

ПСИХІЧНІ СТАНИ ПРАЦІВНИКІВ ОПЕН СПЕЙС В УМОВАХ САМОІЗОЛЯЦІЇ MENTAL STATES OF OPEN SPACE WORKERS IN CONDITIONS OF SELF-ISOLATION

У статті представлено результати дослідження психічних станів, які переживали працівники опен спейс в умовах самоізоляції у період пандемії COVID-19. На підставі проведеного теоретичного аналізу літератури визначено стан розробки проблеми психічних станів особистості під час епідеміологічних спалахів, встановлено наявність «другої епідемії» психологічних наслідків COVID-19 у вигляді негативних психічних розладів, окреслено негативну роль соціальної ізоляції особистості, підкреслено актуальність дослідження впливу вимушеної самоізоляції на психічні стани різних категорій населення, зокрема працівників опен спейс.

У дослідженні, яке було проведено онлайн у квітні 2020 року під час локдауну, використано такі психодіагностичні методики: опитувальник «Психічні стани особистості» А. Джерсайлда, методику диференційованої оцінки станів зниженої працездатності, авторську анкету (Н.С. Гайдук). Респондентами виступили 40 працівників жіночої статі однієї з міжнародних компаній, які працюють в офісі відкритого типу (опен спейс) й які під час локдауну працювали ізольовано, дистанційно.

Результати дослідження свідчать про втрату почуття захищеності, наявність станів нервового напруження та невизначеності, почуття безнадії, ізолюваності, самотності та виражену потребу у спілкуванні більшості досліджуваних. Працівники у віці до 30 років частіше відчували в умовах вимушеної самоізоляції самотність та ізолюваність, невпевненість у майбутньому, професійний стрес та ризик втрати працездатності. Для респондентів середнього віку більш характерними були стани безсилля, втрати почуття безпеки, підвищеної дратівливості та розлюченості, професійної втоми.

На підставі отриманих результатів було сформульовано висновки щодо домінуючих психічних станів працівників опен спейс в умовах вимушеної самоізоляції та важливості їх психологічної просвіти.

Ключові слова: психічні стани, особистість, самоізоляція, працівники офісів опен спейс, пандемія COVID-19.

The article presents the results of a study of mental states experienced by open space workers in self-isolation during the COVID-19 pandemic. Based on the theoretical analysis of the literature, the state of development of the problem of mental states of the individual during epidemic outbreaks was determined, the presence of the "second epidemic" of negative psychological consequences of COVID-19 in the form of negative mental states and increased risk of mental disorders, study of the impact of forced self-isolation on the mental health of various categories of the population, in particular, open space workers. The study, which was conducted online in April 2020 during the lockdown, used the following psycho-diagnostic methodologies: questionnaire "Personal Issues Inventory" A. Jersild, methodology for the differentiated assessment of states of reduced performance, author's questionnaire (N.S. Haiduk). Respondents were 40 female employees of one of the international companies who work in an open office – open space, and who worked in isolation, remotely during the lockdown.

The results of the study indicate a loss of sense of security, the presence of states of nervous tension and uncertainty, feelings of hopelessness, isolation, loneliness, and a clear need for the vast majority of respondents to communicate. Workers under the age of 30 were more likely to experience loneliness and isolation, uncertainty about the future, occupational stress, and the risk lose their ability to work in conditions of forced self-isolation. For middle-aged respondents, states of helplessness, loss of security, increased irritability and anger, and professional fatigue were more typical.

Based on the results obtained, conclusions were drawn about the dominant mental states of open space workers in conditions of forced self-isolation and the importance of their psychological education/

Key words: mental states, personality, self-isolation, employees of open space offices, pandemic COVID-19.

УДК 159.9:[316.343-057.3:616-036.21]
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.33.33>

Жданова І.В.

к. психол. н., доцент,
доцент кафедри соціології та психології
Харківський національний університет
внутрішніх справ

Шахова О.Г.

к. біол. н., доцент кафедри соціології
та психології
Харківський національний університет
внутрішніх справ

Гайдук Н.С.

слухач магістратури
Харківський національний університет
внутрішніх справ

Постановка проблеми. Пандемія коронавірусу та пов'язана з нею низка локдаунів, які передбачають соціальну ізоляцію, викликали необхідність дослідити психічні стани та переживання людини під час такої непересічної соціальної ситуації в країні та у світі. Як зазначають психологи і лікарі-психіатри, тривалий карантин, очікування локдауну, економічні проблеми, втрата роботи, зниження соціальної активності, брак спілкування – все це пригнічує людей і негативно впливає на їхній емоційний стан.

Будь-який великий епідемічний спалах викликає негативні наслідки як для окремих людей, так і для суспільства загалом, охоплю-

ючи практично всі сторони життя на макрорівні на індивідуальному рівнях. Одним з численних негативних наслідків пандемії COVID-19 є «друга епідемія» негативних психологічних ефектів, поширення серед населення планети симптомів посттравматичного стресового розладу, замішання, самотності, невизначеності і гніву [4], які ускладнюються впливом вимушеної соціальної самоізоляції.

У роботах Р. Вейса, В. Франкла, І. Ялома, К. Ясперса доведено, що добровільна соціальна ізоляція сприяє саморозвитку людини, процесам переосмислення і вибору життєвих орієнтирів. Наслідки ж вимушеної ізоляції можуть бути різними, в тому числі вельми

негативними, у зв'язку з цим актуальним стає проблема дослідження психологічних наслідків вимушеної самоізоляції з приводу пандемії COVID-19.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичний аналіз наукової літератури свідчить про одностайність науковців у думці про психогенність впливу групової соціальної ізоляції на особистість і процес міжособистісної взаємодії. Але люди, які перебувають в умовах ізоляції, відчують на собі не лише руйнівний вплив самоізоляції, а і вплив інших супутніх чинників. Саме тому ціла низка науковців здійснювала дослідження впливу супутніх негативних явищ на психіку людини в умовах різних видів ізоляції, зокрема: П.В. Будзен, Л.Є. Паніна, В.П. Соколова (вплив природних чинників на психічний стан членів полярних експедицій), С.С. Корсаков (наслідки довготривалої госпіталізації), О.Н. Кузнецов, В.І. Лебедев, М.М. Ханаіашвілі, П.Б. Ганнушкін (вплив умов соціальної ізоляції на особистість та міжособистісні відносини), І.К. Келейников, І.Ф. Рябінін (особливості спілкування в умовах групової ізоляції).

Дослідження показують, що і через довгий час після зняття карантину та виходу із самоізоляції ймовірність порушень, пов'язаних зі страхами, розладом сну або посттравматичними навантаженнями, залишається підвищеною. Причому стать і вік пацієнтів не мають значення. Метааналіз, опублікований у березні 2020 року в журналі *Lancet*, уможливує певні висновки з цього приводу. Автори роботи розглянули 24 дослідження, в яких висвітлено вплив на психіку людей карантину під час атипової пневмонії, спалахів грипу H1N1, лихоманки Ебола та інших інфекційних захворювань у XXI столітті. Так, під час спалаху кінського грипу 34% осіб, які знаходилися на карантині, зіткнулися з підвищеною тривожністю і депресивними симптомами. Серед людей, які не перебували на карантині, таких було лише 12%. Майже половина працівників пекинської лікарні, які під час спалаху атипової пневмонії у 2003 році перебували на карантині чи працювали в умовах підвищеного ризику, навіть через три роки повідомляли про підвищений рівень вживання алкоголю порівняно з іншими. Тобто більшість людей, які перебували на самоізоляції, відчували як короткострокові, так і довгострокові проблеми з психічним здоров'ям, включаючи стрес, безсоння, емоційне виснаження, самотність і зловживання психоактивними речовинами [3].

Однією з найгостріших проблем за останній рік у зв'язку з вимушеною необхідністю перервати соціальні контакти через соціальну ізоляцію під час пандемії стала проблема психологічної самотності. Самотність як психічний стан має яскраво виражене негативне

забарвлення через переживання людиною відірваності від спільноти людей, історії, сім'ї, природи, культури, яке руйнівним чином впливає на особистість [1].

У наукових джерелах розглянуто теоретико-методологічні аспекти основних категорій, пов'язаних із предметом нашого дослідження, а саме: сутність та види психічних станів висвітлені в роботах І.В. Герасимова, Л.В. Кулікова, А. Кемпінського, К.К. Платонова, Ю.В. Щербатих, Н.Д. Левітова, О.І. Герцена, Є.П. Ільїна, Ю.Є. Сосновікової, питання соціальної ізоляції вивчали Р.А. Ніколсон, Д. Канеман, П. Париджи, а міжособистісної ізоляції – З. Фрейд, Х. Ремшмідт, Г. Салліван, Г. Фромм; вивченням самотності займалися І.Д. Ялом, А.В. Петровський, В. Садлер, Р. Вейс, О.Б. Долгінова, С.В. Малишева і Н.А. Рождественська; питання психічних станів під час самоізоляції в період пандемії проаналізували В. Линджарді, Н. Мак-Вільямс; проблему адаптації особистості під час ізоляції в умовах пандемії розглядали О.Г. Шахова, І.В. Жданова, О.І. Зімовін.

Багато дослідників, які вивчають психічні стани особистості, називають різні фактори, що впливають на їх формування. Одним із них виступає знаходження на самоізоляції в період пандемії, найбільш вразливий вплив якої, на нашу думку, відчують працівники комунікативних професій та люди, що працюють в умовах відкритих офісів за типом *open space*. Однак нині дослідження впливу вимушеної самоізоляції на психічні стани працівників *open space* не проводилися.

Формулювання цілей статті. Метою є визначення психічних станів особистості під час самоізоляції з приводу вимушеного карантину.

Виклад основного матеріалу. Дослідження виконане у квітні 2020 року. Емпіричною базою дослідження виступили 40 працівників однієї з міжнародних компаній, які працюють в офісі відкритого типу – *open space* (*open space*). Усі респонденти були жіночої статі віком від 24 до 59 років зі стажем роботи в компанії та в таких умовах праці не менше одного року. Було виділено дві дослідницькі групи: до першої увійшли 20 жінок віком від 24 до 29 років, до другої – 20 жінок – працівників *open space* у віці від 30 до 59 років. З урахуванням неможливості проводити дослідження *face-to-face* воно було здійснено методом *Computer-Assisted Self Interview (CASI)* за допомогою електронної пошти та опитувальників через Google форми.

Як відомо, офіс у форматі *open space* – це особливий варіант планування офісу, який передбачає великі простори приміщення, що обладнані офісними меблями, розділені невеликими перегородками. У таких кімнатах за

лінійною схемою або групами розміщені працівники. Офіси відкритого типу, незважаючи на певні недоліки, мають не тільки економічні, а й комунікаційні переваги. До останніх можна зарахувати збільшення частоти і спрощення комунікацій між співробітниками, поступовий перехід від формального до неформального спілкування, спрощення створення дружньої атмосфери, можливість колективного обговорення та вирішення бізнес-задач, зростання задоволеності працею, посилення професійної мотивації тощо. Тобто професійна діяльність в умовах open спейс характеризується досить тісним і насиченим спілкуванням між працівниками.

Пандемія коронавірусу та вимушена самоізоляція сильно вплинули на трудові умови працівників абсолютно всіх сфер економічного життя. Однак перехід на індивідуальну дистанційну форму праці дуже контрастував, насамперед, із працею в умовах open спейс. Саме тому визначення впливу самоізоляції на психічні стани працівників open спейс стало предметом нашого дослідження.

У дослідженні було застосовано такі психодіагностичні методи: опитувальник «Психічні стани особистості» Артура Т. Джерсайлда, методика диференційованої оцінки станів зниженої працездатності (ДОРС), авторська анкета (Н.С. Гайдук).

За результатами анкетування визначено, що 90% працівників open спейс першої групи та 95% працівників другої групи під час знаходження на самоізоляції відчували велику загрозу здоров'ю та життю близьких людей. Цікавим є те, що відчуття загрози власному життю та здоров'ю реєструвалося, вірогідно, рідше (75% та 67%; $p \leq 0,05$).

Більшість досліджуваних обох груп переживала втрату почуття захищеності (по 90%), загрозу стабільності у світі (85% і 80%), стан нервового напруження (75% і 65%), невизначеності (75% і 70%). Стан спокою був характерним для третини досліджуваних жінок (30% і 35%). Що стосується загрози фінансовому благополуччю, то ця проблема майже не турбувала працівників open спейс (15% та 20%) у зв'язку з переходом на дистанційну форму праці та стабільною виплатою заробітної платні.

Загалом виражену стурбованість загрозою COVID-19 відчували 50% досліджуваних першої групи та 40% другої. Помірна стурбованість реєструвалася у 30% осіб обох груп, а незначний стан хвилювання був характерним для 20% та 30% працівників середнього віку відповідно.

Порівняльний аналіз показав, що, за даними анкетування, молодші респонденти частіше відчували ризик втрати працездатності (85% та 60,0%; $p \leq 0,05$), невпевненість у майбут-

ньому (85% та 60%; $p \leq 0,05$). А досліджувані середнього віку частіше переживали стани втрати почуття безпеки (45% і 70%; $p \leq 0,05$), підвищеної дратівливості (45% і 65%; $p \leq 0,05$) та розлюченості (45% і 65%; $p \leq 0,05$), почуття безсилля (15% і 40%; $p \leq 0,05$).

У досліджуваних обох груп під час вимушеної самоізоляції відстежувалася досить виражена потреба у спілкуванні (90% та 70%) та відчуття ізольованості (90% та 70%), більш виражені в молодих працівників ($p \leq 0,05$ в обох випадках). Це підтверджується і даними за методикою Джерсайлда, показник самотності за якою становив $6,6 \pm 1,9$ в першій групі та $5,8 \pm 1,6$ в другій ($p \leq 0,05$). Слід зазначити, що цьому є об'єктивні причини, бо 75% респондентів першої групи були неодруженими, 55% проживали наодинці та, відповідно, в період самоізоляції відчували брак спілкування. Наслідком є втрата постійних «живих» контактів із родичами і друзями, а можливим результатом – підвищені труднощі адаптації до нових соціальних умов, невпевненість у майбутньому. Водночас життєві спостереження свідчать, що молоді люди більш схильні до віртуального спілкування через соціальні мережі, різні месенджери та ін., однак у цьому випадку недолік саме «живого» спілкування негативно відбився на психічних станах осіб молодого віку. Цей факт має принципове значення для оцінки значення різних видів спілкування.

Також визначено, що в обох групах досить вираженим був показник ворожого конфлікту: 5,9 бала в першій групі та 6,0 – в другій (рис. 1). Це свідчить про можливу втрату самовладання, душевної рівноваги досліджуваних, наявність у них гніву, люті, злості, обурення, недовіри до оточуючих людей. Усе це може призводити до станів соціально-психологічної дезадаптації, наявність якої під час самоізоляції громадян була доведена в наших попередніх дослідженнях [2].

Як бачимо з рис. 1, досить вираженим у досліджуваних обох груп був показник безнадійності, безвихідності, втрати надії на краще (5,9 та 5,15). І дійсно, в період суворої самоізоляції соціальні зв'язки між людьми були обмежені, діяли рекомендації не виходити з дому, не вистачало інформації про тривалість вимушеного карантину та великою мірою нагніталася тривожність у зв'язку зі щоденною статистикою про захворілих на вірус. У такій соціальній та епідеміологічній ситуації досліджувані опинилися вперше в житті, що призводило до зниження адаптованості до нових умов життя.

Вище помірного рівня був і показник «свобода вибору» (4,9 та 4,75; рис. 2.1). Фрустрація свобода особливо гостро проявилася в умовах перебування на вимушеній самоізоляції, в період карантину, що може призводити до внутрішньоособистісних конфліктів, які своєю

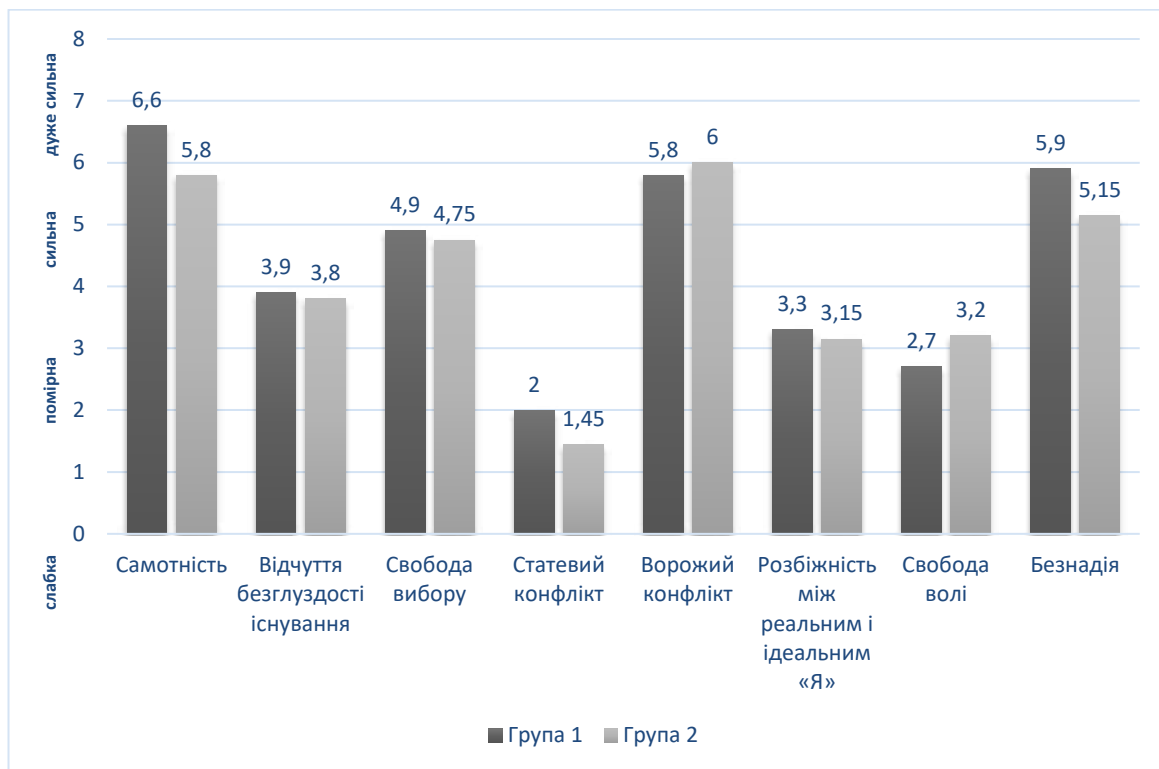


Рис. 1. Показники психічних станів працівників опен спейс за методикою Джерсайлда (x_{cp})

чергою суттєво впливають на формування емоційного стану.

Таким чином, найбільш вираженими психічними станами в обох досліджуваних групах за методикою Джерсайлда були самотність, ворожий конфлікт, фрустрація свободи вибору та безнадійність.

Психічні стани впливають на діяльність і працездатність людей. Як було показано вище, респонденти зазначили в себе досить високий ризик втрати працездатності (85% та 60,0%). Під час самоізоляції вони продовжували працювати дистанційно, що дало змогу оцінити їх стани за допомогою методики А.Б. Леонової, С.І. Величковського (табл. 1).

Визначено, що індекс стомлення є помірним у більшості респондентів першої групи (80%). Ці працівники під час знаходження на самоізоляції можуть сконцентруватися на роботі і працювати без особливої напруги, не відчуваючи себе стомленими, контролювати те, що відбувається на робочому місці і виконувати поставлені завдання. 15% респондентів першої групи виявляють виражений рівень стомлення, а 5% – низький. Індекс стомлення в респондентів другої групи здебільшого виявляється на помірному (50%) і вираженому (45%) рівнях. При цьому помірний рівень визначається вірогідно рідше ($p \leq 0,05$), а виражений – вірогідно частіше ($p \leq 0,05$) порівнян з респондентами першої групи. З бесід було

з'ясовано, що працівники з вираженим рівнем стомлення відчувають втрату концентрації на робочих процесах через знаходження на самоізоляції та дистанційної роботи. Протягом робочого дня респондентів досить часто відволікають члени сім'ї, які теж знаходяться на самоізоляції.

Щодо монотонії, то 70% респондентів обох досліджуваних груп виявляють низький її рівень і 30% – помірний, що проявляється у відчутті різноманітності роботи. Виражена і висока ступінь стану монотонії в процесі тестування працівників опен спейсу не встановлена. Індекс пересичення в обох групах має низьку (80% і 70%) та помірну (20% та 30%) виразність, що проявляється в інтересі до роботи, яка приносить задоволення. Виражена і висока ступінь стану пересичення працівників опен спейсу не встановлена.

Виражений показник стресу діагностується частіше в досліджуваних першої групи (50% та 30%). Тобто нові підходи до організації роботи дистанційно, відсутність колег поруч, складність адаптації до нових реалій призводять у цих працівників до вираженого стресу. Помірний рівень стресу частіше діагностується в другій групі (30% та 60%; $p \leq 0,05$). А низький рівень виявляють 20% молодих працівників і 5% працівників більш старшого віку.

Таким чином, виявлено, що під час роботи вдома в період самоізоляції для працівників

Таблиця 1

Стани зниженої працездатності працівників опен спейс (у %)

Стани працездатності	Рівень вираженості стану	Перша група	Друга група	φ	р
Стомлення	Низький	5,0	5,0		-
	Помірний	80,0	50,0	2,33	0,05
	Виражений	15,0	45,0	2,13	0,05
	Високий	-	-		-
Монотонія	Низький	70,0	70,0	0	-
	Помірний	30,0	30,0	0	-
	Виражений	-	-	-	-
	Високий	-	-	-	-
Пересичення	Низький	80,0	70,0	0,73	-
	Помірний	20,0	30,0	0,73	-
	Виражений	-	-		-
	Високий	-	-		-
Стрес	Низький	20,0	5,0	0,51	-
	Помірний	30,0	60,0	1,93	0,05
	Виражений	50,0	30,0	1,30	-
	Високий	-	-		-

опен спейс стани монотонії і пересиченості не є характерними. Робота, як і раніше, є для них цікавою і різноманітною. Більш вираженими в цей час є стани стомлення і стресу. І якщо втома є більш характерною для працівників старше 30 років, які вже одружені, проживають із сім'єю, то стан стресу більш виражений у молодих жінок. Також на це впливають фактори, які відволікають від концентрації на робочих активностях: відчуття тривоги за життя своїх близьких, напруга та стурбованість від загрози захворіти вірусом, загрози стабільності у світі загалом та в особистому майбутньому зокрема, побутові фактори.

У процесі дослідження також було встановлено, що більшість респондентів (85% і 80%) потребують психологічних знань щодо можливості опанування негативних психічних станів.

Висновки з проведеного дослідження. Вимушена самоізоляція внаслідок пандемії COVID-19 суттєво впливає на психічні стани працівників опен спейс. Результати дослідження свідчать про втрату почуття захищеності, наявність станів нервового напруження та невизначеності, почуття безнадії, ізольованості, самотності в більшості. Працівники у віці до 30 років частіше відчували в умовах вимушеної самоізоляції самотність та ізольованість, невпевненість у майбутньому, професійний стрес та ризик втрати працездатності. Для респондентів середнього віку більш характерними були стани безсилля, втрати почуття безпеки, підвищеної дратівливості та розлюченості, професійної втоми. Отримані дані можуть слугувати підґрунтям для розробки освітніх та

корекційних програм щодо опанування негативних психічних станів, підвищенню працездатності працівників опен спейс.

Перспективами подальших досліджень у цьому напрямі є виявлення впливу повторних локдаунів на психічні стани особистості працівників опен спейс та їх соціально-психологічну адаптацію.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гайдук Н.С. Психологія самотності та проблеми адаптації особистості. *Актуальні напрями практичної психології і психотерапії* : матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, студентів та аспірантів, м. Харків, 16 груд. 2020 р. / МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, ф-т № 6, Каф. соціології та психології. Харків : ХНУВС, 2020. С. 45–48.
2. Шахова О.Г., Жданова І.В., Шиліна А.А. Гендерні відмінності психічних станів та адаптивності підлітків в умовах пандемії covid-19. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Том 32 (71) № 5. С. 161–165.
3. Brooks S.K., Webster Rebecca K., Smith Louise E., Woodland Lisa Wessely Simon, Greenberg Neil. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet Psychiatry* (2019 Journal Citation Reports®, Clarivate Analytics 2020). URL: [https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(20)30460-8/fulltext).
4. Huang Y., Zhao N. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms, and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Res.* URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165178120306077?via%3Dihub>.