УДК 316.37

ПСІХАЛОГІЯ “АДЗІНОТЫ” Ў САЦЫЯЛЬНАЙ ІЗАЛЯЦЫІ

А. К. Шведава (Магілёўскі інстытут МУС)
Навук. кір. *С. В. Венідзіктаў*,
канд. філал. навук, дацэнт

Мэтай даследавання з’яўляецца псіхалагічная характарыстыка наступстваў сацыяльнай ізаляцыі (“адзіноты”) эпохі COVID-19. Тэма набыла асаблівую актуальнасць у 2019-2022 гг. у сувязі з трансфармацыяй звыклых сацыяльных практык. Адзінота ў псіхалагічнай літаратуры вызначаецца як сацыяльна-псіхалагічная з’ва, эмацыйны стан, злучаны з адсутнасцю станоўчых эмацыйных сувязей з людзьмі і са страхам іх страты [1].

У перыяд ізаляцыі індывіды падзяліліся на некалькі груп:

1. Тып з дастаткова ўстойлівай псіхікай, для якіх адзінота – гэта звыклы лад жыцця, а ізаляцыя не выклікала цяжкасцей у адаптацыі.

2. Індывіды, якім удалося дастаткова паспяхова адаптавацца да новых умоў, адчуваючы пры гэтым унутраны дыскамфорт (найбольш распаўсюджаны тып, у тым ліку сярод курсантаў Магілёўскага інстытута МУС). Галоўнай мэтай падчас ізаляцыі для такога тыпу з’яўляецца адаптацыя да новых умоў, пошук рашэнняў нестандартнымі спосабамі. Напрыклад, дыстанцыйная работа ім не прынесла істотных цяжкасцей: павялічыўся час на сон, адпала патрэбнасць выконваць дрэс-код.

3. Тып, для якіх ізаляцыя стала выпрабаваннем, наносячы псіхалагічныя траўмы. Негатыўны ўплыў ізаляцыі ў гэтым выпадку – страх за будучыню ў розных сферах, за сваё здароўе, пастаянная патрэба ў

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова

змене абстаноўкі і іншыя фактары, якія фарміруюць ўстойлівы негатыўны эмацыйны фон. Каранцін такім тыпам асобы ўспрымаецца як гвалт, а трывожнасць і агрэсія на сябе і навакольны свет, негатыўныя думкі прыводзяць да дэпрэсіі.

Адзінота падчас каранціну адрозніваецца ад звычайнага псіхічнага стану сваёй сацыяльнай абумоўленасцю і значнай роляй знешніх фактараў (непрадказальнасць, нестабільнасць знешняга свету), што істотна ўплывае на псіхалагічны стан чалавека. Вымушаная сацыяльная ізаляцыя мае адпаведныя псіхалагічныя наступствы, якія ў значнай ступені залежаць ад тыпу асобы, якая перажывае новы для сябе стан адарванасці ад звыклага вобразу жыцця.

Літаратура

1. **Венидиктов, С. В.** Психология девиантного поведения : учеб. пособие / С. В. Венидиктов, С. И. Даниленко, Е. А. Ярошевич. – Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2017. – 320 с.

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова