження психічного благополуччя (Otu et al., 2020). Окремо акцентується увага на необхідності розроблення спеціальних стратегій для жінок, яких виснажує доглядання дітей водночас із дистанційною зайнятістю (Meyer et al., 2021). Систематизуються численні стратегії збереження психологічного благополуччя медичних працівників, які працюють з хворими на COVID-19 (Krok, & Zarzycka, 2020). С. Heath із співавторами (2020) акцентують увагу на стратегіях подолання, зорієнтованих на проблему чи на значення, що забезпечує зв'язок між сприйняттям ризику та психологічним благополуччям, а також зв'язок між ресурсами, заснованими на сенсі, і психологічним благополуччям. Показала свою ефективність стратегія підвищення фізичної активності і – опосередковано через неї – внутрішньої мотивації (Jenkins et al., 2021).

Залишається актуальним дослідження особливостей сприймання особистістю такої тотальної і пролонгованої ситуації невизначеності та небезпеки. Не менш важливо з'ясувати, як саме людина переживає кризову життєву ситуацію, пов'язану з пандемією, чи змінює власну поведінку, чи шукає нові способи взаємодії з оточенням, від чого це залежить.

Отже, **мета статті** – визначення психологічних чинників збереження психологічного благополуччя особистості в умовах пандемії COVID-19.

Виклад основного матеріалу дослідження. Щоб розібратися з чинниками, які з погляду особистості насамперед впливають на її психологічне благополуччя в часи пандемії, ми обрали якісну методологію дослідження, а саме метод тематичного нарративного аналізу. Цей метод використовувався медичними працівниками трьох європейських країн і для дослідження особливостей переживання локдауну, пов'язаного з COVID-19 (Ranieri et al., 2021).

Вибір було обумовлено не лише потребою відстежити, як люди оцінюють пандемічну ситуацію, як карантин впливає на щоденне життя, самопочуття, способи бачення майбутнього, а й надією на підтримувальний і відновлювальний ефект нарації. Адже складання нарративу про те, що переживається саме в цей момент, не лише сприяє

поліпшенню емоційного стану, а й покращує розуміння проблем, бачення перспектив їх розв'язання. Практики письмового самоаналізу розвивають самоусвідомлення, сприяють засвоєнню нового досвіду, стають підґрунтям для його інтеграції в загальну історію життя, що має підвищувати психологічне благополуччя особистості.

Емпіричне дослідження з використанням засобів хмарного сервісу «Google Форми» проводилося в період жорсткого карантину навесні 2020 р. протягом трьох тижнів. Респондентам було запропоновано написати в онлайн-режимі невеличке оповідання про своє теперішнє життя, спираючись при цьому на розроблену схему. Текст схеми коригувався відповідно до експертних оцінок науковців Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.

Оповідання, яке писали учасники, називалося «Мoje життя в часи пандемії». Кожному пропонувалося за бажанням спиратися під час написання наративу на чотири питання: 1) У чому особливість, унікальність теперішнього досвіду?; 2) Яким чином ви долаєте тривогу, страх, самотність, монотонію, нудьгу, іпохондрію тощо?; 3) Як змінюється ваше життя під впливом пов'язаних із пандемією подій (робота, стосунки, цінності, заняття, розваги, побут)?; 4) Як, на вашу думку, може вплинути пережите на ваше майбутнє? Чи змінить новий досвід ваші життєві плани? Як саме?

У дослідженні взяли участь 326 учасників, серед яких 168 жінок (51,5%) і 158 чоловіків (48,5 %). Середній вік жінок – 37 років, чоловіків – 32 роки. Віковий діапазон становив 19–87 років. Вибірку було поділено на 4 групи: юність, молодість, зрілість, пізня зрілість): 19–25 років (n=106); 26–37 років (n=100); 38–60 років (n=103); 61–87 років (n=17). За родом занять у вибірці були представлені студенти, курсанти, викладачі, приватні підприємці, вчителі, науковці, військові, журналісти, держслужбовці, безробітні, пенсіонери та ін.

Для визначення тих аспектів життєвих історій, які безпосередньо вказують на динаміку психологічного благополуччя, використовувалася дескриптивний аналіз, що потребував багаторазового занурення в авторські тексти на кожному етапі інтерпретації. На етапі сегментації в наративах виокремлювалися фрагменти, що відтак кодувалися.

Для подальшого аналізу було виділено такі теми: по-перше, нав'язана карантинном ситуація, яку людина певним чином сприймає, оцінює, переживає; по-друге, часові параметри індивідуального життя з несподіваним теперішнім і малопрогнозованим майбутнім; по-третє, ціннісно-сміслові характеристики життя, що проявляються у відповідних життєвих ландшафтах; по-четверте, найбільш поширені способи самопідтримки і самодопомоги.

Розгляньмо детальніше, що саме в пандемічній повсякденності впливає на психологічне благополуччя. І перша тема наративу, яку аналізуватимемо, це спосіб оцінки, сприймання, переживання нав'язаної пандемією життєвої ситуації. Психотерапевтичний досвід свідчить, що від ставлення до складної життєвої ситуації великою мірою залежить можливість людини зберегти психологічне благополуччя або втратити його.

Завдяки деталізованому кодуванню фрагментів життєвих історій було виявлено респондентів, які розрізняють карантинні життєві обставини, які від них не залежать, і зміни у власному житті, на які вони можуть впливати. Адже на пандемічні життєві обставини, які від нас не залежать, ми можемо лише зважати. Можемо враховувати наявні обмеження, проявляти обережність, визнавати необхідність вакцинування. Тобто карантинна ситуація задає коридор можливостей, і в нашій владі ці шанси якомога краще використати. Крім того, було визначено валентність оцінок нав'язаної пандемією життєвої ситуації, а саме поширеність виключно позитивних, негативних або зважених суджень.

За нашими даними, близько 16% нараторів нічого не писали про власну оцінку нав'язаної пандемією ситуації, зосереджуючись на змінах, які довелося внести в роботу чи навчання, у стосунки, розваги, побут. Значно більше (45%) порівнювали плюси і мінуси того, що відбувається, не схилиючись до повністю позитивної чи повністю негативної оцінки. Ще 20% бачили лише негативні аспекти ситуації, і майже стільки ж людей (19%) акцентували увагу лише на позитивних моментах карантинних обмежень.

Жінки частіше давали суто негативні чи суто позитивні оцінки з невиразним домінуванням негативних; у чоловіків було більше зважених оцінок, а кількість позитивних і негативних оцінок однакова. Юнацтво у своїй більшості характеризувало карантинну ситуацію як позитивну, решта вікових груп – як негативну. Кількість негативних характеристик зростала з віком респондентів.

Порівняння характеристик екстраординарної життєвої ситуації та описів власного емоційного стану, форм поведінки, способів взаємодії з оточенням дозволяє зробити висновок щодо конструктивного впливу зваженої оцінки пандемічної ситуації як незалежної від наших дій і вчинків на загальний рівень психологічного благополуччя. Гостре чи відносно спокійне переживання нових загрозливих обставин безпосередньо впливає на можливість зберегти щоденну задоволеність життям. Добре, якщо людина, зберігаючи тверезість і спокій, готова зважено оцінити те, що відбувається. Гірше, якщо вона бачить лише негативні, несприятливі умови, які руйнують плани. У тих, хто зосереджується тільки на позитивних аспектах ситуації, ілюзорне благополуччя триває недовго, оскільки реальність однаково проривається крізь надмірно оптимістичні оцінки.

Наступна тема наративів, яка аналізується, це часові аспекти життя людини. Параметрами кодування особистісного теперішнього і майбутнього були їхні масштаб, зміст і кількість контекстів, до яких наратор звертався протягом розповіді, та характеристики взаємозалежностей минулого, теперішнього і майбутнього.

Як виявилось, половина (50%) респондентів живе у вузькому за масштабами теперішньому. Плин їхнього психологічного часу стагнований, нові зв'язки між минулим, теперішнім і майбутнім не встановлюються, що знижує загальний рівень психологічного благополуччя. Особливо це стосується чоловіків, тоді як жінки частіше залучають до аналізу поточного досвіду різні життєві контексти і краще бачать зв'язки карантинного теперішнього з чимось уже пережитим або новими аспектами майбутнього. Понад третину (38%) опитаних перебувають у середньому за масштабами теперішньому і певною мірою готові зберігати наявний рівень психологічного благополуччя. Лише 12% респондентів, як виявилось, живуть у широкому за масштабами теперішньому, що забезпечує підвищення рівня психологічного благополуччя. З віком масштаби теперішнього розширюються, що особливо помітно в найстаршій групі респондентів.

Далеко не всі респонденти виявили готовність зазирнути у власне майбутнє. У 39% життєвих історій автори чи то стверджують, що їхнє теперішнє ніяк не вплине на майбутнє, чи то просто ігнорують цю тематику. Ще 13% вважають, що вплив є, але вони не готові аналізувати, який саме. Понад третину (38%) учасників дослідження бачать майбутнє більш-менш позитивно. Негативних прогнозів лише 10%. Решта уникає у власних життєвих історіях цієї теми. Серед жінок порівняно з чоловіками більше як позитивних, так і особливо негативних прогнозів. Чоловіки ж натомість або уникають теми майбутнього (69%), або вважають, що під впливом сьогодення майбутнє радше покращиться, ніж погіршиться.

Серед чотирьох вікових груп не бачать впливу теперішнього на майбутнє юнаки (46%) та найстарші учасники (41%). Якщо в першому випадку йдеться про брак життєвого досвіду, то в другому – про відносно короткочасні життєві перспективи. Наявність позитивного впливу теперішнього на майбутнє найчастіше підкреслюють оптимістичні молоді люди (37%), а найрідше – скептичні представники групи пізньої зрілості (24%). Песимістів найбільше у старшій віковій групі, а найменше – серед юнацтва.

Отже, другий чинник психологічного благополуччя в пандемічній ситуації – це часова компетентність особистості, її здатність усвідомлювати зв'язки між минулим, теперішнім і майбутнім. Такий реалізм світобачення з урахуванням можливих перешкод на шляху втілення планів і мрій сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя.

Непередбачуваність і тривалість коронавірусної загрози призводить до того, що в багатьох людей відчутно змінюється ландшафт життя з його ціннісно-смысловими координатами і векторною спрямованістю. Кожен ландшафт задає подальший напрямок руху

життєвим шляхом, забезпечує можливості подолання випробувань, перетворення щоденних практик, способів діяльності, форм спілкування.

Серед поширених під час пандемії ландшафтів слід назвати насамперед два: прагматичний, більш характерний для чоловіків (27%), і екзистенційний, більш характерний для жінок (26,5%).

Люди, що вибудовують прагматичний ландшафт, ставляться до небезпеки радше обмірковано-раціонально, по-діловому. Вони засвоюють нові для себе практики онлайн-навчання чи дистанційної роботи, виявляють готовність інакше спілкуватися з рідними і друзями, змінювати спосіб відпочинку. У них складаються різноманітні плани на майбутнє, яке не напружує і не лякає. Життя конструюється навколо основної цінності – користі нового досвіду, що допомагає не втрачати прибуток, не знижувати рівень життя, нарощувати професійну кваліфікацію. Відчуття економічної стабільності і психологічної захищеності сприяє збереженню психологічного благополуччя. Молодість – вікова група, в якій цей ландшафт є безумовним лідером.

