SAECULUM
Vol. 54, nr. 2, 2022, pp. 99 - 108
Online ISSN 2601-1182

JURNALISM ȘI TRAUMĂ. FACTORI DE RISC ȘI STRATEGII DE REZILIENȚĂ

GABRIELA-ELENA LUCA,
IOANA-TATIANA CIOCAN
"Lucian Blaga" University of Sibiu
gabrielae.luca@ulbsibiu.ro
ioana.ciocan@ulbsibiu.ro

DOI: 10.2478/saec-2022-0021

Title: "Journalism and Trauma. Risk Factors and Resilience Strategies"

Abstract: This paper examines the issue of trauma in terms of journalistic work. Our research methods are the questionnaire, the two focus groups, and the interview with a psychologist. This work identify the characteristics that journalists acquire in the face of critical situations, the defense mechanisms assimilated following exposure to traumatic experiences, the importance of trauma training for both experienced and aspiring journalists. The results of our research indicate that journalists have not received any training in journalism schools or newsrooms for the trauma they have been exposed to. They also felt professional, relational, and psychological risk factors. As for the protective factors, the journalists relied on family and friends. None of them received specialized help from a psychologist.

Keywords: *journalism; trauma; PTSD; risk factors; resilience; exhaustion;*

Aspecte introductive

Ultimii ani au fost marcați de multe evenimente care au pus în pericol viețile jurnaliștilor, integritatea și sănătatea emoțională ale acestora. Toate au dus la burnout, la scăderea randamentului de muncă sau la evadarea în muncă, la apariția unor dificultăți în relații, la divorț, la consum de alcool, obiceiuri alimentare nesănătoase, iar în multe cazuri la un sentiment de vinovăție, stres post traumatic (Post traumatic stres disorder/ PTSD) sau chiar suicid. Lucrarea de față face parte dintr-o teză mai amplă și este o investigație a efectelor traumei asupra jurnaliștilor care lucrează la materiale media naționale și internaționale cu un impact puternic. Scopul principal este de a observa și înțelege efectele acoperirii unui subiect sensibil (traumatic). Studiul nostru reprezintă, ca element de originalitate, din cunoștințele avute, primul despre expunerea jurnaliștilor la traumă și efectele pe care le are aceasta asupra lor, care sunt factorii de risc psihologic, profesional și relațional, dar și factorii de protecție și reziliență. Ca obiective propuse, dorim: identificarea caracteristicilor comune pe care jurnaliștii le dobândesc în fața situațiilor critice, observarea mecanismelor de apărare asimilate în urma expunerii la experiențele traumatice, evidențierea importanței pregătirii pentru traumă, atât pentru jurnaliștii

cu experiență, cât și pentru viitorii jurnaliști (având în vedere diferențele existente între pregătirea în mod teoretic și experiențele personale pe teren).

Jurnaliștii versus evenimentele traumatizante

Intersecția dintre jurnalism și traumă devine, în zilele noastre, un subiect important de cercetare. Jurnalistul este în prima linie la orice eveniment tragic, la scene oribile de violență, suferință umană și/sau moarte, catastrofe care provoacă reacții posttraumatice ce pot dura o viață întreagă. Jurnaliștii care experimentează trauma pot să ajungă să sufere de *tulburarea de stres posttraumatic* (PTSD) și de epuizare totală. PTSD este o afecțiune psihiatrică codificată pentru prima dată în 1980 de American Psychiatric Association în cea de-a cincea ediție a *Manualului de Diagnostic și Clasificare Statistică a Tulburărilor Mentale* (DSM V, 2016). De la apariția în acest volum, lista de factori de stres ai tulburării a fost extinsă la o varietate de pacienți și ocupații, inclusiv victime ale agresiunii sexuale, corespondenți de război, victime ale dezastrelor naturale și ocupații cu risc ridicat (Dworznik, Grubb, 2007). Problemele dobândite în urma tulburării pot include simptome precum negativitate, insomnie și/sau incapacitatea de a nu se mai gândi la un eveniment trăit (în calitate de martor) vinovăție, probleme de relaționare. Jurnaliștii netratați se pot confrunta cu o pierdere a productivității.

