

სტრესი და მედეგობა ქართველ ჟურნალისტებში

კვლევის ანგარიში

ავტორი: ჯანა ჯავახიშვილი, ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის პროფესორი

შინაარსი

შინაარსი.....	1
კვლევის შედეგების შეჯამება.....	2
შესავალი	4
კვლევის მეთოდოლოგია	6
კვლევის შედეგები	7
სტრესული გარემო, რომელშიც ჟურნალისტები მოღვაწეობენ, და ამ გარემოს შესაბამისი სტრესორები	7
როგორ მოქმედებს მიმდინარე სტრესორები ჟურნალისტების ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე, და ფსიქიკური ჯანმრთელობის სერვისებში მიმართვიანობის ბარიერები.....	14
როგორ უმკლავდებიან ჟურნალისტები მიმდინარე სტრესორებს.....	16
ჟურნალისტების პროფესიული და პიროვნული ზრდა მიმდინარე სტრესის ფონზე	20
დასკვნები და რეკომენდაციები.....	25
ლიტერატურის სია.....	28

კვლევის შედეგების შეჯამება

კვლევის შედეგები გვიჩვენებს, რომ უკანასკნელ წლებში, საქართველოში, ჟურნალისტებზე მოქმედებს ფიზიკური, ფსიქოლოგიური და მორალური სტრესორების რთული სისტემა. გარდა ფიზიკური საფრთხეებისა, ეს სტრესორები მოიცავს ფსიქოლოგიურ საფრთხეებს (მაგ. აგენტის იარლიყი, ნეგატიური დამოკიდებულება ძალაუფლების მქონეთა თუ მოსახლეობის მხრიდან) და მორალურ სტრესორებს, რომლებიც უკავშირდება მიმდინარე უსამართლობას და საზოგადოების მხრიდან არასაკმარის მხარდაჭერას.

ერთ-ერთი საკვანძო სტრესორად სახელდება *გაურკვევლობა*, რომელიც არ აძლევს მედია პროფესიონალებს მოდუნების, დასვენების, დაგეგმვის საშუალებას და მუდმივ დამაბულობაში ამყოფებს.

საკვანძოდ, სახეზეა ფსიქიკური და ფიზიკური ჯანმრთელობის სიმპტომები, როგორც ბუნებრივი რეაქციები მოვლენათა იმ არანორმალურ ვითარებაზე, რომელშიც ცხოვრობენ და ეწევიან პროფესიულ საქმიანობას მედია პროფესიონალები. ეს სიმპტომებია: შფოთვა, დაწეული გუნება-განწყობილება, ძილის დარღვევები, უკიდურესი დაღლილობისა და გამოფიტულობის განცდა, ფიზიკური ჯანმრთელობის სხვადასხვა პრობლემა.

მიუხედავად სიმპტომებით გამოწვეული დისკომფორტისა, ჟურნალისტების უმრავლესობა ნაკლებად მიმართავს ფსიქიკური ჯანმრთელობის სერვისებს. სერვისის მიღების ბარიერებად სახელდება უკიდურესი დაკავებულობა, მოსმენების პრაქტიკის გამო უსაფრთხოების განცდის ნაკლებობა, არახელსაყრელი საკანონმდებლო გარემო, რომელიც სერვისის გამცემს სერვისის მიმღების თაობაზე ინფორმაციის გაცემას ავალდებულებს, მომსახურების მაღალი ფასი და სხვ.

ჟურნალისტები მიმართავენ სტრესთან გამკლავების დივერსიფიცირებულ სტრატეგიებს. მათ შორის ერთ-ერთი წამყვანია საკუთარი პროფესიული მისიისა და ამოცანების მნიშვნელობის გაცნობიერება და პრიორიტეტად დასახვა. ჟურნალისტები, ასევე, მიმართავენ გამკლავების ისეთ სტრატეგიებს, როგორცაა ახლობელ ადამიანებთან გაზიარება და ემოციების ვენტილაცია, ურთიერთდახმარება, ოჯახის წევრებზე ზრუნვა/ურთიერთზრუნვა. ზოგიერთ შემთხვევაში, ადგილი აქვს არაადაპტურ გამკლავებასაც - მაგალითად, ალკოჰოლის მიღებას. გავრცელებულია ადაპტურ თვითზრუნვის ისეთი სტრატეგიებიც, როგორცაა იოგა, ფიზიკური ვარჯიში, ბუნებაში სეირნობა, კონტაქტი შინაურ ცხოველებთან.