Важче говорити про психологічне благополуччя в межах екзистенційного ландшафту, оскільки люди, які його обрали, цілковито зосереджені на ситуації карантину. Вони оцінюють умови життя як складні, прикрі, небезпечні, переживають тривогу за рідних, за власне здоров'я, і це віддзеркалюється на стосунках з оточенням, роботі і навчанні. Основна цінність, навколо якої вибудовується життя, – цінність виживання. І хоча цей ландшафт не забезпечує психологічного благополуччя в теперішньому, саме він сприяє його досягненню в майбутньому. Адже людина зосереджується на осмисленні травматичного досвіду, його асиміляції, і якщо її внутрішня робота виконується цілеспрямовано, виникають нові інтерпретації пережитого, розширюються життєві горизонти, зростає віра в себе, свою життєстійкість. Безумовно, для інтеграції пережитих страхів у загальну історію життя потрібен час. Бажано також отримати психологічну підтримку від оточення, щоб підсилити власну спроможність долати негативні стани. Цей ландшафт найбільше представлений у групі пізньої зрілості.

На третьому місці за поширеністю ландшафт саморозвитку (19%), який і чоловіки, і жінки обирають однаково часто. Люди, життя яких вибудовується в межах цього ландшафту, розцінюють карантинну ситуацію насамперед як позитивну, бо акцентують увагу на її ресурсах. Пандемічна повсякденність стає для них часом випробувань, необхідним для появи нових навичок, засвоєння більш доречних у цих умовах практик. Життя спрямовується на саморозвиток, самовдосконалення в професійній та інших сферах. Власне майбутнє бачиться в контексті основної життєвої цінності – нарощування персонального капіталу, що передбачає постійні інвестиції в себе. Цей ландшафт значною мірою сприяє підвищенню психологічного благополуччя, оскільки, вибудовуючи життя в його межах, людина сприймає складні обставини життя як виклик, як період, корисний для вдосконалення себе як особистості, фахівця, родителя. Плануючи майбутнє, вона проявляє готовність учитися, засвоювати нові знання, креативно змінювати плани на відпочинок, урізноманітнювати фізичну активність. Серед вікових груп, у яких представлений цей ландшафт, виділяється молодість.

До четвірки лідерів, за нашими даними, слід віднести і комунікативний ландшафт життєтворення (17%), характерний для представників обох статей з незначною перевагою у жінок. Оскільки для людей, які вибудовують своє життя в межах цього ландшафту, основною цінністю є спільність, вони особливо потерпають через те, що в карантинній ситуації контакти обмежуються. Ніякі віртуальні зустрічі не можуть замінити цим людям емоційно насиченої комунікації в реалі. Щоб підвищити їхнє психологічне благополуччя, необхідне переживання взаєморозуміння, взаємопідтримки і прийняття, що передбачає взаємодію з друзями, колегами, рідними, довірче спілкування в сім'ї. Тому універсальним способом підтримки психологічного благополуччя для представників комунікативного ландшафту є подолання самотності і пошук умов для прояву почуття близькості. Цей ландшафт найбільш характерний для зрілого віку.

Наступні два ландшафти, які можна віднести до просоціальних, це соціетальний (14 %) і волонтерський (2 %). Хотілося б, щоб громадян, основні цінності яких поширюються і на соціум, було більше. Але в часи, коли зростає економічна невизначеність, люди проявляють меншу схильність до просоціальної поведінки через свою тривогу, занепокоєння щодо фінансового та сімейного становища (Godinic et al., 2020).

Представники соціетального ландшафту не зосереджуються лише на собі і власному житті. Для них значущими є економічні та екологічні прогнози, політичні катаклізми, які посилюються внаслідок пандемії. Коли вони думають про майбутнє, то сприймають його як можливість якомога більш повної реалізації цінності збереження людства, очищення захащеної планети, захисту цивілізації від руйнації. Їхнє індивідуальне благополуччя – це водночас і благополуччя людства. Складність у тому, що нелегко знайти реальні форми власної співучасті у збереженні економіки чи зростанні екологічної культури нашої держави. Цей ландшафт практично однаково представлений серед представників юнацтва, молодості й зрілості і більш характерний для групи пізньої зрілості.

Для представників волонтерського ландшафту пандемічна ситуація не є катастрофічною. Вони її оцінюють досить зважено, акцентуючи увагу на власних можливостях щось змінити на краще. Саме ці люди з перших днів пандемії почали розробляти способи допомоги самотнім пенсіонерам, медикам, у яких спочатку не було навіть захисних костюмів. Базова ціннісно-сміслова структура життя волонтерів — допомога іншим, підтримка тих, хто цього потребує. Якщо вони мають змогу допомагати іншим, активно залучатися до боротьби з коронавірусною хворобою, їхнє психологічне благополуччя залишається відносно високим. І що більше часу і сил людина витрачає на волонтерство, то відчутніше підвищується почуття самоцінності, розуміння корисності власної активності. Цей ландшафт найбільш характерний для молодості.

Отже, наступний чинник, що впливає на відновлення психологічного благополуччя, це змістові пріоритети, *ціннісно-сміслові характеристики життя, що проявляються у відповідних ландшафтах*. Відповідно до типу ландшафту людина по-різному переживає психологічне благополуччя й обирає різні способи його досягнення.

І остання тема життєвих історій, яка аналізувалася, це індивідуальні способи подолання негативних станів і в такий спосіб сприяння підвищенню психологічного благополуччя.

Досить велика частка респондентів (37%) написали, що негативних емоцій у зв'язку з пандемічним карантинном не відчувають і ніякої тривоги, самотності, нудьги чи монотонії їм долати не треба. Навряд чи це свідчить про апріорі високий рівень психологічного благополуччя в цій групі. Радше проявляється неготовність приймати свої негативні стани, міркувати про їхні причини, намагатися подолати.

Серед тих, хто усвідомлює і приймає власні негативні переживання, найчисленнішою виявилася група, що практикує креативно-дозвілліве копінг (22%). Щоб подолати напруженість, тривогу, страхи, люди шукають опору в активних і пасивних видах розваг, у різноманітних способах пошуку задоволення, фану, релаксу, у креативних формах проведення вільного часу. Вони апробують численні способи досягнення спокою, врівноваженості, внутрішнього комфорту: займаються спортом, гуляють у безлюдних місцях, малюють картини, грають на синтезаторі, вишивають, виробляють сувеніри, співають, танцюють, читають, дивляться фільми, знімають ролики. Дехто підкреслює значення гумору, іронії, медитативних технік для зменшення інтенсивності страхів, подолання панічних настроїв серед членів сім'ї. Звертається увага і на домашніх тварин (собак, котів), які сприяють досягненню позитивних емоційних станів. Важливо, що навіть ті респонденти, хто не знайшов у себе жодного з негативних симптомів, усе ж користуються такими копінгамі, зазначаючи, що роблять це для профілактики.

На другому місці за популярністю опинився копінг спільності (16%) як універсальний спосіб самодопомоги, спрямований на пошук опори в почутті близькості, що виникає в процесі спілкування. Його мета – подолання самотності, що породжує неспокій, тривогу,

посилює внутрішнє напруження. Серед практик, які використовували респонденти, були дзвінки і листи не лише друзям і близьким, а й людям, з якими вони раніше рідко спілкувалися; довірчі розмови з близькою людиною; спільні сімейні справи, заняття, способи вдосконалення побуту і відпочинку, які сприяють досягненню більшої близькості.

Третім за поширеністю виявився такий спосіб самопомоги, як копінг гіперзавантаженості (13%), коли людина шукає опору в надмірній заклопотаності, зануреності у справи. Його мета – завдяки постійній зайнятості відволікатися від неприємних вражень, тривожних переживань, невтішних прогнозів щодо розвитку подій. Людина ховається від тривоги у професійну та інші форми зайнятості такою мірою, щоб просто не вистачало сил ні на що інше. Дехто всіляко умовляє себе, що йому/їй треба терміново інтенсифікувати навчання, зробити цілу купу невідкладних справ (наприклад, під час карантину не лише активізує звичну робочу чи навчальну активність, а й розпочинає великий ремонт).

На жаль, поки що не дуже поширеним є безпековий копінг (7%), спрямований на пошук опори в компетентних джерелах щодо COVID-19 і прискіпливе дотримання всіх медичних рекомендацій, які мають уберегти від зараження. Метою копіngu є, крім медичної профілактики, також профілактика тривожних і депресивних станів. Прихильники цього способу збереження психологічного благополуччя слушно вважають, що, крім особистої гігієни, людині потрібна і гігієна інформаційна, уникання фейкових новин. Безпековий копінг сприяє розподіленню відповідальності за безпеку між людиною і державними структурами, що відповідають за цю проблему.

