

DOI 10.33930/ed.2019.5007.56(11-12)-3

УДК 316:61

ПАНДЕМІЯ COVID-19: ПЕРШИЙ ДОСВІД ЖИТТЯ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ

С. В. Куцепал

Анотація.

Актуальність теми дослідження. Вже чотири роки українське суспільство живе у парадигмі “тут і зараз”, усвідомлюючи важливість кожної хвилини буття, відмовившись від планування відпочинку на рік наперед, раннього бронювання готелів та квитків на літак, а інтерес до глобальних економічних та політичних прогнозів на найближчі десятиліття змінився постійним моніторингом наявності/відсутності повітряних тривог та актуальними графіками відключення світла. Проте, перший досвід життя “тут і зараз” - це 2020 рік, коли відбулася зміна світоглядних та аксіологічних парадигм, сформувалися нові моделі поведінки як людства загалом, так і окремого індивіда.

Людство, починаючи з другої половини минулого століття, тішилося ілюзією всемогутності технологій, і, відповідно, могутності людини, яка здатна скористатися тими безмежними можливостями, які гарантує їй технічний прогрес. Ця ейфорія самовпевненості раптово скінчилася на початку 2020 року, коли людство усвідомило загрозу пандемії і стало зрозуміло, що ані техніка, ані статки, ані соціальний статус не можуть гарантувати безпеку.

Привабливий образ людини-номада, що прагне постійних змін свого місцеперебування, виплеканий та розтиражований філософією постмодерну, у пандемійно-карантинній реальності 2020 року трансформується у діджиталізованого номада, простором існування та діяльності якого стає Інтернет. Цей досвід карантинних обмежень, “уроки” проживання (виживання) за часів пандемії, українське суспільство використовує і у воєнних реаліях 2022-2026 років, тому репрезентована розвідка є важливою та актуальною.

Постановка проблеми. Пандемія COVID-19 актуалізувала низку не лише медичних, а й соціальних та екзистенційних проблем, вирішення яких збагатило людство безцінним досвідом, навчило новим моделям співжиття та комунікації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика пандемії, соціального дистанціювання, соціальних, психологічних, економічних наслідків пандемії та локдаунів вимагає комплексного та виваженого підходу, урахування досягнень представників медичної, психологічної, соціокультурної, філософської, правової сфери.

Проблематика пандемії загалом та Covid-19 зокрема, її соціальні, психологічні та світоглядні наслідки репрезентована у розвідках таких вчених: Д. Афанасьєв, І. Дзямко, С. Чинчевий [1]; О. Дейнеко [3]; В. Кулик [9]; В. Луканова [4]; Г. Нівня [5]; Г. Чепурко [7]; С. S. Martarelli, W. Wolff [10]; M. Jakovljevic, S. Bjedov, N. Jaksic, I. Jakovljevic [8]. Проте варто проаналізувати та оцінити дослідження світоглядних трансформацій особистості, яка потрапляє в рамки карантинних обмежень, досвід життя та навчання у дистанційному форматі.

Постановка завдання. Мета дослідження полягає у визначенні соціальної цінності досвіду проживання карантинних обмежень.

Виклад основного матеріалу. Для запобігання розповсюдженню пандемії в багатьох країнах була введена система різноманітних режимно-обмежувальних заходів, починаючи від ізоляції та самоізоляції і до різноманітних дистанційних новацій, що змушувало адаптуватися до нових форм буття та комунікації.

Одним з суттєвих наслідків пандемії COVID-19, став перехід роботи та навчання у дистанційний режим. Навчання офлайн стрімко змістилося у дистанційний формат, трансформувалося у навчання з використанням гаджетів та інформаційно-комп'ютерних технологій, наслідком чого стала зміна навчальних програм та модернізація методики викладання, розробка онлайн версій навчальних модулів,

перетворення традиційних лекцій та семінарів та вебінари (інформаційно-комунікаційну технологію навчання, яка передбачає проведення інтерактивних дистанційних занять у синхронному віртуальному класі) та вебсемінари.

Пандемія 2020 змусила людство по-новому сприйняти професію лікаря, медика, зрозуміти соціальну роль тих, хто кожного дня рятує життя інших іноді навіть ціною власного.

