

Заклад вищої освіти «Український католицький університет»

Факультет наук про здоров'я

Кафедра психології та психотерапії

БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

Переживання плину часу українцями

від початку повномасштабної війни в Україні

**Виконала: студентка 4 курсу,
групи ZPS-19/B спеціальності 053**

Психологія

Мицьовда М. А.

Керівник:

**Кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та психотерапії**

Сеник О. М.

РЕФЕРАТ

Переживання плину часу українцями від початку повномасштабного вторгнення в Україну: 24 с, 3 ч., 4 табл., 1 рис., 4 дод., 31 джерел.

Ключові слова: переживання плину часу, часова перспектива, депресія, тривога, травма.

На переживання плину часу впливає депресія, тривога, наявність в досвіді стресової чи травматичної ситуації, а також негативна минула орієнтація. Втім є суперечливі дані щодо впливу депресії на переживання плину часу, а також відсутні актуальні дослідження про переживання плину часу в умовах війни.

Метою цієї наукової роботи стало дослідження переживання плину часу в умовах стресової чи травматичної ситуації, як-от війна, а також зв'язок між депресією, тривогою та суб'єктивною швидкістю плину часу.

Був підібраний, перекладений та адаптований під умови війни опитувальник для збору анкетних даних щодо переживання плину часу, використано методики PHQ-9 та GAD-7 для скринінгу депресивних чи тривожних тенденцій. В дослідженні взяло участь 103 респондентів. Була проведена статистична обробка зібраних даних.

Виявлено, що є статистично значущий зв'язок між суб'єктивно швидшим переживанням плину часу і депресією, тривогою; статистично значуща різниця у рівнях прояву депресії, мірі вираженості негативної минулої та теперішньої гедоністичної часової перспективи в осіб, які мали у своєму досвіді стресові чи травматичні події, і ті, які їх не мали.

Значимість даної роботи полягає в спробі дослідити переживання плину часу в умовах війни, а також дає глибше розуміння контексту і напрямку подальших досліджень.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ПЛИНУ ЧАСУ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ.....	6
1.1 Вплив різних чинників на сприйняття часу.....	6
1.2 Вплив стресових подій та травми на переживання плин timer часу.....	7
1.3 Вплив афективних станів на переживання плин timer часу.....	8
1.4 Теоретична модель та гіпотези дослідження.....	10
Висновки до першого розділу.....	11
РОЗДІЛ II МАТЕРІАЛИ ТА ПРОЦЕДУРИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	12
2.1 Етапи дослідження.....	12
2.2 Методи дослідження.....	13
2.3 Група досліджуваних.....	15
2.4 Аналіз даних.....	16
Висновки до другого розділу.....	16
РОЗДІЛ III РЕЗУЛЬТАТИ ТА ДИСКУСІЯ.....	18
3.1 Зв'язок депресії і суб'єктивно повільного плин timer часу.....	18
3.2 Зв'язок тривоги і суб'єктивно швидкого плин timer часу.....	18
3.3 Відмінності переживання плин timer часу в осіб, які пережили стресові події до початку війни, і ті, які їх не мали.....	19
3.4 Роль депресії, стресових подій і негативної минулої орієнтації у сприйнятті плин timer часу та відчутті відірваності від загальної часової перспективи.....	19
3.5 Дискусія результатів.....	20
3.6 Обмеження та перспективи досліджень.....	21
Висновки до третього розділу.....	22
ВИСНОВКИ.....	23
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	25
ДОДАТКИ.....	28

ВСТУП

Переживання плину часу є психологічним феноменом, який пов'язаний із суб'єктивним усвідомленням протікання часу. Об'єктивно час йде з постійною лінійною швидкістю, проте суб'єктивно наше сприйняття часу може викривлюватись – ми можемо сприймати час як таким, що тягнеться невимовно довго, або таким, що летить надзвичайно швидко (Wearden, 2015; Wearden, 2016). Зміни в суб'єктивній швидкості часу носять назву спотворення плину часу (Alatranu et al., 2022).

На переживання плину часу впливає багато факторів, серед них: вік (Lemlich, 1975 ДОРМИ, Droit-Volet & Wearden, 2015), афективний стан (Droit-Volet & Wearden, 2015; локдаун дорми китай), культурне походження (Ogden, 2020; Wang & Sun, 2021) тощо. Також на суб'єктивне відчуття часу впливають стресові події чи травми, (Holman & Silver, 1998; Holman et al., 2022), переживання смутку чи нудьги (Droit-Volet et al., 2020).

Актуальність цього дослідження полягає в дослідженні питання переживання плину часу українцями під час повномасштабного вторгнення. По-перше, всі актуальні дослідження стосуються переживання плину часу в період карантину, оскільки, на щастя, війни стаються не так часто. По-друге, ця тема, яка стосується конкретно переживання плину часу у воєнний час, мало вивчена. Є дослідження, але більшість з них сфокусована на досвіді ветеранів В'єтнаму (Holman & Silver, 1998). По-третє, це розвиток і вклад в українську психологічну науку, а також мислення себе в окремому, цілісному контексті, що є вкладом в українську ідентичність.

Об'єктом виступає плин часу, предметом – переживання плину часу в умовах повномасштабної війни.

Завданнями дослідження є наступне:

- визначити зміст явища переживання плину часу, які чинники впливають на суб'єктивний плин часу, окреслити результати попередніх досліджень;
- знайти і підібрати методики для дослідження переживання плину часу, обґрунтувати їхнє використання, при потребі перекласти на українську й адаптувати опитувальник, враховуючи контекст повномасштабного вторгнення;
- встановити зв'язки між переживанням плину часу і депресією чи тривогою, наявністю чи відсутністю стресових чи травматичних подій в житті;
- проаналізувати отримані результати, запропонувати напрямок подальших досліджень.

Гіпотезами дослідження є:

1. Існує зв'язок з переживанням плину часу суб'єктивно повільніше з депресією;

суб'єктивно швидше – з тривогою;

2. Існує відмінність у переживанні плину часу між групами людей, які мали в минулому (до повномасштабного вторгнення) негативний життєвий досвід, та які його не мали;

3. Високі показники депресії, наявність стресових подій до початку війни і високі показники негативної минулої часової орієнтації є предикторами для сповільненого сприйняття часу та сприймання подій війни відірваними від попереднього досвіду з початку війни.

Серед теоретичних методів дослідження – це аналіз попередніх досліджень, серед емпіричних – збір анкетних даних. Обрані методики були наступними: перекладений та адаптований під контекст війни опитувальник на плин часу (Ogden, 2020), методики GAD-7 та PHQ-9, опитувальник часової перспективи Зімбардо. Статистичними методами були процедури описової статистики, кореляційний аналіз, порівняльний аналіз двох незалежних груп, множинний регресійний аналіз.

Теоретична значущість полягає в розширенні знань про переживання плину часу в умовах війни, що також доповнить знання про вплив травматичних чи стресових подій на переживання плину часу.

Практична значущість – це насамперед глибше розуміння людей, які переживають досвід війни, те, як вони сприймають час, а також які в них можуть бути супутні запиту (наприклад, депресія, тривога).

Група досліджуваних складалась з 103 осіб: 63 жінки, 37 чоловіка та 3 не вказали стать. Вік – від 16 до 55 років (Mean = 22.31, Median = 21.00, SD = 5.4). До початку війни 98 осіб перебували в Україні, 5 осіб перебували закордоном. З початку війни 89 осіб перебуває на даний момент в Україні, а 14 осіб – закордоном. В опитувальнику, який заповнювали респонденти, зазначалось, що відповіді є анонімними й конфіденційними, і будуть використані в узагальненому вигляді.

Робота складається з трьох частин, кількість сторінок – 32, з них основного тексту – 24, кількість таблиць – 4, кількість рисунків – 1, кількість додатків – 4, кількість використаних джерел – 31.

Розділ I

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ

ПЕРЕЖИВАННЯ ПЛИНУ ЧАСУ

В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

1.1. Вплив різних чинників на сприйняття часу

На переживання плин timer часу пливає багато чинників, серед них: вік (Lemlich, 1975; Droit-Volet & Wearden, 2015), емоційний стан (Droit-Volet & Wearden, 2015; Wang et al., 2022), увага (Droit-Volet & Wearden, 2015; Lamotte et al., 2014), емоційне збудження (Droit-Volet & Wearden, 2015; Ogden R, 2021), культурне походження (Ogden, 2020; Wang & Sun, 2021), задоволення соціальними зв'язками (Wang et al., 2022) тощо.

З віком переживання плин timer часу змінюється. Є суперечливі дані на рахунок цієї тези. Дослідження, проведені під час пандемії у Великій Британії (Ogden, 2020) та Франції (Droit-Volet et al., 2020) свідчать про те, що існують негативні кореляції між суб'єктивним переживанням плин timer часу та віком, що означає, що для старших людей час суб'єктивно йде повільніше. Старіші дослідження показують, що час йде швидше у людей старшого віку (Friedman & Janssen, 2010), але відносно нещодавні дослідження показали, що переживання плин timer часу нічим не відрізняється у людей різного віку, оскільки результати були статистично незначущими ($p > 0.05$) (Droit-Volet & Wearden, 2015; Ogden, 2021). Ще одне дослідження, проведене на карантині, в якому взяли участь люди старшого віку, показало, що особи, які проживають в будинках престарілих, переживають час повільніше, ніж особи, які живуть самі (Droit-Volet, 2019). Такі результати дослідники пояснили втратою рутини та незалежності, яка виникла внаслідок карантину, і старші люди поклались на інших (на родичів, зокрема), тому, можливо, саме це має значення, а не вік як такий.

Культурний бекграунд також відіграє роль у переживанні плин timer часу. Дослідження у Франції та Італії під час пандемії COVID-19 повідомляють про те, що час для досліджуваних йшов повільніше (Cellini et al., 2020; Droit-Volet et al., 2020; Martinelli et al., 2020). У Великобританії приблизно 40% респондентів повідомило про суб'єктивно швидший плин timer часу, і така ж кількість повідомила про сповільнення (Ogden, 2020).

Задоволеність своїм соціальним життям впливає на переживання плин timer часу. Дослідження (Wang et al., 2022) 225 китайських студентів ($M = 20.12$ роки, $SD = 2.05$) на карантині в гуртожитках показало, що задоволеність соціальною взаємодією позитивно корелює з відчуттям суб'єктивно швидшого плин timer часу в межах дня ($r = 0.21$, $p < 0.01$) та тижня ($r = 0.20$, $p < 0.01$). Це означає, що для людей, які отримують задоволення від спілкування, день і тиждень минають порівняно швидше. Інше дослідження (Ogden, 2021),

яке було проведене у Великій Британії, за участі 853 осіб також підтверджує цю тезу. Результати показали, що була позитивна кореляція між задоволеністю соціальною взаємодією та судженням про плин часу в межах дня ($r = 0.13$), тижня ($r = 0.14$) і 8 місяців ($r = 0.21$), і всі ці результати є статистично значущими ($p < 0.001$). Це означає, що для людей на карантині, які були задоволені своїм соціальним життям, час в межах дня, тижня та 8 місяців (дослідження проводилось в листопаді 2020 року) йшов суб'єктивно швидше.

1.2. Вплив стресових подій та травми на переживання плину часу

Є багато досліджень того, як стресові події впливають на наше сприйняття часу і як вони можуть частково викривлювати наш суб'єктивний плин часу. Більшість з них проводились під час карантину, і досліджували те, як відсутність соціальних інтеракцій, зменшення кількості фізичної активності, карантинні обмеження (сидіння вдома, дотримання соціальної дистанції), афективні стани (депресія, тривога), впливають на судження щодо плину часу (Ogden, 2020).

Карантин вплинув на наше сприйняття часу. Було опитано 1100 людей по всій території США, приблизно половина (48%) вказували на те, що протягом останнього місяця (стаття опублікована 7 травня 2020 року) час йшов повільніше, ніж це було до початку локдауну, а 25% респондентів відповіли, що час для них плине швидше, ніж це було (van Wassenhove, 2022). Є припущення про те, що це відбувається внаслідок розмивання часових рамок й орієнтирів – дні стають схожими, зникає різниця між буднями й вихідними (вихідні дні виступають як часовими маркерами). Є дослідження у Великій Британії, учасники якого повідомили, що 80% з них відчувають плин часу швидше, ніж зазвичай, як це було до пандемії і карантину (Holman et al., 2022; Ahmadi et al., 2019).

Подальші дослідження розглядають пандемію COVID-19 як колективну травму (Holman et al., 2022). 2020 рік для історії США видався надзвичайно важким і напруженим, оскільки американське суспільство зіштовхнулося з колективною травмою, яка була спричинена пандемією. COVID-19 спровокував наростання вторинного стресу, такого як: економічний спад, розбрати в соціумі, безробіття, масове горювання та масштабні втрати та смерті (American Psychological Association, 2021; Silver et al., 2021).

Також домінуючим переживанням в гострій фазі пандемії було відчуття невизначеності щодо майбутнього (Rettie & Daniels, 2021). В клінічній літературі існує таке поняття, як “часова дезінтеграція”, і це є характерним явищем при переживанні травми чи стресової події. Часова дезінтеграція характеризується порушенням послідовності мислення і відірваністю теперішнього від минулого чи майбутнього (Melges, 1982). Часова перспектива людей звузилась, оскільки їхній фокус уваги був зміщений на конкретну небезпеку від

пандемії COVID-19, і плани на майбутнє стали невизначеними (Holman & Grisham, 2020; Ogden, 2020).

Часова дезінтеграція характерна для переживання колективної травми, а також люди, які мали досвід хронічного стресу, були більш схильні до відчуття часової дезінтеграції під час переживання колективної травми. Дослідження, в якому взяли участь 77 жінок (M = 33 роки), які пережили інцест, та 158 ветеранів В'єтнаму (M = 49 років, 99% чоловіків) показало, що постраждалі, орієнтовані на минуле, переживали значно вищий рівень психологічного стресу, ніж особи, орієнтовані на теперішнє чи майбутнє (M = 1.44 у жінок, які пережили інцест; M = 1,96 у ветеранів; M = 1,30 у психіатричних пацієнтів) (Holman & Silver, 1998). Дослідження, в якому опитали 85 людей (M = 47 років; 44 жінки і 41 чоловік), які пережили пожежі 1993 року в Каліфорнії, показало, що тимчасова дезінтеграція найвища в осіб, які пережили хронічну травму до пожежі (M = 3.18), помірна для тих, хто не переживав травматичні події (M = 2.47) та найнижча в тих, хто пережив гостру травму (M = 2.08) (Holman & Silver, 1998). Отже, попередній негативний досвід в житті, хронічний стрес (наприклад, домашнє насильство), вторинний життєвий стрес (втрата роботи, втрата близьких) може впливати на те, якою мірою людина переживатиме часову дезінтеграцію.

В осіб, які пережили гострий стрес чи тривалі в часі травми (наприклад, в осіб, яких тримали в заручниках), спостерігаються часові викривлення, серед яких: плутанина в днях, звуження часової перспективи (життя одним днем), відчуття зупинки часу, плутанина у хронології пережитих подій, відчуття відірваності від минулого та майбутнього, фрагментація життєвого досвіду та скорочення або відсутність майбутньої перспективи (Cardena & Spiegel, 1993; Herman, 1992; Niederland, 1981; Terr, 1983).

В контексті моєї наукової роботи про сприйняття часу українцями в умовах повномасштабного вторгнення результати попередніх досліджень видаються такими, які можна застосовувати, якщо говорити про контекст війни, адже це теж колективна травма, яка переживається не цілим світом, але всією нацією. Очевидно, що війна і пандемія – це різного характеру колективні травми, але припускаю, що попередні дослідження, які стосуються пандемії, також будуть актуальними і зараз, в контексті того, як колективна травма, стресові події впливають на переживання плину часу.

1.3. Вплив афективних станів на переживання плину часу

Афективні стани впливають на те, як людина сприймає плин часу. Час може переживатись суб'єктивно швидше, коли людина щаслива, і повільніше, коли людина переживає негативні емоції.

Попередні дослідження показують, що позитивний афект пов'язаний з суб'єктивно

швидшим плином часу, а негативний – з повільнішим. Це пояснюється тим, що коли людина відчуває збудження чи на неї діє певний стимул, то вона переживає плин часу як швидший; коли збудження зменшувалось, то відповідно переживання плину часу уповільнювалось (Droit-Volet & Wearden, 2015).

Клінічна депресія впливає на переживання плину часу. Дослідження людей з клінічною депресією показало, що дані особи переживають сповільнення плину часу, в порівнянні з людьми без депресії (Blewett, 1992; Ratcliffe, 2012). Також повідомляється про те, що багато клінічних пацієнтів з пережитою травмою мають обмежену майбутню часову перспективу (Terr, 1983).

Різні афективні стани, такі як тривога, депресія, нудьга, сум тощо, суттєво впливають на сприйняття плину часу людьми. Дослідження показують, що щастя та високе збудження, та і загалом позитивні афекти, сприяють тому, що плин часу суб'єктивно відчувається швидше, ніж це є насправді (Droit-Volet & Wearden, 2015; Wang et al., 2022). Інше дослідження (R. Ogden, 2021) показує, що існує кореляція між ROTJ (судження про плин часу) та певними афективними станами. Результати показали, що є значна негативна кореляція між тим, як повільно час плине в межах дня ($r = -0.12$, $p < 0.001$) і 8 місяців ($r = -0.22$, $p < 0.001$) і депресією. Таким чином, що сильніша депресія в особи, тим повільніше вона буде сприймати час в межах одного дня і 8 місяців (дослідження проводилось в листопаді 2020 року). Була також негативна кореляція між стресом та плином часу в межах одного дня ($r = -0.08$, $p < .05$) та 8 місяців ($r = -0.21$, $p < .05$). Тобто чим більший стрес переживала людина, тим повільніше плинув для неї час в межах дня та 8 місяців. Щодо тривоги, то люди сприймають час повільнішим тільки в межах 8 місяців ($r = -0.14$, $p < .001$).

Хоча також є й інші дослідження, які вказують на те, що депресія чи тривога не постійно викривлюють переживання плину часу. Дослідження, проведене в Ірані під час карантину (Alatranu et al., 2022) і в якому взяло участь 510 осіб (45% чоловіків, 55% жінок), віком від 18 до 70 років ($M = 34.64$, $SD = 12.85$), вказує на те, що кореляція між депресією/тривогою і повільним плином часу не є статистично значущою ($p > 0.05$), хоча кількість досліджуваних з помірним (43.3%) чи важким (26.1%) рівнем депресії, помірним (26.9%) або важким (29.8%) рівнем тривожності була більша, ніж в попередньому дослідженні, яке проводилось у Великій Британії (Ogden, 2021; Ogden, 2020). Також ще одне дослідження показує, що вплив депресії чи тривоги на суб'єктивно довший плин часу не значний, а час переживається як такий, що йде повільніше, через збільшення переживання нудьги та смутку під час карантину (Droit-Volet et al., 2020). Також однією з причин цього явища дослідники вказують присутність інших важливих і значущих змін в ході звичайного життя внаслідок карантину і пандемії COVID-19. Ця гіпотеза знаходить підтвердження в

подальних дослідженнях, які були проведені пізніше під час пандемії (Ogden, 2020).

1.4. Теоретична модель та гіпотези дослідження

Згідно представленої вище теорії, висуваються наступні гіпотези поточного дослідження.

Депресія впливає на переживання плину часу, і час переживається таким, що йде повільніше (Ogden, 2021), однак також є дослідження, які доводять, що цей зв'язок не є значущим (Alatrany et al., 2022). Така ж ситуація з тривогою. Тому в даній науковій роботі висувається гіпотеза про те, що депресія та тривога впливають на переживання плину часу, а саме депресія має зв'язок з повільнішим плином часу, а тривога – зі швидшим.

Інші дослідження показують, що для людей, які пережили раніше хронічний стрес чи мали травматичні події в житті, час йде повільніше (Holman & Silver, 1998). Тому наступна гіпотеза стосується того, що люди, які мали які-небудь стресові події в житті до початку повномасштабного вторгнення, будуть більш схильні до того, аби сприймати плин часу суб'єктивно повільнішим.

Наступна третя гіпотеза логічно витікає з попередніх гіпотез та теорії про переживання травми: люди з високими показниками депресії, які мали досвід стресових подій до початку повномасштабного вторгнення і з негативною минулою часовою орієнтацією будуть сприймати час суб'єктивно повільнішим, а події війни відірваними від реальності чи вирваними із загальної часової орієнтації (Holman & Silver, 1998).

Нижче у графічному вигляді представлена теоретична модель даної наукової роботи.

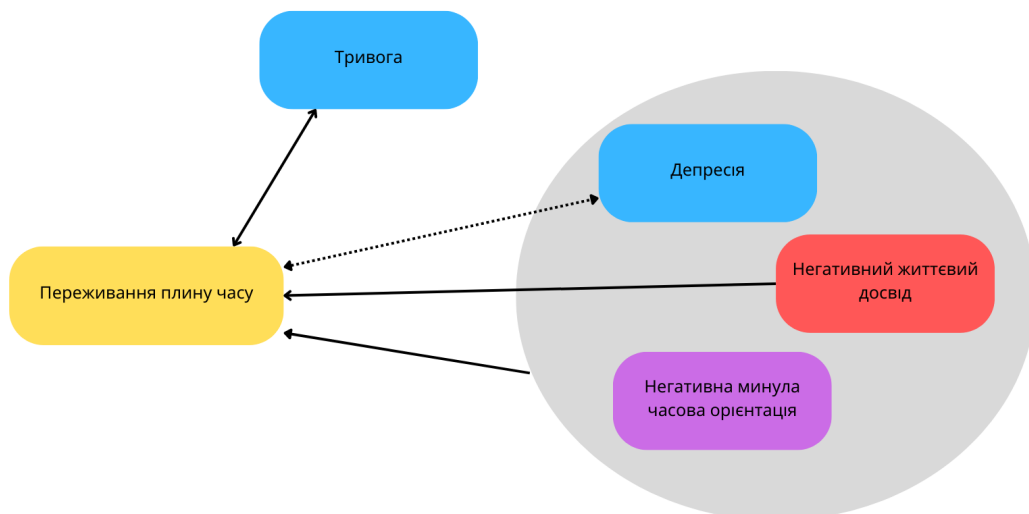


Рисунок 1.1. Теоретична модель дослідження

Висновки до першого розділу

Дослідження переживання плину часу бере свій початок ще в 20 столітті. Багато досліджень стосувались того, що впливає на суб'єктивне сприйняття часу, і серед важливих чинників виділяли вік, увагу, емоційне збудження тощо. Важливе місце займають експериментальні психофізіологічні дослідження сприймання часу.

Щодо дизайну досліджень, то є експериментальні, але також є й такі, де використовувались опитувальники та методики для збору даних і їхнього подальшого аналізу.

Більшість досліджень, які використані в даному теоретичному розділі, досліджують переживання плину часу під час пандемії COVID-19, хоча моє дослідження стосується війни в Україні. Ці дослідження вибрані з урахуванням того факту, що пандемія стала стресовою, подекуди й травматичною ситуацією для багатьох з людей (як і війна, хоча стресові події за своїм характером і причиною відрізняються), і ці дослідження є новими й актуальними (вони проведені, починаючи з 2020 року). Також використані дослідження переживання плину часу травмованими людьми, але вони відносно старі й переживання плину часу травмованими людьми не є предметом мого дослідження.

Обмеження полягають в тому, що, на щастя, війни не стаються доволі часто, і є мало досліджень, які стосуються конкретно переживання плину часу в умовах війни. Також моє дослідження є актуальним, оскільки ретроспективні дослідження можуть спотворювати дані, бо людська пам'ять – річ доволі динамічна. Тому немає кращого моменту для дослідження переживання плину часу в умовах війни, ніж як зараз.

Розділ II

МАТЕРІАЛИ ТА ПРОЦЕДУРИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Етапи дослідження

На початку дослідження було обрано декілька опитувальників – один для збору анкетних даних та 3 методики. Опитувальник був знайдений в попередньому дослідженні щодо плину часу під час карантинних обмежень (Ogden, 2020) і був перекладений на українську мову та адаптований під теперішню ситуацію (“At times, since the pandemic began, time has been passing noticeably slowly” було адаптовано як “Загалом, з початку війни час йде повільніше”).

Серед методик були обрані опитувальник з генералізованої тривоги GAD-7, опитувальник з депресії PHQ-9 та опитувальник часової перспективи Зімбардо. Одними з причин вибору саме цих методик були широке застосування обраних методик (GAD-7, PHQ-9) в інших дослідженнях, їхня висока надійність, а також те, що вони є короткими (7 і 9 питань відповідно), що скорочує для респондента час проходження опитувальника. Був обраний опитувальник часової перспективи Зімбардо, оскільки він вже показав свою надійність, натомість відносно новий опитувальник про плин часу в карантинних обмеженнях був перекладений й адаптований під умови війни і використовувався швидше для збору анкетних даних.

Була створена Google-форма, яка включала в себе анкетні дані (стать, вік, зайнятість, де зараз перебуває респондент), питання про стресові події, які відбулись до та під час війни (втрата близької людини, наркотична/алкогольна залежність в члена сім'ї/опікуна, втрата житла, домашнього улюбленця, сексуальне, домашнє насильство тощо), які переживання найбільш характерні для респондентів під час війни (невпевненість у майбутньому, страх бути мобілізованим, страх за своє життя, страх втрати житла тощо), опитувальник щодо сприйняття часу, який включав анкетні дані (наскільки повільно чи швидко сприймається час в порівнянні, як це було до війни, тощо), а також вже згадані методики – опитувальник з генералізованої тривоги GAD-7, опитувальник з депресії PHQ-9 та опитувальник часової перспективи Зімбардо.

Google-форма була поширена серед студентів УКУ та серед знайомих, каналами збору даних були Instagram та Telegram. Також завдяки знайомому вдалось поширити опитувальник в Telegram-каналі на тисячу людей, тому набрати достатню кількість респондентів (103 особи) виявилось відносно легко й швидко (Google-форма була відкритою всього три дні; найбільшу кількість відповідей вдалось зібрати на другий день, коли опитувальник було поширено в Telegram-каналі). Дані збирались з 30 квітня по 2 травня 2023 року.

Після збору даних форма була закрита. Дані були зібрані в Excel таблиці. Наступним етапом був обрахунок результатів опитувальників, а саме обраних методик та шкал. Такі дані, як стать, зайнятість та ін., були закодовані, аби спростити перевірку гіпотез при статистичному аналізі.

Ще одним етапом дослідження було визначення методів статистичного аналізу для перевірки гіпотез, які впливали з теоретичної моделі, представленої в першому розділі цієї наукової роботи.

2.2. Методи дослідження

Першим опитувальником був опитувальник для збору анкетних даних про те, як люди суб'єктивно переживають сприйняття часу (Додаток А). Він був взятий з дослідження про плин часу під час локдауну (Ogden, 2020). Представлені різні судження щодо плину часу. Цей опитувальник був перекладений на українську мову і адаптований під умови воєнного часу.

В опитувальнику є питання типу “1. Наскільки швидко для вас пролітає час в межах одного ДНЯ, в порівнянні з тим, як це було до війни?”, “8. Мені здається, що мені [набагато легше, легше, трохи легше, як завжди/ не змінилось, трошки важче, важче, набагато важче] згадати події, що відбулися З ПОЧАТКУ війни, ніж це було до війни.”, “12. Загалом, здається, що з початку війни пройшло ..., ніж 1 рік 2 місяці.”. Респондентам пропонується відповісти на запитання за 7-бальною шкалою – чим вищий бал, тим час плине швидше. Також були питання типу “10. Часом здається, що з початку війни пройшло набагато більше часу, ніж це є насправді (більше 1 року 2 місяців).”, на які пропонується відповісти “погоджуюсь” чи “не погоджуюсь”.

Метою було зібрати дані про те, як люди суб'єктивно відчують плин часу, чи вони не втратили часову орієнтацію (чи відчують плутанину щодо порядку подій до і після початку повномасштабного вторгнення, чи період з початку війни відчувається пов'язаним з попереднім довоєнним періодом), як для респондентів плине час – суб'єктивно швидше, повільніше чи не змінилось, якщо порівнювати з тим, як це було до 24 лютого 2022 року.

Другою методикою був обраний опитувальник з генералізованої тривоги GAD-7. Він використовується для скринінгу тривожного генералізованого розладу. Генералізований тривожний розлад (ГТР) характеризується відчуттям тривоги чи занепокоєння без видимої чи конкретної на то причини як реакція на повсякденні дії, і важко піддається самоконтролю.

Сам опитувальник складається з 7 питань. Респонденту пропонують відповісти на питання, як часто за останні два тижні його турбували перелічені нижче проблеми (питання були наступними: ”1. Ви нервували, відчували тривогу або були дуже напружені”, ”5. Ви були настільки неспокійні, що Вам було важко всидіти на одному місці”, ”7. Ви відчували

страх, неначе щось жахливе може статися” тощо). Респондент повинен був оцінити частоту – ніколи, декілька днів, більшу половину часу, майже щодня.

Відповіді кодуються як 0 б. для “ніколи”, 1 б. для “декілька днів”, 2 б. для “більшу половину часу”, 3 б. для “майже щодня”. Потім бали сумуються, мінімальна кількість балів – 0, максимальна – 21. Бали від 0 до 4 інтерпретуються як відсутня або мінімальна тривога, від 5 до 9 – тривога легкого ступеня, від 10 до 14 – тривога помірного ступеня, від 15 до 21 – тривога вираженого ступеня.

Альфа Кронбаха для шкали дорівнює 0.9, що вказує на високу надійність результатів.

Третьою методикою був опитувальник з депресії PHQ-9. Дана методика використовується для скринінгу депресивних симптомів, що включає в себе зниження інтересу до життя та виконання повсякденних справ, втрата задоволення від речей, які раніше приносили задоволення, наявність суїцидальних думок чи нахилів тощо.

Методика складається з 9 питань. Респондент відповідає на питання “Як часто протягом останніх двох тижнів Вас турбували будь-які з перерахованих проблем?”. Твердження були такими: ”6. Негативне відчуття щодо себе: або Ви почувалися невдахою, або ж розчаровувались у собі, або думали, що підвели родину”, ”7. Труднощі з концентрацією уваги, наприклад, при читанні або перегляді телепередач”, ”8. Сповільненість рухів і мовлення, яку помічають оточуючі, або, навпаки, надмірна і не притаманна Вам метушливість і активність” тощо. Як і в попередньому опитувальнику, тут також оцінювалась частота – від ніколи до майже щодня.

Кодування відповідей збігається з кодуванням з попереднього опитувальника GAD-7. Бали сумуються, мінімальна кількість балів – 0, максимальна – 27. Бали від 0 до 4 інтерпретуються як відсутня депресія, від 5 до 9 – депресія легкого ступеня, від 10 до 14 – депресія помірного ступеня, від 15 до 19 – депресія вираженого ступеня, від 20 до 27 – депресія важкого ступеня.

Альфа Кронбаха для шкали дорівнює 0.87, що дозволяє говорити, що результати є надійними.

Четвертою методикою був опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо, який був адаптований на українську мову 2012 року п. Оксаною Сенік (Сенік, 2012). Опитувальник використовується для того, аби дослідити часову орієнтацію конкретної людини – як вона сприймає своє минуле, теперішнє та майбутнє, та на що вона орієнтована.

Методика складається з 56 питань та містить в собі 5 шкал-факторів. Респонденту пропонується відповісти на питання «Наскільки характерним це є для Вас чи наскільки це є правдиво стосовно Вас?», оцінивши наступні твердження від 1 до 5 (1 – зовсім не характерно/ зовсім не правдиво, 2 – не характерно/ не правдиво, 3 – нейтрально, 4 –

характерно/ правдиво, 5 – дуже характерно/ дуже правдиво). Серед тверджень є такі: ”7. Мені приємно думати про своє минуле”, ”8. Я дію імпульсивно”, ”9. Якщо не вдається зробити щось вчасно, я не хвилююся з цього приводу” тощо.

Є 5 шкал-факторів – Негативне минуле (“4. Я часто думаю про те, що слід було зробити у своєму житті по-іншому”), Гедоністичне теперішнє (“1. Я вважаю, що збиратися з друзями на вечірки – це одне з важливих задоволень у житті”), Майбутнє (“6. Я вважаю, що слід планувати свій день наперед кожного ранку”), Позитивне минуле (“2. Знайомі з дитинства місця, запахи, звуки часто навівають потік чудових спогадів”), Фаталістичне теперішнє (“3. У моєму житті багато визначає доля”). Кожна шкала містить в собі різну кількість питань – від 9 до 18. Деякі питання є оберненими для однієї шкали, але не є оберненими для іншої (наприклад, 11, 24 і 25 питання).

Згідно ключа, обраховуються результати опитувальника – від 1 до 5. Потім бали додаються.

Перший фактор (Негативне минуле) відображає негативне, відразливе ставлення до свого власного минулого. Другий фактор (Гедоністичне теперішнє) – це про гедоністичне, ризиковане ставлення до власного життя, це про життя тут і тепер, про насолоду моментом і забування про наслідки. Третій фактор (Майбутнє) відображає загальні тенденції до докладання зусиль, аби досягти цілей в майбутньому, він вимірює загальну майбутню орієнтацію. Четвертий фактор (Позитивне минуле) говорить про хороше ставлення до свого минулого досвіду, про приємну ностальгію за часами, які пройшли. П’ятий фактор (Фаталістичне теперішнє) відображає фаталістичне ставлення до свого життя, про відсутність влади над своїм теперішнім та майбутнім.