S-a observat că sănătatea mintală a jurnaliștilor este un aspect neglijat în redacții, în special în cele mici și fără resurse (Ibidem). Teoreticienii au identificat faptul că jurnaliștii sunt nepregătiți pentru situații de traumă și nu știu cum să gestioneze relatarea poveștilor dramatice/ macabre, ba chiar că îi pot afecta psihic, apărând așa-numitul fenomen „suferința în tăcere" (Buchanan, Keats, 2011, 128, trad.n.). De asemenea, se subliniază că, adeseori, aceștia nu cer ajutor când se confruntă cu depresie sau simptome de PTSD în urma unui subiect traumatizant.

Cercetările au catalogat lipsurile în pregătire drept un factor care contribuie la daune emoționale, inclusiv PTSD. Mai multe studii abordează corelația dintre educația jurnalistică și traumele viitoare care îi așteaptă pe noii absolvenți. Se arată că universitățile nu au un conținut care să abordeze experiențele din lumea reală a jurnalismului. În acest sens, de exemplu, un studiu internațional care a avut un lot de 208 jurnaliști și agenți umanitari a constatat că niciunul nu a primit vreun tip de pregătire la nivel universitar pentru posibilitatea de expunere traumatică (Dubberley, 2015). Datorită meseriei, jurnaliștii (răspunzători pentru relatarea evenimentelor), asemenea soldaților, polițiștilor, pompierilor, paramedicilor, persoanelor care lucrează la descarcerări reprezintă o populație cu risc ridicat pentru PTSD, suferință emoțională, oboseală psihică și vinovăție legată de traume (Smith et alli, 2015, f.p.).

Cercetătorii au fost interesați de efectele pe care le au „subiectele tari" asupra jurnaliștilor, subiecte precum: războiul (Feinstein, 2002, 1570), scenele deosebit de violente (*Idem*, 2014), criza migrației (Feinstein, Storm, 2017). Cu toate acestea, nu doar asemenea teme afectează jurnaliștii. Poveștile zilnice pe care le prezintă și faptul că se expun violenței în mod obișnuit și repetat (prin traume primare,

secundare – fiind printre primii la locul faptei) au un impact negativ asupra lor (Seely, 2019, 243). Așadar, prin munca pe care o fac, jurnaliștii pot să fie afectați de trauma indirectă în momentul în care intră în contact cu victima sau în momentul în care trebuie să descrie locul faptei (McCann & Pearlman, 1990, 139). Cercetările au corelat vinovăția, neputința, frica și o stare generală negativă cu acoperirea traumei (Pyevich, Newman, Daleidan, 2003).

De asemenea, expunerea în mod constant la subiecte traumatice este un factor de risc care duce la deteriorarea calității vieții, sănătății mintale și emoționale, dar și a relațiilor cu cei din jur, atât la locul de muncă, cât și în familie. Ca urmare a expunerii la traumă, jurnaliștii sunt afectați de PTSD, burn-out și vinovăție. Teoreticienii subliniază că sentimentele de vinovăție sunt o urmare a conflictului interior dintre datoria și responsabilitatea morală a oamenilor din media (Amend, Kay, Reilly, 2012, f.p.). Disciplina și controlul sunt două cerințe în producția știrilor. Pentru a le menține, jurnaliștii se bazează pe rutină și practici standardizate care le permit să colecteze eficient informații, indiferent de poveste (Lund, 2015). Procesul standard include totul, de la identificarea subiectelor până la pașii parcurși pentru finalizarea acestora. Demersul prespune, în plus, tehnologie - camere și computere, plus comunicare permanentă cu producătorii. Astfel, entitățile media rămân eficiente în majoritatea condițiilor. Chiar și când aceste rutine sunt provocate în perioadele de criză care transcend munca de zi cu zi, jurnaliștii găsesc modalități de a-și finaliza sarcinile. Presiunea de a relata povești ale victimelor vine de cele mai multe ori din redacții, care sunt răspunzătoare pentru epuizarea psihică a jurnaliștilor (Calumbiran, 2021, 8).