კვლევის მონაწილეებში, მიმდინარე უწყვეტი სტრესის ფონზე, შეინიშნება პიროვნული ზრდა. ჩატარებული ინტერვიუებიდან მკაფიოდ იკვეთება, რომ

ჟურნალისტებში პიროვნული ზრდა, ძირითადად, სამი მიმართულებით ხორციელდება: 1) საკუთარ თავში ახალი უნარების აღმოჩენა, საკუთარი სიძლიერის გაცნობიერება, საკუთარ თავში მეტი დაჯერებულობა; 2) ახლობელ ადამიანებთან ურთიერთობის ხარისხის გაუმჯობესება: მეტი სიახლოვე, თანამოაზრეობა, ურთიერთზრუნვა და ურთიერთმხარდაჭერა; 3) სულიერების გაძლიერება: სიკეთის, დემოკრატიის, თავისუფლების, პროფესიული მისიის რწმენის გაძლიერება, ცხოვრების საზრისის მკაფიო განცდა. ნაკლებად შეიმჩნევა ფსიქოტრავმატოლოგიაში განსაზღვრული პიროვნული ზრდის მეოთხე პარამეტრი, რომელიც გარემოში ახალი შესაძლებლობების აღმოჩენას გულისხმობს, რაც არ არის გასაკვირი, მსოფლიოში და ადგილობრივად დემოკრატიული პროცესების უკან დახვეის ფონზე. მიუხედავად ამისა, ზოგიერთ რესპონდენტთან ეს პარამეტრიც აშკარად გამოხატული იყო - მიმდინარე კრიზისის, როგორც შესაძლებლობის აღქმის სახით.

კვლევის მონაწილეებში შეინიშნება, ასევე, პროფესიული ზრდა. ეს მოიცავს პროფესიული ეთიკის პრინციპების გადააზრებასა და ზოგადსაკაცობრიო ჰუმანისტური ფასეულობების კონტექსტში ჩასმას, პროფესიული მისიის გასიგრძეგანებასა და მისი შესრულებისთვის პრიორიტეტის მინიჭებას, სამუშაო ამოცანების მიმართ უფრო ფაქიზი და ფრთხილი დამოკიდებულების განვითარებასა და მათ უფრო ხარისხიან განხორციელებას.

შესავალი

ჟურნალისტის პროფესია პოტენციურად მატრავმირებელი და მორალური სტრესორების ხშირ ზემოქმედებას გულისხმობს; ამასთან დაკავშირებით, სამეცნიერო მტკიცებულების თანახმად, ჟურნალისტები პოსტტრავმული სტრესული აშლილობისა (პტსა) და მორალური ჭრილობის მაღალი რისკის პროფესიულ ჯგუფს წარმოადგენენ (Smith et al, 2017; Seely, 2019).

მსოფლიოს 26 ქვეყანაში ჩატარებული კვლევების მეტაანალიზმა გამოავლინა, რომ ზოგად მოსახლეობაში ცხოვრებაში ერთხელ მაინც პოსტტრავმული სტრესული აშლილობის (პტსა) გავრცელების მაჩვენებელი 3.9%-ია (Koenen et al, 2017). ჟურნალიზმისა და ტრავმის გლობალური ცენტრის კვლევების დირექტორის, ტულსას უნივერსიტეტის პროფესორის, ელანა ნიუმანის ანალიზით, მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყნის მედია პროფესიონალებში მიმდინარე პტსა-ს გავრცელება ბევრად უფრო მაღალია - იხ. ცხრილი #1 (Newman, 2018). ეპიდემიოლოგიური კანონზომიერების მიხედვით, ცხოვრებაში ერთხელ მაინც პტსა-ს მაჩვენებელი უნდა აღემატებოდეს მიმდინარე პტსა-ს მაჩვენებელს (Koenen et al, 2017). რამდენადაც ნიუმანის ანალიზში მოყვანილი კვლევების მონაცემებით საპირისპირო სურათი ვლინდება, ეს კიდევ ერთხელ ადასტურებს, რომ ჟურნალისტური საქმიანობა პტსა-ს მომატებულ რისკთან არის დაკავშირებული.

ცხრილი #1: პტსა-ს გავრცელება სხვადასხვა ქვეყნის ჟურნალისტებში (Newman, 2018)

კვლევა	შენარჩევი	პტსა-ს მაჩვენებლები (მიმდინარე თვეში)
Lee et al, 2018	367 კორეელი ჟურნალისტი	43.2%
Morales et al, 2012	100 მექსიკელი ჟურნალისტი	სრულ შერჩევაში: 35%; მხოლოდ ფოტოგრაფებში: 59%; ნარკოტრეფიკს ვინც აშუქებს: 43%
Morales et al, 2014	140 მექსიკელი ჟურნალისტი	სრულ შერჩევაში: 34%; ფოტოგრაფებში: 54%; ნარკოტრეფიკს ვინც აშუქებს: 44%
Marias & Stuart, 2005	50 სამხრეთ აფრიკელი ჟურნალისტი	32%
Feinstein et al, 2002	28 ომის კორესპონდენტი	ცხოვრების მანძილზე პტსა: 28.6%; მიმდინარე: 10.7%
Feinstein & Owen, 2002	140 ომის კორესპონდენტი	19.7%
Drevo, 2016	394 ჟურნალისტი (ძირითადად, ამერიკელი)	19%
Dodouch & Lilly, 2020	115 ჟურნალისტი (ძირითადად, ამერიკელები; 19-ს კლინიკური ინტერვიუც ჩაუტარდა)	16.5%; 10.5% - კლინიკური ინტერვიუს მიხედვით
Teegan & Grotwinkel, 2001	61 ამერიკელი და ევროპელი ჟურნალისტი	13%
Backholm & Björkqvist, 2012	493 ფინელი ჟურნალისტი	ის, ვინც სროლასთან დაკავშირებულ კრიზისს აშუქებდა: 12%; ვინც არ აშუქებდა სროლას - 9%
Nelson, 2011	159 ამერიკელი ბექდური ჟურნალისტი	10.7%

Smith et al, 2017	167 აშშ-ს ბეჭდური და ტვ ჟურნალისტი	9.7%
Dworznik, 2011	280 ამერიკელი რეპორტერი, ფოტოგრაფი და აპარატურის ინჟინერი	7%
Newman et al, 2003	875 ამერიკელი ფოტოგრაფი	5.9-6.7%
Weidmann et al, 2008	61 ევროპელი ტვ, რადიო, და ბეჭდური ჟურნალისტი, ვინც 2004 წლის ცუნამი გააშუქა	6.6%
Hatanaka et al, 2010	270 იაპონელი ჟურნალისტი	6%
Pyevich et al, 2003	866 ბეჭდური მედიის ჟურნალისტი	4.3%

2024 წელს ჩატარებულ ონლაინ გამოკითხვაში, რომელშიც 100-მა ქართველმა ჟურნალისტმა მიიღო მონაწილეობა, მიმდინარე პოსტრავმული სტრესული აშლილობის სიმპტომები, რომელიც შეესაბამებოდა პოსტრავმული სტრესული აშლილობის კრიტერიუმებს, გავრცელებული აღმოჩნდა გამოკითხულთა 50%-ში (Diamond, Newman & Javakhishvili, 2025). ეს პროფესორი ნიუმანის მიერ შედგენილ ცხრილში შემავალ ყველა ქვეყნის საერთო მონაცემებზე უფრო მაღალი მაჩვენებელია (შედარებით ახლოსაა კორეელი ჟურნალისტების სტატისტიკასთან; თუმცა, უფრო დაბალია, ვიდრე ცალკე აღებულ მექსიკელ ფოტოგრაფებში).

პტსა-ს ამგვარი მაღალი რისკის ვითარებაში, კვლევების თანახმად, არსებობს სხვადასხვა დონეზე მოქმედი მთელი რიგი დაცვითი ფაქტორებისა, რომლებიც იცავს ჟურნალისტებს სტრესის ზემოქმედებისგან. მაგალითად:

- ინდივიდუალურ დონეზე მნიშვნელოვანია ჟურნალისტის უნარი არეგულიროს თავისი ემოციები (Nelson, 2011), გაუმკლავდეს რთულ ვითარებას/გამოწვევებს (Smith et al., 2017) და მოიძიოს ის რესურსები, რაც მას გამკლავებაში დაეხმარება (Marias & Stuart, 2005).

- ორგანიზაციულ დონეზე, მნიშვნელოვანია მენეჯერების მხრიდან მხარდაჭერა (Beam & Spratt, 2009), ჟურნალისტის მიერ აღქმული¹ ორგანიზაციული მხარდაჭერა (Drevo et al, 2016), ზოგადად, სოციალური მხარდაჭერა (Pyevich et al., 2003) და მედია მუშაკის წვლილის აღიარება (Backholm & Idas, 2022). ასევე, უაღრესად მნიშვნელოვანია ჟურნალისტის მიერ თავისი პროფესიული მისიის განცდა (Novak & Davidson, 2013; Seely, 2019; Dworznik-Hoak, 2020) და ფოკუსირება მუშაობის ტექნიკურ საკითხებზე (Buchanan & Keats, 2011).

¹ მხარდაჭერა შესაძლოა ორ სხვადასხვა ორგანიზაციაში იყოს დაახლოებით თანაბარი, მაგრამ ერთ ორგანიზაციაში ჟურნალისტები აღიქვამდნენ, რომ მათ საკმარისად უჭერენ მხარს, ხოლო მეორეში კი - არა; ასევე, შესაძლებელია, ერთი და იგივე ორგანიზაციის ფარგლებში, იყოს ერთნაირი მხარდაჭერა სხვადასხვა თანამშრომლის მიმართ, მაგრამ ერთი ჟურნალისტი აღიქვამდეს ამ მხარდაჭერას, როგორც საკმარისს, ხოლო მეორე - არა.

მტკიცებულებები პროფესიულ სტრესთან დაკავშირებულ პტსა-ზე ბევრად უფრო მეტია მოპოვებული, ვიდრე პროფესიულ სტრესთან დაკავშირებულ მორალურ ჭრილობებზე და მათთან გამკლავებაზე (Williamson et al, 2018; Williamson et al, 2020; Williamson et al, 2022; Feinstein et al, 2018), რამაც ჩვენ ამ საკითხების კვლევის სტიმული მოგვცა.