У період карантинних обмежень величезну роль відігравали засоби масової інформації, адже людина була змушена більше часу проводити біля телевізора або у соціальних мережах, постійно перебувати у стані “інформаційного пресінгу”. Від “тональності” меседжів, які створюють та репрезентують засоби масової інформації, залежить психологічний клімат суспільства. Домінування лише негативного контенту новин сприяє поглибленню стану тривоги та невизначеності, загрожує розвитком депресивних настроїв суспільства та прагненню знайти і покарати винних у розповсюдженні хвороби, тоді як обнадійливі новини сприяють зменшенню соціальної напруги.

Висновки. Перемогти страшний вірус людство змогло завдяки об'єднанню, усвідомленню того, що без глобальної солідарності, емпатії, співробітництва та єдності на усіх рівнях, людство отримає поразку у боротьбі з пандемією, стане її жертвою. Тому одним із основних “уроків” 2020 року має стати усвідомлення необхідності об'єднання зусиль держав та народів, оскільки надія на те, що закриті кордони можуть вберегти від розповсюдження хвороби виявилася марною, те ж саме стосується і військової ситуації, оскільки перемогти агресора можна лише спільними зусиллями.

Ключові слова: пандемія, COVID-19, суспільство, карантинні обмеження, дистанційна освіта, ізоляція, самоізоляція.

THE COVID-19 PANDEMIC: FIRST EXPERIENCE OF LIFE IN A REMOTE FORMAT Svitlana Kutsepal

Abstract.

Relevance of the research. For four years now, Ukrainian society has been living in the “here and now” paradigm, realizing the importance of every minute of life, refusing to plan vacations a year in advance, early booking of hotels and plane tickets, and interest in global economic and political forecasts for the coming decades has been replaced by constant monitoring of the presence/absence of threats and current power outage schedules. However, the first experience of living “here and now” was in 2020, when a change in worldview and axiological paradigms took place, and new models of behavior were formed for both humanity as a whole and for individuals. The attractive image of a nomadic person who strives for constant change of location, nurtured and propagated by postmodern philosophy, is transformed in the pandemic-quarantine reality of 2020 into a digital nomad, whose space of existence and activity becomes the Internet. Ukrainian society is using this experience of quarantine restrictions and the “lessons” of living (surviving) during the pandemic in the military realities of 2022-2026, which is why this research is important and relevant.

Problem statement. The COVID-19 pandemic has brought to light a number of not only medical but also social and existential problems, the solution of which has enriched humanity with invaluable experience and taught us new models of coexistence and communication.

Analysis of recent research and publications. The issues of the pandemic, social distancing, and the social, psychological, and economic consequences of the pandemic and lockdowns require a comprehensive and balanced approach, taking into account the achievements of representatives of the medical, psychological, sociocultural, philosophical, and legal spheres.

The issues of the pandemic in general and Covid-19 in particular, its social, psychological, and worldview consequences are represented in the research of the following scientists: D. Afanasyev, I. Dzyamko, S. Chinchiev [1]; V. Kulik [9]; V. Lukanova [4]; H. Nivnya [5]; H. Chepurko [7]; C. S. Martarelli, W. Wolff [10]; M. Jakovljevic, S. Bjedov, N. Jaksic, I. Jakovljevic [8].

However, it is worth analyzing and evaluating research on the worldview transformations of individuals who fall within the scope of quarantine restrictions, life experience, and distance learning.

Research task. *The purpose of the study is to determine the social value of the experience of living under quarantine restrictions.*

Main material presentation. *To prevent the spread of the pandemic, many countries introduced a system of various restrictive measures, ranging from isolation and self-isolation to various remote innovations, forcing people to adapt to new forms of existence and communication.*

One of the significant consequences of the COVID-19 pandemic was the transition to remote work and learning. Offline learning rapidly shifted to a remote format, transforming into learning using gadgets and information and computer technologies, resulting in changes to curricula and the modernization of teaching methods, the development of online versions of training modules, the transformation of traditional lectures and seminars into webinars (an information and communication technology for learning that involves interactive remote classes in a synchronous virtual classroom) and webinars.

The 2020 pandemic forced humanity to take a fresh look at the profession of doctors and medical professionals and to understand the social role of those who save the lives of others every day, sometimes even at the cost of their own lives.

During the period of quarantine restrictions, the media played a huge role, as people were forced to spend more time watching television or on social media, constantly exposed to an “information overload.” The psychological climate of society depends on the “tone” of the messages created and presented by the media. The dominance of only negative news content contributes to deepening anxiety and uncertainty, threatens the development of depressive moods in society and the desire to find and punish those responsible for spreading the disease, while encouraging news helps to reduce social tension.

Conclusions. *Humanity was able to defeat the terrible virus thanks to unity and the realization that without global solidarity, empathy, cooperation, and unity at all levels, humanity would lose the fight against the pandemic and become its victim. Therefore, one of the main “lessons” of 2020 should be the realization of the need to unite the efforts of states and peoples, since the hope that closed borders could prevent the spread of the disease proved futile. The same applies to the military situation, since the aggressor can only be defeated through joint efforts.*

Key words: *pandemic, COVID-19, society, quarantine restrictions, distance learning, isolation, self-isolation.*

Актуальність теми дослідження та постановка проблеми. Вже чотири роки українське суспільство живе у парадигмі “тут і зараз”, усвідомлюючи важливість кожної хвилини буття, відмовившись від планування відпочинку на рік наперед, раннього бронювання готелів та квитків на літак, а інтерес до глобальних економічних та політичних прогнозів на найближчі десятиліття змінився постійним моніторингом наявності/відсутності тривоги та актуальними графіками відключення світла. Проте, перший досвід життя “тут і зараз” – це 2020 рік, коли відбулася зміна світоглядних та аксіологічних парадигм, сформувалися нові моделі поведінки як людства загалом, так і окремого індивіда. Привабливий образ людини-номада, що прагне постійних змін свого місцеперебування, виплеканий та розтиражований філософією постмодерну, у пандемійно-карантинній реальності 2020 року трансформується у діджиталізованого номада, простором існування та діяльності якого стає Інтернет.

З початком повномасштабної війни українське суспільство змушене було приборкати суто людські та еволюційно запрограмовані імпульси для соціальних інтеракцій: зустрічі з рідними та друзями, оскільки мільйони громадян України змушені були покинути свої домівки та виїхати за кордон, різко збільшився “градус тривожності”, люди бояться не лише і не стільки за себе, скільки за своїх рідних. Це нагадало ситуацію весни 2020 р., коли більшість європейських країн оголосили тотальний карантин і громадяни позбавилися можливості реального спілкування з рідними, друзями, колегами по роботі, однокласниками чи одногрупниками.

Пандемія COVID-19 актуалізувала низку не лише медичних, а й соціальних та екзистенційних проблем, вирішення яких збагатило людство безцінним досвідом, навчило новим моделям співжиття та комунікації.

Цей досвід карантинних обмежень, “уроки” проживання (виживання) за часів пандемії, українське суспільство використовує і у воєнних реаліях 2022-2026 років, тому

репрезентована розвідка є важливою та актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика пандемії, соціального дистанціювання, соціальних, психологічних, економічних наслідків пандемії та локдаунів вимагає комплексного та виваженого підходу, урахування досягнень представників медичної, психологічної, соціокультурної, філософської, правової сфери.

Проблематика пандемії загалом та Covid-19 зокрема, її соціальні, психологічні та світоглядні наслідки репрезентована у розвідках таких вчених: Д. Афанасьєв, І. Дзямко, С. Чинчевий [1]; О. Дейнеко [3]; В. Кулик [9]; В. Луканова [4]; Г. Нівня [5]; Г. Чепурко [7]; С. S. Martarelli, W. Wolff [10]; M. Jakovljevic, S. Bjedov, N. Jaksic, I. Jakovljevic [8].

Проте варто проаналізувати та оцінити дослідження світоглядних трансформацій особистості, яка потрапляє в рамки карантинних обмежень, досвід життя та навчання у дистанційному форматі.

Постановка завдання. Мета дослідження полягає у визначенні соціальної цінності досвіду проживання карантинних обмежень.

Виклад основного матеріалу.

Пандемія – це не лише медичне, а й соціальне явище, не лише глобальна загроза людству, а й “виклик, що пробуджує сили до пошуку інших горизонтів існування, ...випробовує людську волю, стійкість, мужність, здатність до спротиву” [4, с. 87, 90]. Для запобігання розповсюдженню пандемії в багатьох країнах була введена система різноманітних режимно-обмежувальних заходів, починаючи від ізоляції та самоізоляції і до різноманітних дистанційних новацій, що змушувало адаптуватися до нових форм буття та комунікації.

Необхідність дотримання режиму самоізоляції як одного з основних засобів соціального дистанціювання актуалізувала проблематику відповідальності та самодисципліни індивіда, розвитку навичок самоконтролю [10]. Пізніше ці навички врятували життя багатьом громадянам нашої держави, допомогли швидше адаптуватися до ситуації блекауту.

Соціальне дистанціювання стало значним випробуванням для населення держав, проте суттєво розвинуло цифрові компетентності у сфері комунікації задля забезпечення емоційної підтримки. “Під час пандемії особливо помітною стала функція емоційної підтримки. Люди, ізольовані фізично, продовжували залишатися у цифровій взаємодії: обмінювалися новинами, жартами, порадами” [1, с. 200]. Така комунікація полегшувала стан пригнічення, самотності та безпорадності.

Одним з суттєвих наслідків пандемії COVID-19, став перехід роботи та навчання у дистанційний режим. Навчання офлайн стрімко змістилося у дистанційний формат, трансформувалося у навчання з використанням гаджетів та інформаційно-комп’ютерних технологій, наслідком чого стала зміна навчальних програм та модернізація методики викладання, розробка онлайн версій навчальних модулів, перетворення традиційних лекцій та семінарів та вебінари (інформаційно-комунікаційну технологію навчання, яка передбачає проведення інтерактивних дистанційних занять у синхронному віртуальному класі) та вебсемінари. Як зауважує Г. Чепурко: “За умов пандемії українська система освіти в цілому зберегла свою працездатність, забезпечивши дистанційну підтримку навчального процесу. Пандемія сприяла пришвидшеному впровадженню цифрових технологій у навчальний процес” [7, с. 97]. Набутий досвід дистанційної освіти успішно використовується і у постпандемійні часи.

Пандемія 2020 змусила людство по-новому сприйняти професію лікаря, медика, зрозуміти соціальну роль тих, хто кожного дня рятує життя інших іноді навіть ціною власного. Навесні 2020 соціальні мережі вражали користувачів фотографіями медичних працівників, які змушені були годинами перебувати у захисних засобах і в спеку, і в холод, через кожні шість годин знову заходити в палати інфікованих і рятувати життя інших. Повномасштабна війна показала всьому світу рівень професіоналізму та відповідальності українських медиків, які виконують свій професійний обов’язок і на полі бою, і в госпіталях та лікарнях прифронтових міст, і у тиллових госпіталях та лікарнях.

Період боротьби з пандемією показав важливість зусиль волонтерів та представників благодійних фондів і організацій у забезпеченні українських медиків засобами особистого захисту, а лікарень – медичним обладнанням. Варто згадати і про соціальну ініціативу українських підприємців, які забезпечували лікарів безкоштовним харчуванням весною 2020

року, митців, які влаштовували концерти біля лікарень на підтримку медиків і людей, що боролися з хворобою.

Пройшло зовсім мало часу і українські волонтери забезпечують потреби військових, а наші митці збирають на концертах кошти для ЗСУ. З початком війни основними формами волонтерської діяльності індивідуальних волонтерів стали: плетіння сіток для маскування; пошук дефіцитного обладнання для армії; збирання продуктів харчування та передача їх військовим; приготування їжі для військових; збір коштів на потреби армії; участь в евакуації населення; збір ліків для передової та госпіталів; збір теплих речей та продуктів першої необхідності для переселенців; забезпечення кормами притулків для тварин та зоопарків [2, с. 114]. Як зауважує Д. Свириденко, “волонтерство – це не лише допомога іншим, а й засіб самореалізації, що базується на моральних цінностях, альтруїзмі та відповідальності” [6, с. 30].

