

Етичні норми при висвітленні травматичного досвіду

Мерещенко Карина Сергіївна

здобувач вищої освіти

навчально-наукового інституту менеджменту і маркетингу

Харківський національний університет імені Семена Кузнеця, Україна

Науковий керівник: Афанасьєва Олена Миколаївна

старший викладач кафедри

«Бізнес-журналістики і цифрових медіа»

Харківський національний університет імені Семена Кузнеця, Україна

Висвітлення травматичного досвіду у медіа є важливим, але надзвичайно делікатним завданням, адже необережний підхід може завдати додаткової шкоди постраждалим, викликати повторну травматизацію та знизити довіру до журналістики. У сучасному інформаційному просторі, де теми війни, насильства чи катастроф займають центральне місце, особливо актуальним стає дотримання етичних норм, які забезпечують баланс між суспільною важливістю теми та захистом гідності й приватності постраждалих. Відсутність чітких стандартів підходу до таких матеріалів може спричинити сенсаціоналізацію чи втрату емпатії, тоді як відповідальний підхід сприяє солідарності та суспільній підтримці.

Етичні норми при висвітленні травматичного досвіду є предметом дослідження багатьох вчених, таких як Сьюзан Сонтаг, Джонатан Айкен, Барбі Зельцер і Керолайн Бостон, Мартін Белл.^[1]

Досвід травми як людський рід, добре описаний в літературі з Біблії (слово «травма» саме по собі грецьке, що означає пірсинг або поранення), Шекспіру і англійським поетам Першої світової війни. Наука про травму, однак, набагато більше, останні - розвиваються з кінця 19 століття через дві світові війни до формулювання діагностики посттравматичного стресового розладу (ПТСР) в 1980 році.^[2]

Травмуючий досвід – це потенційно травмуючі події, які можуть мати негативні довгострокові наслідки для здоров'я та добробуту .[3]

Кожна країна представляє свої унікальні аспекти та виклики щодо кодексу етики з журналістикою сьогодні, такі як «правда», точність та об'єктивність, які є наріжним каменем журналістської етики. Це ще одна причина того, що в репортажах про екстремістську діяльність журналісти завжди стикаються і борються з етичними проблемами. Громадськість і уряд ображаються на граматичні лексикони, які журналісти використовують для вираження своїх ідей, таких як обезголовлення, викрадення людей і реп, які насправді є рисами терористів.

Однією з ключових функцій людської психіки є адаптація, що забезпечує виживання в умовах стресу або після травматичних подій. Якби цей механізм не був притаманний людині, масштабні кризи, такі як війна, могли б викликати масові психічні розлади. Процес адаптації є індивідуальним і може тривати від кількох днів до кількох років, залежно від особистих особливостей людини та її досвіду. У контексті війни адаптація означає навчання жити за нових умов, прийняття втрат і спробу інтегрувати цей досвід у своє життя.

Реакція на травмуючі події також варіюється. Деякі люди демонструють високу стійкість і готовність до комунікації, навіть незабаром після трагедії. Інші, навпаки, можуть уникати обговорення пережитого і виявляти емоційну напругу або навіть агресію при спробі розпитати їх про досвід. У таких випадках готовність до діалогу з'являється лише після тривалого періоду. Ці відмінності визначають підхід журналістів, які висвітлюють травмуючі події, адже їхня робота потребує високого рівня чутливості до психоемоційного стану постраждалих.

Практичні рекомендації для журналістів при роботі з травмуючим досвідом складені за науковою роботою «Небезпечна професія: війна, журналісти та психопатологія. Американський журнал психіатрії» Файнштейн

[4], А., Оуен, Дж., & Блер, Н: Дотримання принципу "не нашкодь": Журналістам варто підходити до висвітлення травмуючих подій з обережністю, усвідомлюючи можливість повторної травматизації. Рекомендується уникати графічних деталей і зображень, які можуть викликати емоційний дистрес у постраждалих або аудиторії. Перед інтерв'ю з постраждалими необхідно провести попередній аналіз їхнього психоемоційного стану. Якщо є підозра на серйозний стрес, доцільно залучити психолога або надати додаткову підтримку. Інтерв'ю повинні проводитись у спокійних, безпечних умовах, де людина може відчувати себе комфортно. Поважайте право постраждалого припинити інтерв'ю в будь-який момент. Обов'язково отримуйте свідому згоду на використання інформації чи зображень. Постраждалий має розуміти, як і де буде опубліковано матеріал. Використовуйте нейтральну, але точну мову, яка не сенсаціоналізує події та не нав'язує негативних емоційних реакцій. Організації мають впроваджувати тренінги з травма-чутливого підходу, підготовки до кризових ситуацій і стресостійкості.

Пам'ятка підкреслює, що дотримання принципів етики та чутливий підхід до висвітлення травматичних подій є основоположними для сучасної журналістики. Принцип "не нашкодь" виступає центральним орієнтиром, який має запобігти повторній травматизації постраждалих та емоційному перенавантаженню аудиторії. Уникнення графічних деталей та зображень дозволяє мінімізувати негативний вплив, зберігаючи фокус на інформуванні.

Додаткова увага приділяється попередній підготовці журналіста до роботи з постраждалими. Ретельний аналіз психоемоційного стану співрозмовника та створення комфортного середовища для інтерв'ю є важливими аспектами професійної роботи. Цей підхід демонструє повагу до людської гідності та сприяє встановленню довіри між журналістом і постраждалим.

Особливу роль відіграє етичний підхід до отримання згоди на використання матеріалів. Свідома згода дозволяє постраждалим контролювати, як їхній досвід буде представлений у публічному просторі, що є важливим для збереження їхньої приватності та репутації.

Пам'ятка також звертає увагу на чутливе використання лексики. Уникаючи сенсаційності, журналісти зберігають об'єктивність і не підсилюють емоційне навантаження як для постраждалих, так і для суспільства.

Навчання журналістів є ключовим фактором для впровадження травма-чутливого підходу. Тренінги допомагають журналістам не лише опановувати етичні стандарти, але й підтримувати власне психічне здоров'я, що є критично важливим у стресових професійних умовах.

Отже, пам'ятка слугує інструментом для побудови якісної та етично відповідальної журналістики, спрямованої на висвітлення травмуючих подій з урахуванням інтересів як постраждалих, так і суспільства. Такий підхід сприяє розвитку довіри до медіа і забезпечує важливу функцію журналістики — підтримання людяності та емпатії в інформаційному просторі.

Профілактика професійного вигорання та вторинної травматизації журналістів: журналісти, які висвітлюють травматичні історії, ризикують пережити вторинну травматизацію — емоційний та психологічний стрес, викликаний постійним контактом із травмуючим контентом. Це також підвищує ймовірність професійного вигорання, що проявляється у втраті мотивації, хронічній втомі та зниженій продуктивності.

Регулярні зустрічі з кваліфікованими психологами допомагають журналістам обговорювати емоційно важкі моменти роботи, розпізнавати ознаки стресу та опановувати ефективні методи управління емоціями. Психотерапія може включати когнітивно-поведінкову терапію, яка навчає

журналістів уникати саморуйнівних мисленнєвих шаблонів і працювати над стресостійкістю.

Редакції повинні забезпечувати раціональне розподілення завдань серед працівників, обмежуючи тривалий контакт одного журналіста з травматичними історіями. Ротація обов'язків може сприяти зменшенню емоційного виснаження, дозволяючи співробітникам відновлювати сили під час виконання менш емоційно важких завдань.

Редакційне керівництво має активно сприяти створенню середовища, де співробітники відчують підтримку. Це включає відкритість до обговорення емоційного стану працівників, організацію тренінгів з психічного здоров'я та надання часу на відновлення після роботи над складними сюжетами.