ჩვენი კვლევის მიზანი იყო შეგვესწავლა ქართველ ჟურნალისტებში ის, თუ როგორ უმკლავდებიან ისინი დღევანდელ პროფესიულ საქმიანობასთან დაკავშირებულ გამოწვევებსა და სტრესს, რომელთაც შესაძლოა ჰქონდეთ პოტენციურად მატრავმირებელი და/ან მორალური ჭრილობის მიმყენებელი ეფექტი. ჩვენი კვლევის ძირითადი შეკითხვებია:

- რა სტრესორები ზემოქმედებს ქართველ ჟურნალისტებზე
- რა გავლენას ახდენს მიმდინარე სტრესორები ჟურნალისტების ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე
- როგორ უმკლავდებიან ჟურნალისტები ამ პოტენციურად მატრავმირებელი და მორალური ჭრილობის მიმყენებელი სტრესორების ზემოქმედებას, სტრესმედეგობის რა სტრატეგიებს იყენებენ
- რამდენად იყენებენ ჟურნალისტები ფსიქიკური ჯანმრთელობის სერვისებს და რა არის სერვისის გამოყენების ბარიერები
- რამდენად ხდება ჟურნალისტების პროფესიული და პიროვნული ზრდა, მიმდინარე სტრესის ფონზე.

კვლევის მეთოდოლოგია

ამ საკითხების საკვლევად შევარჩიეთ კვლევის თვისებრივი მეთოდოლოგია, კერძოდ, ჩაღრმავებული ინდივიდუალური ინტერვიუები ქართული მედიის წარმომადგენლებთან, რომლებიც პროფესიული სტანდარტების დაცვით აშუქებენ მიმდინარე კრიზისს. ინტერვიუს კითხვარი შედგენილი იყო ლონდონის სამეფო კოლეჯის კოლეგებთან თანამშრომლობის საფუძველზე, რამდენადაც მათ ანალოგიური კვლევა ჩაატარეს ინგლისელ ჟურნალისტებში და დაინტერესებული ვართ, რომ შემდგომ ეტაპზე შევადაროთ ქართველ და ინგლისელ ჟურნალისტებში მედია საქმიანობასთან დაკავშირებული სტრესორები და გამკლავების სტრატეგიები.

ჩვენი კვლევის შერჩევა იყო დაფუძნებული ხელმისაწვდომობის პრინციპზე. შევეცადეთ, რომ კვლევით შერჩევაში გვყოლოდა განსხვავებული (ონლაინ, ტელე, რადიო) მედიის წარმომადგენლები, და ასევე განსხვავებული ასაკის ქალი და კაცი ჟურნალისტები. მონაცემები დამუშავდა თემატური ანალიზის მეთოდით. კვლევის ეთიკური თანხმობა მივიღეთ საქართველოს ფსიქოტრავმის საზოგადოების ეთიკის საბჭოს მხრიდან.

კვლევის შედეგები

ჩატარდა 15 ჩაღრმავებული ინტერვიუ. ბოლო სამ ინტერვიუში სატურაცია უკვე მიღწეული იყო, ანუ ახალი თემები აღარ ამოდიოდა, და ამდენად, შესაძლებელი გახდა კვლევის დასრულება. მონაწილეებს შორის იყო 7 მამაკაცი და 8 ქალი. მონაწილეებს შორის არიან როგორც ტელეჟურნალისტები (4 ადამიანი), ისევე რადიო ჟურნალისტები (2 ადამიანი), და ელექტრონული მედიის ჟურნალისტები (9 ადამიანი). რესპონდენტების საშუალო ასაკი იყო 44,8 წელი (სტანდარტული გადახრა 22 წელი).

მასალის თემატური ანალიზისას, ინტერვიუებიდან გამოვყავით შემდეგი თემები:

- სტრესული გარემო, რომელშიც ჟურნალისტები საქმიანობენ და შესაბამისი სტრესორები;
 - სტრესორების გავლენა ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე და ფსიქიკური ჯანმრთელობის სერვისის მიღების ბარიერები;
 - მიმდინარე სტრესორებთან გამკლავებისა და მედეგობის სტრატეგიები;
 - ჟურნალისტების პიროვნული და პროფესიული ზრდა.
- ქვემოთ დაწვრილებით გავშლით თითოეულ თემას.

სტრესული გარემო, რომელშიც ჟურნალისტები მოღვაწეობენ, და ამ გარემოს შესაბამისი სტრესორები

სტრესორები, რომელსაც ასახელებენ კვლევის რესპონდენტები, არის უსამართლობა, დაუნდობლობა, ფსიქოლოგიური ძალადობა (რასაც ინგლისურად online harassment, ანუ ონლაინ დევნა ეწოდება), ფიზიკური ძალადობა ცემისა და ქიმიური ნივთიერებების გამოყენების ჩათვლით, სამართლებრივი დევნა და დაკავებები, პროფესიული საქმიანობის შეწყვეტის საფრთხე, არასაკმარისი მხარდაჭერა. რესპონდენტები საუბრობენ გაურკვევლობის სტრესზე და მუდმივ ფიზიკურ საფრთხეზე.

შექმნილ ვითარებაში, ჟურნალისტობა გადაიქცა ისეთ პროფესიად, რომელსაც მუდმივად სდევს ფიზიკური დაზიანების, ანგარიშსწორებისა და უსამართლო სამართლებრივი დევნის საფრთხე, იმ შემთხვევაში, თუ ობიექტურად აშუქებ მიმდინარე მოვლენებს. ეს ხდება იმგვარ კონტექსტში, რომელშიც სახელმწიფო ინსტიტუტები არა თუ იცავენ, არამედ თავად წარმოადგენენ საფრთხეს მედია პროფესიონალებისთვის.

რესპონდენტები საუბრობენ, ფაქტობრივად, უკვე წლების მანძილზე არსებულ, პროფესიულ საქმიანობასთან დაკავშირებულ, საფრთხის შეგრძნებაზე:

„მქონია აქციებზე ფიზიკური საფრთხის შემთხვევები - თავდასხმის მსხვერპლი ვყოფილვარ... ჩემმა კოლეგებმა მიიღეს ისეთი ზიანი, რომ ოპერაციები დასჭირდათ ქირურგიული და ეს მუდმივი საფრთხის განცდას გვიქმნის... თუ გააგრძელებ პროფესიულ საქმიანობას, ამის გამო შეიძლება მოგიწიოს ემიგრაციაში ან ციხეში წასვლა, ან მოგკლან - ეს გაურკვეველობები და შფოთი ახლავს ჩვენს პროფესიას დღეს, განსაკუთრებით 2020 წლის მერე, უფრო 2021 წლის მერე”.

“თავს ვერ ვგრძნობ დაცულად... ფაქტობრივად, მთელი სახელმწიფო გიპირისპირდება...ეს პროფესია გააზრებულად ავირჩიე და ისიც ვიცი, რომ ნორმალურ ქვეყანაშიც შეიძლება იყოს აგრესია, როცა ჟურნალისტურ გამოძიებას ატარებ, და ეს ბუნებრივიც არის - როცა შენ უნდა ამხილო ვიღაც. მაგრამ აქ, კულტურაზე, ქუჩის გამოკითხვაზე, უწყინარ თემაზე რომ მუშაობდე, რიგით ადამიანს აქვს უფლება რომ აიღოს ქვა და გესროლოს. პოლიციას გამოიძახებ და არ მოდის, შსს არ რეაგირებს ძალადობის შემთხვევებზე - ასეთი გარემოა”.

საუბრობენ მიტინგების დაშლის დროს ხალხის მიმართ არნახულ სისასტიკესა და დაუნდობლობაზე:

„ჩასაფრებულები (მიწისქვეშა გადასასვლელში) ამოვარდებოდნენ, დედებს შვილებს ართმევდნენ და ფიზიკურად სასტიკად უსწორდებოდნენ, შემდეგ ისევ ჩასაფრდებოდნენ და როცა ხალხი მოუახლოვდებოდათ, ისევ გამოვარდებოდნენ - ძალიან საშიში ვითარება იყო, და არაფრით არ ტოვებდა შთაბეჭდილებას, რომ ფხიზელ, ადეკვატურ სამართალდამცავებთან გქონდა საქმე... არც მე მიცავდა ჟურნალისტის მანდატი, პირიქით”.

“ისეთ ქიმურ ნივთიერებებს იყენებდნენ, წყლის ჭავლით გვასხამდნენ, სახლში პირდაპირ ვერ მივდიოდი, ბავშვებთან რომ რამე უბედურება არ მიმეტანა. ჯერ დედაჩემთან მივდიოდი ხოლმე, პირდაპირ აბაზანაში, შხაპის ქვეშ ვდგებოდი, ტანსაცმელს ვრეცხავდი. მხოლოდ ამის მერე მივდიოდი ხოლმე სახლში”.

რესპონდენტები საუბრობენ როგორც ონლაინ დევნაზე, ასევე ფიზიკურ საშიშროებაზე:

„ძალიან ხილული გახდა საფრთხე, რომ პერსონალურად ვყოფილიყავი სამიზნე - ფოტოს, ჩემი სახელის და გვარის ქვეშ გაჩნდა იარლიყები - მოღალატე, აგენტი. ეს იყო შოკი, რაც თითქმის წარმოუდგენელი ან დაუშვებელი მეგონა 21-ე საუკუნის საქართველოში, განსაკუთრებით საბჭოთა რეპრესიების ისტორიიდან გამომდინარე. ეს იყო ყველაზე მძიმე, როცა მივხვდი, რომ მზად იყვნენ, რომ ასეთი დევნისთვის გაეწირათ ჩვენი საზოგადოების ნაწილი... რომ ყველაფერს გააკეთებენ, რომ აღარ გააგრძელო შენი პროფესიული საქმიანობა”.

„დახვედრების მომენტებიც ყოფილა; ონლაინ კომენტარებიც და მუქარაც; ჩემ შემთხვევაში, მუქარა და ცუდი კომენტარების ავტორები ტროლ-ბოტები არიან და არც ვიტოვავ ნერვებს; დახვედრა უფრო შემაშფოთებელი იყო“.

რესპონდენტები საუბრობენ, აგრეთვე, ციფრულ საფრთხეებზე:

„ციფრული უსაფრთხოება დღევანდელ დღეს გათანაბრებულია ფიზიკურ უსაფრთხოებასთან. და მე როცა აქტიური ვიყავი შოვის ტრაგედიის გაშუქებისას, ამ დროს რამდენჯერმე დაარეპორტეს ჩემი გვერდი და ჩემი პირადი ფბ გვერდი დაჰაკეს...7 წლის მანძილზე, 6000-მდე ფოლოვერი მყავდა, და კოვიდის დროიდან განსაკუთრებით მომყვებოდნენ, და მაგ ექსუნთის დაკარგვა ნიშნავდა პროფესიულად დიდი რამის დაკარგვას“.

ასევე, რესპონდენტები საუბრობენ მორალურ ჭრილობაზე იმის გამო, რომ ვისგანაც კანონით უნდა მოელოდნენ დაცვას, სწორედ მათგან მოდის დღევანდელ დღეს საფრთხე:

„წინათ (ჟურნალისტურ გამოძიებას როცა აკეთებდა - ჯ.ჯ.) მსხვილი ბიზნესი შეიძლებოდა გაგსწორებოდა და დამცველად გეგულეობდა სამართალი და სახელმწიფო; და 2012 წლის მერე კრიმინალებისგან ნაკლებ საფრთხეს გრძნობ, ვიდრე იმათგან, ვისგანაც დაცვას უნდა ელოდე“.

„სხვა ბევრნაირ დარბევაში ვყოფილვარ, მაგრამ მქონდა ის განცდა, რომ (სამართალდამცავები - ჯ.ჯ.) მხედავენ, რომ ჟურნალისტი ვარ და მოლოდინი მქონდა, რომ დამეხმარებოდნენ. ახლა მქონდა აბსოლუტურად პირიქით - იმის გამო, რომ მხედავდნენ, რომ ჟურნალისტი ვარ, ვიყავი საფრთხეში“.

„სტატუსი რომ ‘მეოთხე ხელისუფლებას’ წარმოვადგენ, ამ მოცემულობაში არ არის ჩემთვის დამცველი. ჩემი სტატუსი ვეღარ მიცავს. სახელმწიფო არ მიცავს. ეს განცდა მაქვს... რეპრესიული კანონებით, სახელმწიფო გებრძვის“.

სტრესს იწვევს, გარდა სახელმწიფო ინსტიტუტებისა და ორგანიზებული პირებისგან თავდასხმისა, ასევე, იმ მოქალაქეების მხრიდან არასათანადო და არასაკმარისი მხარდაჭერა, ვისაც ჟურნალისტები თავდადებულად ემსახურებიან ათწლეულების მანძილზე. ეს ყოველივე პოტენციურად მორალური ჭრილობის მიმყენებელია რესპონდენტებისთვის:

„მე ვამბობ ხოლმე - განა მეტი კიდევ რა უნდა მოხდეს, რომ აღარ გამიკვირდეს, ასეთი ენით ამოუთქმელი უსამართლობების და საცოდაობის ყურება. ამ მარჯას ვერ მივაღწიე. ყოველ ჯერზე ვხვდები ადამიანებს, რომლებსაც ვერაფერს აგნებინებ და ამათ რომ ვუყურებ, ეს არის ჩემთვის თავზარდამცემი და ვერ ვეგულები ამ ყველაფერს... ეს მთელი სისტემა როგორ განადგურებს, როგორ არის მიმართული იმისკენ, რომ შენ გაგანადგუროს და არასაკმარის სოლიდარობას იღებ, არაპროპორციულს - ეს არის ხშირად სასოწარკვეთისა და იმედგაცრუების წყარო“.

„ერთ-ერთი არჩევნების წინ, წინასაარჩევნოდ, ფიზიკური დაპირისპირების დროს, ჩემი ოპერატორი დაზარალდა. კადრები არ გასაჯაროვდა, ცდილობდნენ ისე წარმოედგინათ, რომ არაფერი მომხდარა... საზოგადოების მხრიდან სოლიდარობა დავინახე, მაგრამ იმ მომენტისთვის ეს არ იყოს საკმარისი. ეს იყო ძალიან ტრავმული“.

რესპონდენტები, ასევე, საუბრობენ, მორალურ სტრესზე, რასაც მართლმსაჯულების სისტემაში მიმდინარე უსამართლობა აყენებს:

„სასამართლოებს ვაშუქებ, თვალნათელი უსამართლობაა და იმხელა უსამართლობა ტრიალებს - პატარა პოლიციელიდან ხელისუფლების წარმომადგენლამდე, იმხელა უსამართლობა ტრიალებს მთელ სისტემაში, რომ ამან შეიძლება მთელი დღე ენერგია გამომაცალოს. იმაზე ჭიდილმა, რომ მე, როგორც ჟურნალისტს, პროვოკაცია არ მომიწყონ, და არ გამომაგდონ გარეთ (არ წაართვან საშუალება, რომ სასამართლო გააშუქოს - ჯ.ჯ.)“.