Metodologia cercetării de față s-a bazat pe utilizarea mai multor metode și instrumente de cercetare: **chestionarul, interviul, focus-grupul.**

Referitor la **chestionar,** am ales pentru utilizare *Journalist Traumatic Exposure Scale - Scala de expunere traumatică a jurnaliștilor* sau JTES (Pyevich, Newman și Daleidan, 2003). Chestionarul a reprezentat elementul de certificare a jurnaliștilor aleși pentru focus-grup – îndeplinirea criteriului de expunere la traumă. Menționăm că scopul său nu a fost de a selecționa jurnaliștii, ci de a confirma încă o dată faptul că aceștia au avut experiențe traumatice. Inițial, forma chestionarului a fost în limba engleză, dar pentru a putea să fie completat, am realizat traducerea în limba română. Ulterior a fost făcută retroversiunea cu ajutorul unui traducător autorizat pentru a asigura corectitudinea, fidelitatea și validitatea lui.

În ceea ce privește **focus-grupurile,** au avut loc două, unul cu **jurnaliști români**, iar altul alături de **jurnaliști străini,** ambele fiind realizate online. Pentru primul, inițial au fost integrați în studiu 9 jurnaliști, 4 femei și 5 bărbați. Subiecții au fost aleși în urma notorietății, din presa națională. În urma lansării invitațiilor, 2 dintre jurnaliștii contactați au refuzat participarea (Adelin Petrișor - prin prisma unui nou contract și Sorin Mișcoci - din cauza traumei trăite în 2005 când a fost răpit în Irak împreună cu jurnaliștii Ovidiu Ohanesian și Marie Jeanne Ion; pentru acesta, subiectul e încă sensibil, fapt ce întărește obiectivul prezentei lucrări). În

final, eșantionul de lucru a cuprins 7 jurnaliști români (4 femei și 3 bărbați): Adela Mohanu, Sanda Nicola, Emanuela Schweninger, Marie Jeanne Ion, Florin Ghioca, Ovidiu Vanghele, Claudiu Loghin.

Focus-grupul cu jurnaliștii străini a fost facilitat prin intermediul Center for Media, Data and Society (directorul Marius Dragomir) și Expression for Global Programs la Open Society Foundations (cu ajutorul lui Ed Pittman - senior manager de program). Au participat 5 jurnaliști din Uganda, Pakistan, Nigeria: Willy Choo, Julius Esegu, Erick Kabendera, Cyril Almeida, F.S., iar discuțiile s-au desfășurat în limba engleză. În cadrul acestui focus-grup unul dintre respondenți a solicitat prezența în umbra anonimatului, deoarece se afla în timpul unei investigații. De asemenea, a fost de față o persoană neinvitată pentru a verifica și consemna răspunsurile unui participant (ambii au părăsit întâlnirea mai devreme de final).

Rezultatele obținute la focus-grupuri au fost, ulterior, prezentate și dezbătute în cadrul unui **interviu cu un psiholog**, doamna Gabriela Hum, specialistă în psihologie și psihoterapie, președintă a Asociației Române de Psihoterapie Pozitivă.

Rezultatele obținute

Rezultatele obținute sunt prezentate gradual în cele ce urmează, în funcție de fiecare metodă folosită în cercetare și sunt însoțite de exemplificări (prin citatele date) oferite de către respondenții noștri în urma activității personale.

Completarea **chestionarului** a dus la confirmarea suplimentară că toți jurnaliștii au fost expuși la experiențe traumatice în mod repetat. În plus, am putut observa ce situații traumatice au fost cel mai des întâlnite, dintre care amintim: accidentele, violențele de diferite tipuri, bolile și scenele macabre.

Rezultatele **focus-grupului cu jurnaliști români** au evidențiat faptul că informarea despre jurnalismul traumatologic a fost inexistent în cazul respondenților. Aceștia au indicat că nu au avut parte de educație despre acest subiect – nu au urmat cursuri și nu au avut lecturi, prelegeri, vorbitori invitați sau lecții despre raportarea crizelor sau acoperirea traumei în sfera jurnalismului. Nici după episoadele traumatologice nu au primit ajutor din partea instituțiilor pentru care lucrează sau orice alt tip de organizație specializată pe astfel de probleme.

