

*Вознесенська Олена Леонідівна,
кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
член Ради правління ГС «Національна психологічна асоціація»,
президент ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

ПОРУШЕННЯ ОСОБИСТИХ МЕЖ ЯК ІНДИКАТОР ПСИХОТРАВМАТИЗАЦІЇ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ: МЕДІАВИМІРИ ТА МЕДІАРЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ

Ключові слова: психотравма, особисті межі, медіа, пандемія коронавірусу.

В назву тез нами було винесено поняття «межі». Що мається на увазі? У психологічному становленні людини важливим є формування особистісних меж, власної особистої зони, допустимої межі контакту. Травматичні події викликають порушення психологічних меж людини, сильні почуття гніву, страху тощо (Вознесенська, 2016). І навіть у визначенні психотравми ми говоримо про «позаМЕЖні переживання», почуття поза межами буденності, отже, будь-яка травма передбачає порушення меж – особистості, групи чи суспільства взагалі (коли йдеться, наприклад про інформаційну війну, події і повідомлення якої порушують межі майже усіх людей в країні).

Психологічні межі відділяють наші почуття від почуттів інших людей. Наявність меж створює правила взаємодії між людьми, що визначають міру втручання в особисті межі один одного. Згідно М. Туфнеллу, здатність до постійної адаптації до зовнішніх змін і стресів в значній мірі визначається гнучкістю психологічних меж людини (Tufnell, 2000). **Порушенням меж** є будь-який вплив на будь-яку сферу життя людини проти її волі та бажання: психологічного характеру – тиск, примус, залякування, маніпуляції. Будь-які шоківі травми позначатимуться на формуванні особистих меж і якості вже сформованих. Люди, які зазнали травми, почувають себе не захищеними, вони закриті до взаємодії з іншими, поділяють інших на «своїх» та «чужих» – їх межі є занадто жорсткими і не дають можливості прийняти допомогу. Або ж – навпаки – вони не відчувають своїх меж, їхні межі стискаються і знаходяться десь в середині тіла. А перебування в воронці травми викликає крім зрозумілих

страху, пригніченості, стискання, занепаду сил, скутості, ще й прагнення до самообМЕЖення та саморуйнування.

В цьому сенсі *пандемія коронавірусу* та карантинні заходи, які виступали запобіжниками його поширенню, стали тим порушенням особистісних меж багатьох людей та груп, яке можна розглядати як індикатор психотравматизації. Певний «примус» до самоізоляції, неможливість працювати у звичному режимі, зустрічатися з друзями впродовж довготривалого карантину – все це спричинило травмівну реакцію. І сформовані, здорові психологічні межі особистості, можливість ними управляти, їх здатність до рухливості (за Ф. Перлзом) і гнучкості, що є необхідною умовою розвитку дитини від залежності до самостійності, індикатором особистісної автентичності (за Т.С. Леві; *Леві*, 2009), зазнали сильних змін. Феномени, які пов'язані з особистісними межами – *ідентифікація і відчуження* – набули особливого значення. Порушення меж призвело до травмівного формування патологічних структур особистості – такої, що занадто все контролює і характеризується жорсткими межами і страхом «загубити» свою незалежність через поширення коронавірусу (згадаємо безліч статей та постів в соціальних мережах стосовно «теорій змов», штучності вірусу і т.ін.), або залежної з розмитими межами, що має проблеми з сепарацією і незалежністю і занадто великий страх заразитися (і через це не може вийти з дому, навіть із запобіжними засобами).

І все це відбувалося в умовах вибухоподібного розвитку інформаційного суспільства, в умовах *безМЕЖності інформаційного простору*, експонентного зростання потоку інформації, інформаційного перевантаження, яке ми розглядаємо як надлишок інформації, що впливає на нашу свідомість. Таким чином під час карантину створилися нові умови життя, де кожен – в небезпеці, адже ми довіряємо все медіапристроєм, інтернету, де немає гарантії достовірності. І не лише збільшується кількість інформації, а й спрощуються шляхи її отримання і поширення – телефон, мобільний інтернет, месенджери тощо. Інформація так само швидко перекручується і старіє, як і виробляється.

Важливим показником здорових меж особистості є здатність до прийняття інших такими, якими вони є насправді, високий рівень толерантності до іншого, повага будь-якої думки, атмосфера терпимості і довіри. А що ми можемо спостерігати в соціальних мережах? Л.А.Найдьонова, аналізуючи медіапсихологічні феномени інфодемії, виділяє *поляризацію*, як «відповідь психіки на існування в умовах самоізоляції та карантину і обмеження контактів інформаційними-комунікаційними технологіями» (Найдьонова, 2020). Додамо поширення стигматизації тих, хто хворіє на коронавірус або ж літніх людей, що не мають родичів, які принесуть продукти, і навіть просто нападки на тих, хто не одягнув на вулиці захисну маску (згадаємо «арешт» пловця).

Причому ситуація пандемії коронавірусу і карантинних заходів запобігання його поширенню зачепила й територіальні межі особистості (здатність відрізнити своє від чужого, відчувати свою територію, свої речі, своє місце в домі, й соціальні або рольові межі (пов'язані з роллю, з якою людина себе ідентифікує і з групою, до якої він належить), й межі сім'ї. Розглянемо ці порушення трохи детальніше в медіа-контексті.

Територіальні межі особистості зазнали впливу через неможливість (або обмежені можливості) пересуватися містом (відсутність громадського транспорту), вести звичний спосіб життя (наприклад, випити каву в кав'ярні, як кожного дня під час перерви на роботі, поїхати у відрядження чи подорожувати). В середині сім'ї територія, яка зазвичай мала функцію спільного проведення часу, і де було своє місце в кожного, «поділилася» на зону навчання/роботи, зону господарювання і зону відпочинку. З'явилися «заборонені» для перебування зони (наприклад, тут мама пише статтю, а тут папа веде перемовини і не можна зварити каву, а дитину не можна турбувати, адже в неї онлайн-уроки, а якщо це все в одній кімнаті чи кухні?). Додамо до цього неможливість усамітнитися, сконцентруватися на своєму завданні.

Соціальні або рольові межі не просто зазнали змін, а й переплуталися – чи то мати, чи директорка, чи то чоловік чи менеджер. Навіть високий рівень

здатності до перемикання ролей не міг допомогти перебувати в двох ролях одночасно – бути і мамою і вчителькою, татом і прокурором.

Розглядаючи сім'ю як систему, що діє, функціонує, розвивається за своїми законами, не можна оминати питання сімейних меж, на які ситуація карантину надала великого впливу. Межі, одне з найголовніших понять сімейної психології та психотерапії, використовують для опису стосунків між сім'єю та соціальним оточенням, а також між різними підсистемами всередині сім'ї (індивідами, діадами тощо). І розвиток меж є важливим параметром еволюції сімейних систем, адже на них заснована структура родини й, відповідно, зміст її життя. Це – правила, що визначають, хто і як бере участь у взаємодії. Згідно з дослідженнями у цій галузі, жорсткі межі сім'ї призводять до розмивання меж всередині неї, злиття, заплутаності сімейної системи. І навпаки, якщо зовнішні межі сім'ї розмиті, в сім'ю включається багато поколінь, навіть сторонні люди, то щільність меж між членами сім'ї зростає до формування роз'єднаної сім'ї – коли усі її члени майже не спілкуються один з одним, не мають спільних інтересів, функціональність сім'ї порушується.

Карантин змусив багато родин перетворитися на заплутані системи (із заплутаними територіальними та соціальними межами кожного члена). Дефіцит зовнішнього спілкування поступово призвів до формування єдиної думки, взаємоподілу почуттів, нівелюванню індивідуальних розбіжностей у потребах, а отже, «сприям» стагнації процесів сімейного розвитку. В 2010 році ми зазначали, що безмежність інформаційного простору навколо сім'ї, невизначеність його меж, включеність телевізору у «члени сім'ї», можливість спілкування на відстані за допомогою медіа та інші ознаки інформаційного суспільства призводять до руйнації норм сімейного життя – до роз'єднання членів родини, зростання емоційної відстані між ними, зниження згуртованості (Вознесенська, 2010). На фоні пандемії коронавірусу почалися зворотні процеси, і в деяких випадках все стало навпаки: дуже близька емоційна дистанція не дозволяє навіть усвідомити власні потреби і бажання.

Впливу зазнали і часові межі особистості та родини. Раніше час кожної людини розподілявся між навчанням/роботою, домашньою працею та дозвіллям. Під час карантину, в умовах дистанційності, офіс, школа, їдальня і домашній опинилися в одній квартирі, одному приміщенні одночасно. Дім з місця дозвілля, де сім'я проводить час разом і з задоволенням, перетворився на кілька різних просторів, які існують в одному часі.

Розвиток інформаційного суспільства «сприяв» посиленню психотравмативного впливу на людей і ефекту порушення особистісних меж. Найпоширенішою стала травма, пов'язана з перцепцією – «**Я-очевидець**»: негативно емоційно забарвлені повідомлення про захворілих на коронавірус вривалися в інформаційний простір кожної людини та родини, поширені ЗМІ панічні настрої («Ми всі помремо») тиражувалися соціальними мережами, отже, навіть якщо людина не дивиться телебачення або не користується соціальними мережами, єдиний простір зі співмешканцями не давав можливості цього уникнути (Вознесенська, 2017).

Поширилися **травми «порушення приватності»**, пов'язані з «**медіапорушенням особистісних меж**» (Вознесенська, 2017): оприлюднення відеофрагментів з напіводягненими співмешканцями, які випадково потрапляють в камеру під час ефірів і відео-конференцій стали мемами. Домашній простір кожної людини, що працювала дистанційно, став надбанням багатьох. Приватність набула рис доступності для перегляду та тиражування.

В контексті медіа не можна обминути і вплив на психіку людини деяких аудіовізуальних ефектів: порушення меж на аудіо-рівні. Чи може дитина слухати вчителя, коли поруч батько підписує угоду, а мати спілкується з колегою по роботі? Чи може психолог вести групу і бути в контакті з клієнтами, коли його кіт стрибає перед комп'ютером чи собака виє під дверима? Звукові сигнали повідомлень різних месенджерів членів сім'ї вривалися в робочий та навчальний простір всіх.

Але медіапсихологічні феномени не лише посилювали стрес та травму, викликану пандемією та карантинном, а й сприяли подоланню її наслідків.

Інформаційно-комунікаційні технології надали можливість багатьом працювати дистанційно – вести перемовини, збиратися для обговорень, спілкуватися з клієнтами та колегами, обмінюватися думками і документами, водночас залишаючи можливість зберегти свою приватність, вимкнувши камеру та мікрофон.

Неможливість подорожувати була компенсована новими віртуальними сервісами: відвідування музеїв, виставок, концертів та спектаклів онлайн. Поширення набули онлайн-тури і онлайн-розваги. І, можливо, хтось отримав доступ туди, куди в реальності не зміг би потрапити.

Особисті медіа надавали доступ до інтернету всім членам родини одночасно. Відновленню особистих меж сприяла можливість поринути у віртуальний світ: якщо я хочу усамітнитися, я можу почитати, поспілкуватися в месенджерах та соціальних мережах, подивитися в навушниках фільм і відпочити; якщо я втомився від спілкування – я можу перервати контакт в будь-який момент. Якщо я відчуваю себе самотнім і потребую спілкування – в мене є можливість з кимось познайомитися онлайн. Завдяки інтернету багато людей, що потребували психологічної допомоги, мали можливість отримати її дистанційно.

Отже, в умовах пандемії медіа виконували як травмівну так й підтримувальну і відновлювану роль. Запобіжні заходи у виді самоізоляції призвели до порушення особистих меж як індикатора психотравматизації майже кожної людини: територіальних, рольових, сімейних (в т. ч. меж між підсистемами). Поширення ЗМІ панічних і часто неправдивих повідомлень, тиражування їх в соціальних мережах призводило до медіатравми «Я – очевидець», відбувалося «зараження» всередині кожної родини, в якій хоча б один співмешканець дивиться телевизор чи має доступ до інтернету. Поширилася медіатравма «порушення приватності», пов'язана з оприлюдненням домашнього простору під час відеозв'язку. Водночас медіа надавали можливість працювати/навчатися дистанційно, поширилися онлайн-

розваги та онлайн-подорожі. Віртуальний світ надав можливості усамітнитися та відпочити, отримати психологічну підтримку і просто поспілкуватися.

Література

Вознесенська, О., & Сидоркіна, М. (2016). Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. Вид. 2е: випр. та доповн. (р. 202). Київ: Золоті ворота.

Вознесенська, О. (2017). Імплицитна типологія медіатравм в контексті медіаактивності особистості. Retrieved 18 June 2020, from <http://mediaosvita.org.ua/book/voznensenska-o-l-implitsytna-typologiya-mediatravm-v-konteksti-mediaaktyvnosti-osobystosti/>

Вознесенська, О.Л. (2010). Сім'я в інформаційному суспільстві: зміна норми. Психологічні перспективи, Спеціальний випуск, сс.16-26.

Леви, Т., 2009. Динамика психологических границ в процессе личностно-развивающей работы, основанной на телесном движении. Культурно-историческая психология, 1, сс. 36-41.

Найдьонова Л. А. (2020). Медіапсихологічні феномени інфодемії. In: Досвід переживання пандемії covid-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка: матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» та 15 травня 2020 року «Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії covid-19 і карантину», наук. ред. М.М. Слюсаревського, Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської, сс. 6–9.

Tufnell, M. Beneath, 2000. Our Words. In: What Dancers do that other Health Workers Don't..., Greenland, Penny, ed. Leeds, UK: JABADAO Centre for Movement Studies, pp. 9–29.

НАРУШЕНИЕ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ КАК ИНДИКАТОР

ПСИХОТРАВМАТИЗАЦИИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ:

МЕДИАИЗМЕРЕНИЯ И МЕДИАРЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Ключевые слова: психотравма, личные границы, медиа, пандемия коронавируса.

VIOLATION OF PERSONAL BOUNDARIES AS AN INDICATOR OF PSYCHOTRAUMATIZATION IN THE CONDITION OF A PANDEMIC: MEDIA MEASUREMENTS AND MEDIA RESOURCES OF OVERCOMING

Key words: psychotrauma, personal boundaries, media, coronavirus pandemic.