Постійна взаємодія з травмуючим контентом може призводити до вторинної травматизації та професійного вигорання. Для збереження психоемоційного здоров'я важливо розвивати навички емоційного відновлення. Ці практики дозволяють журналістам зберігати баланс між професійною діяльністю та власним добробутом, допомагаючи ефективно справлятися з психологічними викликами професії. У наступному розділі будуть розглянуті ключові методи відновлення, які можуть стати основою для збереження стресостійкості та покращення якості життя.

На основі книги Бессела ван дер Колка "The Body Keeps the Score" можна скласти пам'ятку з навичок емоційного відновлення для журналістів, які працюють із травматичними історіями. У книзі наголошується, що травма впливає не лише на психіку, а й на тіло, а відновлення потребує комплексного підходу.[5] Глибоке повільне дихання допомагає знизити рівень стресу та відновити зв'язок із тілом. Наприклад, техніка "4-7-8": вдих на 4 секунди, затримка на 7 секунд, видих на 8 секунд. Регулярні заняття спортом (йога, біг, плавання) зміцнюють нервову систему, сприяють виробленню ендорфінів і допомагають «заземлитися» після роботи з травматичними матеріалами.

Прогресивна м'язова релаксація або медитація знижуює напругу в тілі та допомагає повернути відчуття спокою. Спілкування з колегами, друзями чи близькими людьми є важливим для подолання ізоляції, яку може викликати робота з травматичними подіями. Записування емоцій і думок допомагає усвідомити власний стан, знизити тривожність і знайти нові підходи до вирішення проблем. Важливо визначати чіткі межі між професійною діяльністю та особистим життям, аби уникати емоційного виснаження. Щоденне фокусування на позитивних моментах у житті допомагає переналаштувати мозок на оптимістичний лад. Навчіться змінювати перспективу — дивитися на виклики не лише як на джерело стресу, а й як на можливість для зростання.

Регулярні зустрічі зі спеціалістами дозволяють обговорити складні моменти та запобігти розвитку вторинної травматизації. Пройдіть курси з управління стресом або кризового консультування, щоб покращити навички самодопомоги. Розробіть власний «ритуал виходу» після роботи над важкими матеріалами, наприклад, прогулянка, слухання музики чи гаряча ванна, які допомагають «відпустити» емоційне навантаження дня.

Виконання цих рекомендацій може допомогти журналістам зберегти емоційний баланс, попередити професійне вигорання та продовжувати свою роботу, не шкодячи психічному здоров'ю.

Отже, можна зробити висновок, що робота журналістів із травматичними історіями є не лише викликом, але й відповідальністю перед постраждалими та суспільством. Травма, впливаючи на психіку та тіло, потребує чутливого підходу до її висвітлення, що базується на етичних принципах, психологічній підтримці та професійній підготовці. Запровадження принципу "не нашкодь", уважне ставлення до мови та змісту матеріалів, а також особиста турбота про психоемоційний стан журналіста є ключовими складовими якісної роботи.

Сучасна журналістика відіграє важливу роль у висвітленні складних історій, підтримуючи суспільну емпатію та розуміння. Водночас забезпечення емоційного здоров'я журналістів через застосування технік відновлення, консультування та навчання є необхідним для збереження їхньої професійної ефективності. Лише через комплексний підхід журналісти можуть успішно виконувати свою місію, зберігаючи при цьому людяність, стійкість і професіоналізм.

Список використаних джерел:

1. Сьюзен Зонтаг ,Про біль інших 2009.
2. Марк Брейн, Посібник для журналістів, редакторів та менеджерів
«Травма та журналістика»
3. Джованна Паваріні, Лорі М. Сміт «Етичні питання методів партисипативного мистецтва для молодих людей з несприятливим дитячим досвідом» 2021р .
4. Файнштейн, А., Оуен, & Блер, Н. (2002). Небезпечна професія: війна, журналісти та психопатологія. Американський журнал психіатрії, 159 (9), 1570-1575с.
5. Van der Kolk, B. A. (2015). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking.