

# Тематические сообщения

## Thematic reports

---

DOI: 10.51217/npsyresearch\_2021\_01\_02\_05

Полева Н.С.

COVID-19. Некоторые аспекты фрустрации повседневности

Poleva N.S.

COVID-19. Some aspects of everyday life's frustration

Психологический институт РАО, Москва, Россия

В статье анализируется, как глобальный кризис, вызванный пандемией коронавируса SARS-CoV-2, связан с резким сломом привычного уклада будничной жизни и крахом сложившейся картины мира. Фрустрация физического пространства повседневности закономерно стала триггером процессов формирования цифровой повседневности и цифровой идентичности, придав дополнительную интенсивность перевода основных сфер прежней жизни человека в онлайн режим. Находясь в самоизоляции, человек в буквальном смысле оказывается дистанцированным от других, но благодаря развитию Интернета и цифровых технологий он одновременно связан с другими, со своей страной и со всем миром. Фрустрация окружающего пространства обыденности лишает людей возможности реально присутствовать на уроке, концерте, и т.д., но благодаря Интернет технологиям спектакль, музыка становятся максимально доступными, расширяя границы цифровой повседневности. Тотальная неопределенность периода локдауна и самоизоляции значительно сужает, «схлопывает» привычный горизонт планирования. Это способствует развитию тревоги и невротизации, росту индивидуальной и групповой прекарности. Уничтожение пандемией устойчивых структур сложившегося образа жизни, которые раньше обеспечивали защищенность и безопасность человека, ведет к слому и разрушению сетки координат привычной картины мира со всеми вытекающими из этого психологическими проблемами для человека. Трансформация повседневности сопровождается нарушением хронотопа повседневности, кардинальными изменениями в распорядке дней, конструированием иного стиля или образа жизни, который призван стать новой повседневностью. Выделяются стратегии адаптации и развития как возможные реакции на фрустрацию повседневности.

Переживание ее крушения создает необходимость и возможность трансформации и созидания образа жизни заново, конструирования своего субъективно-личностного гармоничного сочетания пространства и времени психологического хронотопа. Такие переживания способствуют формированию новых представлений о жизни, нового образа мира, образа Я и кристаллизуются в новую повседневность.

*Ключевые слова:* фрустрация повседневности, хронотоп повседневности, цифровая повседневность, картина мира

*Для цитирования:* Полева, Н.С. COVID-19. Некоторые аспекты фрустрации повседневности // Новые психологические исследования. 2021. № 2. С. 84–99. DOI: 10.51217/npsyresearch\_2021\_01\_02\_05

*А завтра — неизвестно что.  
Ты понимаешь: ни я не знаю, никто не знает — неизвестно!  
Ты понимаешь, что все известное — кончилось?  
Е.И. Замятин «МЫ»*

Уникальность сложившейся современной ситуации, связанной с пандемией инфекции, вызываемой коронавирусом SARS-CoV-2, для исследователей различных областей гуманитарного знания, включая психологов, в том, что все известное, действительно, закончилось. Неопределенность как одна из ключевых характеристик транзитивности рванулась вверх по экспоненте, как и графики заражения COVID-19, фиксируя переход от текучей транзитивности к жесткой.

Коронавирус и самоизоляция стали своеобразным триггером тотального перехода жизни человека в онлайн режим. Офлайн оказался практически «выключенным», привычное течение жизни одномоментно прервалось, как бы остановилось и замерло в стоп-кадре. В этой новой реальности цифровые технологии, как и цифровая компетентность, оказались наиболее значимыми стратегическими ресурсами выживания в условиях жесткой транзитивности глобального кризиса. Как и другие кризисные периоды, глобальный кризис, вызванный пандемией коронавируса SARS-CoV-2, связан с резким сломом привычного уклада повседневной жизни и ее активным переструктурированием, крахом сложившейся картины мира (Марцинковская, 2017). Это вызывает актуализацию обращения исследователей к различным аспектам психологии повседневности, проблемам быта и выживания, проблемам бытия, рефлексии, смысла жизни и самореализации. Из тройной феноменологии транзитивности,

которая представлена изменчивостью, вариативностью и неопределенностью (Марцинковская, 2016), доминирующей характеристикой современного кризиса оказалась именно тотальная неопределенность.

### **Фрустрация хронотопа повседневности**

Одним из основных способов борьбы с распространением пандемии, вызванной инфекцией коронавируса SARS-CoV-2, стало введение государствами ограничительных мер и установление режима самоизоляции. Около 4 миллиардов человек в разных странах мира практически одновременно оказались в одинаковой ситуации – запертыми в своих домах и квартирах. Введение режимов карантина и самоизоляции вызывает закономерное сравнение с экспериментом планетарного масштаба по слому и глобальной трансформации структуры повседневности. Привычное пространство активности человека (еда, работа, учеба, отдых, общение, сон, досуг и т.д.) схлопывается и втискивается в пространство квартиры.

В культурологии пространство повседневности рассматривается как частный случай пространства культуры – как совокупность мест, в которых реализуются основные виды активности и деятельности человека, направленные на удовлетворение его разнообразных потребностей. Пространство повседневности включает в себя различные модусы – физическое пространство, социальное, перцептуальное, концептуальное и другие пространства (Лелеко, 2002; Новикова, 2004; Капкан, 2016).

Введение карантина и режима самоизоляции – это, конечно, прежде всего, фрустрация физического и социального пространства повседневности – от закрытия границ между странами и лишения возможности привычных перемещений и коммуникаций в пространстве города до ограничений активности и непосредственных социальных взаимодействий человека пространством квартиры/дома и, как правило, членами семьи, проживающими совместно.

Последствия фрустрации физического и социального пространства повседневности в период пандемии коронавируса SARS-CoV-2 влияют на закономерности соотношения процессов социально-психологической связанности и физической дистанцированности, которые подвергаются трансформации в ходе культурной эволюции под воздействием развития технологий. Дистанцированность и связанность отражают те изменения в повседневной жизни людей современного технологического, информационного общества, что

обусловлены влиянием процессов глобализации и технического прогресса. Развитие современных средств передвижения, связи и Интернет-технологий ведет к сокращению пространства, «исчезновению» пространства, дистанции и увеличению близости между людьми. Наиболее ярко это демонстрирует феномен «карантинной дальнзоркости». В условиях пандемии человек оказывается буквально изолирован в стенах своего жилища и ограничен в социальных контактах рамками своей семьи. Являясь физически дистанцированным от других, он благодаря развитию цифровых технологий оказывается одновременно в общем пространстве со своими друзьями и сослуживцами, со своей страной и со всем миром. Люди и события в далеких Италии, Испании, США привлекают внимание человека и вызывают его большую эмоциональную «вовлеченность», чем отношения с членами семьи, находящимися вместе с ним в квартире. Чем более дистанцирован человек, чем больше фрустрировано физическое пространство, где он изолирован, тем больше в фокусе его внимания и обсуждения оказывается удаленное от него в пространстве и времени. Такое глобальное единение всех со всеми развитие технологий, Интернета и средств онлайн связи обеспечивали и до пандемии. Как утверждают многие эксперты, кризис не создает новые тренды и тенденции, а усиливает уже имеющиеся устойчивые и разрушает затухающие (Шульман, 2020). Таким образом, коронакризис доводит до логического завершения те тенденции в трансформации нашей повседневности, которые зародились в ней до пандемии под влиянием развития технологий, а именно – усиление связанности при одновременном дистанцировании (Вахштайн, 2020). Здесь важно отметить еще один момент, присущий перцептивному, или перцептуальному, пространству повседневности как пространству, воспринимаемому с помощью органов чувств. Если физическое пространство предполагает непосредственное присутствие в нем человека и его непосредственные манипулятивные действия с предметами, его наполняющими, то перцептивное пространство определяется преимущественно с помощью органов зрения и слуха. Исторически границы физического и перцептивного пространства повседневности изначально практически совпадали или различались незначительно. При совершенствовании технологий перцептивное пространство повседневности в современной культуре постоянно расширяется и является несопоставимым с физическим. Сегодня перцептивное пространство повседневности – это не только вид из окна дома или автобуса, шум дождя и звуки города. СМИ, радио,

телевидение и, что наиболее значимо, развитие и распространение Интернета и цифровых технологий расширяют пространство цифровой повседневности современного человека до планетарного масштаба, когда фактами нашей повседневности становятся люди, явления и события в разных концах земного шара (Капкан, 2016).