До неконструктивних копінгів, які не сприяють підвищенню психологічного благополуччя, слід віднести копінг уникання (4,3%). Респонденти, які сподіваються саме в такий спосіб зберегти благополуччя, просто ігнорують небезпеку, легковажать. Одним з варіантів цього копіngu є релігійний, коли людина свято вірить у те, що за неї все вирішать вищі сили.

Отже, четвертим чинником збереження благополуччя є індивідуальні практики подолання негативних станів, які обираються різними людьми відповідно до їхніх потреб, схильностей, набутого досвіду.

Соціальна значущість дослідження. Визначення особистісних чинників психологічного благополуччя дає змогу розробити таргетовані профілактичні заходи з урахуванням специфіки кожної цільової аудиторії. Охоплення різних верств населення через гарячі лінії психологічного консультування має зважати на різні способи оцінки пандемічних ризиків, ставлення до майбутнього, провідні цінності, практики самопомоги. Такий диференційований підхід сприятиме збереженню психологічного здоров'я людини і громади.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Особистісними чинниками збереження психологічного благополуччя в умовах пандемії COVID-19 є такі.

По-перше, це здатність адекватно оцінювати складну життєву ситуацію невизначеності й небезпеки, яку продемонстрували 45 % респондентів, тоді як 16% виявили неготовність давати оцінку нав'язаній пандемією ситуації. Решта ж респондентів зосереджувалися лише на суцільних негативах (20%) чи позитивах (19%).

По-друге, це часова компетентність особистості, її здатність усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки між минулим, теперішнім і майбутнім, яка максимально проявилася лише у 12% респондентів, що є потенційною ознакою підвищення рівня психологічного благополуччя. Ще 38% перебувають у середньому за масштабами теперішньому, бачать власне майбутнє більш-менш позитивно і певною мірою готові зберігати наявний рівень психологічного благополуччя. У решти респондентів встановлення зв'язків між минулим, теперішнім і майбутнім утруднено, плин психологічного часу загальмовано.

По-третє, це здатність обирати спосіб збереження психологічного благополуччя відповідно до ціннісно-сміслових характеристик життя, що проявляються у відповідних ландшафтах. До поширених під час пандемії ландшафтів слід віднести прагматичний (22%), екзистенційний (21%), ландшафт саморозвитку (19%), комунікативний (17%) і соціетальний (14%).

По-четверте, це здатність обирати практики подолання негативних станів відповідно до попереднього досвіду поведінки у складних життєвих ситуаціях. Понад третину (37%) продемонстрували неготовність помічати свої негативні стани і брак практик подолання. Найчастіше використовувалися креативно-дозволені копінги (22%), копінги спільності (16%) і гіперзавантаженості (13%).

Пандемічні часи, як і будь-який інший життєвий період, можуть і мають стати періодом не лише збереження, а й підвищення психологічного благополуччя. Асимілюючи набутий травматичний досвід, людина формує готовність до необхідних змін у власному теперішньому, більш панорамно бачить власне майбутнє і конструктивно обирає подальший вектор життєтворення. У перспективі планується детальніше дослідити умови самозбереження і форми самопомоги в складних життєвих обставинах.

Список використаних джерел

- [Anwar, A., Kee, D., Salman, A., & Jabeen, G. \(2021\). Impact of COVID-19 social media news on employee behavior: the mediating role of psychological well-being and depression. *Asian Education and Development Studies*, vol. ahead-of-print, no. ahead-of-print. Retrieved from <https://doi.org/10.1108/AEDS-07-2020-0159>.](#)
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., & al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 395, 912–920. [doi:10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8) Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32112714>.
- Casale, S., & Flett, G. L. (2020). Interpersonally-based fears during the COVID-19 pandemic: reflections on the fear of missing out and the fear of not mattering constructs. *Clinical Neuropsychiatry* 17, 2, 88–93. Retrieved from doi.org/10.36131/CN20200211.
- Evanoff, B., Strickland, J., Dale, A., Hayibor L, Page, E., Duncan, J., ... Gray, D. (2020). Work-Related and Personal Factors Associated With Mental Well-Being During the COVID-19 Response: Survey of Health Care and Other Workers. *Journal of Medical Internet Research* 22(8):e21366. doi: 10.2196/21366 Retrieved from <https://www.jmir.org/2020/8/e21366>.
- [Godinic, D., Obrenovic, B., & Khudaykulov, A. \(2020\). Effects of economic uncertainty on mental health in the COVID-19 pandemic context: social identity disturbance, job uncertainty and psychological well-being model. *International Journal of Innovation and Economic Development*, vol. 6, is. 1, 61–74. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.18775/ijied.1849-7551-7020.2015.61.2005>.](#)
- Heath, C., Sommerfield, A., & Ungern-Sternberg von, B. S. (2020). Resilience strategies to manage psychological distress among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: a narrative review. *Anaesthesia*, 75, 1364–1371. Retrieved from doi.org/10.1111/anae.15180.
- Jenkins, M., Mackenzie, S. H., Hodge, K., Hargreaves, E. A., Calverle, J. R., & Lee, C. (2021). Physical activity and psychological well-being during the COVID-19 lockdown: Relationships With Motivational Quality and Nature Contexts. *Front. Sports Act. Living*. doi.org/10.3389/fspor.2021.637576. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2021.637576/full>.
- Kivi, M., Hansson, I., & Bjälkebring, P. (2021). Up and About: Older Adults' Well-being During the COVID-19 Pandemic in a Swedish Longitudinal Study. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences* cite, vol. 76, № 2, 4–9. Retrieved from <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa084>.
- Krok, D., Zarzycka, B. (2020). Risk Perception of COVID-19, Meaning-Based Resources and Psychological Well-Being amongst Healthcare Personnel: The Mediating Role of Coping. *Journal of Clinical Medicine*, vol. 9, № 10, 3225. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/jcm9103225>.
- Lopez, J., Perez-Rojo, G., Noriega, C., Carretero, I., Velasco, C., Martinez-Huertas, J. ... Galarraga, L. (2020). Psychological well-being among older adults during the COVID-19 outbreak: A comparative study of the young-old and the old-old adults. *International Psychogeriatrics*, 32 (11), 1365–1370. Retrieved from [doi:10.1017/S1041610220000964](https://doi.org/10.1017/S1041610220000964).
- Meyer, B., Zill, A., Dilba, D., Gerlach, R., & Schumann, S. (2021). Employee psychological well-being during the COVID-19 pandemic in Germany: A longitudinal study of demands, resources, and exhaustion. *International Journal Psychology*. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/ijop.12743>.

Out, A., Charles, C. H., & Yaya, S. (2020). Mental health and psychosocial well-being during the COVID-19 pandemic: the invisible elephant in the room. *International Journal of Mental Health Systems*. Retrieved from <https://doi.org/10.1186/s13033-020-00371-w>.

Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and Resilience in Family Well-Being During the COVID-19 Pandemic. *American Psychologist*, vol. 75, № 5, 631–643. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000660>.

Ranieri, V., Stoltenberg A. S., Pizzo, E., & et al. (2021). COVID-19 wellbeing study: a protocol examining perceived coercion and psychological well-being during the COVID-19 pandemic by means of an online survey, asynchronous virtual focus groups and individual interviews. *BMJ Open*, 11:e 043418. Retrieved from <https://doi:10.1136/bmjopen-2020-043418>.