Majoritatea au raportat că au acoperit subiecte ce au implicat: un copil rănit sau mort, victime în masă, accidente cu autovehicule, accidente aviatice, oameni răniți sau uciși într-un incendiu sau dezastru natural, persoane ce pun viața cuiva în pericol, zonele de război, agresiuni fizice în familie. Respondenții nu au putut clasifica sau numi cea mai traumatică experiență, dar își amintesc de primele situații, întâlnite la vârste foarte fragede, în care au avut de-a face cu experiențe precum: agresiuni deosebit de grave, crime, cazuri care implică minori. Aceștia au indicat faptul că „Traumele celorlalți sunt mai mari decât cele personale. Astfel, ele devin traumele tale." Vom detalia, ulterior, câteva dintre rezultatele obținute în cadrul focus-grupului, care determină imaginea raportării la acest fenomen în țara noastră, oferind câteva dintre exemplificările date de către respondenți.

Datele obținute confirmă faptul că, pe măsură ce frecvența și intensitatea traumei cresc, jurnaliștii se confruntă cu o severitate semnificativ mai mare a simpto-

melor PTSD. Publiciștii au realizat materiale cu subiecte dramatice, inclusiv acte de violență, cum ar fi împușcături, crime-omucideri, execuții, agresiuni sexuale, violență domestică, răpiri și luare de ostatici, precum și accidente, atentate. Relatarea poveștilor care implică vătămarea sau moartea copiilor a fost menționată de toți jurnaliștii drept una dintre cele mai dure și cele mai dificile sarcini: „Erau copii cu SIDA, care proveneau de la același orfelinat. Ei se violau între ei. Copil de 16 ani, viola unul de 4 ani." Multe subiecte descrise erau știri de ultimă oră despre crime, violențe deosebit de grave, după cum mărturisește unul dintre respondenți: „Aveam 18 ani. Era weekend, era foarte devreme și eram singură pe acolo și am ajuns să văd fata înjunghiată cu mai multe lovituri de cuțit pe jos. Urmele de sânge și toată povestea. Am fost la spital, l-am văzut în ochi pe criminal, i-am pus întrebări. Pe moment nu mi-am dat seama dacă e bine ce fac, daca o sa mă afecteze, dar am visat-o pe fată. De multe ori."

Toți cei prezenți au fost martori direcți la asemenea subiecte, iar efectele lor groaznice au dus la imagini mentale care au rămas cu ei mult timp. Unii își mai amintesc chiar și mirosurile: „Simțeai miros de sânge și carne de la soldați." Unul dintre cele mai traumatizante episoade, din discuțiile avute, a fost cel al răpirii jurnaliștilor români în Irak. Consecințele au fost ușor observabile în activitățile de zi cu zi: „Nu am putut să mai conduc. Aveam câte un flashback și puteam să fac accident." Flash-back-urile și imaginile mentale ale oamenilor în durere au fost descrise de jurnaliști ca fiind grele și dureroase și că „În fața unui om care nu se poate apăra, orice jurnalist devine la fel de vulnerabil." Jurnaliștii prezenți au discutat deschis despre simptomele lor de sănătate mintală, de la simptome ale stresului posttraumatic, la depresie, anxietate, vinovăție etc.: „Sentimentul de vină pentru copilul meu, deoarece 8 ani de zile eu am lucrat în domeniu" sau, în același sens: „După ce vezi copii care calcă pe bombe atunci când se joacă sau femei arse de talibani, nu îți mai vine să scoți camera."

Adicția de adrenalină a fost un factor de impuls pentru care jurnaliștii s-au expus la situații din ce în ce mai dramatice, uneori fără a conștientiza trauma: „Eu nu știu cum lucrează psihicul omului, în special al meu".

Întrebați cum încearcă să se desprindă de știrile traumatizante, aceștia au menționat: prin deconectarea de la locul de muncă, discuțiile cu familia și prietenii, activitățile sportive, consumul de alcool și tutun. Jurnalistul C.L. a spus că este „de ajutor" să iei o pauză de la asemenea știri din când în când: „Eu îmi găsesc refugiul în natură, fac sport, chiar și o postare pe Facebook ajută." Cu toate acestea, doi dintre jurnaliști au menționat faptul că, adesea, vorbitul despre cele întâmplate îi încarcă și mai mult, ba chiar: „Mai bine nu intrăm cu furculița în spatele creierului." Plânsul, cititul și scrisul au fost menționate de mai multe ori ca modalități în care jurnaliștii s-au descărcat de emoțiile negative. Unii au recunoscut că au plâns la serviciu sau după ce au prezentat o misiune dificilă: „Ne-am așezat cu operatorul pe o bancă și am plâns. Țin minte.". S.N. a supus că se refugia în tutun, iar apoi, după renunțarea la fumat, a ajuns la probleme de relaționare interumană. Totodată, subiecții au menționat că nu au avut parte de ajutor din partea redacțiilor pentru care au lucrat și nici din partea unui specialist în psihologie: „Nu m-a întrebat nimeni cum sunt. Niciodată."

Astfel, rezultatele arată că jurnaliștii români care creează mai des materiale despre traume experimentează intens simptome severe ale PTSD. Prin recunoașterea acestor efecte, practicienii pot să găsească o soluție la problemele de sănătate mintală ce sunt existente în redacții și trusturile media.

Referitor la **rezultatele focus-grupului cu jurnaliștii străini,** nici în cadrul acestuia respondenții nu au putut clasifica sau numi cea mai traumatică experiență, dar și ei și-au amintit de primele de acest gen, întâlnite la vârste foarte fragede, în care s-au lovit de situații precum: agresiuni deosebit de grave, crime, cazuri care implică minori. E.K. a menționat faptul că „Am fost la psiholog, dar acesta mi-a spus direct că nu a lucrat cu jurnaliști niciodată și nu știe cum să mă ajute.".

În plus, rezultatele indică faptul că, pe măsură ce frecvența și intensitatea acoperirii traumei cresc, și efectele și simptomele PTSD se amplifică/ se augmentează. Managerii și editorii pot, deopotrivă, să devină mai atenți la aceste semne, permițând ajustări de ture sau atribuire de subiecte. Jurnaliștii au prezentat subiecte amintite și anterior, cu un puternic impact, care ilustrează acte dramatice/ violente, deosebit de grave: „Am lucrat la povești care au avut un impact negativ asupra mea." Alții au indicat urmările pe care le-a avut abordarea unei povești ce a vizat ilegalitățile unor oameni influenți: „Am fost închis din pricina unei investigații timp de câteva luni; de asemenea, în decursul unui an au existat șase încercări de asasinare la adresa mea". F.S. a spus că: „Am semnat cu redacția un contract prin care era specificat că dacă pățesc ceva este strict vina mea, iar eu sunt singurul responsabil." E.K. ne-a povestit de momentul în care a simțit că se apropie de o epuizare totală: „În 18 ani am trecut prin multe experiențe traumatice, provocarea a constat mereu în locul în care poți să găsești un prieten căruia să i te deschizi, de unde să poți să primești suport: redacția pentru care lucrezi, un doctor, un psiholog. Acestea au fost întrebări permanente în cariera mea. Dar cred că partea pozitivă a lucrurilor constă în faptul că am fost activ mulți ani de zile în sport și asta m-a ajutat cel mai mult."

Jurnaliștii prezenți au discutat deschis despre simptomele lor de sănătate mintală. Efectele raportate au fost aceleași amintite și de oamenii de media din țara noastră. În plus, au fost aduse în discuție problemele alimentare (dezechilibrul cauzat de programul haotic) și cele cu somnul sau cele din zona interrelaționării și a încrederii în ceilalți.

S-a dezbătut, și în cadrul acestui focus-grup, adicția de adrenalină, vizibilă și în cazul jurnaliștilor străini: „Nu trebuie să ai așteptări, dar continui să faci munca acesta deoarece asta e ceea ce iubești". Absența ajutorului din partea redacțiilor sau a unui specialist în psihologie a fost menționată și de acești subiecți: „Nu ai timp să te refaci. O dată ce ai terminat o poveste, redacția vine și vrea o alta. Una și mai mare, să aibă un impact și mai mare. Am lucrat 7 ani fără pauză." În momentul respectiv, se ajunge la analizarea riscurilor înainte de a se începe o investigație, așa cum au afirmat câțiva dintre jurnaliști.

Opinia finală generală a jurnaliștilor străini reliefează că (re)cunoașterea simptomelor de PTSD și a efectelor acestora pot ajuta practicienii să găsească o soluție la problemele de sănătate mintală în redacții și trusturi media.