Фрустрация физического пространства повседневности сокращает и возможность непосредственной практической манипуляции человека с вещами и предметами. У запертого в самоизоляции в своем жилище манипулятивная зона (то, что находится в зоне его досягаемости – до чего можно дотянуться, дойти, потрогать руками, совершить какие-либо действия – манипуляции) сокращается до размеров его квартиры. Одновременно, как уже отмечалось, переход в онлайн режим расширяет перцептивное пространство повседневности, когда доступное человеческому восприятию, опосредованному Интернет-технологиями (социальные сети, мессенджеры, Skype, Zoom, сайты театров и музеев, различные сервисы, образовательные, просветительские и художественные онлайн проекты и т.д.), становится практически безграничным. В ситуации фрустрации повседневности люди лишены возможности физически присутствовать на уроке, концерте, выставке, конференции, спектакле, лекции, в музее, на дружеской вечеринке и т.д., но благодаря интернет технологиям спектакль, музыка, музейные объекты, художественные полотна являются перцептивно максимально доступными и приближенными в онлайн, раздвигая границы цифровой повседневности.

Расширение перцептивного пространства в условиях фрустрации физического пространства повседневности в период пандемии обеспечивает чувство связанности и солидаризации с другими людьми и сообществами, со всем миром. Такая трансформация свидетельствует о степени воздействия цифровой повседневности и повышении ее значимости. Это позволяет говорить о компенсаторной функции цифровой повседневности в период пандемии, а также ее функции партиципации и защитного механизма. Фрустрация физического пространства повседневности закономерно стала триггером процессов формирования цифровой повседневности и цифровой идентичности, придав им дополнительную интенсивность.

Введение режима самоизоляции порождает и значительные трансформации времени в хронотопе повседневности. Темпоральность повседневности обеспечивается преимущественно циклической моделью времени. Линейная модель также характерна для повседневности и связана с ее транзитивностью, постоянными

латентными, неотвратимыми изменениями и трансформациями, вызванными социокультурными изменениями. В период кризиса изменения и трансформации становятся кардинальными и открытыми восприятию.

Доминирующим для повседневности является настоящее время – «здесь и сейчас», но с ретроспективой к прошлому: рутина образуется повторяемостью прошлого в настоящем. Будущее время в повседневности – это «ближайшее» будущее, которое непосредственно примыкает к настоящему и является его предсказуемым продолжением. Такая предсказуемость создает чувство комфорта и безопасности для человека (Капкан, 2016). Тотальная неопределенность периода локдауна и самоизоляции значительно сужает, «схлопывает» привычный горизонт планирования человека. Никто на самом деле не знает, что будет завтра, сколько продлится самоизоляция, будут ли продукты в магазине, сохранится ли работа после выхода из самоизоляции и т.д. Будущее практически исчезает из повседневности. Подобная неопределенность будущего способствует развитию тревоги и невротизации, росту индивидуальной и групповой прекарности. Время в этих обстоятельствах «стучается» в настоящем «здесь и сейчас» и во вчерашнем прошлом, которое воссоздается в постоянном настоящем. Дни, недели и месяцы в самоизоляции начинают восприниматься как один повторяющийся «день сурка». (Многие люди теряли ориентацию во времени, затруднялись с определением текущего дня недели и даты.)

Таким образом, введение режима самоизоляции, связанного с депризацией важнейших сфер человеческой жизни, вызывает фрустрацию хронотопа повседневности. Ограниченность физического пространства повседневности размерами квартиры, переход на удаленный режим работы и учебы, сгущение времени повседневности в постоянно воспроизводимом настоящем разрушает привычное пространственно – временное фреймирование хронотопа повседневности, что приводит к ее слому.

### **Слом повседневности и фрустрация индивидуальных структур повседневности**

Наверное, наиболее жесткой трансформации и радикальному изменению в условиях пандемии подверглись самые индивидуальные структуры повседневности человека – дом и семья, отношения с близкими людьми, проживающими совместно в самоизоляции в замкнутом пространстве квартиры. Это предсказуемо вызвало подъем

интереса к опыту и стратегиям выживания в замкнутом пространстве – к опыту космонавтов, подводников, людей, имевших опыт изоляции вследствие наложенных мер домашнего ареста.

Для наших соотечественников, переживших ситуацию жесткой транзитивности кризиса 1990–х, обращение к повседневности, идентификация с домом и семьей всегда выполняли функцию психологической защиты и являлись своеобразной стратегией совладания с ситуацией кризиса. В ситуации мягкой, текучей транзитивности, пришедшей на смену кризису 1990–х, с ее постоянными, но неизбежными изменениями, обыденная жизнь также являлась последним ресурсом относительной стабильности для человека, уставшего от пресса неопределенности. Привычная рутинность повседневности оставалась островком относительной предсказуемости, определенности, создавала искомую точку опоры и защиту от хаоса и энтропии окружающей действительности. Повседневность предоставляет человеку возможность дистанцироваться от угрозы, спрятаться в привычной предсказуемости обычной жизни от постоянной неопределенности и обрести относительную устойчивость и равновесие в ситуации транзитивности в ее жесткой и текучей формах (Марцинковская, 2017).

Одной из особенностей коронакризиса, связанного с пандемией, стала инверсия повседневности. Из стратегии совладания с ситуацией транзитивности, из ресурса, обеспечивающего безопасность, относительную стабильность и предсказуемость, ежедневная жизнь (дом, семья) в ситуации длительной изоляции для многих трансформировалась в источник повышенной угрозы и риска, тревоги и невротизации. Иллюстрацией такой деконструкции является рост домашнего насилия и разводов во всех странах, охваченных пандемией.

Согласно бинарному принципу организации культуры, в теории Ю.М. Лотмана тема «дом и антидом» рассматриваются как бинарные оппозиции. Тема «дом», которая является универсальной для мирового фольклора, понимается как свое, безопасное, защищенное и охраняемое культурное пространство. Соответственно «антидом» – это чужое, непонятное, дьявольское, варварское средоточие хаоса и угрозы. По мысли Лотмана, архаические модели, связанные с этими бинарными оппозициями, обнаруживают большую устойчивость и продуктивность в истории культуры. Например, в поэзии А.С. Пушкина тема «дома» становится фокусом идеи о культурной традиции, истории гуманности и «самостоянья человека». Для творчества М.А. Булгакова

символика «дом — антидом» — один из организующих принципов построения его произведений. Роль оппозиции «дома» у Булгакова играет «квартира» как «антидом» (квартира №50 — «нехорошая квартира», средоточие inferнальных явлений и героев; «Зойкина квартира»). Главное свойство «антидомов» в романе «Мастер и Маргарита», по утверждению Ю. Лотмана, состоит в том, что они связаны со смертью, в них не живут — из них исчезают (убегают, улетают, умирают, уходят, чтобы пропасть без следа) (Лотман, 1992).

В теории А. Шютца «дом» рассматривается как «нулевая точка системы координат», с помощью которой человек конструирует картину мира и своего места в нем (Шютц, 2003) Подобным образом, такие интимные структуры повседневности, как «дом» и семья в условиях жесткой транзитивности коронакризиса и длительной всеобщей изоляции из стратегии совладания и островка безопасности и порядка трансформируются в пространство риска и угрозы — в «антидом» или в «квартиру» (по Булгакову). Слом пандемией устойчивых структур повседневности, которые раньше обеспечивали защищенность и безопасность человека, ведет к разрушению сетки координат привычной картины мира со всеми вытекающими из этого психологическими проблемами для человека.

Крушение повседневности в условиях самоизоляции связано со сломом привычного и устоявшегося фреймирования хронотопа повседневности. Наименее пострадавшими стали представители профессий, которые и раньше работали в основном дома, — научные сотрудники, журналисты, писатели и т.д. Самоизоляция практически мало что изменила в их привычном образе жизни и преимущественно способствовала повышению их продуктивности.

Для большинства же людей пространство и время разных видов активности оказались нарушены и подверглись диффузии. Слом повседневности привел к разрушению привычной рутинности, определенности и постоянства. Смешалось все — пространство и время работы, досуга, отдыха, взаимодействия с близкими, с детьми, выполнение текущей работы по дому, связанное с уборкой, приготовлением пищи и т.д. С переходом на удаленный режим работы многие отмечали снижение эффективности своей деятельности при увеличении рабочего времени и росте нагрузки.

Пандемию коронавируса можно отнести к разряду абсолютных событий по Бодрийяру (Baudrillard, 2001), которое переживается, как катастрофа планетарного масштаба, поделившая жизнь миллионов людей на «до» и «после» пандемии, как событие, которое кар-

динально меняет представление о мире и установленном миропорядке. Коронакризис, как и другие кризисы, обладает характеристиками жесткой транзитивности, что ведет к обрушению повседневности. Изменения и трансформация повседневности связаны с процессами оповседневнивания и расповседневнивания (Вальденфельс, 1991). Вирус, пандемия как бы «приручаются», «оповседневниваются». Из абсолютного события коронавирус постепенно трансформируется в «просто событие», в новую реальность, становится привычным, повседневным. Адаптация к новой реальности в условиях слома повседневности потребовала переструктурирования образа жизни, «пересборки», «оповседневнивания» «карантинных» норм и правил и рефрейминга хронотопа новой ковидной повседневности.

### **Основные стратегии совладания в ситуации слома повседневности**

Согласно тезису Дж. Шапиро, эпидемии сплачивают, пандемии разобщают, изолируют нас, заставляя бояться собственных соседей. По мнению ученого, «и европейцы, и американцы запомнят, что, когда прозвучал набат, мы были не вместе. Мы были друг для друга «другими» (Шапиро, 2020). *Появились прогнозы, предрекающие конец эпохи глобализации.* Действительно, первой закономерной реакцией на пандемию SARS-CoV-2 стало усиление процессов локализации. Закрытые границы и города, прекращение транспортного сообщения между государствами и между отдельными регионами внутри стран, заколоченные подъезды домов, где выявлены случаи инфицирования, и т.д. стали основанием для того, чтобы видеть в коронавирусе вызов и угрозу процессам глобализации. *Но атомизация является лишь одним из возможных следствий введения ограничительных мер и режима самоизоляции. Хрестоматийный пример такой тотальной атомизации описан в романе Камю «Чума»: «И наконец, в этом обострившемся до предела одиночестве никто из нас не мог рассчитывать на помощь соседа и вынужден был оставаться наедине со всеми своими заботами» (Камю, 1969, С. 192–193).*

Следуя принципу и методологической стратегии исследования посредством антиномий (Гусельцева, 2019), можно найти массу примеров, доказывающих значимость процессов, обратных атомизации и локализации, а именно – солидаризации и консолидации людей в период пандемии в планетарном масштабе. Общий опыт проживания миллионами сходных условий изоляции и дистанцирования, похожих эмоций и переживаний, связанных с пандемией коронавируса,

привели к тому, что люди разных стран и континентов стали более близкими и понятными друг другу благодаря развитию Интернет – технологий. Масштаб пандемии вырос в событие такой силы, что «информационные пузыри» оказались пробитыми, и люди очутились практически в едином цифровом пространстве. По иронии судьбы изоляция и дистанцирование обернулись триггером связанности и консолидации миллионов, способствовали формированию и поддержанию цивилизационной, территориальной и других видов социокультурной идентичности. Примерами солидаризации стали помощь одних стран другим медикаментами, средствами защиты, медицинским оборудованием, специалистами и т.д., расширение волонтерского движения, помощь НКО незащищенным слоям населения, самоорганизация граждан разных государств с целью оказания различных видов помощи пожилым людям, детям, больницам, врачам и т.д. (сбор денег, средств индивидуальной защиты или организация обедов для врачей), поддержки и символического выражения благодарности медицинским работникам (коллективное пение, аплодисменты, рисунки в окнах и т.д.).

Беспрецедентная неопределенность как отличительная черта коронакризиса, вызванный им крах повседневности и привычной картины мира, закономерно становятся причиной тех страхов и тревоги, которые переживают люди во всех странах мира, охваченных пандемией. Это состояние неопределенности и перманентной угрозы актуализирует проблему жизнестойкости, а также вопрос выбора и реализации копинг-стратегий как стратегий совладания с коронакризисом и выживания в период пандемии. Некоторые исследователи видят аналогии в восприятии ситуации с пандемией и реакцией на нее со стадиями проживания горя согласно модели Кюблер – Росс (отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие). Другой подход связан с исследованием реализации различных копинг-стратегий как реакции на ситуацию пандемии коронавируса, которая является для человека стрессовой ситуацией. Еще один вариант – это основные типы реакций человека на страх и ситуацию стресса – бегство, замирание или нападение, борьба.