У період карантинних обмежень величезну роль відігравали засоби масової інформації, адже людина була змушена більше часу проводити біля телевізора або у соціальних мережах, постійно перебувати у стані “інформаційного пресінгу”. “Під час пандемії COVID-19 соціальні мережі виступили ареною одночасно для поширення дезінформації і для створення мереж довіри” [1, с. 199]. Поширення фейкової інформації у соціальних мережах, на жаль, стало повсякденною практикою.

Постійне знаходження в інформаційному полі, інтенсивність якого змінюється залежно від часу доби та наших власних уподобань, у мирний час не створює особливої напруги, навіть інформаційні “атаки” сприймаються доволі спокійно, не зачіпають екзистенційних засад особистості. Значна кількість інформаційного контенту взагалі постає у вигляді буденного явища, допомагає орієнтуватися у ситуації, додати нових барв у світоглядну картину світу, адаптуватися до змін. Для боротьби з “інформаційними атаками” достатньо просто вимкнути відповідний гаджет або не читати рекламні оголошення.

Від “тональності” меседжів, які створюють та репрезентують засоби масової інформації, залежить психологічний клімат суспільства. Так, В. Кулик зауважує, що під час пандемії соціальні мережі виявилися подвійним інструментом – поряд із поширенням офіційних повідомлень, вони також стали простором для дезінформації та різноманітних теорій змови [9]. Домінування лише негативного контенту новин сприяє поглибленню стану тривоги та невизначеності, загрожує розвитком депресивних настроїв суспільства та прагненню знайти і покарати винних у розповсюдженні хвороби, тоді як обнадійливі новини сприяють зменшенню соціальної напруги.

Суттєві трансформації відбулися у повсякденному житті та повсякденних практиках. “В умовах пандемії набувають значних змін як змістовні, так і формальні ознаки соціальних взаємодій. Зокрема, “перехід в онлайн” різних повсякденних практик (від професійної діяльності до здійснення побутових закупівель) суттєво розширює простір взаємодій, опосередкованих цифровими технічними засобами та наявністю Інтернету” [3, с. 39]. Можливість забезпечення певних побутових потреб завдяки дистанційній взаємодії допомагала підтримувати певний рівень комфорту повсякденного життя.

Варто відмітити, що культурне життя не зупинилося під час карантинних обмежень, найкращі світові сцени здійснювали онлайн-трансляції, до яких могли долучитися усі бажаючі. “У віртуальний вимір у добу локдаунів було перенесено соціальні події, які раніше неодмінно передбачали фізичну згуртованість і живу взаємодію. Онлайн проводилися концерти, вистави, шкільні випускні і навіть весілля” [5, с. 90]. Прагнення до культурного зростання у дистанційному форматі також допомогло пережити суворі карантинні обмеження.

Висновки. Перемогти страшний вірус людство змогло завдяки об’єднанню, усвідомленню того, що “без глобальної солідарності, емпатії, співробітництва та єдності на усіх рівнях, людство отримає поразку у боротьбі з пандемією, стане її жертвою” [8]. Тому одним із основних “уроків” 2020 року має стати усвідомлення необхідності об’єднання зусиль держав та народів, оскільки надія на те, що закриті кордони можуть вберегти від розповсюдження хвороби виявилася марною, те ж саме стосується і військової ситуації, оскільки перемогти агресора можна лише спільними зусиллями.

Список використаної літератури:

1. Афанасьєв, Д, Дзямко, І & Чінчевий, С 2025, 'Соціальні мережі у періоди соціальної кризи: війна, пандемія, революція', *Актуальні проблеми філософії та соціології*, № 55, с. 199-203.
2. Горінов, П & Драпушко, Р 2022, *Волонтерська діяльність в Україні: соціально-правове дослідження*. Монографія, Київ : Державний інститут сімейної та молодіжної політики, 240 с.
3. Дейнеко, О 2021, "Бути разом" в умовах пандемії: виклики соціальної згуртованості сучасного українського суспільства', *Український соціологічний журнал*, Вип. 25, с. 37-46.
4. Луканова, В 2018, 'Пандемія як антисистема: аналіз конститутивних аспектів', *Грані*, Т. 21, № 11, с. 86-93.
5. Нівня, Г 2021, 'Людина і суспільство перед лицем світової пандемії', *Перспективи*, № 2, с. 86-94.
6. Свириденко, Д 2025, 'Волонтерство як форма соціальної активності особистості: філософський дискурс', *Освітній дискурс : збірник наукових праць*, № 52 (1-2), с. 30-36.
7. Чепурко, Г 2021, 'Пандемія COVID-19: виклики та загрози у соціальній сфері', *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*, № 2, с. 94-104.
8. Jakovljevic, M, Bjedov, S, Jaksic, N & Jakovljevic, I 2020, 'COVID-19 Pandemia and public and global mental health from the perspective of global health security', *Psychiatra Danubina*, Vol. 32, No. 1, pp 6-14.
9. Kulyk, V 2021, 'Digital Platforms in the Time of Pandemic: Ukrainian Society in the COVID-19 Crisis', *Sociology of Health and Illness*, vol. 43, no. 3, pp. 512-529.
10. Martarelli, CS & Wolff, W 2020, 'Too bored to bother? Boredom as a potential threat to the efficacy of pandemic containment measures', *Humanities and Social Sciences Communications*, Vol. 7(28).

References:

1. Afanasiev, D, Dziamko, I & Chincheyi, S 2025, 'Sotsialni merezhi u periody sotsialnoi kryzy: viina, pandemiia, revoliutsiia (Social networks in times of social crisis: war, pandemic, revolution)', *Aktualni problemy filosofii ta sotsiologhii*, № 55, с. 199-203.
2. Horinov, P & Drapushko, R 2022, *Volonterska diialnist v Ukraini: sotsialno-pravove doslidzhennia (Volunteer Activity in Ukraine: A Socio-Legal Study)*. Monohrafiia, Kyiv : Derzhavnyi instytut simeinoi ta molodizhnoi polityky, 240 s.
3. Deineko, O 2021, "Buty razom" v umovakh pandemii: vyklyky sotsialnii zghurtovanosti suchasnoho ukrainskoho suspilstva ("Being Together" in the Context of a Pandemic: Challenges to Social Cohesion in Contemporary Ukrainian Society)', *Ukrainskyi sotsiologichnyi zhurnal*, Vyp. 25, с. 37-46.
4. Lukanova, V 2018, 'Pandemiia yak antysistema: analiz konstytutyvnykh aspektiv (The pandemic as an anti-system: analysis of constitutive aspects)', *Hrani*, T. 21, № 11, с. 86-93.
5. Nivnia, H 2021, 'Liudyna i suspilstvo pered lytsem svitovoi pandemii (People and society in the face of a global pandemic)', *Perspektyvy*, № 2, с. 86-94.
6. Svyrydenko, D 2025, 'Volonterstvo yak forma sotsialnoi aktyvnosti osobystosti: filosofskyi dyskurs (Volunteering as a form of social activity of the individual: philosophical discourse)', *Osvitnii dyskurs : zbirnyk naukovykh prats*, № 52 (1-2), с. 30-36.
7. Chepurko, H 2021, 'Pandemiia COVID-19: vyklyky ta zahrozy u sotsialnii sferi (The COVID-19 pandemic: challenges and threats in the social sphere)', *Sotsiologhiia: teoriia, metody, marketynh*, № 2, с. 94-104.
8. Jakovljevic, M, Bjedov, S, Jaksic, N & Jakovljevic, I 2020, 'COVID-19 Pandemia and public and global mental health from the perspective of global health security', *Psychiatra Danubina*, Vol. 32, No. 1, pp 6-14.
9. Kulyk, V 2021, 'Digital Platforms in the Time of Pandemic: Ukrainian Society in the COVID-19 Crisis', *Sociology of Health and Illness*, vol. 43, no. 3, pp. 512-529.
10. Martarelli, CS & Wolff, W 2020, 'Too bored to bother? Boredom as a potential threat to the efficacy of pandemic containment measures', *Humanities and Social Sciences Communications*, Vol. 7(28).

Прорецензовано / Reviewed

28.10.2025

Рекомендовано до друку / Recommended for publication

12.11.2025