



التغطية الصحفية المراعية للصدمات

FREE
PRESS
UNLIMITED

التغطية الصحفية المراعية للصدمات

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

الإعداد والمراجعون والترخيص

كتابة وإعداد: ربي 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 ليستخدم 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 المُصنَّف، 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](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0)

جدول المحتويات

3	الإعداد والمراجعون والترخيص
6	المقدمة
6	نطاق عمل الدليل وتصميمه
8	أسس الصحافة المراعية للصدمات
9	ما هي الصحافة المراعية للصدمات؟
10	لماذا يجب أن نفهم الصدمة
11	الصدمة طيف واسع
11	لماذا نتحدث عن الصدمة؟ (العدالة وحقوق الإنسان)
13	الوحدة الأولى: المقابلة المراعية
19	الوحدة الثانية: حماية الصحفي/ة
25	الوحدة الثالثة: الأداء المهني
27	أ- أسئلة وتساؤلات قبل التغطية
29	ب- الرعاية المستنيرة بالصدمات
34	تدابير موقفة إلى حين الحصول على الدعم
36	مراجع وقرارات إضافية

المقدمة

يهدف هذا الملف الإرشادي إلى أن يكون دليلاً مهنيًا يزود 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 متخصصين 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.



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 الصحة النفسية للصحفيين/ات. ظهرت الممارسات المراعية للصدمات النفسية لأول مرة 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 إنسانية 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 للصدّات والمستتيرة 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 أوسع ومسألة عدالة



هل شعرتُم/ن مؤخراً بقلق يتردد في داخلكم/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 لصدمة 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 نفسي 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 المستتيرة بالصدمة والممارسات المستجيبة لها والتي على أهل الصحافة اتباعها. **حقوق الإنسان:** يُعد تأطير الصدمة كأحدى 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 متخصصة وأكثر دقة.

E V E R Y

HUMAN

H A S

RIGHTS

الوحدة الأولى:

المقابلة المراجعة

تُرسّخ هذه الوحدة نهجاً متكاملًا لحماية المصدر مع تعزيز الحساسية تجاه 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 للصدمة، يجب على الصحفي الالتزام بعدة ممارسات أساسية. وتشمل هذه الممارسات التحضير المسبق والوفاي لمقابلة الناجين؛ بدءاً من التأكد من حصولهم على الموافقة المستنيرة الكاملة وفهمهم الواضح لآثار النشر، مروراً بتبني لغة جسد متعاطفة وصياغة أسئلة هادفة وغير مُستفزة، مع الحرص على تجنب طرح أسئلة خاصة أو تتعلق بمعلومات سرية، وصولاً إلى تحديد حدود وخطوط واضحة ومريحة 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؟"، يركز العمل الصحفي الواعي بالصدمة (أو المدرك للصدمة) 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.

إن 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 الأمان الوظيفي والتقدم مهنيًا 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 مهنتنا.

تعريف الصدمة ومخاطرها المهنية

تُعرّف 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 تحديات 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 - 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، رقمياً وقانونياً، لذا أي مقارنة 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 الصحفيين/ات والحرص على محاسبة كل مرتكب وعدم الإفلات من العقاب. [5] وهي مسألة جوهرية لا نقاش فيها، تماثل بأهميتها حرية التعبير، وحقوق العمل (مثل التأمين الصحي والتقاعد والإجازات...)، وحقوق النساء، وذوي الإعاقة وكافة 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 جندي أو استغلال للسلطة.



بناءً 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 لآخر، 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 لقصاص الضحايا).



إن اللاواقعي هو توقعنا أن نفوص 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 تتقدم 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، نللم أنفسنا كل 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 في حال تعذر الحصول على التدريب أو تحمل تكاليف المساندة النفسية؟ الجواب هو أننا نقدم هذا الملف كأداة دعم ميسرة (ولو بسيطة) ونأمل أن يكون ركيزةً للدعوة إلى سياسات وأطر مهنية تضمن توفير متخصصين في الرعاية النفسية.

“ وضع البقاء

"إن العمل الصحفي تحت ضغط عالٍ يضعنا في "وضع البقاء" ويعرضنا باستمرار للمبدأ القائل "لكلّ فعل رد فعل مساوٍ له ومعاكس له في الاتجاه أيضاً"، حيث تؤدي تجارب العمل الصادمة إلى نتائج نفسية سلبية مثل الاحتراق والصدمة الثانوية وتغيير النظرة الكلية للعالم، مما يتطلب منا الاعتراف بـ "التأثير الداخلي" المظلم بالفعل. هذا القسم هو بمثابة فتح حوار حول كيفية تأثير هذا العمل على صحتنا العقلية ومشاعرنا رغم المطالبة بالموضوعية. في القسم التالي نشارك تعريفات مختلفة، قد لا تكون شاملة لكنها تغطي أغلب الحالات التي يتعرض لها أهل الصحافة... لأغراض هذا المحور، نُعرّف الصدمة بالإنابة (Vicarious Trauma) بالتغيرات النفسية والمعرفية التي تطرأ على الشخص وتنتج من التعرض المطول للقصص الصادمة من خلال المشاركة في تغطيتها. فيما نُعرّف الاحتراق (Burnout) بأنه إرهاق (نفسي وجسدي) وفقدان الشعور بالإنجاز المرتبط بضغط العمل المزمن.

المصطلحات الرئيسية والتعريفات

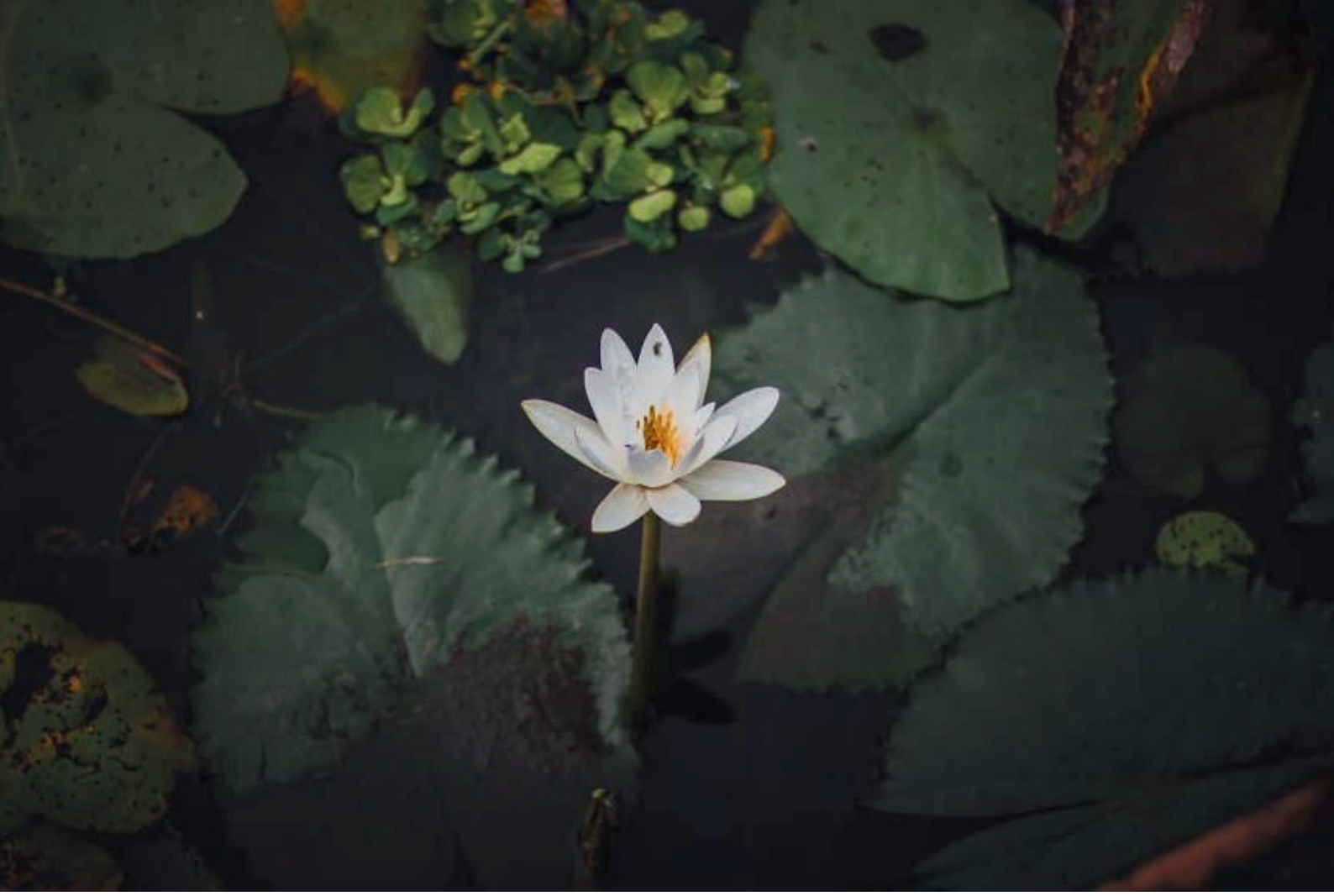
الصحافة الواعية بالصدمة: تُقر بوجود الصدمة وتأثيرها بشكل كبير على الضحايا والناجين. وهي تنطوي على فهم تجربتهم قبل التغطية وبعدها لمنع وقوع المزيد من الأذى. وتمنح هذه الممارسة الأولوية للموافقة المستنيرة، وتسمح للناجين بالتحكم في سرد قصصهم، بهدف تقديم قصص خاصة أكثر دقة وأخلاقية.

الاحتراق/الإرهاق الوظيفي: الاحتراق/الإرهاق الوظيفي هو تجربة مستمرة من التوتر ناتجة عن الإجهاد المهني المزمن والذي أُهمل علاجه. يتعرض له الصحفيون بسبب التعرض المتكرر للمحتوى الصادم أو السام قد يؤدي إلى صدمة بديلة. قد يؤدي إلى الإنهاك الشديد، وزيادة البعد العقلي أو السخرية من الوظيفة، وانخفاض الكفاءة المهنية.

الصدمة بالإنابة: هي عملية تغير نفسي عميق وإرهاق عاطفي يطرأ على الصحفيين نتيجة التعرض المستمر والتعاطف مع قصص ومعاناة وتجارب 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 المعتقدات الأساسية حول السلامة والثقة والعدالة.

إرهاق التعاطف: هي حالة تتميز بالتناقص التدريجي في الشعور بالتعاطف مع مرور الوقت، وتنتج عن التعرض المستمر لمعاناة الآخرين، سواء كان ذلك من خلال دور مهني أو نتيجة المتابعة لأخبار المآسي. يمكن أن تحدث هذه الحالة بسرعة نسبياً، وتؤدي إلى الإرهاق، ونقص الطاقة، وتراجع القدرة على التعاطف.

المرونة في العمل الصحفي: المرونة في العمل الصحفي هي حالة أو قدرة الصحفي على التكيف والتعافي من الظروف الصعبة والتهديدات أو المواقف الخطيرة مثل تغطية الكوارث والحروب والنزاعات وجرائم العنف القائم على النوع الاجتماعي. هذه المرونة تُسهل مواصلة العمل بكفاءة دون التعرض لضرر نفسي كبير أو الإخلال بالوظائف الأساسية، مما يضمن له/لها القدرة على البقاء في بيئات العمل المجهدة.



إن الهدف من الاعتراف ببعض هذه المفاهيم (كالصدمة الثانوية والاحتراق الوظيفي) ليس فقط تعزيز الرعاية الذاتية والوعي، بل أيضاً ضمان أن يكون الصحفي مزوداً بالمعرفة النفسية الصحيحة. لذلك، في المحور الثالث ننتقل من الرعاية الذاتية إلى استراتيجيات المؤسسة، حيث نقدم تعريف بروتوكولات غرف الأخبار الأساسية، والسياسات، والخطوات الملموسة اللازمة لتطبيق التغطية المراعية للصدمات بفعالية.



الوحدة الثالثة:

الأداء المهني



تتناول هذه الوحدة بروتوكولات غرف الأخبار والسردية

تقارب هذه الوحدة التغطية مع مراعاة سياسات التنظيم الذاتي وتجنب الانحياز كما الوصم وتوخي الجودة وقول الحقيقة.

