التغطية الصحفية المراعية للصدمات

FREE PRESS UNLIMITED

التغطية الصحفية المراعية للصدمات

ملف إرشادي للصحفيين/ات: أساسيات فهم الصدمة والصحافة المستنيرة خلال تغطية الأحداث

الإعددا اولمراجعون اولترخيص

كتابة وإعداد: ربى الحلو، أستاذة التواصل السياسي، متخصصة في النوع الاجتماعي وحقوق الإنسان

مراجعة وتدقيق علمي:

آية مهنا، أخصائية علم نفس عيادي ومعالجة مراعية للصدمات

الدكتور خالد ناصر، مستشار في الصحة النفسية وإدارة الصدمات

This publication has been produced with the assistance of the European Union.

Funded by the European Union

FREE PRESS UNLIMITED

إخلاء مسؤولية: يحمل هذا الملف الإرشادي عنوان "**التغطية الصحفية المراعية للصدمات**" وقد صمم بناءً على ثلاثة محاور ليُستخدم حصراً في سياق مقرر ورشة عمل مكثفة (ماستر كلاس) ضمن نقاشات وجلسات تدريبية يقودها خبراء/خبيرات في هذا المجال. يهدف هذا الملف إلى التوجيه وشرح المفاهيم فقط، ولا يُعتبر بأي حال من الأحوال بديلاً عن الاستشارة المهنية أو الدعم النفسي المتخصص.

تم إنتاج هذا الملف بدعم من منظمة الصحافة الحرّة بلا حدود.

الرخصة: يحمل هذا الملف الإرشادي رخصة مشاع إبداعي وفق الشروط التالية: نَسْبُ الـمُصنَّف، غير تجاري، الترخيص بالمثل 4.0 دولي (CC BY-NC-SA 4.0).
للاطلاع على نسخة من هذه الرخصة، يرجى زيارة الرابط الإلكتروني التالي:
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

جدولالمحتويات

الإعدادوالمراجعونوالترخيص	3
المقدمة	6
نطاقعملالدليلوتصميمه	6
أسسالصحافةالمراعيةللصدمات	8
ماهيالصحافةالمراعيةللصدمات؟	9
لماذايجبأننفهمالصدمة؟	10
لماذانتحدثعنالصدمة؟(العدالةوحقوقالإنسان)	11
الوحدةالأولى:المقابلةالمراعية	13
الوحدةالثانية:حمايةالصحفي/ة	19
الوحدةالثالثة:الأداءالمهني	25
أ-أسئلةوتساؤلاتقبلالتغطية	27
تدابيرموقتةإلىحينالحصولعلىالدعم	34
مراجعوقراءاتإضافية	36

المقدمة

يهدف هذا الملف الإرشادي إلى أن يكون دليلاً مهنياً يزوّد الصحفيين/ات بالأدوات اللازمة لفهم مضمون الصحافة المراعية للصدمات، وتأثيرها على كل من الضحايا، الناجين/ات والعاملين/ات في المجال على حدّ سواء. كما يسعى إلى تسليط الضوء على المخاطر المهنية التي تواجههم، وفي مقدمتها الصدمة الثانوية والاحتراق الوظيفي.
ينطلق هذا الدليل من مبدأ أساسي: الصحافة كأداة للدعم بعيداً عن أيّ شكل من أشكال الأذية. الهدف منه حماية الناجين من إعادة الصدمة، وصون الصحة النفسية للعاملين سواء في الميدان أو داخل غرف الأخبار، لضمان إنتاج محتوى إعلامي يتبنى منظوراً تقاطعياً، شمولياً وملتزماً بقيم العدالة الاجتماعية وحقوق الإنسان.

نطاق عمل الدليل وتصميمه

ملاحظة هامة: هذه الأوراق الإرشادية محدودة النطاق، وقد صُمّمت بالتعاون مع متخصّصين في مجالي علم النفس السريري والصدمات. تعد بمثابة أساس لفهم أفضل لتداعيات الصدمة على الضحايا/الناجين، ولا تشمل كل الجوانب المتعلقة بهذه المسألة.
يتضمن هذا الملف مفاهيم أساسية تم تبسيطها وتوجيهات متخصصة موزعة على ثلاثة محاور/وحدات عمل رئيسية تهدف إلى تطوير الكفاءة المهنية وتعزيز الرعاية الذاتية.
تمّ تصميمه كي يكون المقرر التعليمي الأساسي المرافق لمحتوى ورشة عمل مكثفة (ماستر كلاس) أو لقاء خبراء/خبيرات.

وتتمثل هذه المحاور فيما يلي:

- **الوحدة الأولى:** المقابلة المُراعية - يركز على حماية المصدر والتعامل مع ثقافة الصدمة.
- **الوحدة الثانية:** حماية الصحفي/ة - يتناول تحديد علامات الإجهاد المهني والصدمة الثانوية واستراتيجيات الرعاية الذاتية.
- **الوحدة الثالثة:** الأداء المهني - يشمل بروتوكولات غرف الأخبار والسردية.

200
SUPER VHS PRO
SONY

أسس الصحافة المراعية للصدمات

ما هي الصحافة المراعية للصدمات؟

كمصطلح يستند هذا النهج إلى بعدين رئيسيين: الأول - تأثير الصدمات النفسية على الضحايا والناجين/الناجيات؛ الثاني - فهم الأثر السلبي للتغطية الصحفية للأحداث الصادمة على الصحّة النفسية للصحفيين/ات. ظهرت الممارسات المراعية للصدمات النفسية لأوَّلِ مرّة في مجال الطب، بعد أن بدأت هذه الأوساط في فهم الصدمات النفسية واضطراب ما بعد الصدمة. على الرغم من حداثة المصطلح، لطالما كانت تغطية الظواهر الصادمة مثل الكوارث الطبيعية، الجرائم، الاعتداءات الجنسية، عمليات القتل والحروب، في صلب مهام الصحفيين. إن اتباع هذا النهج يمنح المحتوى الإعلامي إنسانيةً وعمقاً وأثراً إيجابياً على المجتمع ككل. [1]

لماذا يجب أن نفهم الصدمة؟

صمّمنا ملف الإرشادات هذا كدليل للصحفيين لفهم التعقيدات الجوهرية للصدمة، وتأثيرها على الناجين، والمخاطر التي تواجه الصحفيين. وبشكل محدد، هدفنا مساعدة الصحفيين في تخفيف وطأة التحديات النفسية المرتبطة بالعمل.

ما رؤيتنا؟

الصحافة المراعية للصدمات والمستنيرة بالمهنية لا ترفع من جودة النص ودقّة السرد فحسب، بل وتضمن أن يكون العمل الصحفي مصدراً للدعم، وهذا لا يتحقق فقط من خلال محتوى مُتقن يحمي الناجين من المزيد من الأذى، لكن أيضاً عبر حماية العاملين في الصحافة ودعمهم.

الصدمة: طيف اوسع ومسألة عدالة

هل شعرتم /ن مؤخراً بقلق يتردد في ادخلكم /ن مثل همس مزعج؟

الصدمة بجوهرها النفسي تجربة صعبة وواسعة النطاق: هي حالة تؤثر على حياة الصحفي بشكل مباشر (نتيجة حدث شديد الأثر في التغطية) أو بشكل ثانوي عبر التعرض المتكرر لصدمات الآخرين (الصدمة غير المباشرة)؛ كلتا التجربتان تتطلبان رعاية مخصصة. نتفق جميعاً أن تبعات تأثير الصدمات تختلف باختلاف الأفراد، ويمكن أن ينتج عنها ضغط نفسي يفوق حدود التحمل البشري، سواء كان مصدرها صدمة حادة أو تراكم إجهاد مزمن. إن تجاوز هذا الوضع يتطلب تفعيل آليات دعم نفسيّ منهجي، يجب توفيرها في محيطنا المهني المحلي لتدارك النقص الحاصل.[2]

لماذا نتحدث عن الصدمة؟ (العدالة وحقوق الإنسان

تُظهر الدراسات أن أغلب حالات الصدمات هي نتيجة للفعل البشري، لذلك يمكن تغييرها والحد منها من خلال التدخل البشري وعبر سلوكيات مهنية تشمل المبادئ المستنيرة بالصدمة والممارسات المستجيبة لها والتي على أهل الصحافة اتباعها.

حقوق الإنسان: يُعد تأطير الصدمة كإحدى قضايا حقوق الإنسان إقراراً بأن المجتمع مُلزم باتخاذ إجراءات تمنع الصدمات التي يمكن تجنبها لجميع الناس.

العدالة الاجتماعية: تُعتبر الصدمة مسألة عدالة اجتماعية لأن عبئها يقع بشكل غير متناسب على فئات مهمشة ومحرومة اقتصادياً.

الصحافة: يرى أهل الصحافة أن السلوكيات المهنية (الأخلاقية) تؤدي إلى إنتاج قصص سردية متخصّصة وأكثر دقّة.

EVERY
HUMAN
HAS
RIGHTS

الوحدة الأولى:
المقابلة المراعية

الوحدة الأولى: المقابلة المراعية: حماية المصدر والتعامل مع ثقافة الصدمة

تهدف هذه الوحدة إلى تزويد الصحفيين/ات بالأدوات اللازمة لضمان أن تكون عملية التغطية مُراعيةً للمشاعر والأوضاع النفسية للناجين/الناجيات، وتجنب تعرضهم/ن لصدمة ثانوية.

> أريد أن أفهم العالم من وجهة نظرك. أريد أن أعرف ما تعرفه بالطريقة التي تعرفه بها. أريد أن أفهم معنى تجربتك، وأن أضع نفسي مكانك، وأن أشعر بالأشياء كما تشعر بها، وأن أشرح الأشياء كما تشرحها. هل ستصبح معلمي وتساعدني على الفهم؟
> **(جايمس سبرادلي)**

لضمان المقابلة المراعية للصدمات، يجب على الصحفي الالتزام بعدة ممارسات أساسية. وتشمل هذه الممارسات التحضير المسبق والوافي لمقابلة الناجين؛ بدءاً من التأكد من حصولهم على الموافقة المستنيرة الكاملة وفهمهم الواضح لآثار النشر، مروراً بتبنّي لغة جسد متعاطفة وصياغة أسئلة هادفة وغير مُستفزة، مع الحرص على تجنّب طرح أسئلة خاصة أو تتعلّق بمعلومات سرية، وصولاً إلى تحديد حدود وخطوط واضحة ومُريحة للمقابلة، مع إعطاء المصدر التحكم في كيفية ووقت مشاركة قصته. إلا أن تطبيق هذه الممارسات بأسلوب مهني يتطلب بيئة عمل صحية، سياسات واضحة وبيئة عمل تتجاوز ثقافة الصمت.

تأسيساً على المبدأ الذي أرساه جايمس سبرادلي: 'أريد أن أفهم العالم من وجهة نظرك... هل ستصبح معلمي وتساعدني على الفهم؟'، يرتكز العمل الصحفي الواعي بالصدمات (أو المدرك للصدمات) على تحويل التجربة الإنسانية للناجين إلى ركيزة لعملنا، ضمن بيئة تتجاوز ثقافة الصمت. إن التحدي الأكبر للصحفيين يكمن في نقل الواقع بأمانة مع ضمان عدم التسبب في أية صدمة ثانوية للناجين أثناء التغطية. ولتحقيق ذلك، لا يكفي فهم القصة فحسب، بل يتطلب الأمر تخطيطاً يشمل وضع تقييم دقيق للمعلومات المطلوبة والغرض من المقابلة، والتحضير لإجراءات الموافقة المستنيرة، واستشارة الخبراء لتبسيط المفاهيم المعقدة، ويبقى العنصر الأهم هو بناء الثقة وإظهار التعاطف لضمان قدرة الناجي على سرد قصته بأمان ووعي.

وقع "المعاناة الصامتة" مخيف، غير مرئي في معظم الأحيان خاصةً في غرف الأخبار ومختلف بيئات العمل الصحفية، خوفاً من إظهار ضعف من جهة وحرصاً على المحافظة على الوظيفة والتقدم مهنياً من جهة أخرى. في حين يُطلب منا في الجامعات وفي معاهد التدريب أن نتجرد خلال عملنا، وأن نبتعد عن العاطفة خلال التغطية لأنها تُشكل انحيازاً لا يتوافق مع الموضوعية، في الواقع عززت هذه الأفكار ثقافة الصمت في عملنا.

تعريف الصدمة ومخاطرها المهنية

تُعرَّف الصدمة بأنها مجموعة من الأحداث الصادمة الناجمة عن سلوك بشري (مثل: الاغتصاب، والحروب، والحوادث المهنية)، أو الناتجة عن الكوارث الطبيعية (مثل: الزلازل). وغالباً ما تتحدى نظرة الفرد للعالم بوصفه مكاناً عادلاً وآمناً وممكن التنبؤ به. وقد تنجم الصدمة أيضاً عن أي إصابة جسدية خطيرة، مثل حروق كبيرة أو إصابات بالرأس.[3] غالباً ما يؤدي العنف السياسي والتعذيب إلى ردود أفعال مجهدة وصادمة ما يفرض تحدّيات علاجية وتقييمية لاسيّما على مقدمي الرعاية.

مخاطرها على الصحفيين-الجنوب العالمي

مواجهة صدمات مهنية جسيمة ناجمة عن الحروب والتهديدات السياسية والتعرض لمحتويات صادمة وضغوطات بيئة العمل، ما يؤدي إلى حاجة ماسة لتأمين الدعم النفسي، في الوقت الذي يفتقر سكان جنوب العالم للدعم للوصول إلى خدمات الصحة النفسية لغياب هذه الثقافة وما تحتاجه من إحاطة معنوية ومادية فضلاً عن شح التمويل.

المخاطر التي تواجه الصحفيين ومنظور السلامة الشاملة ـ الجنوب العالمي

مواجهة صدمات مهنية جسيمة ناجمة عن الحروب والتهديدات السياسية والتعرض لمحتويات صادمة وضغوطات بيئة العمل، ما يؤدي إلى حاجة ماسة لتأمين الدعم النفسي، في الوقت الذي يفتقر سكان جنوب العالم للدعم للوصول إلى خدمات الصحة النفسية لغياب هذه الثقافة وما تحتاجه من إحاطة معنوية ومادية فضلاً عن شح التمويل.

وللعمل معاً لتعميم هذا المنظور وفهم غياب هذه الثقافة وما هي تداعياتها النفسية التي تعززها ثقافة الصمت، يجب الانتقال إلى إطار عمل شمولي من المحتوى إلى سياسات السلامة في مكان العمل

إن سلامة الصحفيين تعني توفير العناية الشاملة؛ جسدياً، نفسياً، اقتصادياً، رقميًا وقانونياً، لذا أي مقاربة لهذا الموضوع يجب أن تتناول تأثير كل من هذه العناصر بعيداً عن أي استثناءات أو مقاربات نمطية.[4] هذه المقاربة تتماهى مع مبادئ الأمم المتحدة في حماية الصحافيين/ات والحرص على محاسبة كل مرتكب وعدم الإفلات من العقاب.[5] وهي مسألة جوهرية لا نقاش فيها، تماثل بأهميتها حريّة التعبير، وحقوق العمل (مثل التأمين الصحي والتقاعد والإجازات...)، وحقوق النساء، وذوي الإعاقة وكافّة الهويات، وهو حق غير قابل للتصرف.

ولا بدّ من التنويه دوماً، أن الصحة النفسية ليست رفاهاً في الحقل الإعلامي، بل حاجة ماسة تعادل معنوياً الأجر المادي العادل لا بل تتقدّم عليه إلى جانب سائر الحقوق العادلة المتعارف عليها على مختلف المستويات لتأمين بيئة سليمة تصون كرامة رجال وسيدات الإعلام بعيداً عن أي تمييز جندري أو استغلال للسلطة.

بناء على ما تقدّم، وضعنا جملة مقترحات موجزة تتعلق بالتعريف، والحماية، والتحضير للمقابلة، إضافة إلى شرح مستفيض عن أصول الموافقة المستنيرة.

نتفق جميعاً أن الصدمات يختلف تأثيرها من شخص لأخر، قد ينتج عنها ضغط نفسي يفوق حدود التحمل البشري، سواء كانت الصدمة حادة خلال العمل أو تراكم إرهاق مزمن. إن تجاوز هذا الوضع يتطلب تفعيل آليات دعم نفسيّ منهجي، يجب توفيرها في محيطنا المهني المحلي. لذلك، نقدم في المحور الثاني مفاهيم علمية وبعض الاستراتيجيات لمواجهة هذا التحدي.

الوحدة الثانية:
حماية الصحفي/ة

تركز هذه الوحدة على الإجهاد المهني والصدمة الثانوية واستراتيجيات الرعاية

تهدف

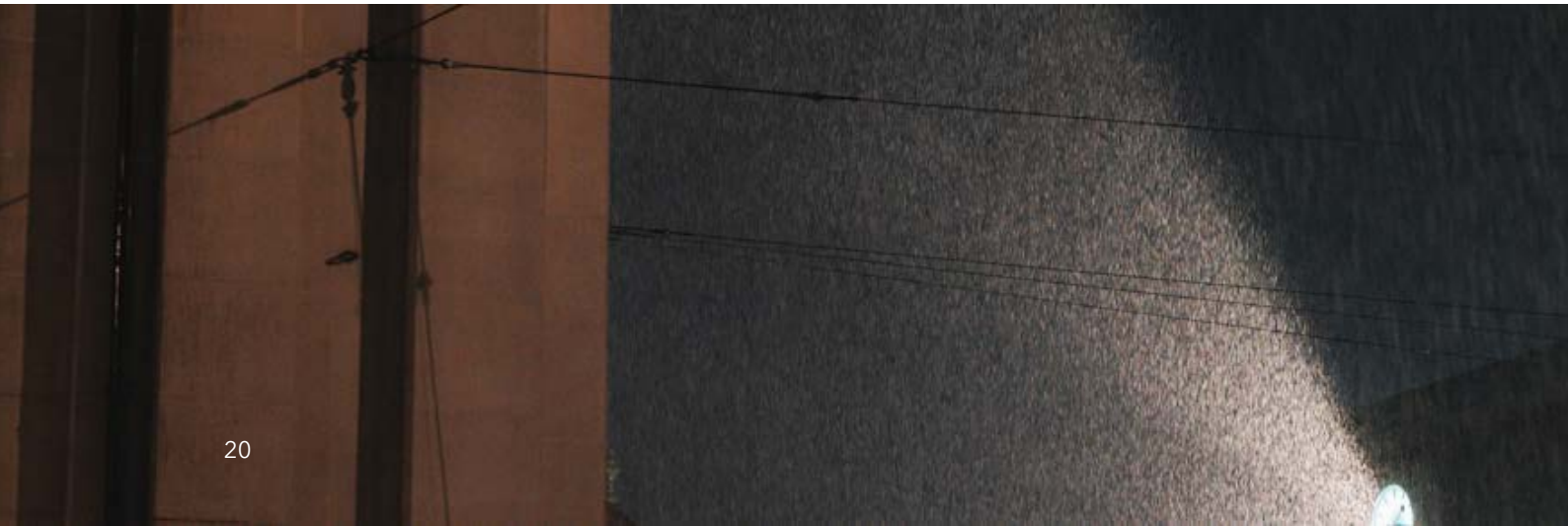
إلى توضيح كيفية دعم الصحة النفسية لأهل الصحافة الذين يتعرضون للإجهاد والصدمة، سواء كانت صدمة مباشرة (نتيجة تجربتهم للحدث بأنفسهم) أو ثانوية (نتيجة التعرض المستمر لقصص الضحايا)

إن اللاواقعي هو توقعنا أن نغوص في المعاناة والفقدان والخسارة يومياً في عملنا دون أن نتأثر

لا يمكن تطبيق الفكرة القائلة بأن الحرب يمكن أن تكون عادلة في عالم اليوم! ولا نقدم هنا وجهة نظر، بل واقع يفرضه إيقاع الحروب وما ينتج عنه من سلوكيات، مهما اختلفت الأسباب والمعايير في أماكن النزاعات. وسط هذا كله تتقدّم مقولة شهيرة: "الضحية الأولى للحرب هي الحقيقة"، تجربة نختبرها ولا نتحضر لها، ولا تُدرس ولا تُعطى أهمية لأن العديد من ضحاياها (نساء، أطفال، كبار السن، وذوي الإعاقة) يخاطرون لنقل الحقيقة للعالم ومنهم المدنيون العزل الذين لا صوت لهم وسط الركام والدمار والقصف.

في غرف الأخبار، تطفو هذه المعادلة ضمن أسئلة يومية: ما المهم وما الأهم؟ أي خبر عاجل يأتي أولاً؟ ما الخبر الذي سيتصدر؟ ما هي الأخبار التي نريد تسليط الضوء عليها؟ لماذا تجذبنا الأخبار السيئة؟ المجاعة، العنف القائم على النوع الاجتماعي، كوارث طبيعية، أوبئة أم إبادة؟... ومع ضغط الوقت، يفرض منطق قديم متجدد وقعه: "إذا كان الشخص ينزف، سيتصدر الأخبار".

في الحقيقة لا نملك رفاهية الوقت لتحليل أثر الأخبار السلبية والصدمة في الصحافة، خاصةً إن كنا صحفيين مستقلين، نلملم أنفسنا كلّ يوم مع عبء الأحداث وما يبقى منها في داخلنا لدى نهاية كل يوم: الأرق، القلق، والوجع الذي يسكن الذاكرة وقصص ناس وأخبار لا تغادرنا. والسؤال ما هي السبل التي يُمكن أن تساعدنا إن لم نتمكن من الخضوع للتدريب أو تحمل تكاليف التدريب أو المساندة النفسية؟ الجواب هو أننا نقدم هذا الملف كوسيلة داعمة ولو بسيطة ونأمل أن يكون هنالك دعوة لوضع سياسات للدعم النفسي وأطر مهنية يمكنها تأمين مدربين متخصصين في الدعم النفسي.



نإ العمل الصحفي تحت ضغط عالٍ يضعنا في ‘‘وضع البقاء
’’ ويعرضنا باستمررا للمبدأ القائل ‘‘لكلّ فعل در فعل مساوٍ له
ومعاكس له في الاتجاه أيضاً ‟، حيث تؤيد تجابر العمل الصادمة إلى
نتائج نفسية سلبية مثل الاحتراق اولصدمة الثانوية وتغيير النظرة
الكلية للعالم، مما يتطلب منا الاعتراف بـ ’’التأثير الداخلي‘‘ المظلم
بالفعل . هذا القسم هذا بمثابة فتح حورا حول كيفية تأثير هذا العمل
على صحتنا العقلية ومشاعرنا رغم المطالبة بالموضوعية.في القسم
التالي نشاكر تعريفات مختلفة، قد لا تكون شاملة لكنها تُغطي أغلب
الحالات التي يتعرض لها أهل الصحافة ... لأغرضا هذا المحو،ر
بالتغيرتا النفسية (Vicarious Trauma) نُعرّف الصدمة بالإنابة
اولمعرفية التي تطرأ على الشخص وتنتج من التعرض المطول
للقصص الصادمة من خلال المشاركة في تغطيتها . فيما نُعرّف
بأنه رإهاق)نفسي وجسدي (وفقدنا الشعور (Burnout) الاحتراق
.بالإنجاز المرتبط بضغط العمل المزمن

وضع البقاء

المصطلحات الرئيسية اولتعريفات

الصحافة الواعية بالصدمات: تُقر بوجود الصدمة وتأثيرها بشكل كبير على الضحايا اولناجين . وهي تنطوي على فهم تجربتهم قبل التغطية وبعدها لمنع وقوع المزيد من الأذ . وتمنح هذه الممارسة الأولوية للموافقة المستنير،ة وتسمح للناجين بالتحكم في سرد قصصهم، بهدف تقديم قصص خاصة أكثر دقّة أوخلاقية.

الاحترقا /الإرهاق الوظيفي : الاحتراق /الإرهاق الوظيفي هو تجربة مستمرة من التوتر ناتجة عن الإجهاد المهني المزمن اولذي أُهمل علاجه. يتعرض له الصحفيون بسبب التعرض المتكرر للمحتوى الصامد وأ السام قد يؤيد إلى صدمة بديلة. قد يؤيد إلى الإنهاك الشديد، زوياةد البعد العقلي وأ السخرية من الوظيفة، اونخفاض الكفاءء المهنية.

الصدمة بالإنابة : هي عملية تغير نفسي عميق رإوهاق عاطفي يطرأ على الصحفيين نتيجة التعرض المستمر اولتعاطف مع قصص ومعاناة وتجابر الناجين كما الضحايا من الصدمات. تُعرف أيضاً باسم "الصدمة الثانوية" نتيجة تراكمات للمواقف المروعة التي يتم تغطيتها . وقد يظهر تأثيرها في تغيير نظرة الصحفي للعالم كما تغير في المعتقدتا الأساسية حول السلامة اولثقة اولعدالة .

رإهاق التعاطف : هي حالة تتميز بالتناقص التدريجي في الشعور بالتعاطف مع مررو الوقت، وتنتج عن التعرض المستمر لمعاناة الآخرين، سوءا كان ذلك من خلال رود مهني وأ نتيجة المتابعة لأخبار المآسي . يمكن نأ تحدث هذه الحالة بسرعة نسبياً، وتؤيد إلى الإرها،ق ونقص الطاقة، وتراجع القدةر على التعاطف.

المرونة في العمل الصحفي : المرونة في العمل الصحفي هي حالة وأ قدةر الصحفي على التكيف اولتعافي من الظروف الصعبة اولتهديدتا وأ المواقف الخطيرة مثل تغطية الكوثرا اولحربو اولنزاعات وجرائم العنف القائم على النوع الاجتماعي. هذه المرونة تُسهل مواصلة العمل بكفاءء نود التعرض لضرر نفسي كبير وأ الإخلال بالوظائف الأساسية، مما يضمن له /لها القدةر على البقاء في بيئات العمل المجهدة.

نإ الهدف من الاعتراف ببعض هذه المفاهيم) كالصدمة الثانوية اولاحتراق الوظيفي (ليس فقط تعزيز الرعاية الذاتية اولوعي، بل أيضاً ضمان نأ يكون الصحفي مزدواً بالمعرفة النفسية الصحيحة. لذلك، في المحور الثالث ننتقل من الرعاية الذاتية إلى استراتيجيات المؤسسة، حيث نقدم تعريف بروتوكولات غرف الأخبار الأساسية، .اولسياساا،ت اولخطوتا الملموسة اللازمة لتطبيق التغطية المراعية للصدمات بفعالية

ws
after

الوحدة الثالثة:
الأعداد المهنى

تتنالو هذه الوحدة بروتوكولات غرف الأخبار اولسردية

تقابر هذه الوحدة التغطية مع مراعاة سياسات التنظيم/ التعديل الذاتي وتجنب الانحياز .كما الوصم وتوخّ ي الجوةد وقول الحقيقة

نصائح بنّاةء للصحفيين

التنظيم /التعديل الذاتي ومنهجية إعددا المقابلة اولرعاية المستنيرة بالصدمات

فيما يلي، نعرض مختلف القضايا الهيكلية اولسياسات التي يمكن للمؤسسات الإعلامية معالجتها وتنفيذها بالتعانو مع مجموعة العمل لتعزيز تنفيذ مبائد الصحافة المراعية للصدمات. وندكر نأ العديد من الصحفيين قد لا يستفيدنو من هذه التغييرتا في المستقبل، .روبما سيعتمدنو على أنفسهم فقط لمواصلة تطبيق رإشاتاد هذا التدريب

أ ـأسئلة وتساؤلات قبل التغطية

الأسئلة الأساسية اولتدابير
هل أنا مستعد/ة بشكل كافٍ لهذه التغطية؟

االقوالب الصحفية ليست خبراً عاجلاً فحسب وأ سبقاً صحفياً؛ وبالتالي يجب نأ أسأل نفسي أوقّيم حالة الجهوزية من المعلومات المتعلقة بالقضية) من معايير دقّة وتحقق من المصارد ومن المفضل نأ تكون مدرجة تحت خانة السياسات التحريرية الداخلية لغرفة الأخبار(، بالإضافة إلى تقييم القدرة المعنوية اولشخصية اولنفسية؛ وفي هذا الإطا،ر ُيعدّ التواصل ضررورياً، ذإ يجب نأ ألتقي مع مسؤلو التحرير لمشاركة يأ من الصعوبات وأ التحديات نود خوف من أيّ عقاب في هذا الشأن) ربطه بمبدأ الشفافية اولدعم متبالد وفق سياسات غرف التحرير (وبذلك أكون قد قّيمت استعديدا المعلوماتي، اولمعنو،ي اولنفسي، مع التأكد من ترك " الأحكام اولمواقف الشخصية" خاجر التغطية لضمان أعلى ردجات الحيادية اولمهنية .

هل يجب نأ نجري المقابلة مع هذا الشخص، في هذا الوقت اولمكا؟ن)وقت، سلامة، موافقة مستنيرة وتجنب الضغط(. هل لدى المصدر موافقة تاذ مغز؟ى

لا تستعجل المقابلة؛ خصص وقتاً كافياً للمحادثة الواعية للصدمة اولتزما التأني بالتعبير كما باللغة. قّيم أمان المكان. لا تختار الأماكن التي حدثت فيها الصدمة التي قد تعيد التذكير بها، ولا تبدأ إلا بموافقة مستنيرة . هذه الموافقة ليست ضمان تحقيق الهد،ف بل هي وسيلة لِـبناء أساس آمن. يجب نأ تكون الموافقة مستنيرة ومستمرة) ليست لمرة اوحدة (قابلة للسحب في يأ وقت، اولتفاضو مباشرة مع المصدر)وليس عبر وسيط .)وأ قريب

تصميم المقابلة /اللقاء اولاستماع الفعال

التزم الاستماع الفعال نود إظهار الأحكام مع التركيز على فهم السر،د وتجنب إظهار الأحكام الشخصية وأ استخدما أسئلة قد تعيد إحياء تجربة الصدمة وأ تقلل من احترما المصدر . من الضريرو السماح للضحية /الناجية بالتحكم في وتيرة السرد وتفاصيله وتجنب الأسئلة المغلقة الموجهة التي قد تشكل ضغطاً نفسياً .

بروتوكولات جمع المعلومات

وألوية العمل الصحفي في هذه الحالات هي عدم الإيذاء لتحقيق ذلك، يجب تقييم الوضع، اردسة كل الجوانب، ثم الحصول على الموافقة المستنيرة اولدائمة من المصد،ر مع التأكيد على حقّ الضحية وأ الناجي في سحبها في أيّ وقت . ضرةرو تجنب نشر المعلومات الحساسة، ويشمل ذلك الصور المروعة وأ تاذ الطابع الخا،ص وأ يأ تفاصيل غير ضرروية قد تُعرّ ض يأ شخص للخطر وأ الإادنة المجتمعية . أوخيراً، على الصحفي العمل بوعي على اللغة المستخدمة في التغطية لضمان مراعاتها الصدمة وتعزيز كرامة المصد،ر مع تجنب استخدما لغة الضحية، التنميط وأ اللو،م اونتقاء مصطلحات علمية مناسبة .للموضوع

موهفم رضروي واسمر نهمي في الفاحصة حيرتم يللاقتساة دارفلأا كوهتمارم ايناسنلإة وهتملاسم ويزعز شلايفافة ثلاوقة يبن الفحصيين داصموهرم . هوي زجء من قوعاد لاولسك ينهملاة مضتتن لاوصحل ىلع إنذ نمـ دارفلأا (داصملار) لبق ماشهتكرم يف التلاباقم وأ مجع تانايبلا، عمـ دكأتلا نمـ أنمهـ رديكنو تامامً ةعيبط راشمكت،مهـ ادهلأف الوجرمّ ة نمـ ةيطغتلا، ملاوطاخر ملاالمتحة (ملثـ أرثـ نلاشر وأ هتيوهم). قحيوّ دصمللر تلاارجع حسوب اوملافقة في أي قوت انثأء يلمعة غتلاةيط وأ لبق الرشد دنو .اومةهجـ يأ بـقاوع ةيبلسـ

ب - الرعاية المستنيرة بالصدمات

الرعاية المستنيرة بالصدمات هي منهجية عمل شاملة إوطار تنظيمي وسلوكي عام يقوم على تعانو متعدد التخصصا،ت يرتكز على فهم ماهية الخطر وكيف تؤثّر الصدمات الناتجة عنه على صحة الإنسان)الجسدية اولنفسية اولأفكار اولسلوكيات(. الصحفيون هم من الفئات الأكثر عرضة للتعامل مع هذه الصدما،ت مما قد يعرّ ض مصاردهم أونفسهم لإعاقد الصدمة وأ الصدمة الثانوية وأ حتّى اضطرابات ما بعد الصدمة (PTSD). على ضرأ الواقع، يصعب في بعض الأحيان التوفيق بين حماي ة المعلوما ت بالشكل المطلو ب وضرورا ت النشر. وتحديداً في بعض المؤسسات الإعلامية التي يغيب عنها أسس التنظيم الذاتي وتطبيق مدونة قواعد السلو،ك حيث يتم التركيز على نشر تفاصيل المشاعر اولتجابر المؤلمة أونوعا أخرى من المعلومات التي لا تعكس فكرة الإعلام اولتواصل كمنفعة عامة ومساءلة. وفي ظل هذا الواقع، يغلب التركيز على المشاركة اولتفاعل اولنقر ليصبح هو المقياس الوحيد للتأثير اولاستجابة، ويصعب بالتالي فهم ماذا استفاد المواطن وأ المستخدم من هذا المحتوى وما هي الفائدة الحقيقية من نشر.

وفيانطلاقاًمن ذلك، يعتمد التحضير على مجموعة نماذج وممارسات .
هذا الملف، نعتمد الهيكلية الآنية

النموذج الألو : التحضير اولتقييم المبدئي

قبل التواصل وأ الحصول على الموافقة، يجب تقييم قدةر المصدر على المشاركة (ويفضّل نأ يتم ذلك عبر متخصص/ ة)

معايير التقييم	الأسئلة الأساسية
الإطار الزمني	هل وقع الحدث منذ زمن ليس ببعيد، هل ما لاز يشكل صدمة وأ أثراً بالغاً؟
خطر نفسي اوضطربا في الوظائف	هل تظهر علامات تشير إلى إمكانية إيذاء النفس، وأ أفكار انتحارية، تشتت في الأفكار وأ انفصال عن الواقع، وأ عدم القدةر على العناية بالنفس؟ هل شهدت السلوكيات تراجع اوضح؟
الدعم/ التوقعات	هل تلقيت دعماً نفسياً في السابق؟ وهل يعي المصدر ماهية المشاركة في المقابلة وهل التوقعات منها اوضحة؟

النموذج الثاني : بروتوكولات إجرتاءا المقابلة

المبدأ	الإجرءا العملي
الشفافية اولقدةر على عدم الرد وأ التوقف عن السرد	عرّ ف نفسك بوضوح اوشرح الغرض من المقابلة . ذكّ ر المصدر بحقّه في إيقاف المقابلة، أخذ استراحة، وأ . الامتناع عن يأ سؤلا
نوعية الأسئلة	تجنّب تنميط الضحية وأ تجريمها وأ لومها . كن متعاطفاً . وحافظ على لغة لا تعكس أحكام مسبقة
التحقق اولذاكرة	لا تتوقع سرداً متسقاً بالكامل؛ التناقض أحياناً ناتج عن طريقة عمل الذاكرة تحت تهديد الخطر -تحقق من ! المعلومات دوقّتها
الاستجابة للضيق	في حال كان المصدر غير قارد على التركيز وتشكيل السردية حافظ على الهدءو ووجّ ه الأسئلة . في حال البكاء: اسأل بلطف عمّ ا يحتاجه/تحتاجه، قدّم الماء ... . تجنب اللمس
نهاية المقابلة	اختتم بأسئلة تُعزز قوّ ة السردية اولأمل . اشكر المصدر . نود تقديم وعود غير قابلة للتحقق
تحليل المخاطر	حماية المصارد تأتي وألاً . قيّم أخطار النشر بالتشارو منذ البداية مع التحرير ومع المصدر أوية جهة متخصصة) قانونية وأ نفسية(. تجنّب نشر التفاصيل الحساسة وأ الصور الصادمة . لا تسمح لمحتوى الماقد الصحفية . بإعاقد إيذءا الضحية

النموذج الثالث : بروتوكولات ما بعد تغطية الأحدثا المؤلمة

بروتوكولات تغطية الأحدثا الصعبة	الشرح
سياسات مكتوبة لإعددا التقارير المراعية للصدمات	ضع مبائد توجيهية وسياسات تحريرية اوضحة ومكتوبة لكيفية تغطية القصص المؤلمة وأ عالية الخطوتر . تهدف هذه السياسات إلى تقليل الأضررا النفسية للصحفيين . اولمصارد اولجمهور
دعم الصحة العقلية إومكانية الوصول وأ الحصول على استشاتر الخبير/ة	توفير استشاتار الصحة النفسية من قبل معالجين . يجب نأ تكون هذه المودرا متاحة بسهولة لمواجهة الإجهاد اولقلق . ومختلف انوعا الاضطرابات نود وصم
إجرتاءا جلسات ما بعد التكليف	عقد جلسات مراجعة منظمة بعد المهام الصعبة وأ عالية المخاطر مباشرة . يجب نأ تتضمن جلسة المراجعة مناقشة الجوانب التحريرية اولسلامة اولتحقق من الحقائق، بالإضافة إلى تقييم صحة الصحفي النفسية . اولجسدية للتأكد من حصوله على الدعم اللامز
إجاتز مرنة بعد المهام الصعبة	تطبيق سياسة الإجاتاز المرنة ما يسمح للصحفيين بأخذ إجاتز مدفوعة الأجر حسب الحاجة للراحة اولتعافي بعد التغطية المؤلمة . هذا يقلل من الاحتراق الوظيفي ويمنح . الصحفي القدتر على أخذ أيام ارحة للصحة النفسية

تدابير موقتة إلى حين الحصول على الدعم

أخيراً، ما العمل عندما تشعر بأنك محاصر بقلق مستمر ولا يمكنك ربما المشاركة في الحياة الإجتماعية؟ في الغالب لوأ خطوة هي طلب الدعم .من المهم نأ التنبه نأ المتخصص في حال توافرت الظروف اولمودرا هذه التقنيات ليست بديلاً عن الرعاية الصحية النفسية اولمهنية، ولكنها بمثابة تدابير مؤقتة للمساعدة في التخفيف من حدة يأ اضطربا عندما لا يتوف الدعم الفوير.

اذإ كان قلق يؤثر بشكل كبير على حياتك، لإرادته يمكن تطبيق تمارين التنفس بعمق والعد حتّى خمسة لإبطاء معدل ضربات القلب والتهدئة .

كيف؟

الخطوة 1 : الجلوس وأ الاستلقاء في مكان مريح لا يزعجك فيه أحد

الخطوة 2 : وضع إحدى اليدين على البطن اولأخرى على الصدر

الخطوة 3 : التنفس بعمق ولطف من خلال الأنف، اولعد ببطء حتى خمسة أثناء الشهيق

الخطوة 4 : خرجو الهوءا)زفير (ببطء ومن خلال الفم مع العد حتى خمسة أثناء هذه المرحلة أيضاً

الخطوة 5 : تكرار هذه الخطوتا لمدة ثلاث إلى خمس دقائق

من المهم الانتباه إلى التغيرتا في الأنماط السلوكية اولاستفاقد من الأتاود العديدة المتاحة لنا . روغم المآسي اولعنف المحيط بنا، تذكر نأ يأ علاج وأ جلسات دعم وأ تماريـن خاصـة لـن تكو ن مكتملـة مـا لـم نحقـق التكامـل بيـن أفكارنـا ومشاعرنـا وأفعالنا. وبالتزامن مع ذلك، ماسر الامتنان بانتظام عبر التركيز على الإيجابيات وتدوين قائمة بها . ولا ننسى نأ تحديد أهداف صغيرة،ة وبناء شبكات دعم، ومد جسور التواصل، هي خطوتا حيوية لاستعاقد السيطرة وبناء الثقة بالنفس. تُمثل هذه الأاروق الإرشادية حجر أساس. ومعاً، يمكننا العمل على دمج هذه الممارسات في بروتوكولات غرف الأخبار .وضمن ”حقيبة تاودأ “ كل صحفي وصحفية

مراجع وقرتاءا إضافية

1. Trauma awareness journalism: A news industry toolkit (18 July, 2024). Sherry Ricchiardi in Specialized Topics by IJNET.
   URL: https://ijnet.org/en/story/trauma-awareness-journalism-news-industrytoolkit

2. The Mental Health of Journalists in a High-Risk Profession LFebruary 9, 2020M. Fatima Zaki Abu Hayya, Al Jazeera Media Institute.
   Online link: https://institute.aljazeera.net/ar/ajr/article/1211

3. The American Psychological Association LAPAM. Psychology Topics Trauma.
   URL: https://www.apa.org/topics/trauma

4. Dimensions of Safety in Safety of Journalists. From Introduction of Safety by Free Press Unlimited LFPUM.
   URL: https://kq.freepressunlimited.org/themes/safety-ofjournalists/dimensions-of-safety/#holistic

5. للمزيد من المعلوما،ت يرجى الرجوع إلى خطة عمل الأمم المتحدة بشأن سلامة الصحفيين على الرابط التالي:
   https://www.un.org/en/safetyjournalists

من المهم الانتباه إلى تغير أنماط السلوكيات والاستفادة من الأدوات الكثيرة المتاحة لنا. أخيراً، بالرغم من المآسي والعنف الذي يحيطنا، لا تنسوا أن كل علاج أو جلسات دعم أو تمارين خاصة لا تكتمل إن لم نقم بتكامل أفكارنا ومشاعرنا وأفعالنا، وبالتوازي مع ذلك، ممارسة فعل الامتنان بانتظام من خلال التركيز على الإيجابيات وكتابة قائمة بها. ولا ننسى أن الأهداف الصغيرة وبناء شبكات دعم أو مد جسور مع الآخرين هي خطوات حيوية لاستعادة السيطرة وبناء الثقة بالنفس.

تُمثل هذه الأوراق الإرشادية خطوة أولى. معاً، يمكننا العمل على دمج هذه الممارسات في بروتوكولات غرف الأخبار وضمن "حقيبة أدوات" كل صحفي وصحفية.

FREE PRESS UNLIMITED