„ყველაზე სტრესული არის მზიას პატიმრობა... პირადი ცხოვრებაც იყო მისი ეს პროფესია, და მთელი ეს 25 წელი შეათხლიმა შვებულების გარეშე ამ საქმეს, თავგანწირულად ემსახურა საზოგადოებას, გაჭირვებულ ხალხს, და ეს ადამიანი დღეს ზის ციხეში და მას უწოდებენ დიფსთეითს, აგენტს... ეს არის შეჯახება წარმოუდგენელ უსამართლობასთან!“

რესპონდენტებისთვის, ასევე, მორალური სტრესორია საზოგადოების ნაწილის მხრიდან დუმილი უსამართლობაზე, და ამგვარად, უსამართლობის მიმღებლობა და დუმილით გამართლება:

„საზოგადოების მიმართ მაქვს ხოლმე გულისწყრომა - სიმართლის თქმას რომ ვერ ბედავენ, ვიწრო წრეშიც კი“.

რესპონდენტები საუბრობენ მორალურ სტრესზე, რომელიც დაკავშირებულია საზოგადოების ნაწილის მხრიდან ქვეყანაში მიმდინარე მოვლენების მიმართ თვალის დახუჭვაზე, წარმოსახვითი სტაბილურობისა თუ მომხმარებლური იდეოლოგიის გამო:

“შემამფოთებელია კონფორმიზმის პროპაგანდა, რომელიც დღეს რატომღაც გახდა მშვიდობის სინონიმი. ერთ-ერთი სტრესი, რაც მივიღე, როცა რუსთაველზე დიდი აქცია იყო: რაღაცის ყიდვა დაგვჭირდა და მოლში შევედით. გარეთ ხალხს იჭერდნენ, სცემდნენ, ასახიჩრებდნენ, მოლი კი იყო გადავსებული სხვადასხვა ასაკის ადამიანებით, რომლებსაც ეს არ ალელვებდათ. საშინელი კონტრასტი იყო. მივხვდი, რომ ეს ადამიანები არაფრით დათმობდნენ მომხმარებლური საზოგადოების ამ ობივტელურ სამყოფელს. 37 წელიც, ჰიტლერიც და პუტინიც ამ ფეტიშზე თამაშობდნენ; ვიშის რეჟიმი წვრილი ბურჟუაზიის ხარჯზე არსებობდა. წვრილი ბურჟუაზია კი ყოველთვის მომხრეა აი ასეთი ‘სტაბილურობის“.

ზოგიერთი რესპონდენტი საუბრობდა მორალურ ჭრილობაზე, რომელიც მათ თავისი ფასეულობითი პოზიციის ღიად გამოხატვის გამო სამსახურში მიაყენეს:

“მორალური სასამართლოსავით მომიწევს... რთული იყო სხდომებზე მონაწილეობა, როცა ცდილობდნენ რომ გაღმა შეგდავებოდნენ, რომ გამოღმა დარჩენოდათ”.

“მე რომ მეგონა, რომ ჩემი მდიდარი პროფესიული გამოცდილების ყოველი წელი დამცავი იქნებოდა ჩემთვის,... რომ რაღაცით დამიცავდა ჩემი გამოცდილება, პირიქით აღმოჩნდა - ჩემს პროფესიონალიზმს და ათწლეულების თავდადებულ შრომას არ შეუძლია ხელი, რომ თვითნებურად გაეწყვიტათ კონტრაქტი, ყოველგვარი ანგარიშის გაწევის გარეშე. ამ ქვეყანაში ყველაზე მეტად არ სცემენ პატივს გამოცდილებას”.

რესპონდენტები, ასევე, საუბრობენ მორალურ სტრესზე, რომელიც დაკავშირებულია ადამიანების მიმართ იმედგაცრუებასთან - მოსმენების, დასმენებისა და ცილისწამების გამო:

“წდობა ნაკლებია ადამიანების მიმართ. განსაკუთრებით მას მერე, რაც ვნახეთ, თუ როგორ ჩაიწერეს მიტინგებზე შეგზავნილმა პირებმა, ფარულად, მოპროტესტე ახალგაზრდების პირადი, ემოციური, სინამდვილეში სრულიად უვნებელი საუბრები, და მერე როგორ მისცეს ამას რევოლუციისა და ჯგუფური ძალადობის კვალიფიკაცია მათ დასადანაშაულებლად”.

რესპონდენტებისთვის, ასევე, სტრესულია, რომ ამა თუ იმ ტელემედიის არაეთიკური მოქმედება, აღქმული საზოგადოების მხრიდან, საზოგადოების მიერ განივრცობა სხვა მედიაზეც (მათი ჩათვლით), რაც მოსახლეობის მხრიდან ზოგადად მედიის მიმართ უნდობლობას და უპატივცემულობას განაპირობებს:

“ყველგან ეჭვის თვალით გიყურებენ (ჟურნალისტებს - ჯ.ჯ.) - ‘რატომ მაწუხებ’... ამა თუ იმ პროპაგანდისტული მედიის ცუდი რეპუტაცია განივრცობა ყველა მედიაზე, და ეს რთულია: ხალხი ზოგადად აღიქვამს მედიას და სულ გიწევს დაარწმუნო, რომ ნამდვილად მის ინტერესებს ემსახურები და არა ვინმე სხვას”.

