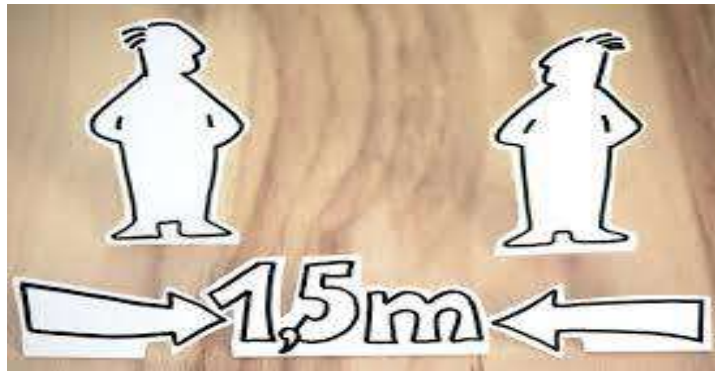


## PRZESTRZEŃ OSOBISTA. DYSTANS SPOŁECZNY.



Człowiek jest istotą społeczną, zatem potrzebuje interakcji międzyludzkich, obecności innych, by móc normalnie żyć i zdrowo się rozwijać. Potrzebuje czuć się częścią większej wspólnoty.

W warunkach pandemii nie można zapomnieć o wzajemnej odpowiedzialności i empatii, które są potrzebne dla zachowania równowagi społecznej. Każdy człowiek posiada swoją **przestrzeń osobistą**, taką przenośną „bańkę powietrza”, którą nosi ze sobą, a jej rozmiar zależy od zagęszczenia populacji w miejscu, w którym się wychował.

W związku z tym ta strefa dystansu jest zdeterminowana kulturowo. Podczas, gdy w niektórych kulturach, takich jak, np. japońska, ludzie przyzwyczajeni są do ciasnoty, w innych preferuje się rozległe, otwarte przestrzenie i utrzymywanie właściwego dystansu. Pozycja społeczna może również mieć wpływ na dystans, z jakimi człowiek traktuje innych ludzi.

Jednym z objawów zachowań przestrzennych są tzw. **dystanse personalne**. Ich wymiary zostały opisane przez Edwarda Halla. Dystanse personalne i sposób ich traktowania są ważnymi komunikatami niewerbalnymi. Odległość, jaką ludzie zachowują w stosunku do innych osób, pokazuje między innymi stosunek emocjonalny do rozmówcy (lubienie - nie lubienie), status społeczny, typ prowadzonej rozmowy (intymna - oficjalna, łatwa - trudna).

Skracanie dystansu podczas rozmowy jest sygnałem okazywania emocji. **Edward Hall wyróżnił 4 dystanse**, dzieląc każdy z nich na dwie fazy, bliższą i dalszą. Zmieniają się one w zależności od szeregu warunków, z których najważniejsze to: kultura oraz tworzące ją otoczenie społeczne, płeć i wiek.



<p><b>DYSTANS INTYMNY</b></p>	<p>strefa najbliższa, rozciągająca się od skóry do ok. 45 cm . Do tej sfery dopuszczane są jedynie osoby bardzo bliskie (mąż, żona, chłopak, dziewczyna, dziecko)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• faza bliższa - kontakt bezpośredni dotykowy, do 14 cm</li> <li>• faza dalsza - 14-45 cm</li> </ul>
<p><b>DYSTANS INDYWIDUALNY (OSOBNICZY)</b></p>	<p>od 45 do 120 cm . Jest to strefa prywatna, osobista. Dopuszcza się do niej ludzi nam znanych: przyjaciele, dobrzy znajomi, rodzina.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• faza bliższa - 45-75 cm</li> <li>• faza dalsza - 75-120 cm</li> </ul>
<p><b>DYSTANS SPOŁECZNY</b></p>	<p>od 120 do 360 cm . Jest to dystans dla ludzi obcych i znajomych, z którymi nie wiążą nas zażyłe stosunki. W tym dystansie załatwiane są także wszelkie oficjalne sprawy (kontakt z urzędnikami)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• faza bliższa - 1,2-2,1 m</li> <li>• faza dalsza - 2,1-3,6 m</li> </ul>
<p><b>DYSTANS PUBLICZNY</b></p>	<p>powyżej 3,5 metra. Taka odległość zachowywana jest wobec osób publicznych.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• faza bliższa 3,6-7,5 m</li> <li>• faza dalsza - powyżej 7,5 m - zarezerwowany dla ważnych osobistości jak, np. monarcha, prezydent, etc.</li> </ul>

Granice te ulegają zatarciu w niektórych sytuacjach, np. w tłumie czy podczas uprawiania sportu.

### **Praktyczne zastosowanie stref dystansu**

Jeżeli chcemy, aby ludzie czuli się dobrze w naszym towarzystwie, musimy stosować złotą regułę: **zachowaj dystans**. Im bardziej intymne są nasze stosunki z innymi ludźmi, tym bliżej możemy się poruszać w ich strefach. Nowy pracownik, np. może początkowo odczuwać, że inni członkowie personelu zachowują się w stosunku do niego chłodno, ale oni tylko trzymają go na dystans (strefa społeczna), dopóki nie poznają go lepiej. W miarę jak staje się bardziej znany, dystans przestrzenny pomiędzy nim a innymi pracownikami zmniejsza się, aż w końcu wolno mu poruszać się w ich strefie osobistej, a w niektórych przypadkach nawet intymnej. Odległość, jaka jest zachowana pomiędzy biodrami dwóch całujących się osób, może dać wiele informacji na temat ich wzajemnych stosunków. Kochankowie mocno przyciskają się do siebie i poruszają się wewnątrz własnych sfer intymnych. Różni się to od pocałunku osoby obcej z okazji np. Nowego Roku lub małżonka czy twojego najlepszego przyjaciela. W obu przypadkach odległość między biodrami wynosi co najmniej 15cm.

Bardzo ciekawe obserwacje można przeprowadzić na koncertach, w kinach, autobusach, pociągach, kiedy to ludzie tłoczą się i nieuniknione jest wtargnięcie w sferę intymną innego człowieka.

Często słyszymy takie słowa jak *"przybity"*, *"ponury"*, *"nieszczęśliwy"*, których używa się opisując ludzi jadących do pracy środkami komunikacji miejskiej w godzinach szczytu. Przypisuje im się te określenia z powodu spojrzeń, pustych i bez wyrazu, jakie przybierają podczas podróży, ale są to błędne spostrzeżenia. To co obserwator naprawdę zauważa, to grupa ludzi dostosowująca się do zasad obowiązujących w miejscach zatłoczonych, kiedy nieuniknione jest wtargnięcie w strefę intymną drugiego człowieka.

Dopiero w ostatnich latach władze wraz z planistami miast zdali sobie sprawę ze skutków, jakie zbyt gęsta sieć mieszkaniowa pociąga za sobą, pozbawiając ludzi ich terytoriów prywatnych. Wziąwszy to pod uwagę, łatwo zrozumieć, dlaczego regiony o największym zaludnieniu charakteryzują się wyjątkowo dużą liczbą zbrodni i aktów przemocy.

Kiedy ktoś domaga się przestrzeni lub obszaru pomiędzy obcymi, takiego jak miejsce w kinie czy przy stole konferencyjnym, lub haczyka w szatni, robi to w sposób łatwy do przewidzenia. Zwykle szuka najszerszego obszaru osiągalnego pomiędzy dwojgiem innych ludzi i próbuje go zająć. W kinie wybierze krzesło w połowie pomiędzy końcem rzędu, a miejscem, gdzie siedzi najbliższa osoba. W szatni wybierze haczyk gdzie jest najwięcej miejsca, w połowie pomiędzy dwoma innymi np. kurtkami lub pomiędzy najbliższym zajęтым wieszakiem a jego końcem.

Obserwacja odległości, na jaką dana osoba wyciąga rękę przy przywitaniu, może być wskazówką, czy pochodzi ona z dużego miasta, czy też z odległej wsi.

Mieszkańcy miast posiadają swą prywatną czterdziestosześciocentymetrową „bańkę”; jest to również odległość pomiędzy nadgarstkiem i tułowiem, gdy wyciągną rękę, aby się przywitać.. Pozwala ona, aby ręce obu osób spotkały się na neutralnym terytorium. Ludzie ze wsi mają tendencję do stania pewnie w jednym miejscu i pochylania się do przodu, jak to tylko możliwe, aby podać ci rękę, podczas gdy mieszkańcy miast postąpią krok do przodu, aby cię przywitać.

Ludzie wychowani w dalekich albo słabo zaludnionych miejscach zwykle domagają się dużej przestrzeni osobistej, której szerokość sięga aż sześciu metrów. Tacy ludzie wolą nie podawać ręki, ale raczej pozostać w pewnej odległości i pomachać.



Pandemia spowodowana globalnym rozprzestrzenianiem się wirusa Covid-19 uwidoczniła wagę strategii komunikacyjnych podejmowanych przez instytucje międzynarodowe.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w związku z pandemią zaleciła stosowanie **dystansu społecznego**. Terminem tym określane są wszelkie metody ograniczające częstotliwość i stopień bliskości kontaktu między ludźmi w celu zmniejszenia ryzyka transmisji choroby. Dystans społeczny jest skuteczny w przypadku chorób rozprzestrzeniających się drogą kropelkową (kichanie, kaszel), przez bezpośredni kontakt fizyczny (w tym seksualny). **WHO zaleciła utrzymywanie odległości co najmniej dwóch metrów między jednostkami i zaniechanie organizacji spotkań w dużych grupach.** Bardzo szybko hasztagi wzywające do zachowania odległości pomiędzy jednostkami i pozostania w domu zdominowały portale społecznościowe, a w akcje ich promowania zaangażowali się politycy i celebryci. Znane twarze spowodowały, że przekaz ten trafił natychmiastowo do opinii publicznej.

W marcu br. WHO wezwało do zmiany terminologii i zamiany hasła „dystans społeczny” na „**dystans fizyczny**”. Zachowano zatem samą ideę izolowania w przestrzeni, **uzasadniając celowość zmiany terminu koniecznością utrzymywania kontaktów międzyludzkich.**

Z punktu widzenia epidemiologii, u podstaw zachowania dystansu leży zmniejszenie liczby zarażonych w krótkim czasie.

Nawoływanie do utrzymywania dystansu społecznego można jednak uznać za niewłaściwe z socjologicznej perspektywy. Może być rozumiane jako wezwanie do alienowania się, co w dłuższej perspektywie przyczyni się do osłabienia więzów społecznych. W przypadku jednostek i grup pozbawionych dostępu do technologii, może prowadzić do ich wykluczenia społecznego.

Taka strategia jest tym bardziej niebezpieczna, im dłużej trwa. Zważywszy na informacje dotyczące czasu potrzebnego dla naukowców na opracowanie i dopuszczenie do użycia skutecznej szczepionki, pewne grupy społeczne, seniorzy i osoby z grup ryzyka, mogły zostać wykluczone.

Kolejnym rezultatem utrzymania społecznego dystansu jest wzrastające poczucie samotności, co - jak podkreślają psychologowie - skutkować może obniżeniem samopoczucia, stresem, lękiem czy depresją. Dotyczy to tzw. grup ryzyka, do których zalicza się osoby chorujące już wcześniej czy seniorów.

Dodatkowo warto podkreślić, że dla młodych ludzi izolacja społeczna staje się wręcz wydarzeniem generacyjnym.

**Pokolenie „cyfrowych tubylców”** zadziwiająco łatwo poddało się zaleceniu pozostania w domach. Bunt przeciwko zakazom, tradycyjnie przypisywany młodości, został wyparty przez strach przed zachorowaniem. Jednocześnie jest to grupa najlepiej radząca sobie w świecie technologii, zatem „życie w sieci” nie stanowi dla nich problemu.

Co więcej, po raz pierwszy na taką skalę mamy możliwość wykorzystania zaawansowanej technologii do realizacji naszych aktywności zawodowych i towarzyskich. **Mediatyzacja wszelkich sfer życia** staje się faktem.

Dziękuję za uwagę.

Pozdrowienia!

Iwona Kozłowska