نصائح بناءة للصحفيين/ات

التنظيم الذاتي/التعديل الذاتي ومنهجية إعداد المقابلة والرعاية المستتيرة بالصدمات

فيما يلي، نعرض مختلف القضايا الهيكلية والسياسات التي يمكن للمؤسسات الإعلامية معالجتها وتنفيذها بالتعاون مع مجموعة العمل لتعزيز تنفيذ مبادئ الصحافة المراعية للصدمات. ونذكر أن العديد من الصحفيين قد لا يستفيدون من هذه التغييرات في المستقبل، وربما سيعتمدون على أنفسهم فقط لمواصلة تطبيق إرشادات هذا التدريب.

أ- أسئلة وتساؤلات قبل التغطية

الأسئلة الأساسية والتدابير

هل أنا مستعد/ة بشكل كافٍ لهذه التغطية؟

لقوالب الصحفية ليست خبراً عاجلاً فحسب أو سبقاً صحفياً؛ وبالتالي يجب أن أسأل نفسي وأقيّم حالة الجهوزية من المعلومات المتعلقة بالقضية (من معايير دقة وتحقق من المصادر ومن المفضل أن تكون مدرجة تحت خانة السياسات التحريرية الداخلية لغرفة الأخبار)، بالإضافة إلى تقييم القدرة المعنوية والشخصية والنفسية؛ وفي هذا الإطار، يُعدّ التواصل ضرورياً، إذ يجب أن ألتقي مع مسؤول التحرير لمشاركة أي من الصعوبات أو التحديات دون خوف من أيّ عقاب في هذا الشأن (ربطه بمبدأ الشفافية والدعم المتبادل وفق سياسات غرف التحرير) وبذلك أكون قد قيّمت استعدادي المعلوماتي، والمعنوي، والنفسي، مع التأكد من ترك "الأحكام والمواقف الشخصية" خارج التغطية لضمان أعلى درجات الحيادية والمهنية.

هل يجب أن تجري المقابلة مع هذا الشخص، في هذا الوقت والمكان؟ (وقت، سلامة، موافقة مستنيرة وتجنب الضغط). هل لدى المصدر موافقة ذات مغزى؟

لا تستعجل المقابلة؛ خصص وقتاً كافياً للمحادثة الواعية للصدمة والتزام التآني بالتعبير كما باللغة. قيّم أمان المكان. لا تختار الأماكن التي حدثت فيها الصدمة التي قد تعيد التذكير بها، ولا تبدأ إلا بموافقة مستنيرة. هذه الموافقة ليست ضمان تحقيق الهدف، بل هي وسيلة لبناء أساس آمن. يجب أن تكون الموافقة مستنيرة ومستمرة (ليست لمرة واحدة) قابلة للسحب في أي وقت، والتفاوض مباشرة مع المصدر (وليس عبر وسيط أو قريب).

تصميم المقابلة/اللقاء والاستماع الفعال

التزم الاستماع الفعال دون إظهار الأحكام مع التركيز على فهم السرد، وتجنب إظهار الأحكام الشخصية أو استخدام أسئلة قد تعيد إحياء تجربة الصدمة أو تقلل من احترام المصدر. من الضروري السماح للضحية/الناجية بالتحكم في وتيرة السرد وتفاصيله وتجنب الأسئلة المغلقة الموجهة التي قد تشكل ضغطاً نفسياً

بروتوكولات جمع المعلومات

أولوية العمل الصحفي في هذه الحالات هي عدم الإيذاء لتحقيق ذلك، يجب تقييم الوضع، دراسة كل الجوانب، ثم الحصول على الموافقة المستنيرة والدائمة من المصدر، مع التأكيد على حق الضحية أو الناجي في سحبها في أي وقت. ضرورة تجنب نشر المعلومات الحساسة، ويشمل ذلك الصور المروعة أو ذات الطابع الخاص، أو أي تفاصيل غير ضرورية قد تُعرّض أي شخص للخطر أو الإدانة المجتمعية. وأخيراً، على الصحفي العمل بوعي على اللغة المستخدمة في التغطية لضمان مراعاتها الصدمة وتعزيز كرامة المصدر، مع تجنب استخدام لغة الضحية، التمييز أو اللوم، وانتقاء مصطلحات علمية مناسبة للموضوع.

الموافقة المستتيرة

مفهوم ضروري ومسار مهني في الصحافة يحترم استقلالية الأفراد وكرامتهم الإنسانية وسلامتهم ويعزز الشفافية والثقة بين الصحفيين ومصادرهم. وهي جزء من قواعد السلوك المهنية تتضمن الحصول على إذن من الأفراد (المصادر) قبل مشاركتهم في المقابلات أو جمع البيانات، مع التأكد من أنهم يدركون تماماً طبيعة مشاركتهم، الأهداف المرجوة من التغطية، والمخاطر المحتملة (مثل أثر النشر أو هويتهم). ويحقّ للمصدر التراجع وسحب الموافقة في أي وقت أثناء عملية التغطية أو قبل النشر دون مواجهة أي عواقب سلبية.

ب- الرعاية المستتيرة بالصدمات

الرعاية المستتيرة بالصدمات هي منهجية عمل شاملة وإطار تنظيمي وسلوكي عام يقوم على تعاون متعدد التخصصات، يركز على فهم ماهية الخطر وكيف تؤثر الصدمات الناتجة عنه على صحة الإنسان (الجسدية والنفسية والأفكار والسلوكيات). الصحفيون هم من الفئات الأكثر عرضة للتعامل مع هذه الصدمات، مما قد يعرض مصادرهم وأنفسهم لإعادة الصدمة أو الصدمة الثانوية أو حتى اضطرابات ما بعد الصدمة (PTSD). على أرض الواقع، يصعب في بعض الأحيان التوفيق بين حماية المعلومات بالشكل المطلوب وضرورات النشر. وتحديداً في بعض المؤسسات الإعلامية التي يغيب عنها أسس التنظيم الذاتي وتطبيق مدونة قواعد السلوك، حيث يتم التركيز على نشر تفاصيل المشاعر والتجارب المؤلمة وأنواع أخرى من المعلومات التي لا تعكس فكرة الإعلام والتواصل كمنفعة عامة ومساءلة. وفي ظل هذا الواقع، يغلب التركيز على المشاركة والتفاعل والنقر ليصبح هو المقياس الوحيد للتأثير والاستجابة، ويصعب بالتالي فهم ماذا استفاد المواطن أو المستخدم من هذا المحتوى وما هي الفائدة الحقيقية من نشره.



انطلاقاً من ذلك، يعتمد التحضير على مجموعة نماذج وممارسات، وفي هذا الملف، نعتد الهيكلية الآتية:

النموذج الأول: التحضير والتقييم المبدئي

قبل التواصل أو الحصول على الموافقة، يجب تقييم قدرة المصدر على المشاركة (ويفضل أن يتم ذلك عبر متخصص/ة).

معايير التقييم	الأسئلة الأساسية
الإطار الزمني	هل وقع الحدث منذ زمن ليس ببعيد، هل ما زال يشكل صدمة أو أثراً بالغاً؟
خطر نفسي واضطراب في الوظائف	هل تظهر علامات تشير إلى إمكانية إيذاء النفس، أو أفكار انتحارية، تشتت في الأفكار أو انفصال عن الواقع، أو عدم القدرة على العناية بالنفس؟ هل شهدت السلوكيات تراجع واضح؟
الدعم/التوقعات	هل تلقى دعماً نفسياً سابقاً؟ وهل يعي المصدر ماهية المشاركة في المقابلة وهل التوقعات منها واضحة؟

النموذج الثاني: بروتوكولات إجراءات المقابلة

المبدأ	الإجراء العملي
الشفافية والقدرة على عدم الرد أو التوقف عن السرد	عرّف نفسك بوضوح واطرح الغرض من المقابلة. ذكر المصدر بحقه في إيقاف المقابلة، أخذ استراحة، أو الامتناع عن أي سؤال.
نوعية الأسئلة	تجنّب تنميط الضحية أو تجريّمها أو لومها. كن متعاطفاً وحافظ على لغة لا تعكس أحكام مسبقة.
التحقق والذاكرة	لا تتوقع سرداً متسقاً بالكامل؛ التناقض أحياناً ناتج عن طريقة عمل الذاكرة تحت تهديد الخطر- تحقق من المعلومات ودقّقها!
الاستجابة للضيق	في حال كان المصدر غير قادر على التركيز وتشكيل السردية حافظ على الهدوء ووجّه الأسئلة. في حال البكاء: اسأل بلطف عما يحتاجه/تحتاجه، قدّم الماء ... تجنب اللمس.
نهاية المقابلة	اختتم بأسئلة تُعزز قوّة السردية والأمل. اشكر المصدر دون تقديم وعود غير قابلة للتحقق
تحليل المخاطر	حماية المصادر تأتي أولاً. قيّم أخطار النشر بالتشاور منذ البداية مع التحرير ومع المصدر وأية جهة متخصصة (قانونية أو نفسية). تجنّب نشر التفاصيل الحساسة أو الصور الصادمة. لا تسمح لمحتوى المادة الصحفية بإعادة إيذاء الضحية.

النموذج الثالث: بروتوكولات ما بعد تغطية الأحداث المؤلمة

الشرح	بروتوكولات تغطية الأحداث الصعبة
وضع مبادئ توجيهية وسياسات تحريرية واضحة ومكتوبة لكيفية تغطية القصص المؤلمة أو عالية الخطورة. تهدف هذه السياسات إلى تقليل الأضرار النفسية للصحفيين والمصادر والجمهور.	سياسات مكتوبة لإعداد التقارير المراعية للصدمات
توفير استشارات الصحة النفسية من قبل معالجين. يجب أن تكون هذه الموارد متاحة بسهولة لمواجهة الإجهاد والقلق ومختلف أنواع الاضطرابات دون وصم.	دعم الصحة العقلية وإمكانية الوصول أو الحصول على استشارة الخبيرة
عقد جلسات مراجعة منظمة بعد المهام الصعبة أو عالية المخاطر مباشرة. يجب أن تتضمن جلسة المراجعة مناقشة الجوانب التحريرية والسلامة والتحقق من الحقائق، بالإضافة إلى تقييم صحة الصحفي النفسية والجسدية للتأكد من حصوله على الدعم اللازم.	إجراءات جلسات ما بعد التكليف
تطبيق سياسة الإجازات المرنة ما يسمح للصحفيين بأخذ إجازة مدفوعة الأجر حسب الحاجة للراحة والتعافي بعد التغطية المؤلمة. هذا يقلل من الاحتراق الوظيفي ويمنح الصحفي القدرة على أخذ أيام راحة للصحة النفسية.	إجازة مرنة بعد المهام الصعبة

تدابير مؤقتة إلى حين الحصول على الدعم:

أخيراً، ما العمل عندما تشعر بأنك محاصر بقلق مستمر ولا يمكنك ربما المشاركة في الحياة الاجتماعية؟ في الغالب أول خطوة هي طلب الدعم المتخصص في حال توافرت الظروف والموارد. من المهم أن تنتبه أن هذه التقنيات ليست بديلاً عن الرعاية الصحية النفسية والمهنية، ولكنها بمثابة تدابير مؤقتة للمساعدة في التخفيف من حدة أي اضطراب عندما لا يتوفر الدعم الفوري.

إذا كان قلق يؤثر بشكل كبير على حياتك، لإدارته يمكن تطبيق تمارين التنفس بعمق والعد حتى خمسة لإبطاء معدل ضربات القلب والتهديئة.

كيف؟

- الخطوة 1:** الجلوس أو الاستلقاء في مكان مريح لا يزعجك فيه أحد
- الخطوة 2:** وضع إحدى اليدين على البطن والأخرى على الصدر
- الخطوة 3:** التنفس بعمق ولطف من خلال الأنف، والعد ببطء حتى خمسة أثناء الشهيق
- الخطوة 4:** خروج الهواء (زفير) ببطء ومن خلال الفم مع العد حتى خمسة أثناء هذه المرحلة أيضاً
- الخطوة 5:** تكرار هذه الخطوات لمدة ثلاث إلى خمس دقائق



من المهم الانتباه إلى تغيير 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 نقوم 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.

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



مراجع وقراءات 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-of-journalists/dimensions-of-safety/#holistic>
5. للمزيد من المعلومات يرجى الرجوع إلى خطة عمل الأمم المتحدة بشأن سلامة الصحفيين على الرابط التالي: <https://www.un.org/en/safetyjournalists>

ظهرت الممارسات المراعية للصدمات النفسية لأوّل 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 إنسانية وعمقاً وأثراً إيجابياً على المجتمع ككل