Введение

Проблема преодоления человеком трудных жизненных ситуаций остается одной из наиболее актуальных проблем психологии. Копинг-поведение, или совладающее поведение понимается как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают ресурсы человека. Справляться с кризисными и стрессовыми ситуациями особенно тяжело в переходный период юношества.

Стратегия поведения в трудных жизненных ситуациях

Подростковый возраст сензитивен также для социального и эмоционального развития. Выраженная потребность подростка в эмоциональном благополучии побуждает его к развитию своего эмоционального интеллекта, как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими (Люсин, 2004). В свою очередь отсутствие навыков успешного взаимодействия со своим социальным окружением, неумение адекватно интерпретировать чужие эмоции, ослабленный самоконтроль не позволяют подростку быстро и эффективно адаптироваться к возникающим трудностям, затрудняя выбор конструктивных стратегий совладания. В ходе проведенного пилотажного исследования проверялась следующая гипотеза: подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта склонны выбирать конструктивные стратегии совладания.

В исследовании приняли участие 57 человек – учащиеся 9-10 классов в возрасте 15-16 лет. Нами было использовано 5 опросных (методика измерения эмоционального интеллекта – ЭмИн, Д.В.Люсина, методика диагностики стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях) Д. Амирхана, методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса в адаптации Гришиной, методика определения толерантности к неопределенности С. Баднера, экспресс-опросник «Индекс толерантности», Г.У. Солдатова, О.А. Кравцова, О.Е. Хухлаев, Л.А. Шайгерова) и 2 проективных методики (метод рисуночной фрустрации Розенцвейга, Рисованный Апперцептивный Тест (PAT) Л.Н. Собчик), которые позволили получить результаты, демонстрирующие особенности выбора личностью стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях в связи с выраженностью различных психологических характеристик.

Для определения личностной тревожности испытуемых была применены шкала Спилбергера (адаптированная Ю.Л. Ханиным). Далее в соответствии с целями данной работы были исключены испытуемые с высоким уровнем личностной тревожности. Как показал ряд исследователей, личностная тревожность оказывает серьезное влияние на выбор стратегий совладания (Шлягина, Бархатова, 2006) и уровень эмоционального интеллекта (Андреева, 2004). В то время как умеренный уровень тревожности, напротив, является оптимальным, а также способствует поддержанию некоего «тонуса», что необходимо для самостоятельной мобилизации психологических ресурсов в случае проблемной ситуации (А.М. Прихожан, 2000).

В дальнейшем исследовании приняло участие 32 человека с умеренной и низкой личностной тревожностью. В рамках общего анализа полученных данных был проведен корреляционный анализ, при использовании статистического пакета SPSS 10.0 for Windows. В связи с тем, что переменные принадлежат к интервальной шкале, был использован ранговый коэффициент корреляции Спирмена (r). Использованный математический метод позволил получить значимые связи между уровнем эмоционального интеллекта, стратегиями совладания, а также стратегиями поведения в конфликте. Подростки, с низким уровнем эмоционального интеллекта выбирают копинг-стратегию «избегание проблем», будучи не уверенными в том, что способны разрешить ситуацию собственными силами, особенно если идет о межличностном конфликте. Было показано, что подростки, плохо разбирающиеся в своих эмоциональных состояниях, неспособные к рефлексии склонны выбирать стратегию приспособления.

Подобная связь может являться отражением конформизма, неуверенности, вызванной плохим пониманием собственных эмоциональных переживаний неумения их контролировать. Подростки же, хорошо контролирующие свои эмоциональные проявления, и способные понимать свои эмоции выбирают стратегию компромисса. Умение рефлексировать всплески своих эмоций, видеть допустимые границы общения помогают человеку находить толерантные решения в межличностных конфликтах. Также были обнаружены значимые связи уровня эмоционального интеллекта, стратегий совладания и отдельными видами толерантности к неопределенности. Дефицит информации, новизна, неразрешимость ситуации усиливают фрустрирующее действие любой трудной жизненной ситуации. В ходе исследования было показано, что подростки, выбирающие избегание проблем и приспособление интолерантны к новизне. В данном случае стратегию избегания можно рассматривать как уход с целью лучшего ознакомления с ситуацией, «тайм-аут» на время принятия решения, так и как неумение найти выход из трудной ситуации. В этом случае данную стратегию можно счесть относительно конструктивной. Использованные нами в исследовании проективные методы - тест Розенцвейга и РАТ Л.Н. Собчик - позволили верифицировать данные по вербальным опросным методикам, выявив неосознаваемые мотивы поведения испытуемых. В ряде случаев мы обнаружили рассогласование данных, полученных с помощью опросных и проективных методик.

Деятельность журналиста в условиях чрезвычайных ситуаций: психологический аспект

В настоящее время актуальным является изучение деятельности журналиста в кризисных ситуациях, в частности, в период чрезвычайных ситуаций.

Исследования показывают, что средства массовой информации способны оказывать психологическое воздействие на сознание и область бессознательного реципиентов. Сообщения о травматических событиях, содержащие аудиовизуальный информационный ряд с кадрами человеческих страданий, насилия, преступлений, беспомощности человека перед напором стихии, а также повторы новостей, продолжительность сообщений, эмоционально-экспрессивная лексика, эмоциональный и невыдержанный тон сообщения о событии и т. д. – могут привести к различным негативным психологическим и поведенческим последствиям и эффектам на индивидуальном и на массовом уровнях.

К ним относят, например, стрессы, психические расстройства, массовую панику, массовую истерию, заражение, подражание. У людей появляется страх, возрастает агрессия или же, наоборот, наступает эмоциональное выгорание и т. д. Как следствие - повышение уровня преступности, конфликтов на различной почве, жесткости, недоверия, неуверенности в собственной безопасности и безопасности своих близких, несправедливого устройства мира и т. д.

В связи с этим к работе СМИ при освещении катастроф, трагических событий, например, террористических актов, предъявляется ряд требований. На законодательном уровне разработана Антитеррористическая конвенция средств массовой информации, которая признает право общества на достоверную и полную информацию о террористической и контртеррористической деятельности, а также определяет ответственность работника масс-медиа за предоставление информации в условиях повышенной опасности (в ситуации теракта).

В целях недопущения негативного психологического воздействия на граждан запрещается показ жертв терактов, тел погибших, фрагментов человеческих тел. Этот запрет имеет морально-этический характер и ограждает от дополнительной психологической травмы родственников пострадавших.

В рамках психологии журналистики рассматриваются процессы в эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферах под воздействием стрессогенной информации. При освещении чрезвычайных ситуаций, криминальных происшествий, разного рода конфликтов сам журналист как субъект информационного пространства, участник информационного взаимодействия находится в зоне риска. Во-первых, это зона, определяемая пространственными границами. Во-вторых, это зоны психологического риска, которые находятся в психике самого индивида: зоны эмотивная, мотивационная, оценочный компонент.

Журналист в условиях кризисной ситуации вынужден эмоционально адаптироваться, поэтому он, как и другие участники события, может быть подвержен эмоциональному стрессу. Находясь в эпицентре события или возле него, журналист подвергается эмоциональному напряжению, но ему как работнику СМИ необходимо оперативно донести информацию до аудитории, поэтому при трансляции такого рода информации со стороны журналиста возможно эмоциональное нагнетание.

Вследствие этого большую актуальность приобретает проблема информационно-психологической безопасности потребителя информации (читателя, слушателя, зрителя) и самого журналиста, выступающего одновременно как работник СМИ и как непосредственный участник (наблюдатель). Поэтому в целях предотвращения негативных последствий (различных посттравматических расстройств и эмоциональных нарушений) при работе в зоне ЧС журналисту рекомендуется, например, овладеть навыками рефлексии, психофизиологической тренировки, антистрессового дыхания, специальными техниками экстренной помощи и др.

Таким образом, этический, правовой и психологический аспекты журналистской деятельности в условиях современной действительности становятся основополагающими факторами при освещении СМИ сообщений о чрезвычайных ситуациях, что, в свою очередь, может оказать содействие в обеспечении информационно-психологической безопасности отдельного индивида и массовой аудитории в целом.

Значение СМИ в трудных жизненных ситуациях

СМИ сегодня- это реальный социально- политический фактор, активно влияющий на общество, экономику, политику, эстетику, СМИ определяет и формирует взгляды, вкусы, мировоззрение. В начале эры зарождения телевидения специалисты психологи, лингвисты, культурологи увидели заложенные в нем коммуникативные потенции: то, что телевидение может быть универсальным языком всего мира, что с помощью телевидения люди, говорящие на разных языках начнут понимать друг друга лучше.

Однако спустя почти столетие с экранов телевизоров на человека потоком льется информация о лжи и клевете, о насилии и убийствах. Для большинства россиян телевидение является основным источником получения информации. Человек просматривает различные виды программ, которые предлагаю телеканалы. На российских телеканалах особое место занимают передачи, освещающие экстремальные события, такие как катастрофы природного и техногенного характера, грабежи, насилие, убийства, военные конфликты.

Программы на криминальную тематику занимают особое место: только на трех основных каналах - «Первый», «Россия», «НТВ» больше десяти видов программ на эту тематику. Российские СМИ отличаются подробным и трагическим освещением экстремальных событий. Все это сопровождается подробными комментариями, произносимыми ровным голосом диктора за кадром. В любой момент дня и ночи на российском телевидении можно отыскать либо криминальную программу, либо бандитский сериал. Насилие показывают все более и более реалистично.

Смотря на проблему с точки зрения поведенческой концепции, то можно предположить, что телевидение привлекает нас из-за нашей биологической ориентировочной реакции, впервые описанной Павловым И.П. Ориентировочная реакция- это наша инстинктивная визуальная или слуховая реакция на внезапный или же неизвестный ранее раздражитель. Это врожденная восприимчивость к потенциальной угрозе. Быстрая смена кадров, внезапные шумы могут подстегивать непроизвольные реакции и повышать зрительский интерес.

В передачах, демонстрирующих насилие, их создатели также ориентируются на интерес зрителя к шокирующей, новой информации. Уникально не содержание, а форма подачи информации. Проблема мотивации просмотра ТВ-передач с экстремальными событиями является, несомненно, важной, однако в нашей работе мы ее рассматривать не будет, а ограничимся исследованием конкретных реакций людей после просмотра экстремальный событий.

Проблема насилия по телевидению и последствия просмотра таких передач для взрослых и особенно детей в последнее время остро встает перед специалистами разных областей. Нарастающее внимание к этой проблеме обусловлено вспышками агрессии в молодежной среде разных стран.

Американские психологи из Стэнфордского университета под руководством А.Бандуры после многочисленных экспериментов и наблюдений сделали вывод о том, что сцены насилия на телеэкране вызывают сильные агрессивные импульсы у зрителей. Ссылаясь на исследования, проведенные американским психологами, Барденштейн Л.М. и Можгинский Ю.Б. высказали твердое мнение о том, что одним из важнейших социальных звеньев формирования агрессии у детей и подростков является влияние средств массовой информации.

Зингер и Зингер провели эксперименты, направленные на выявление корреляции между наблюдением насилия по телевизору и агрессивным поведением. Исследователи сообщили, что дети, смотревшие много телепередач, и особенно остросюжетные и детективные фильмы, а также передачи для взрослых, были более непослушными, а также проявляли во время игр агрессивность и раздражительность

В российском обществе деятельность СМИ приобрела не только дисфункциональный, но зачастую и деструктивный характер. Аналитическим центром института социально-политических исследований РАН было установлено, что такие информационные телепрограммы как «Новости», «Вести», «Сегодня» вызывают у телезрителей чувство тревоги в 60 %, чувство страха – в 49 %, разочарования в 45 %. По данным социологов МГУ более 40% опрошенных жителей московского региона отметили отрицательное влияние прессы и электронных СМИ.

Таким образом, актуальность изучения данной темы становится все более очевидной. Проблема состоит в отсутствии исследований, показывающих, на какие черты личности влияет просмотр телепередач с сюжетами насилия. Мы постараемся выяснить, какое воздействие оказывается подобными передачами на эмоциональную сферу личности.

Целью нашего исследования являлось изучение взаимосвязи просмотра телепередач с сюжетами экстремальных событий и уровнем агрессивности. Мы предположили, что существует взаимосвязь между проявлениями агрессии, предпочитаемыми передачами и частотой просмотра передач. Выборка формировалась из предположения, что наиболее восприимчивыми и некритичными к информации являются дети и в меньшей степени подростки. Поэтому для проведения исследования мы взяли выборку, состоящую из детей от 11 до 15 лет.

Методы: диагностика состояния агрессии Басса-Дарки, разработанный нами опросник, выясняющий частоту просмотра телепередач с сюжетами экстремальных событий.

Основные результаты: в результате проведенного анализа была выявлена связь между частотой просмотра сцен насилия и проявлениями враждебности в женской выборке. При анализе выборки в целом было обнаружено, что типичные реакции на сцены насилия по ТВ сильно коррелируют с чувствами, возникающими после просмотра подобных телепередач. Также полученные данные могут свидетельствовать о снижении чувствительности к насилию на экране, что представляется опасной социальной тенденцией в современном обществе.

Проведенный обзор позволяет увидеть широту и не изученность проблемы медианасилия, особенно в нашей стране. Проблема воздействия телевидения, в частности медианасилия, изучается не только с точки зрения непосредственных реакций на него, но и с позиции возможного формирования мировоззрения и установок личности. На наш взгляд, это является одной из основных и интереснейших проблем при изучении медиавоздействия.

Заключение

Умение понимать и управлять эмоциями обеспечивает внутреннее равновесие личности, уверенность в себе, успешность социальной адаптации, улучшает самоконтроль, что необходимо для успешного использования таких психологических ресурсов личности как копинг-стратегии. Результаты проведенного пилотажного исследования указывают на наличие тенденций и связи между уровнем эмоционального интеллекта и выбором толерантных конструктивных стратегий совладания. Использование неконструктивных стратегий совладания связано с низким уровнем эмоционального интеллекта. Учитывая малочисленную выборку пилотажного исследования, работа в данном направлении будет продолжаться.

Список литературы

1. Андреева И.Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и личностной тревожности в подростковом возрасте // Психологическое здоровье в контексте развития личности: Материалы республ. научно-практ. конф., 30–31 января 2009.
2. Люсин Д.В., Ушаков Д.В. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. М.: Институт психологии РАН, 2008.
3. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Воронеж: МОДЭК, 2007.
4. Прихожан А. М., Толстых Н.Н. Психология сиротства. СПб.: Питер, 2005.
5. Практикум по психодиагностике и исследованию толерантности личности // под ред. Г.У. Солдатовой, Л.А. Шайгеровой, М., МГУ им М.В. Ломоносова, 2003.
6. Шлягина Е.И., Бархатова А.Б. Толерантность в общении: копинг-стратегия или личностная дизпозиция. Материалы международной конференции «Психология общения-2006: На пути к энциклопедическому знанию». с. 142-144. М.: ПИ РАО, 2006.
7. Буянов В.П., Кирсанов К.А., Михайлов Л.М. Рискология. М., 2003. – 384 с. - С. 37-50.
8. Рыбалко О.М. Теракт в Беслане: психологические аспекты взаимодействия в системе «пострадавшие – журналист – массовая аудитория» // i-формат. Журналистика провинции. – Вып. 2. – Ставрополь, 2006.
9. Барденштейн Л.М., Можгинский Ю.Б. Патологическое гетероагрессивное поведение у подростков. М., 2007.
10. Бэрон Р, Ричардсон Д. Агрессия. СПб.: Питер, 2007.
11. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер, 2005.