Rezultatele obținute în cadrul fiecărui focus-grup au fost ulterior dezbătute în cadrul **interviului cu specialistul psiholog.** În urma analizei realizate în cazul fiecărui focus-grup, s-a întocmit un raport care cuprinde informații relevante privind factorii de risc și reziliență ai jurnaliștilor care sunt supuși traumei. Au fost identificate disfuncționalități în cazul fiecărui subiect în parte. Astfel, în cadrul interviului cu doamna psiholog Gabriela Hum s-au discutat, propus și instituit soluții pentru a diminua efectele negative la care sunt supuși jurnaliștii.

Discuțiile pe parcursul interviului au dus la concluzia conform căreia ideea de pregătire înainte de a avea experiența primei situații traumatice pare să fie ideală. Totuși, nu este indicat ca jurnalistul să primească sugestii (ci doar informări) despre situații care pot duce la adicții precum: alcool, tutun, nevoia de a se adânci în muncă sau chiar gânduri suicidale. În schimb, este recomandat ca acesta să fie pregătit pentru situația de după, prin ideea de solidaritate (nu e singurul care a trecut printr-o astfel de situație). Trebuie încurajat să se auto-cunoască, să lucreze la echilibrul interior, să înțeleagă nevoile sale de după eveniment, să primească suport de la un psiholog, un terapeut pentru a putea învăța să trăiască împreună cu trauma.

De asemenea, doamna psiholog a identificat și detaliat 3 situații provenite în urma unui impact posibil traumatizant în care este necesar ca jurnalistul să primească ajutor:

- „Până la 3 zile după expunere este intervenția de criză, în care jurnalistul este ancorat la prezent prin diverse activități.
- Până la 6 luni este perioada de stres acut, perioadă în care trauma nu este încă declanșată.
- După primele 6 luni se instalează trauma, dacă nu se acționează. În acest caz se fac intervenții speciale".

Gabriela Hum a afirmat faptul că mintea umană este împărțită în 3 secțiuni, și anume: „partea sănătoasă, partea traumatizată și partea supraviețuitoare (partea traumatizată și cea supraviețuitoare vin împreună)". Lucrând la partea supraviețuitoare, care aduce adicții nesănătoase, prin refugiul în alcool, tutun, în incapacitatea de a relaționa cu cei din jur ș.a.m.d., atunci jurnalistul ține în viață partea traumatizată. Lucrând la partea sănătoasă, atunci se stinge partea traumatizată, deci și partea supraviețuitoare. Astfel, jurnalistul ajunge să dea sens lucrurilor pe care le-a trăit.

O altă sugestie a venit pornind de la faptul că în școlile de jurnalism nu există o curriculă prin care viitorii oameni de presă să fie pregătiți pentru situațiile reale cărora le vor face față; de altfel, nici în incinta locurilor de muncă, redacții sau instituții media, nu există cursuri de pregătire. În acest sens, trebuie gândită o curriculă/ un program prin care să fie aduși practicieni care să susțină prelegeri despre experiențele trăite „pe teren". Este indicat să se lucreze pe „desensibilizarea viitorilor jurnaliști" prin aflarea poveștilor reale trăite de cei cu experiență, vizionarea de filme pe acest subiect, iar în cele din urmă să meargă pe teren pentru a vedea realitatea dincolo de aspectele teoretice învățate. Astfel, un jurnalist este conștient de realitatea pe care urmează să o confrunte.

Un alt aspect deosebit de important este auto-cunoașterea. Practicianul trebuie să înțeleagă de ce face meseria aceasta, de ce îi place, ce îl motivează, care sunt valorile care îl duc la găsirea unui sens în ea și să fie pregătit să spună ”nu”.

Cea mai benefică și utilă soluție pentru cei care profesează, primită în urma interviului cu doamna psiholog, ar fi un ONG creat de jurnaliști care au trecut prin experiențe traumatice, unde să existe sentimentul de ajutor reciproc. Organizația ar putea găzdui și absolvenți, care urmează să desfășoare această meserie și care nu cunosc care sunt pericolele la care se expun. Astfel, putem vorbi despre o structură multidisciplinară, formată din jurnaliști cu experiență, jurnaliști care au experimentat deja situații dramatice și care înțeleg exact sentimentele încercate în astfel de momente, un avocat care să apere drepturile jurnalistului, și, bineînțeles, un psiholog care să lucreze cu acesta, iar pentru cazurile deosebit de grave să se apeleze chiar și la un psihiatru. Comunitatea trebuie să fie creată de ei, ca aceștia să poată da sens experiențelor trăite, să se auto-cunoască, să fie un grup de suport al jurnaliștilor.

Concluzii

Rezultatele studiului de față prezintă modul în care practicienii sunt afectați de activitatea lor atunci când creează știri despre dezastre, conflicte de război și alte evenimente traumatice, subliniind ideea conform căreia trauma trebuie adusă în discuție până nu e prea târziu. Jurnaliștii nu sunt imuni în fața pericolelor la care sunt expuși. Impactul emoțional produs în cadrul anumitor evenimente la care aceștia sunt prezenți este un subiect tabu la noi în țară, situația fiind privită cu scepticism și superficialitate. Chiar dacă, adeseori, expunerea la traumă este inevitabilă pentru jurnaliști, cursuri de pregătire în acest sens sunt cu adevărat necesare pentru a minimaliza efectul. Dacă în timpul anilor de studiu ar exista o curriculă în sfera jurnalismului și a traumei prin care să fie pregătiți viitorii practicieni sau dacă această pregătire ar avea loc în cadrul redacției pentru care lucrează, oamenii de presă ar putea să știe cum să reacționeze și să gestioneze evenimentele traumatice.

Conversațiile deschise despre sănătatea mintală în redacții, fără teama de stigmatizare sau percepții de slăbiciune, pot îmbunătăți calitatea vieții celor ce profesează, dar și munca acestora. Așadar, considerăm că este nevoie de încurajarea creării mai multor materiale de instruire și dezvoltare profesională despre raportarea crizelor și întâlniri de grup cu alți jurnaliști cu experiență.

Ultimii ani au fost marcați de multe evenimente care au pus în pericol viețile oamenilor de presă, integritatea și sănătatea lor emoțională. Toate au avut un impact major în ceea ce înseamnă calitatea vieții, așa cum am observat și amintit în cercetarea noastră: de la burn-out la scăderea în randamentul de muncă sau, dimpotrivă, la evadarea în muncă, apoi vorbim despre dificultăți în crearea/ păstrarea relațiilor, divorț, excesul de alcool, obiceiuri alimentare considerate nesănătoase, iar în multe cazuri un sentiment de vinovăție, PTSD sau chiar dorința de suicid. Ultimele luni, în contextul războiului din Ucraina, au (re)scos în evidență pericolul la care sunt expuși jurnaliștii.

Plecând de la faptul că studiul a cuprins doar jurnaliști români și din zona Africii și a Asiei de Sud, pentru a avea o imagine mai exactă și mai clară asupra subiectului, dar și pentru a observa dacă dimensiunile descoperite aici se mențin, dorim să extindem cercetarea, pe viitor, în mai multe zone ale lumii, precum: alte țări europene, America de Sud, Australia, Asia. De asemenea, se pot crea grupuri mai mari de jurnaliști locali pentru a vedea care este gradul de afectare ca urmare a subiectelor traumatice. În plus, subliniem că instituirea unui curs/ curricule pentru studenți/ jurnaliști este o necesitate, deoarece aceștia trebuie să fie pregătiți pentru experiențele traumatice la care o să fie expuși.

În momentul de față nu există un sprijin real din partea angajatorilor, a unei asociații profesionale, a unui ONG sau a oricărei instituții competente pentru a ajuta jurnaliștii afectați de subiecte traumatice. Indiferent de situație, de posibile variabile, concluzia este aceeași: trauma apare și are consecințe foarte grave, iar practicienii - jurnaliștii, fie că discutăm despre contextul național, fie că ne referim la cel internațional nu sunt feriți de acestea. Soluții trebuie găsite cât mai repede, prin aducerea subiectului în discuție, în prim-plan, nu prin ignorare și neimplicare.

Bibliografie / Bibiography:

Amend, Elyse; Kay, L.; Reilly, R. C. (2012), *Journalism on the spot: Ethical dilemmas when covering trauma and the implications for journalism education.* Journal of Mass Media Ethics, 27 (4). pp. 235-247, accesibil la https://spectrum.library.concordia.ca/id/eprint/975071/1/Amend%2C_Kay_and_Reilly_submitted.pdf.

American Psychiatric Association, (2016). *DSM-5, Manual de Diagnostic și Clasificare Statistică a Tulburărilor Mentale,* București, Editura Medicală Callisto.

Buchanan, M.; Keats, P. (2011). *Coping with traumatic stress in journalism: a critical ethnographic study*. International Journal of Psychology. Apr 1; 46(2):127-35. doi: 10.1080/00207594.2010.532799.

Calumbiran, A. J. (2021). *Trauma vs. Duty: Confronting the Moral Obligation of Newsrooms to Protect Journalists from Psychological Harm.* Global Media Journal, 19/37, accesibil la https://www.globalmediajournal.com/open-access/trauma-vs-duty-confronting-the-moral-obligation-of-newsrooms-to-protect-journalists-from-psychological-harm.php?aid=89723.

Dubberley, E. G.; Griffin, E.; Bal H. M. (2015). *Making Secondary Trauma a Primary Issue: A Study of Eyewitness Media and Vicarious Trauma on the Digital Frontline*, Dart Center for Journalism and Trauma, accesibil la http://eyewitnessmediahub.com/research/vicarious-trauma/executive-summary.

Dick, B. (2019). *Journalists need more help than ever coping with work trauma*, Columbia Journalism Revue, accesibil la https://www.cjr.org/analysis/journalists-mental-health-trauma.php.

Dworznik, G., & Grubb, M. (2007). *Preparing for the Worst: Making a Case for Trauma Training in the Journalism Classroom*. Journalism & Mass Communication Educator, 62(2), 190–210. https://doi.org/10.1177/107769580706200206.

Feinstein, A.; Audet, B.; Waknine, E. (2014). *Witnessing images of extreme violence: a psychological study of journalists in the newsroom*, *JRSM Open*., 5(8). doi:10.1177/2054270414533323, accesibil online la https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2054270414533323.

Feinstein, A.; Owen, J.; Blair, N. (2002). *A hazardous profession: war, journalists, and psychopathology.* Am J Psychiatry. Sep; 159(9):1570-5. doi: 10.1176/appi.ajp.159.9.1570., accesibil la https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12202279/.

Feinstein, A.; Storm, H. (2017). *The Emotional Toll On Journalists Covering. The Refugee Crisis*, Oxford, Reuters Institute for the Study of Journalism.

Lund, M.K; Olsson, E.-K. (2016). *When Routines are Not Enough*, Journalism Practice, 10:3, 358-372, DOI: 10.1080/17512786.2015.1027787, accesibil online la https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17512786.2015.1027787?needAccess=true.

McCann, L.; Pearlman, L. M. (1990). *Vicarious Traumatization: A Framework for understanding the psychological effects of working with victims*. Journal of Traumatic Stress, vol.3, nr.1, pp. 131-149, accesibil online la https://halo-group.org/uploads/1/2/8/1/128108661/vicarious_traumatization_a_framework_for_understanding_psychological_effects_of_working_with_victims.pdf.

Pyevich, E. N.; Newman, E.; Daleiden, E. (2003). *The Relationship Among Cognitive Schemas, Job-Related Traumatic Exposure, and Posttraumatic Stress Disorder in Journalists*. Journal of Traumatic Stress, 16 (4), pp. 325-328, accesibil online la https://www.researchgate.net/publication/10632282_The_relationship_among_cognitive_schemas_job-related_traumatic_exposure_and_posttraumatic_stress_disorder_in_journalists.

Smith, R.; Newman, E.; Drevo, S.; Slaughter, A. (2015). *Covering Trauma: Impact on Journalists*, Dart Center for Journalism and Trauma, accesibil online la https://dartcenter.org/content/covering-trauma-impact-on-journalists

Seely, N. (2019). *Journalists and mental health: The psychological toll of covering everyday trauma.* Newspaper Research Journal, 40(2), pp.239–259. https://doi.org/10.1177/0739532919835612.