

DOI: 10.21626/j-chr/2020-4(25)/2
УДК: 159.937.53:316.472.43

Психологические науки

Особенности восприятия времени в условиях длительной изоляции: проблемы и ресурсы.

14

© О.С. Шалина

ФГБОУ ВО МГМСУ им. А.И. Евдокимова Минздрава России, Москва, Россия
E-mail: shalinaya@yandex.ru

АННОТАЦИЯ

В период пандемии и карантина, длительность которого никто не мог предвидеть в марте 2020 года, мы столкнулись с глобальным изменением условий жизни, работы, учёбы, организации досуга и общения в целом. Непонимание динамики вируса, данные о тяжелом течении заболевании, сведения о госпитализации, ограничения, затронувшие весь мир, стали мотивом переживания и опасений населения. Изменился ритм и формат жизни, мы все оказались в ситуации неопределённости. Представляем результаты пилотажного исследования особенностей восприятия времени в условиях длительной изоляции.

Ключевые слова: восприятие времени, психологическая адаптация, длительная самоизоляция.

№4 (25) 2020
www.j-chr.com

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ: РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ:

Восприятие времени является относительно стабильной характеристикой индивида, однако в ситуации кризиса и изменения условий существования оно претерпевает изменения, как и прочие гностические функции [1, 3, 4, 5, 6, 7].

В апреле-мае 2020 был проведён первый этап лонгитюдного исследования особенностей восприятия времени в условиях самоизоляции в период пандемии коронавируса Covid-19. Респондентам была предложена гугл-форма для дистанционного онлайн заполнения опросников. На первом этапе исследования приняло участие 56 респондентов, валидны результаты 50 человек (39 женщин, 11 мужчин; в возрасте от 15 до 70 лет, большинство – 20–34 лет). Второй этап исследования планируется на декабрь 2020 – январь 2021.

МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ:

1. Лексическая шкала удалённости [3]: выявление субъективной удалённости событий прошлого и будущего, часть из которых имеет отношение к событиям периода пандемии, а часть – рутинные события жизни любого человека.

2. Модифицированный для онлайн-опроса вариант методики «Линия жизни» [3; 5]: выявление наиболее значимых сфер автобиографии, наиболее значимых категорий событий в прошлом, настоящем и будущем.

3. Семантический дифференциал времени [2]: субъективная оценка настоящего по предложенным шкалам.

Большая часть выборки к моменту исследования провела на самоизоляции около 4 недель, достаточно серьёзно относясь к ограничениям и запретам (предпочитают не выходить из дома без необходимости, даже на прогулку и в магазин), хотя пик «строгости» соблюдения режима самоизоляции пришёлся на 3 неделю. Ранее люди выходили по делам, гуляли и перемещались. К 3 неделе максимально выросла доля тех, кто действительно строго соблюдает режим, но на 4 неделе вновь появляются те, кто выходит. Вероятно, первый период изоляции не воспринимался людьми всерьёз, привычки сохранялись, несмотря на тревожную статистику заболеваемости. Потом наступил момент, когда люди и сами столкнулись с вирусом, заболевали окружающие, введённые ограничения стали строгими, и люди оказались дома. Но в дальнейшем, вероятно, приверженность карантинному режиму ослабла, появлялись бытовые потребности, хотелось на улицу. В основном это были представители молодёжи, студенческого возраста и чуть старше (до 30 лет), пребывающие в самоизоляции с семьёй.

Анализируя ощущения респондентов от времени с помощью ФА (данные шкал «СД времени»), выделены 4 фактора, которые вместе объясняют 73.6% общей дисперсии. После варимакс-вращения распределение по факторам такое:

Ф1 «Цельное – раздробленное» (20.9% общей дисперсии) включает три переменные: Цельное-раздробленное (0.879), плавное-скачкообразное (0.770) и непрерывное-прерывистое (0.693). Один полюс – цельное-плавное-непрерывное,

другой полюс – раздробленное, скачкообразное, прерывистое.

Ф2 «Интересное – неинтересное» (19.3% общей дисперсии) включает в себя три переменные: Однообразное-разнообразное (0.810), пустое-насыщенное (0.753) и неприятное-приятное (0.733). Один полюс – однообразное-пустое-неприятное, другой полюс – разнообразное-насыщенное-приятное. Интересно, что «приятность» входит в модель только с 55% дисперсии: если убрать приятность, надежность повышается до 0.715. То есть оценка времени как приятного или неприятного очень неоднозначна, даже затруднительна.

Ф3 «Темп – быстрый-медленный» (19.8% общей дисперсии) включает две переменные: Течёт медленно-быстро (0.887) и сжатое-растянутое (0.861). Один полюс – течет медленно-растянутое, другой полюс – течет быстро-сжатое. Показатель надежности шкалы высокий (α -Кронбаха = 0.809).

Ф4 «Структурированность низкая-высокая» (14.1% общей дисперсии) включает три переменные: Беспредельное-ограниченное, неорганизованное-организованное и в небольшой степени пустое-насыщенное. Один полюс – беспредельное-неорганизованное-пустое, другой полюс – организованное-насыщенное. Надежность шкалы низкая (α -Кронбаха = 0.539), причем удаление переменной организованное-неорганизованное никак не сказывается на надежности шкалы.

Эти же данные были кластеризованы, что позволяет видеть последовательность группировки переменных. Применялся метод межгрупповых связей (средних связей), метрика – модуль корреляции Пирсона.

Получаются три кластера, структура не совсем та, что при факторизации, но отличается устойчивостью:

1. «Интересность времени» (пустое, однообразное, неприятное VS насыщенное, разнообразное, приятное).

2. «Концентрированность времени» (сжатое, быстрое, ограниченное VS растянутое, медленное, безграничное).

3. «Цельность времени» (плавное, цельное, непрерывное, структурированное VS скачкообразное, раздробленное, прерывистое, неорганизованное).

Выявить структуру восприятия времени в различных подгруппах (длительность изоляции, возрастные группы, состав семьи) не удалось. На уровне тенденций можно выделить две особенности:

А. Различие в восприятии темпа течения времени респондентами с разной длительностью пребывания в самоизоляции: на 3 неделе изоляции наблюдается восприятие времени как медленно тянущегося, с низким темпом. Вероятно, это критический период в адаптации к новым и непривычным условиям.

В. Респонденты на 4 неделе пребывания в самоизоляции отличаются ощущением низкой структурированности времени. Вероятно, отсутствие привычного режима, обычных занятий, задающих темп и структуру жизни семьи, дестабилизирует людей. Они буквально «теряются» во времени, перестают понимать его организацию. Кроме того, заметна разница в восприятии темпа.

В целом же значимые характеристики пребывания на карантине не связаны с переживанием времени. Полученный результат ставит задачу выявления личностных predispositions

или более значимых ситуационных факторов восприятия течения времени.

В оценке удаленности событий (оперирование ретроспективными и проспективными категориями) респонденты проявили высокую согласованность. Они адекватно оценивали удаленность событий прошлого относительно оценки событий будущего. Явлений нарушения восприятия временных промежутков не наблюдалось. Эта же согласованность, например, наблюдалась в оценке пар событий, которые респонденты интуитивно связали между собой: а) начало самоизоляции и окончание нормальной жизни, б) окончание режима самоизоляции и сентября 2020.

«Лидерами» по частоте упоминания во всех временных периодах стали события, связанные с профессиональной сферой и сферой интересов, хобби. При содержательной оценке жизни в настоящий момент респонденты выделяли сам факт отсутствия событий, бытовые каждодневные хлопоты, события, связанные с физическим состоянием и сферой чувств и переживаний. А вот события «внешнего мира» представлены в настоящем моменте минимально. В будущем респонденты ожидают свои профессиональные свершения, профессиональную самореализацию, а также события «внешнего мира». Отчасти такую фиксацию на сфере профессионального становления в будущем можно объяснить тем, что большинство респондентов – студенты. Среди самых значимых событий прошлого респонденты называли события, связанные с межличностными отношениями, однако доля событий этой сферы в настоящем моменте и в будущей

жизни существенно меньше.

Большинство респондентов воспринимает свою автобиографию как вполне благополучную, с минимальным количеством деструктивных и травматичных моментов. Однако именно настоящий период воспринимается как максимально деструктивный (по сравнению с прошлым и будущим, носящими либо продуктивный, либо нейтральный характер). Максимальные ожидания возложены на будущее, что тоже характерно для молодёжи.

Если говорить о возрастных различиях, то респондентам 18-23 лет свойственно называть максимальное количество событий профессиональной сферы и сфера хобби, самореализации. Респонденты 24-50 лет также чаще называют события этих сфер как наиболее значимые в жизни, но также широко представлены события, связанные с межличностными отношениями. Респонденты старшего возраста не называли событий, связанных с хобби и самореализацией. А вот немногочисленные юные респонденты (до 18 лет) чаще других среди событий называли носящие деструктивный характер.

ВЫВОД.

Итак, полученный данных позволяют считать, что респонденты вполне успешно адаптировались к условиям самоизоляции, их восприятие течения и насыщенности времени изменилось в связи с ограничениями привычных форм деятельности, но при этом психологический ресурс достаточен для преодоления этого непростого периода. Респонденты молодого

и среднего возраста ориентированы на будущее, а самыми «уязвимыми» можно считать юношей и пожилых,

однако немногочисленность этих возрастных подгрупп не позволяет делать обоснованные выводы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анисенков Д.А. Современные теории адаптации к профессиональной деятельности // Вестник БГТУ им. В.Г. Шухова. – 2012. №1. – С. 205–208.

2. Вассерман Л.И., Трифонова Е.А., Червинская К.Р. Семантический дифференциал времени: экспертная психодиагностическая система в медицинской психологии. Пособие для врачей и медицинских психологов. – СПб, 2009.

3. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. – М., 2008.

4. Квасова О.Г. Временная перспектива личности в экстремальной ситуации // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2010. – №2

5. Нуркова В.В. Сверхъестественное продолжается: Психология автобиографической памяти личности. – М., 2000.

6. Нуркова В.В., Василевская К.Н. Автобиографическая память в трудной жизненной ситуации: новые феномены // Вопросы психологии. – 2003. – №5. – С. 93–102.

7. Спиваковская А.С., Четкина А.С. Влияние актуального эмоционального состояния на переживание времени. // Материалы Международного молодёжного научного форума «ЛОМОНОСОВ-2019». – М., 2019.

FEATURES OF PERCEPTION OF TIME IN CONDITIONS OF LONG-TERM ISOLATION: PROBLEMS AND RESOURCES

© *Olga S. Shalina*

A.I. Evdokimova Moscow State University of Medicine and Dentistry, Moscow, Russia

E-mail: shalinaya@yandex.ru

Abstract

During a period of pandemic and quarantine, the duration of which no one could have foreseen in March 2020, we are faced with a global change in living conditions, work, study, leisure and communication in general. Misunderstanding of the dynamics of the virus, data on the severe course of the disease, information about hospitalization, restrictions that affected the whole world, became the motive for the feelings and fears of the population. The rhythm and format of life has changed, we all found ourselves in a situation of uncertainty. We present the results of a pilot study of the peculiarities of time perception in conditions of prolonged isolation.

Keywords: perception of time, psychological adaptation, long-term self-isolation.

REFERENCE

1. Anisenkov D.A. Modern theories of adaptation to professional activity // Bulletin of BSTU im. V.G. Shukhov. - 2012. No. 1. - P. 205-208.
2. Wasserman L.I., Trifonova E.A., Chervinskaya K.R. Semantic time differential: an expert psychodiagnostic system in medical psychology. A guide for doctors and medical psychologists. - SPb, 2009.
3. Golovakha E.I., Kronik A.A. Personality psychological time. - M., 2008.
4. Kvasova O.G. Temporary perspective of a personality in an extreme situation // Bulletin of RUDN. Series: Psychology and Pedagogy. - 2010. - №2
5. Nurkova V.V. The accomplished continues: The psychology of the autobiographical memory of the individual. - M., 2000.
6. Nurkova V.V., Vasilevskaya K.N. Autobiographical memory in a difficult life situation: new phenomena // Questions of psychology. - 2003. - No. 5. - S. 93-102.
7. Spivakovskaya A.S., Chetkina A.S. The influence of the actual emotional state on the experience of time. // Materials of the International Youth Scientific Forum "LO-MONOSOV-2019". - M., 2019.