References

[Anwar, A., Kee, D., Salman, A., & Jabeen, G.](#) (2021). Impact of COVID-19 social media news on employee behavior: the mediating role of psychological well-being and depression. *Asian Education and Development Studies*, vol. ahead-of-print, no. ahead-of-print. Retrieved from <https://doi.org/10.1108/AEDS-07-2020-0159>. (in English)

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., & al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 395, 912–920. [doi:10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8) Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32112714>. (in English)

Casale, S., & Flett, G. L. (2020). Interpersonally-based fears during the COVID-19 pandemic: reflections on the fear of missing out and the fear of not mattering constructs. *Clinical Neuropsychiatry* 17, 2, 88–93. Retrieved from doi.org/10.36131/CN20200211. (in English)

Evanoff, B., Strickland, J., Dale, A., Hayibor L, Page, E., Duncan, J., ... Gray, D. (2020). Work-Related and Personal Factors Associated With Mental Well-Being During the COVID-19 Response: Survey of Health Care and Other Workers. *Journal of Medical Internet Research* 22(8):e21366. doi: 10.2196/21366 Retrieved from <https://www.jmir.org/2020/8/e21366>. (in English)

[Godinic, D., Obrenovic, B., & Khudaykulov, A.](#) (2020). [Effects of economic uncertainty on mental health in the COVID-19 pandemic context: social identity disturbance, job uncertainty and psychological well-being model](#). *International Journal of Innovation and Economic Development*, vol. 6, is. 1, 61–74. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.18775/ijied.1849-7551-7020.2015.61.2005>. (in English)

Heath, C., Sommerfield, A., & Ungern-Sternberg von, B. S. (2020). Resilience strategies to manage psychological distress among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: a narrative review. *Anaesthesia*, 75, 1364–1371. Retrieved from doi.org/10.1111/anae.15180. (in English)

Jenkins, M., Mackenzie, S. H., Hodge, K., Hargreaves, E. A., Calverle, J. R., & Lee, C. (2021). Physical activity and psychological well-being during the COVID-19 lockdown: Relationships With Motivational Quality and Nature Contexts. *Front. Sports Act. Living*. doi.org/10.3389/fspor.2021.637576. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2021.637576/full>. (in English)

Kivi, M., Hansson, I., & Bjälkebring, P. (2021). Up and About: Older Adults' Well-being During the COVID-19 Pandemic in a Swedish Longitudinal Study. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences* cite, vol. 76, № 2, 4–9. Retrieved from <https://doi:10.1093/geronb/gbaa084>. (in English)

Krok, D., Zarzycka, B. (2020). Risk Perception of COVID-19, Meaning-Based Resources and Psychological Well-Being amongst Healthcare Personnel: The Mediating Role of Coping. *Journal of Clinical Medicine*, vol. 9, № 10, 3225. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/jcm9103225>. (in English)

Lypez, J., Perez-Rojo, G., Noriega, C., Carretero, I., Velasco, C., Martinez-Huertas, J. ... Galarraga, L. (2020). Psychological well-being among older adults during the COVID-19 outbreak: A comparative study of the young–old and the old–old adults. *International Psychogeriatrics*, 32 (11), 1365–1370. Retrieved from doi:10.1017/S1041610220000964. (in English)

Meyer, B., Zill, A., Dilba, D., Gerlach, R., & Schumann, S. (2021). Employee psychological well-being during the COVID-19 pandemic in Germany: A longitudinal study of demands, resources, and exhaustion. *International Journal Psychology*. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/ijop.12743>. (in English)

Out, A., Charles, C. H., & Yaya, S. (2020). Mental health and psychosocial well-being during the COVID-19 pandemic: the invisible elephant in the room. *International Journal of Mental Health Systems*. Retrieved from <https://doi.org/10.1186/s13033-020-00371-w>. (in English)

Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and Resilience in Family Well-Being During the COVID-19 Pandemic. *American Psychologist*, vol. 75, № 5, 631–643. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000660>. (in English)

Ranieri, V., Stoltenberg A. S., Pizzo, E., & et al. (2021). COVID-19 wellbeing study: a protocol examining perceived coercion and psychological well-being during the COVID-19 pandemic by means of an online survey, asynchronous virtual focus groups and individual interviews. *BMJ Open*, 11:e 043418. Retrieved from <https://doi:10.1136/bmjopen-2020-043418>. (in English)