

СПЕЦИФІКА ЖУРНАЛІСТСЬКИХ МАТЕРІАЛІВ ПЕРІОДУ СОЦІАЛЬНОГО НАПРУЖЕННЯ В УКРАЇНІ

Стаття присвячена аналізу необхідності публікування журналістської інформації про суспільно-важливі події, зокрема, про війну на сході України, з урахуванням наслідків негативного впливу на психіку людини і розвитку стресових станів. Охарактеризовано психологічні та фізіологічні наслідки стресу, подано рекомендації щодо профілактики стресових станів.

Ключові слова: журналістська інформація, людина, психіка, війна, стрес, профілактика.

Після майже дворічної антитерористичної операції на сході України український соціум перебуває в перманентному стресовому стані, основу якого заклали ще події Революції гідності, котрі супроводжувались актами насильства. Значна кількість людей, серед яких є як активісти Майдану, так і працівники правоохоронних органів та родичі й близькі представників обох названих груп, нині мають клінічні форми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), порушення адаптації тощо [10].

У часи, коли здоров'ю й життю не тільки військовослужбовців, а взагалі великій кількості людей загрожують травми або смерть, наприклад, від обстрілів, часто виникає безсоння, дратівливість, розпач, пригніченість. Нерідко людям сняться жахи. За існуючою американською класифікацією, якщо таке відбувається у перший місяць після появи характерних для війни загроз, то йдеться про гострий стресовий розлад, а якщо через місяць і далі, то це є ознаками посттравматичного синдрому [11].

Українські дослідники наводять статистику, що серед тих, кому загрожувала смертельна небезпека, у 10% чоловіків і 20% жінок діагностуються посттравматичні розлади, а серед учасників бойових дій ця цифра перевищує 30%. На превеликий жаль, і в деяких журналістських матеріалах, і на сторінках окремих офіційних українських джерел [12] є інформація про те, що наслідки ПТСР є непередбачуваними, що подолати подібні розлади психіки ніхто без спеціальної допомоги не зможе. Ця інформація стосується тих людей, котрі зазнали серйозних психічних стресів під час війни. Проте згодом ці люди нібито при найменшому стресі здатні виявляти агресію, адже звикли швидко вирішувати

питання власної безпеки, і тим самим вони можуть створювати проблеми у мирному суспільстві. До того ж їм більше, ніж іншим, загрожує алкоголізм, наркоманія та схильність до самогубства. У таких матеріалах чомусь немає, наприклад, ні слова про важливість родинного кола, спілкування з рідними й близькими, заняття улюбленою справою. Тут можна порекомендувати послуги досвідченого редактора, який міг би викласти необхідну інформацію без творення образу психічно нестабільних або й зовсім невиліковних людей, котрі пережили війну.

Відомо, що кадрові військовослужбовці й контрактники, для яких виконання бойових завдань є професійною діяльністю, більш стійкі до стресу порівняно з цивільним населенням, та викликаний війною стрес у першу чергу виявляється саме у них [6]. Але й цивільне населення (навіть у віддалених від бойових дій районах) зазнає деструктивного впливу на психіку війни, хоча це відбувається переважно після прочитання окремих публікацій у засобах масової комунікації (ЗМК). І саме тому, що пересічний громадянин не готовий сприймати детальні повідомлення про війну, відповідні журналістські тексти також мають проходити ретельну редакторську обробку.

Говорячи про вплив сучасних ЗМК на людей, що мешкають на територіях ведення бойових дій, не можна обійти стороною принципи так званих «інформаційних воєн». Певним чином побудовані речення, навмисне підібрані для супроводу тексту гнітючі зображення будь-яку непідготовлену людину примусять впасти у відчай. Також необхідно засуджувати і не допускати появи заголовків статей на кшталт «В очікуванні поразки», «До загибелі – лічені дні», «Все готово до масштабного вторгнення» тощо. Ясно, що подібні вислови впливають на психіку читача негативно.

Війна сама по собі є потужним стрес-фактором, що ж стосується наслідків інформаційної війни, то в людини, яка потрапила в подібну ситуацію, ознаки емоційного стресу лише посилюються [1-3]. При цьому відбувається своєрідний «вибух концентрації» всіх сил людського організму, що є реакцією на негативну ситуацію і що має на меті сприяти виживанню. Цей «вибух» має три стадії, у першій та другій з яких покращується увага, реакція, розумова діяльність людини. Це так званий еустрес, покликаний підвищити адаптаційні можливості організму. Завадити ж виживанню може дистрес – третя стадія стресу, при якій у людини пригнічується психічна діяльність і відбувається загальна дезорганізація.

Дистрес супроводжується гіперактивацією нейрогуморальних систем і нерідко стає фактором, що негативно впливає на основні органи і системи людського організму [2,3,6]. Дистрес здатен бути пусковим механізмом для невротичних, психосоматичних та органічних захворювань або загострити перебіг наявних захворювань. На відміну від

властивої еустресу продуктивної тривоги, для дистресу притаманна непродуктивна тривога [4,5,7,8,9]. При цьому погіршується увага і пам'ять, знижується працездатність, зростає дратівливість, виникає надмірне м'язове напруження, знижується апетит, порушується сон. З боку серцево-судинної системи спостерігається підвищення частоти серцевих скорочень, коливання артеріального тиску [8,9]. З боку системи дихання може з'явитися відчуття браку повітря. Реакцією шлунково-кишкового тракту нерідко бувають нудота, зниження апетиту, диспепсичні явища, спазми. У фазі дистресу бувають також інші вегетативні розлади: підвищена пітливість, озноб, відчуття жару або холоду, схильність до запаморочення тощо [8,9].

В умовах інформаційної війни важливо навчитися ігнорувати повідомлення з панічними заголовками, уникати неперевіреної інформації та цікавитися джерелами, до яких є довіра. Навряд чи звичайному журналісту буде відомо про, наприклад, дату розгортання масштабного протистояння чи стратегічні плани уряду країни. Тому ліпше дослухатися до думки професіоналів у галузі військової справи, політологів, аналітиків, державних діячів. Особливо ретельно варто ставитися до інформації з мережі Інтернет, адже ніхто не зможе гарантувати бодай мінімальну достовірність опублікованої там інформації.

Громадяни можуть самі подбати про власне фізичне і психічне здоров'я, і для цього вітчизняні ЗМК мають хоч іноді нагадувати про таке:

- постійна фізична активність знімає надмірне емоційне напруження;
- навіть короткотривалі дихальні вправи є потужним засобом проти стресових станів;
- щоденне спілкування з рідними та близькими заспокоює нервову систему і посилює прагнення до життя;
- правильне та збалансоване харчування допомагає позбутися стресу;
- повноцінний 8-годинний сон не тільки дозволяє ефективно протидіяти стресу, а й покращує загальний фізичний стан людини.

І головне, що має використовувати людина для протиставлення негативним впливам – це позитивне мислення, віра у власні сили та надія на майбутнє, як власне, так і майбутнє України.

Література

1. Бодров В.А. Інформаційний стрес: Навчальний посібник для вузів. – М.: ПЕР СЕ, 2000. – 352 с.

2. Гибсон Дж.Л. Організації: поведінка, структура, процеси. Пер. з англ.: Підручник для вузів. – 8-е видавництво – М.: ИНФРА-м, 2000. – 662 с.
3. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – 2-е издавництво – Л.: Издавництво Ленинградского университета. 1988. – 560 с.
4. Ньюстром Дж. У., Девис К., Організаційна поведінка / Переклад з англійського під ред. Ю.Н. Каптуревського – Спб: Издавництво «Пітер», 2000. – 488 с.
5. Загальна психологія. Тексти: У 3т.: Для студ. фак. психології вузів по напрямку 521000 – «Психологія» / Отв. ред. В.В. Півнів, ред.-сост.: Ю.Б. Дормашев, С.А. Капустін. – 2-е издавництво, іспр. і доп. – М.: УМК «Психологія», Генезис. Т.2., кн.1.: Суб'єкт діяльності. – 2002. - 671 с.
6. Полковенко О.В. Вплив на здоров'я людини стресу, що виник в умовах військових дій на території України./ О.В. Полковенко // Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції «Українська мова та культура в сучасному гуманітарному часопросторі», 20 лютого 2015р., м. Ірпінь. – С. 146-150.
7. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Психологія праці і людської гідності: навчальний посібник для вузів. – М.: Академія, 2001. – 480 с.
8. Радугин А.А. Психологія. Навчальний посібник для вищих учбових закладі. М.: Центр, 2003. – 400 с.
9. Kanner A.M. Depression in Neurological Disorders. - The Lundbeck Institute, 2005. - 160 p.
10. Macher J.-P., Crocq M.-A. Dialogues in clinical neuroscience //Neuroplasticity Ed. - 2004. - Vol. 6 № 2. - 250 p.
11. antikor.com.ua/articles/19025-donetsjkij_sindrom/printeary
12. vmu.ssu.gov.ua/upload/guidelines/pam_rozpizn.doc

The article analyses the need for journalistic publication of information on the social important events, including the war in the Eastern Ukraine, taking into account the consequences of the negative impacts on the human psyche and the development of stress. Characterized by psychological and physiological effects of stress, provides guidance of the prevention of stress.

Key words: journalistic information, man, psyche, war, stress prevention.