Альфа Кронбаха для кожного фактору коливався в межах від 0.69 до 0.87, що вказує на загалом добру внутрішню узгодженість факторів, а тому ці результати є надійними. Найбільший показник Альфа Кронбаха у факторів Негативне минуле та Гедоністичне теперішнє (0.87 та 0.83 відповідно), найменше – у фактора Позитивне минуле (0.69). Якщо в цього фактора видалити 29 і 41 питання, то показник Альфа Кронбаха зростає до 0.72, тому подальші обчислення будуть проводитись без урахування цих двох питань.

2.3. Група досліджуваних

В дослідженні взяло участь 103 людей, серед них – 63 жінки (61.2%), 37 чоловіків (35.9%) та 3 осіб не бажали вказувати свою стать (2.9%). Вік коливався від 16 до 55 років (Mean = 22.31, Median = 21.00, SD = 5.4). Серед них 38 осіб (36.9%) навчаються і працюють, 29 осіб (28.2%) навчаються, 27 осіб (26.2%) працюють, 7 осіб (6.8%) не працюють і 2 особи (1.9%) є мобілізованими.

До початку війни 98 осіб (95.1%) перебували в Україні, 5 осіб (4.9%) перебували закордоном. З початку війни 89 осіб перебуває на даний момент в Україні (86.4%), а 14 осіб (13.6%) – закордоном. Країни перебування – Німеччина, Польща, Словаччина, Португалія, Данія тощо.

З початку війни 68 осіб (66%) не переїхали, 14 осіб (13.6%) переїхали в інше місто в межах України, 11 осіб (10.7%) – в іншу країну, але вже повернулись в Україну і 10 осіб (9.7%) – в іншу країну без повернення в Україну на даний момент.

2.4. Аналіз даних

Для опрацювання зібраних даних за допомогою Google-форми була використана програма для статистичної обробки Statistica 8.0.

Спочатку відбулась перевірка зібраних даних на узгодженість розподілу з нормальним, відповідно потім на основі цієї перевірки обирались методи – застосовувати параметричні чи непараметричні. Якщо розподіл узгоджувався з нормальним, то обирались параметричні методи; у зворотній ситуації – непараметричні.

Були висунуті такі гіпотези:

1. існує зв'язок з переживанням плину часу суб'єктивно повільніше з депресією; суб'єктивно швидше – з тривогою;
2. існує відмінність у переживанні плину часу між групами людей, які мали в минулому (до повномасштабного вторгнення) негативний життєвий досвід, та які його не мали;
3. високі показники депресії, наявність стресових подій до початку війни і високі показники негативної минулої часової орієнтації є предикторами для сповільненого сприйняття часу та відірваності від загальної часової перспективи з початку війни.

Перша гіпотеза була кореляційною, тому був використаний критерій Спірмена, оскільки відповіді були розподілені за ненормальним розподілом.

Для другої гіпотези був використаний критерій Стьюдента для нормального розподілу та Манна-Уїтні для ненормального.

Третя гіпотеза перевірялась за допомогою множинного регресійного аналізу.

Висновки до другого розділу

Дане дослідження включає перевірку кореляційної, порівняльної та регресійної гіпотези і за дизайном є кореляційним дослідженням. Серед статистичних методів були наступні: критерій Шапіро-Вілка, Альфа Кронбаха, Спірмена, Стьюдента, Манна-Уїтні та множинний регресійний аналіз.

Основними етапами були підбір методик, переклад та адаптація опитувальника для збору анкетних даних, поширення Google-форми, визначення методів статистичного аналізу та підрахунок результатів.

При складанні Google-форми були використані опитувальник, який був складений в часи локдауну, але в наявному дослідженні перекладений й адаптований під умови війни, методика-опитувальник з генералізованої тривоги GAD-7 та з депресії PHQ-9, а також опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо.

В дослідженні взяло участь 103 осіб, переважаюча більшість жінки. Середнє по віку – 22.31 роки.

Розділ III

РЕЗУЛЬТАТИ ТА ДИСКУСІЯ

3.1. Зв'язок депресії і суб'єктивно повільного плину часу

Була висунута гіпотеза про зв'язок депресії і суб'єктивно повільного плину часу. Був проведений кореляційний аналіз за критерієм Спірмена, оскільки всі відповіді за першим опитувальником про переживання плину часу не були розподілені за нормальним розподілом ($p < 0.05$). Для статистичної перевірки брались до уваги 1, 2 і 5 анкетні питання, а також показники за шкалою RNQ-9.

Анкетні питання звучать так:

1. Наскільки швидко для вас пролітає час в межах одного ДНЯ, в порівнянні з тим, як це було до війни?

2. Наскільки швидко для вас пролітає час в межах одного ТИЖНЯ, в порівнянні з тим, як це було до війни?

5. Загалом, з початку війни час йде [значно повільніше, повільніше, трошки повільніше, як завжди/ не змінилось, трошки швидше, швидше, значно швидше].

Оцінки варіювались від 1 (дуже повільно) до 7 (дуже швидко), 4 для відповіді “як завжди (не змінилось)”.

Згідно перевірки гіпотези були отримані наступні результати. Є статистично значуща кореляція між пришвидшеним переживанням плину часу в межах дня і депресією ($r = 0.28$, $p < 0.05$), в межах тижня і депресією ($r = 0.4$, $p < 0.05$), а також кореляція між швидшим переживанням плину часу від початку війни і депресією ($r = 0.28$, $p < 0.05$) (Додаток Б).

Гіпотеза не підтвердилась.

3.2. Зв'язок тривоги і суб'єктивно швидкого плину часу

Ця гіпотеза подібна на попередню, і перевірялась вона так само. Гіпотеза звучить так: існує зв'язок між тривогою та суб'єктивно швидшим переживанням плину часу. Для кореляційного аналізу був обраний критерій Спірмена, оскільки відповіді за опитувальником розподілені за ненормальним розподілом.

Брались до уваги 1, 2 і 5 питання (вказані вище) і показники за шкалою GAD-7.

Згідно статистичної перевірки гіпотези, існує значущий зв'язок між пришвидшеним переживанням плину часу в межах дня і тривогою ($r = 0.3$, $p < 0.05$), в межах тижня і тривогою ($r = 0.3$, $p < 0.05$), а також із загальним пришвидшеним переживанням плину часу і тривогою ($r = 0.26$, $p < 0.05$) (Додаток Б).

Гіпотеза підтвердилась.

3.3. Відмінності переживання плину часу в осіб, які пережили стресові події до початку війни, і ті, які їх не мали

Дана гіпотеза стосувалась того, чи існує статистично значуща відмінність у переживанні плину часу між особами, які до повномасштабного вторгнення мали негативний життєвий досвід, та особами, які не переживали травматичні чи стресові події.

Проводився порівняльний аналіз. Для перевірки гіпотези були обрані два критерії – Стьюдента та Манна-Уїтні. Перший критерій був для даних, які розподілені за нормальним розподілом, другий – за ненормальним.

Брались до уваги всі питання першого опитувальника (16 питань) та питання щодо негативного життєвого досвіду до війни. Щодо питання про негативний життєвий досвід, то респонденти повинні були зазначити події, які вони пережили в минулому до початку повномасштабного вторгнення. Пізніше, при обробці даних, респонденти були поділені на тих, хто переживав і хто не переживав стресові чи травматичні події.

Згідно перевірки гіпотези за допомогою критерія Манна-Уїтні (оскільки результати опитувальника були розподілені за ненормальним розподілом), гіпотеза не підтвердилась. Була різниця в рангових сумах, але ця різниця не була статистично значущою ($p > 0.05$) (Додаток В).

Були проведені додаткові обрахунки, які показали, що існує статистично значуща різниця ($\text{Rank Sum 1} = 1292$, $\text{Rank Sum 2} = 3961$, $p < 0.05$) у рівнях прояву депресії (Додаток В). Особи, які мали негативний минулий досвід, мали вищі показники за шкалою PHQ-9, ніж особи, які не мали.

Щодо часової орієнтації, то тут також були проведені додаткові обрахунки. Існує статистично значуща відмінність між особами в їхніх мірах вираженості негативної минулої ($\text{Mean1} = 32.5$, $\text{Mean2} = 38.4$, $p = 0.004$) і теперішньої гедоністичної ($\text{Mean1} = 51.5$, $\text{Mean2} = 56.7$, $p = 0.04$) часової перспективи (Додаток В).

3.4. Роль депресії, стресових подій і негативної минулої орієнтації у сприйнятті плину часу та відчутті відірваності від загальної часової перспективи

Для 3 питання опитувальника (“3. Загалом, з початку війни час йде повільніше”, відповіді “погоджуюсь” і “не погоджуюсь”) був проведений множинний регресійний аналіз для шкал PHQ-9, Негативне минуле та наявність чи відсутність стресових подій до війни. Під час аналізу не було виявлено жодного предикатора, адже $p > 0.05$, а саме PHQ-9 ($\beta = -0.06$, $p = 0.46$), Негативне минуле ($\beta = 0.1$, $p = 0.74$) та наявність чи відсутність стресових подій до

війни ($\beta = 0.1$, $p = 0.92$). При цьому регресійному аналізі виявлено, що коефіцієнт множинної кореляції – 0,76, а множинної детермінації – 0,06 (Додаток Г).

Також було знайдено регресійну модель для 15 питання опитувальника (“15. Період з початку війни здається ...”, відповіді “пов’язаним” та “відірваним”) щодо шкал RNQ-9, Негативне минуле та наявність чи відсутність стресових подій до війни. Під час аналізу не було виявлено таких предикатів, як Негативне минуле ($\beta = -0.06$, $p = 0.58$) та наявність чи відсутність стресових подій до війни ($\beta = 0.15$, $p = 0.12$). Проте знайдено предикат – показник за шкалою RNQ-9 ($\beta = -0.26$, $p = 0.01$). Водночас, під час аналізу було виявлено, що коефіцієнт множинної кореляції – 0.3, а множинної детермінації – 0.09 (Додаток Г).

Отже, можна стверджувати, що гіпотеза підтвердилася лише частково.

3.5. Дискусія результатів

Щодо переживання плину часу людьми з депресією, то досі ведуться суперечки, оскільки існують дослідження, що доводять протилежні гіпотези. Наявне дослідження показало, що існує кореляція між депресією і суб’єктивно швидшим переживанням плину часу. В попередньому дослідженні говорилось про те, що повільніший плин часу може бути пов’язаний з відчуттям нудьги чи смутку на карантині (Droit-Volet et al., 2020), але це не є актуальним в умовах теперішнього повномасштабного вторгнення.

Інша гіпотеза про те, що існує кореляція між пришвидшеним переживанням плину часу в межах дня та тижня, і загалом від початку війни, та тривоги. Виникає гіпотеза про те, що це випадкові кореляції, оскільки пришвидшене відчуття часу може бути пов’язане з більшою кількістю подій в житті конкретної людини внаслідок війни, аніж з депресією та тривоги. Також, якщо повернутись до анкетних питань, то на 4 питання (“4. Загалом, з початку війни час йде швидше.”) були такі відповіді: 56.3% (58 осіб) погодились з твердженням, натомість 43.7% (45 осіб) не погодились, що означає, що плин часу для них або не змінився, або став повільнішим. Також, якщо поглянути на 5 питання (“5. Загалом, з початку війни час йде”) були такі відповіді: 11.7% – значно швидше, 16.5% – швидше, 30.1% – трошки швидше, 28.2% – як завжди/не змінилось. Виходить, що більше половини людей відчували пришвидшення плину часу.

Наступна гіпотеза про відмінність двох груп (з наявністю чи відсутністю певних стресових чи травматичних ситуацій до початку повномасштабного вторгнення) не підтвердилась. Це можна пояснити тим, що дві групи насправді були дуже різні за розміром – в першій групі людей без стресових подій була 31 особа, в другій групі людей, які мали у своєму досвіді травматичний досвід чи стресові ситуації, була 71 особа. Тому аналіз і не

показав статистично значущої різниці. Для подальшої перевірки гіпотези варто набрати більше учасників і вирівняти групи, що порівнюються, за чисельністю.

Щодо додаткових обчислень, то за шкалою часової орієнтації Зімбардо в осіб з другої групи (наявність стресової чи травматичної події) переважає Негативне минуле та Гедоністичне теперішнє. Перший фактор вказує на ментальне нездоров'я, другий фактор – варіюється. Перший фактор відображає негативне ставлення до свого минулого, що обумовлене травматичними ситуаціями або негативною реконструкцією певних ситуацій, які мали місце в житті людини. Другий фактор вказує на бажання жити тут і тепер, брати від життя все, що воно пропонує, і загалом бути гедоністом і не думати про завтрашній день.

Загалом, якщо брати ще до уваги 15 анкетне питання (“15. Період з початку війни здається ...”), відповідями на яке є “пов'язаним з попередніми місяцями і роками” та “від'єднаним від попередніх місяців і років”, то 70.9% респондентів обрали другий варіант.

Для людей в травмі характерне звуження часової перспективи до сьогоднішнього дня (Holman & Silver, 1998), відірваність від минулого чи майбутнього, що зрештою відображається і в цих результатах. Люди, які пережили стресові події в минулому до війни, зараз більше сприймають своє минуле в темних тонах, оскільки події до війни і події під час війни накладаються одна на одну, ніби в минулому – тільки негативний досвід і нічого більше. Таким чином, часова перспектива звужується до сьогоднішнього дня і переконання “жити одним днем і не думати про завтра”.

Третя гіпотеза про предикати плину часу (PHQ-9, Негативне минуле та наявність чи відсутність стресових подій до війни) не підтвердилась. Припускаю, що першочергова гіпотеза про те, що плин часу для когось повільніший під час повномасштабного вторгнення, саме по собі хибне, оскільки відповіді на 5 питання (“5. Загалом, з початку війни час йде”) були такими: 1% – значно повільніше, 3.9% – повільніше, 8.7% – трошки повільніше. Таким чином, в сумі лише 13.6% (14 респондентів) повідомили про повільніший плин часу, ніж він був до війни. Для більшості плин часу суб'єктивно пришвидшився.

Предикатом відчуття відірваності від загальної часової перспективи є депресія (шкала PHQ-9), але не наявність чи відсутність негативного минулого досвіду, і це достатньо цікаві результати, оскільки логічно можна б було припустити наявність травми в досвіді, депресія як наслідок, але тут сама по собі депресія є предикатом відірваності, а не травма.

3.6. Обмеження та перспективи досліджень

Обмеження плину часу під час війни мають щасливе обмеження – війни в нас час не стаються так часто, аби досліджувати цю тему. В наявному дослідженні використані дослідження плину часу під час локдауну, і вони є валідними, якщо говорити про війну та

карантин як потенційно травматичні події. Але власне за характером ці події різні. В дослідженнях під час карантину досліджувалось почуття нудьги на суб'єктивне переживання плину часу, і він був сповільненим через відносно малу кількість подій у житті людей (Droit-Volet et al., 2020). Під час війни не доводиться говорити про відчуття нудьги впринципі.

Ще одне обмеження, яке є, то це те, що деякі валідні дослідження (про війну, ветеранів) є відносно давніми, і це не дає змоги говорити про те, що вони є актуальними чи надійними.

Щодо перспектив, то цікаво б було дослідити питання того, як перегляд новин ЗМІ впливає на переживання часу. Загалом було б цікаво дослідити перші дні війни і переживання плину часу, але ці дослідження можуть бути зараз лиш ретроспективними.

Також було б цікаво ще дослідити питання, як насиченість життя подіями, які стались внаслідок війни, вплинули на переживання плину часу, і чи там загалом є причинно-наслідковий зв'язок, а не кореляція.

Висновки до третього розділу

З трьох наявних гіпотез повністю не підтвердилась жодна. Підтвердилась частково перша і третя, друга – не підтвердилась. Було проведено додаткові статистичні обрахунки, більше на запит цікавості, які виявились статистично значущими.

Загалом, результати не сильно вписуються в дані попередніх досліджень, але й попередні дослідження були про карантин, а не про війну. Тому цілком логічно припускати, що дані і результати будуть різнитись, оскільки у своїй основі про різне йдеться.

Наразі є широке поле для досліджень переживання плину часу в умовах повномасштабного вторгнення, і, на жаль, ці дослідження будуть актуальними через пару років.

Ці дослідження важливі в науковому контексті, але вони також є важливими з погляду на власне український контекст, самосвідомість і самовизначення.

ВИСНОВКИ

Метою цієї роботи було дослідити переживання плину часу в умовах повномасштабного вторгнення від 24 лютого 2022 року, а саме чому деякі люди сприймають час суб'єктивно швидше чи повільніше, ніж це є насправді.

Першим завданням було визначити, які саме чинники впливають на переживання плину часу. З теоретичного розділу стає зрозуміло, що насправді їх багато, і дослідження чинників має ґрунтовну базу. Серед чинників, які впливають на переживання плину часу, є – вік, культурне походження, афективні стани (тривога, наприклад), задоволеність соціальним життям, наявність фізичної активності тощо. Також є багато досліджень, які стосуються суб'єктивного плину часу під час карантину на локдауні. Ті ж дослідження порівнюють карантин з колективною травмою, тож і про переживання говорять в контексті травматичних подій чи стресових ситуацій.

Другим завданням був підбір необхідних методик для збору даних про те, як люди переживають плин часу в умовах війни. Був знайдений опитувальник, який розробили у Великобританії під час карантину, і який досліджував питання плину часу – як швидко чи повільно він плине, чи відчувають вони плутанину в порядку подій, чи люди відчувають зв'язок з подіями до і після початку карантину тощо. Цей опитувальник був трохи модифікований й адаптований під наші реальності повномасштабного вторгнення. Також були застосовані методики GAD-7 та PHQ-9 для скринінгу тривожних чи депресивних тенденцій. Пізніше додався опитувальник часової орієнтації Зімбардо. Також були наявні питання анкетного характеру – вік, стать, де респондент перебував від початку війни, чи переїжджав. Деякі питання стосувались його стресових чи травматичних ситуацій до та після початку повномасштабного вторгнення.

Третім завданням була власне статистична обробка отриманих даних. Деякі результати виявились для мене неочікуваними. Тоді, коли у мене виникла ідея щодо даної наукової роботи, мені здавалось, що люди переживають війну по-різному – для когось час повзе, а для когось летить. Але все ще мені здавалось, що це відсоткове співвідношення приблизно однакове. І от власне дане дослідження показало, що люди все ж переживають плин часу швидше.

Для обрахунку статистичних даних були використані кореляційний, порівняльний аналізи, а також множинний регресійний аналіз. Пізніше ці дані в деяких випадках виявлялись статистично незначущими, що для мене означало, що гіпотеза не підтвердилась, хоча вся теорія вказувала на те, що результат буде протилежним (але і дослідження більшою мірою взяті про переживання плину часу в умовах карантину, а не війни).

Четвертим завданням був аналіз й інтерпретація отриманих результатів, що й було зроблено в третьому розділі. Загалом, це навіть й краще, що гіпотези не підтвердились або підтвердились частково. Це дає більше простору для роздумів і рефлексій, а також для нових ідей та гіпотез. Тут, насправді, можна також говорити і про насиченість життя різними подіями (все ж негативного характеру, на жаль) і те, як цей чинник впливає на суб'єктивну швидкість часу. Також було б цікаво дослідити й вплив перегляду ЗМІ й новин, а саме кількість годин перегляду, на часову перспективу людей. Я десь ненароком помічала такі дослідження, але це був більше виняток з правила.

Якщо говорити про важливість даної роботи, то тут зразу можна почати з важливості вкладу у свою українську ідентичність і загалом в український контекст. Кожен тримає свій фронт. Ця наукова робота – крапля в морі, але море складається з крапель. Дуже важко написати наукову роботу, посилаючись тільки на українські джерела, бо їх порівняно з англійськими значно менше. Але це не привід не вкладатись в розвиток психологічної науки в Україні.

Ще одним важливим моментом є те, що війни колись закінчуються. Нас очікують післявоєнні роки, які не знати, якими будуть, але однозначно не легшими. Ментальне здоров'я ще ніколи не було настільки важливим, як зараз. І дослідження, аналіз наявного контексту дозволяє краще зрозуміти подальшу ситуацію і як в ній діяти, розуміти контекст людей, які залишились в Україні, і які виїхали. Наявний етап – збір даних і дослідження ситуації, щоб потім на основі цієї інформації приймати конкретні рішення і, можливо, видозмінювати державні політики щодо ментального здоров'я чи подальшої інтеграції в соціум конкретних груп людей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ahmadi, M., Moradi, A. R., Esmaeili, A. T., Mirabolfathi, V., & Jobson, L. (2019). A preliminary study investigating time perception in adolescents with posttraumatic stress disorder and major depressive disorder. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(6), 671.
2. Alatrany, S. S. J., Ogden, R., Falaiyah, A. M., ALdrraji, H. A. S., & Alatrany, A. S. S. (2022). The passage of time in Iraq during the covid-19 pandemic. *PloS one*, 17(4), e0266877.
3. American Psychological Association. (2021). US adults report highest stress level since early days of the COVID-19 pandemic.
4. Blewett, A. E. (1992). Abnormal subjective time experience in depression. *The British Journal of Psychiatry*, 161(2), 195-200.
5. Cardena, E., & Spiegel, D. (1993). Dissociative reactions to the San Francisco Bay Area earthquake of 1989. *American journal of Psychiatry*, 150(3), 474-478.
6. Cellini, N., Canale, N., Mioni, G., & Costa, S. (2020). Changes in sleep pattern, sense of time and digital media use during COVID-19 lockdown in Italy. *Journal of sleep research*, 29(4), e13074.
7. Droit-Volet, S. (2019). Time does not fly but slow down in old age. *Time & Society*, 28(1), 60-82.
8. Droit-Volet, S., Gil, S., Martinelli, N., Andant, N., Clinchamps, M., Parreira, L., Rouffiac, K., Dambrun, M., Huguet, P., Dubuis, B., Pereira, B., COVISTRESS network, Bouillon, J. B., & Dutheil, F. (2020). Time and Covid-19 stress in the lockdown situation: Time free, «Dying» of boredom and sadness. *PloS one*, 15(8), e0236465.
9. Droit-Volet, S., & Wearden, J. H. (2015). Experience Sampling Methodology reveals similarities in the experience of passage of time in young and elderly adults. *Acta psychologica*, 156, 77-82.
10. Friedman, W. J., & Janssen, S. M. (2010). Aging and the speed of time. *Acta Psychologica*, 134(2), 130-141.
11. Herman, J. L. (2015). *Trauma and recovery: The aftermath of violence--from domestic abuse to political terror*. Hachette uK.
12. Holman, E. A., & Grisham, E. L. (2020). When time falls apart: The public health implications of distorted time perception in the age of COVID-19. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 12(S1), S63.

13. Holman, E. A., Jones, N. M., Garfin, D. R., & Silver, R. C. (2022). Distortions in time perception during collective trauma: Insights from a national longitudinal study during the COVID-19 pandemic. *Psychological trauma : theory, research, practice and policy*, 10.1037/tra0001326. Advance online publication.
14. Holman, E. A., & Silver, R. C. (1998). Getting "stuck" in the past: temporal orientation and coping with trauma. *Journal of personality and social psychology*, 74(5), 1146–1163.
15. Lamotte, M., Chakroun, N., Droit-Volet, S., & Izaute, M. (2014). Metacognitive questionnaire on time: Feeling of the passage of time. *Timing & Time Perception*, 2(3), 339-359.
16. Lemlich, R. (1975). Subjective acceleration of time with aging. *Perceptual and Motor Skills*, 41(1), 235-238.
17. Martinelli, N., Gil, S., Belletier, C., Chevalère, J., Dezechache, G., Huguet, P., & Droit-Volet, S. (2021). Time and emotion during lockdown and the Covid-19 epidemic: Determinants of our experience of time?. *Frontiers in Psychology*, 11, 616169.
18. Melges, F. T. (1982). *Time and the inner future: A temporal approach to psychiatric disorders*. John Wiley & Sons.
19. Niederland, W. G. (1981). The survivor syndrome: Further observations and dimensions. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 29(2), 413-425.
20. Ogden, R. (2021). Distortions to the passage of time during England's second national lockdown: A role for depression. *Plos one*, 16(4), e0250412.
21. Ogden, R. S. (2020). The passage of time during the UK Covid-19 lockdown. *Plos one*, 15(7), e0235871.
22. Ratcliffe, M. (2012). Varieties of temporal experience in depression. *Journal of Medicine and Philosophy*, 37(2), 114-138.
23. Rettie, H., & Daniels, J. (2021). Coping and tolerance of uncertainty: Predictors and mediators of mental health during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 76(3), 427.
24. Silver, R. C., Holman, E. A., & Garfin, D. R. (2021). Coping with cascading collective traumas in the United States. *Nature human behaviour*, 5(1), 4-6.
25. Terr, L. C. (1983). Time sense following psychic trauma: A clinical study of ten adults and twenty children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 53(2), 244.
26. Wang, J., & Sun, Y. (2021). Different metaphorical orientations of time succession between traditional Chinese medicine and Western medicine. *Metaphor and Symbol*, 36(3), 194-206.

27. Wang, J., Wang, C., Gu, X., & Sun, Y. (2022). Lockdown in Chinese university dormitories: Significant increase in negative feelings and time perception distortion. *Psychology in the schools*, 10.1002/pits.22833. Advance online publication.
28. van Wassenhove, V. (2022). Temporal disorientations and distortions during isolation. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104644.
29. Wearden, J. H. (2015). Passage of time judgements. *Consciousness and Cognition*, 38, 165-171.
30. Wearden, J. (2016). *The psychology of time perception*. Springer.
31. Сенік, О. (2012). Адаптація опитувальника часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (ZTPІ). *Соціальна психологія*, (1-2), 51-52.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник суб'єктивного переживання часу

1. Наскільки швидко для вас пролітає час в межах одного ДНЯ, в порівнянні з тим, як це було до війни? **[дуже повільно, повільно, трошки повільно, як завжди (не змінилось), трошки швидко, швидко, дуже швидко]**
2. Наскільки швидко для вас пролітає час в межах одного ТИЖНЯ, в порівнянні з тим, як це було до війни? **[дуже повільно, повільно, трошки повільно, як завжди (не змінилось), трошки швидко, швидко, дуже швидко]**
3. Загалом, з початку війни час йде повільніше. **[погоджуюсь, не погоджуюсь]**
4. Загалом, з початку війни час йде швидше. **[погоджуюсь, не погоджуюсь]**
5. Загалом, з початку війни час йде **[значно повільніше, повільніше, трошки повільніше, як завжди (не змінилось), трошки швидше, швидше, значно швидше]**.
6. Часом я відчуваю плутанину щодо порядку подій, які відбулися **З ПОЧАТКУ** війни. **[погоджуюсь, не погоджуюсь]**
7. Часом я відчуваю плутанину щодо порядку подій, які відбулися **ДО ПОЧАТКУ** війни. **[погоджуюсь, не погоджуюсь]**
8. Мені здається, що мені **[набагато легше, легше, трошки легше, як завжди (не змінилось), трошки важче, важче, набагато важче]** згадати події, що відбулися **З ПОЧАТКУ** війни, ніж це було до війни.
9. Мені здається, що мені **[набагато легше, легше, трошки легше, як завжди (не змінилось), трошки важче, важче, набагато важче]** згадати події, що відбулися **ДО ПОЧАТКУ** війни, ніж це є після початку війни.
10. Часом здається, що з початку війни пройшло набагато **БІЛЬШЕ** часу, ніж це є насправді (більше 1 року 2 місяців). **[погоджуюсь, не погоджуюсь]**
11. Часом здається, що з початку війни пройшло набагато **МЕНШЕ** часу, ніж це є насправді (менше 1 року 2 місяців). **[погоджуюсь, не погоджуюсь]**
12. Загалом, здається, що з початку війни пройшло **[набагато більше, більше, трошки більше, не змінилось, трошки менше, менше, набагато менше]**, ніж 1 рік 2 місяці.
13. Я **[частіше, не змінилось, рідше]** плутаюся щодо того, який сьогодні день тижня, ніж це було до початку війни.
14. Я **[частіше, не змінилось, рідше]** плутаюся щодо того, який сьогодні місяць, ніж це було до початку війни.

15. Період з початку війни здається **[пов'язаним з попередніми місяцями і роками, від'єднаним від попередніх місяців і років]**.
16. Часом період з початку війни здається мені нереальним. **[погоджуюсь, не погоджуюсь]**

Додаток Б

Взаємозв'язок між суб'єктивною швидкістю плину часу і тривогою, депресією

Таблиця Б. 1

Variable	Spearman Rank Order Correlations (Spreadsheet1_(Recovered).sta) MD pairwise deleted Marked correlations are significant at $p < .05000$						
	GAD-7	PHQ-9					
1. Наскільки швидко для вас пролітає час в межах одного ДНЯ, в порі	0,301391	0,280648					
2. Наскільки швидко для вас пролітає час в межах одного ТИЖНЯ, в п	0,300962	0,403114					
5. Загалом, з початку війни час йде	0,257008	0,276789					

Додаток В

Порівняльний аналіз двох груп за критерієм наявності стресової ситуації

Таблиця В. 1

variable	Mann-Whitney U Test (Spreadsheet1_(Recovered).sta)									
	Rank Sum Group 1	Rank Sum Group 2	U	Z	p-level	Z adjusted	p-level	Valid N Group 1	Valid N Group 2	2*1sided exact p
1. Наскільки б для вас пролітає час в межах одного ДНЯ, в по	1422,000	3831,000	926,000	-1,26957	0,204238	-1,37767	0,168305	31	71	0,206715
2. Наскільки б для вас пролітає час в межах одного ТИЖНЯ, в	1390,000	3863,000	894,000	-1,50239	0,132998	-1,56013	0,118731	31	71	0,134487
3. Загалом, з початку війни час йде повільніше (не-0, пог-1)	1583,500	3669,500	1087,500	-0,09458	0,924647	-0,15868	0,873922	31	71	0,925060
4. Загалом, з початку війни час йде швидше(не-0, пог-1)	1411,500	3841,500	915,500	-1,34596	0,178315	-1,56896	0,116658	31	71	0,179275
5. Загалом, з початку війни час йде	1346,500	3906,500	850,500	-1,81887	0,068932	-1,87172	0,061246	31	71	0,068771
6. Часом я відчуваю плутанину щодо порядку подій, які відбу	1513,500	3739,500	1017,500	-0,60387	0,545934	-0,70391	0,481488	31	71	0,547883
7. Часом я відчуваю плутанину щодо порядку подій, які відбу	1551,000	3702,000	1055,000	-0,33103	0,740619	-0,38252	0,702075	31	71	0,744684
8. Мені здається, що мені ... згадати події, що відбулися З ПО	1536,500	3716,500	1040,500	-0,43653	0,662453	-0,45672	0,647870	31	71	0,664089
9. Мені здається, що мені ... згадати події, що відбулися ДО П	1467,000	3786,000	971,000	-0,94218	0,346104	-1,00584	0,314493	31	71	0,349859
10. Часом здається, що з початку війни пройшло набагато БІЛ	1404,500	3848,500	908,500	-1,39689	0,162447	-1,63863	0,101291	31	71	0,163268
11. Часом здається, що з початку війни пройшло набагато МЕН	1628,500	3624,500	1068,500	0,23282	0,815905	0,27139	0,786093	31	71	0,816883
12. Загалом, здається, що з початку війни пройшло ніж 1 рі	1729,500	3523,500	967,500	0,96764	0,333225	0,97996	0,327106	31	71	0,335071
13. Я ... плутаюся щодо того, який сьогодні день тижня, ніж це	1668,500	3584,500	1028,500	0,52383	0,600394	0,62454	0,532274	31	71	0,602221
14. Я ... плутаюся щодо того, який сьогодні місяць, ніж це був	1604,000	3649,000	1093,000	0,05457	0,956484	0,07496	0,940243	31	71	0,959606
15. Період з початку війни здається ...	1500,500	3752,500	1004,500	-0,69845	0,484898	-0,88496	0,376177	31	71	0,486921
16. Часом період з початку війни здається мені нереальним.(н	1633,500	3619,500	1063,500	0,26919	0,787781	0,33493	0,737676	31	71	0,788895
GAD-7	1527,000	3726,000	1031,000	-0,50565	0,613105	-0,50670	0,612364	31	71	0,617447
PHQ-9	1292,000	3961,000	796,000	-2,21539	0,026734	-2,21993	0,026424	31	71	0,026440

Таблиця В. 2

Variable	T-tests; Grouping: stress_situation (Spreadsheet1_(Recovered).sta)										
	Mean 0	Mean 1	t-value	df	p	Valid N 0	Valid N 1	Std.Dev. 0	Std.Dev. 1	F-ratio Variances	p Variances
Past Negative	32,48387	38,42254	-2,91713	100	0,004362	31	71	8,065858	9,99380	1,535183	0,194296
Present Hedonistic	51,51613	56,67606	-2,12631	100	0,035939	31	71	7,632697	12,51259	2,687439	0,003642
Future	40,64516	38,92958	1,05800	100	0,292603	31	71	6,550055	7,91621	1,460645	0,251371
Past Positive	31,09677	29,12676	1,58380	100	0,116398	31	71	5,497605	5,89414	1,149459	0,686678
Present Fatalistic	26,16129	28,28169	-1,34007	100	0,183259	31	71	6,748317	7,59357	1,266198	0,479613

Додаток Г
Регресійний аналіз

Таблиця Г. 1

N=102	Regression Summary for Dependent Variable: 5. Загалом, з початку війни час йде						
	Beta	Std.Err. of Beta	B	Std.Err. of B	t(98)	p-level	
	R= ,30014824 R ² = ,09008896 Adjusted R ² = ,06223454 F(3,98)=3,2343 p<,02557 Std.Error of estimate: 1,2808						
Intercept			4,184643	0,505197	8,283186	0,000000	
GAD-7	0,265229	0,099703	0,063461	0,023856	2,660186	0,009125	
Past Negative	-0,057368	0,103657	-0,007741	0,013987	-0,553443	0,581220	
stress_situatio	0,155305	0,100379	0,444390	0,287226	1,547183	0,125042	