Опираясь на положение Марцинковской о двух уровнях детерминации, можно выделить стратегии адаптации и развития как возможные реакции на фрустрацию повседневности. Многие были склонны оценивать коронакризис как ресурс, а самоизоляцию как дополнительную возможность личностного развития и творчества, расширение кругозора, овладения новыми знаниями и

навыками, повышения личностной компетентности в различных областях и т.д. Успешность и адекватность такой стратегии для среднестатистического большинства в ситуации кризиса подвергается сомнению. Но можно найти немало примеров, что кому-то удалось выучить еще один иностранный язык, освоить новую профессию, дописать, наконец, монографию и т.д. в период самоизоляции. Важно отметить, что «мир, поставленный на паузу», вынужденная изоляция стали ситуацией, вызывающей активизацию процессов саморефлексии, актуализацию экзистенциальных проблем бытия человека и смысла жизни, взаимоотношений с близкими людьми, переоценку личностных ценностей. Такое «остранение», «расповседневивание повседневности» делает обыденное, рутинное и привычное неочевидным, способствует поиску и конструированию новых смыслов, трансформации сложившегося образа мира человека и образа Я в этом мире.

Но для большинства кризис и самоизоляция – это ненормальная ситуация, ситуация стресса, связанная с большими энергетическими и эмоциональными затратами, переживаниями страха и тревоги. Депривация значимых потребностей человека, которая становится причиной фрустрации повседневности, привычного образа жизни, привела к отказу от ценностей свободы и развития в пользу безопасности и выживания. Такая ситуация для большинства в целом не способствует личностному росту и развитию, она предполагает ориентацию и преобладание первого уровня детерминации, который направлен на достижение эмоционального благополучия и поддержание психического здоровья, активизацию синергетического потенциала человека, связанного с общими закономерностями психической жизни (Марцинковская, 2019). Основной задачей адаптации и «пересборки» повседневности в ситуации самоизоляции для большинства оказалось преимущественно сохранение и поддержание человеком собственной функциональности и ресурсности, способности решения возникающих в самоизоляции повседневных задач в ситуации «здесь и сейчас».

### **Заключение**

Ограничительные меры, связанные с введением режима карантина и самоизоляции, стали источником депривации всех основных сфер жизни человека, своеобразным «экспериментом» планетарного масштаба по фрустрации повседневности миллионов людей. Фрустрация повседневности ведет к слому ее основных структур,

разрушению сложившегося образа жизни, нарушению привычного фреймирования пространства и времени повседневности, ее хронотопа. Глобальным следствием такого слома является ощущение краха существующей картины мира и образа Я.

Переживание слома повседневности создает необходимость и возможность трансформации и созидания иного образа жизни, конструирования своего субъективно-личностного гармоничного сочетания пространства и времени психологического хронотопа. Такие переживания способствуют формированию отличных от прежних представлений о жизни, образе мира, даже образе Я и кристаллизуются в новую повседневность.

Фрустрация повседневности и нарушение хронотопа повседневности требует от человека конструирования образа/стиля жизни, адекватного кардинальным трансформациям жесткой транзитивности. В свою очередь, смена образа жизни способствует «пересборке» повседневности и со временем становится другой повседневностью. Однако и выход из режима самоизоляции сопровождался конструированием нового образа жизни и опять-таки «пересборкой» повседневности, т.к. это было не просто возвращением к привычному образу жизни (до пандемии), а его значительная трансформация с учетом иных социальных норм и правил.

Согласно прогнозам, коронавирус – это надолго. Человечеству придется научиться жить с COVID-19. Это позволяет говорить о смене жесткой транзитивности первой волны текучей транзитивностью или об их сосуществовании. Сентябрьский рост инфицированных в разных странах мира означает приход второй волны коронавируса, возврат ограничительных мер и объявление частичных и полных локдаунов, что не исключает переживания человечеством третьей, четвертой и т.д. волн. Такой возникший образ мира с его неустойчивостью и транзитивностью требует от человека повышенной гибкости, которая в состоянии обеспечивать быстрое «перереформатирование» образа жизни, ставшего новой повседневностью в новой ковидной реальности. Необходимость «пересборок» повседневности следует признать неизбежной повседневностью.

### **Благодарность**

Исследование выполнено при поддержке гранта РФФИ № 20-013-00075\20 «Человек в повседневности: психологическая феноменология и закономерности».

## Литература

Вальденфельс, Б. [Waldenfels, B.] Повседневность как плавильный тигль рациональности // Социо-Логос. М.: Прогресс, 1991. Вып. 1. С. 39–50.

Вахшгайн, В.С. Искусство из дома, или Массовые художественные практики в эпоху изоляции. Государственный музей изобразительных искусств имени А.С. Пушкина, Государственный Центр современного искусства (Арсенал). Онлайн разговор в рамках фестиваля текстов об искусстве «Вазари. Новое? Искусствознание?!» URL: <https://www.youtube.com/watch?v=KOBSpQSZ-aE> (дата обращения: 25.04.2020)

Гусельцева, М.С. Психология повседневности в свете методологии латентных изменений. М.: Акрополь, 2019.

Камю, А. [Camus A.] Избранное. М.: Прогресс, 1969.

Капкан, М.В. Культура повседневности. Екатеринбург: Изд-во Урал-ун-та, 2016.

Лелеко, В.Д. Пространство повседневности в европейской культуре. СПб.: С.-Петербург. гос. ун-т культуры и искусств, 2002.

Лотман, Ю.М. Заметки о художественном пространстве // Лотман Ю.М. Избр. статьи. В 3 т. Т. 1. Статьи по семиотике и типологии культуры. Таллин: Александра, 1992. С. 457–463.

Марцинковская, Т.Д. Культура и субкультура в пространстве психологического хронотопа. М.: Смысл, 2016.

Марцинковская, Т.Д. Психология повседневности: оксюморон или новый тренд психологии // Психологические исследования. 2017. Т. 10. № 56. С. 1. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2017v10n56/1497-martsinkovskaya56.html> (дата обращения: 25.12.2020)

Марцинковская, Т.Д. Человек в повседневности: индивид, индивидуальность, личность // Психология личности: Пребывание в изменении / Под ред. Н.В. Гришиной. СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2019. С. 304–330.

Новикова, Н.Л. Культура повседневности. Теоретический аспект. Саранск: Красный Октябрь, 2004.

Шапиро, Дж. [Shapiro J.] Трансатлантические отношения и коронавирус // Россия в глобальной политике. URL: <https://globalaffairs.ru/articles/transatlantica-i-koronavirus/> (дата обращения: 21.11.2020)

Шульман, Е.М. Мир каким был, таким по ряду ключевых параметров и останется: большое интервью с Екатериной Шульман. О последствиях самого масштабного кризиса XXI века. // Журнал N1.RU. 21 мая 2020. URL: <https://journal.n1.ru/articles/mir-kakim-by-l-takim-po-ryadu->

klyuchevykh-parametrov-i-ostanetsya-bolshoe-intervyu-s-ekaterinoi-shulman/  
(дата обращения: 21.05.2020)

Шютц, А. [Schütz A.] Смысловая структура повседневного мира. Очерки по феноменологической социологии. М.: Институт Фонда «Общественное мнение», 2003.

Baudrillard, J. The spirit of terrorism. Telos: Telos Press, 2001.

Gold, R. L. Roles in Sociological Fieldwork // Social Forces. 1958. Vol. 36. P. 217–223.

### **Сведения об авторе**

*Наталья С. Полева*, кандидат психологических наук, Психологический институт РАО, Москва, Россия; 125009, Россия, Москва, ул. Моховая, д.9, стр.4; *npoleva@mail.ru*

Poleva N.S.

COVID-19. Some aspects of everyday life's frustration

*Psychological institute of the Russian academy of education, Moscow, Russia*

This article represents the analysis of the impact caused by the SARS-CoV-2 coronavirus pandemic on the daily life routine as well as the existing world environment. The lack of physical space in everyday life naturally became a trigger for digital identity creation and general life digitalisation. The process was accompanied by additional intensity brought by the transition in the main areas of a person's daily life to the online mode. While being in self-isolation, a person is physically detached from others. Fortunately, with the development of the internet and digital technologies, it became possible for the individual to stay connected with others and the whole globe. The total uncertainty during the period of lockdown and self-isolation significantly narrows, or in other words, "disintegrates" the usual ability to make plans. Such uncertainty contributes to the development of anxiety and neuroticism, the growth of individual and group precariousness. The changes that are brought by the pandemic lead not only to the breaking, however, also to the destruction of the grid of coordinates in the usual picture of the world. As a result, it creates certain psychological issues for a person in self-isolation. The transformation brought by the pandemic on daily life is accompanied by a violation of the usual lifestyle chronotype, cardinal changes in the routine, the construction of a new style or way of life as a whole, which in the long run is intended to become the new normal. Changes and transformation of everyday life are associated with the processes of re-forming and re-structuring the daily activities. Adaptation and

self-development strategies are emerging as possible coping mechanisms for daily frustration. The emotional experience of the breakdown of usual routine creates the need and possibility of altering and creating a new way of life, constructing one's subjective-personal harmonious combination of space and time in the psychological chronotype. Such experiences contribute to the formation of new ideas about life and solid self-images for the new everyday life.

*Key words:* frustration of everyday life, chronotope of everyday life, digital everyday life, picture of the world

*For citation:* Poleva, N.S. (2021). COVID-19. Some aspects of everyday life's frustration. *New Psychological Research*, No. 2, pp. 84–99, DOI: 10.51217/npsyresearch\_2021\_01\_02\_05

### Acknowledgment

The study was supported by the Russian Foundation of Basic Research, project 20-013-00075\20 «Person in everyday life: psychological phenomenology and determinates».

### References

- Baudrillard, J. (2001). *The spirit of terrorism*. Telos: Telos Press.
- Camus, A. (1996). *Favorites*. Moscow: Progress.
- Chamayou, G. (2020). *The theory of the drone*. Moscow: Ad Marginem.
- Gold, R. L. (1958). Roles in Sociological Fieldwork. *Social Forces*, 36, 217–223.
- Guseltseva, M.S. (2019). *Psychology of everyday life in the light of the methodology of latent changes*. Moscow: Akropol'.
- Kapkan, M.V. (2016). *Culture of everyday life*. Yekaterinburg: Izd-vo Ural-un-ta.
- Leleko, V.D. (2002). *The space of everyday life in European culture*. St. Petersburg: S.-Peterb. gos. un-t kul'tury i iskusstv.
- Lotman, Yu.M. (1992). Notes on the art space. In *Selected articles. In 3 vol. Articles on semiotics and typology of culture* (Vol. 1, pp. 457–463). Tallin: Aleksandra.
- Martsinkovskaya, T.D. (2016). *Culture and subculture in the space of the psychological chronotope*. Moscow: Smysl.
- Martsinkovskaya, T.D. (2017). Psychology of everyday life: an oxymoron or a new trend in psychology. *Psikhologicheskie issledovaniya*, 10(56), 1. Retrieved from <http://psystudy.ru> <http://psystudy.ru/index.php/num/2017v10n56/1497-martsinkovskaya56.html>
- Martsinkovskaya, T.D. (2019). Man in everyday life: individual, individuality, personality. In N.V. Grishina (Ed.), *Personality Psychology: Being in Change* (pp. 304–330). St. Petersburg: Izd-vo S.-Peterb. un-ta.

Museum of Facts. Why did one artist give the opportunity to shoot himself with a paintball gun over the Internet? (2020). Retrieved from <http://muzey-factov.ru/6137>

Novikova, N.L. (2004). *Culture of everyday life*. Theoretical aspect. Saransk: Krasnyi Oktyabr'.

Schütz, A. (2003). *The semantic structure of the everyday world. Essays on phenomenological sociology*. Moscow: Institut Fonda «Obshchestvennoe mnenie».

Shapiro, J. (2020). Transatlantic relations and the coronavirus. *Rossiya v global'noi politike*. Retrieved from <https://globalaffairs.ru/articles/transatlantica-i-koronavirus/>

Shulman, E.M. (2020, May 21). The world will remain as it was in a number of key parameters: a long interview with Ekaterina Shulman. On the consequences of the biggest crisis of the XXI century. *N1Zburanal*. Retrieved from <https://journal.n1.ru/articles/mir-kakim-byt-takim-po-ryadu-klyuchevykh-parametrov-i-ostanetsya-bolshoe-intervyu-s-ekaterinoi-shulman/>

Vakhshtain, V.S. (2020, April 25). Art from Home, or Mass Artistic Practices in an Age of Isolation. The Pushkin State Museum of Fine Arts, National Center for Contemporary Art (Arsenal). Online conversation within the framework of the festival of texts about art “Vasari. New? Art history ?!”. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=KOBSpQSz-aE>

Waldenfels, B. (1991). Everyday life as a melting pot of rationality. In *Socio-Logos* (Vol. 1. pp. 39–50). Moscow: Progress.

### **Information about the author**

*Natalia S. Poleva*, Ph.D (Psychology), Psychological Institute of Russian Academy of Education, Moscow, Russia; bld. 9–4, Mokhovaya str., Russia, Moscow, 125009; [npoleva@mail.ru](mailto:npoleva@mail.ru)