რესპონდენტებისთვის სტრესულია, რომ სახელმწიფო უწყებები სრულიად ჩაიკეტა მედიისთვის, გამეფდა გაუმჭვირვალობა, აღარ აწოდებენ ინფორმაციას მედიის წარმომადგენლებს და ამგვარად, უშლიან ხელს მედიის საქმიანობას:

„ხელისუფლება სამუშაო ფრონტს გიზღუდავს აბსოლუტურად: ერთხელ მიწერე მოითხოვე საჯარო ინფორმაცია - არ გაძლევს, მეორედ დაწერე - ისევ არ გაძლევს, მესამედაც არ გაძლევს... ესეც ხომ მოქმედებს - თემა გაქვს და ვერ აკეთებ. ეს იცით რამხელა სტრესია ჟურნალისტისთვის?”

გაუმჭვირვალობის გამო, გართულდა პროფესიული სტანდარტის დაცვა - სხვადასხვა წყაროდან ინფორმაციის მოპოვება და დაბალანსებული გაშუქება. ასევე, ძალიან გართულდა ნეიტრალულობის სტანდარტის შენარჩუნება იმ სიტუაციაში, სადაც ჟურნალისტებს თავს ესხმიან:

„შეუძლებელია ნეიტრალიტეტი, იმიტომ რომ ძალიან გვეხება ჩვენ პირადად, შენი კოლეგა რომ ნაცემია და კამერა რომ გაგიტყდა და შენც მოგდევენ, ეს ძალიან რთულია“.

ზოგიერთი რესპონდენტისთვის სტრესული, ასევე, ის არის, რომ ნეიტრალიტეტის სტანდარტის დაცვის გამო ჟურნალისტების ნაწილი ვერ იღებს მონაწილეობას პროტესტში და ამან შიგნიდან განხეთქილება შეიტანა ჟურნალისტურ თემში:

„ხელისუფლებამ მოახერხა შიდა განხეთქილება ჟურნალისტებს შორის... ამ საკანონმდებლო ცვლილებებმა და რეპრესიებმა მოიტანა განხეთქილება და გაყოფა ხალხის, იმიტომ რომ სტანდარტი დარჩა ქალაქში. იმდენად თვითგადარჩენისთვის გიწევს ბრძოლა, რომ მეტი გზა არ გაქვს“.

ხოლო იმ ჟურნალისტებმა, რომლებიც პერიოდულად მონაწილეობენ საპროტესტო აქციებში, როგორც ჩვეულებრივი მოქალაქეები, პროფესიული იდენტობის გარკვეული კრიზისი განიცადეს:

„მე ისე პატივს ვცემდი ჩემს პროფესიას, რომ არასდროს არ ვყოფილვარ აქციის მონაწილე - მონა არ დამიძახებია არავისთვის, საჯაროდ არავისთვის დამიძახებია, და ეს იყო ძალიან უსიამოვნო პროცესი, თავიდან რომ პლაკატები გავშალეთ ჟურნალისტებმა... ჩვენი შუაზე გახლეჩა იყო“.

რესპონდენტებს შორის არიან ჟურნალისტებიც, რომელთათვისაც სწორედ სრული ნეიტრალიტეტის მოთხოვნაა სტრესის წყარო:

„გავრცელებულია საუბარი მედია სტრანდარტზე - ჩაურევლობას და ნეიტრალიტეტს გულისხმობს, და ამ მოსაზრებას არ ვიზიარებ, იმიტომ რომ ჟურნალისტმა არ უნდა დამალოს თავისი ადამიანური პოზიცია.“

„დღეს მიუკერძოებელი ვეღარ იქნები სამწუხაროდ, იმიტომ რომ იმ მიჯნაზე ვართ რომ ან ვრჩებით როგორც ერი, ან ვიკარგებით“.

ზოგიერთ ჟურნალისტს, რომელსაც კოლონიურ წარსულში ცხოვრებისა და დამოუკიდებლობისთვის ბრძოლის გამოცდილება აქვს, რუსულ სინამდვილეში დაბრუნების პერსპექტივა აშფოთებს:

“იმის შიში მაქვს, რომ რკინის ფარდა საბოლოოდ ჩამოგვემხობა თავზე და დავრჩებით ისევ იქ, საიდანაც სისხლით და დაგვიტ გამოვედით“.

რესპონდენტები საუბრობენ გაურკვევლობაზე, განუსაზღვრელობაზე, როგორც ერთ-ერთ საკვანძო სტრესორზე. რესპონდენტებს შორის არიან ისეთები, ვისაც პროფესიულ და პიროვნულ ჩვევად აქვს მომავლის დაგეგმვა. ამას ისინი ვეღარ ახერხებენ მიმდინარე კრიზისისა და პოლიტიკური ცვლილებების გამო. მათთვის, ვინც არ გეგმავდა ცხოვრებას, ეს ნაკლები სტრესია, თუმცა მაინც საუბრობენ გაურკვევლობაზე როგორც სტრესორზე:

„განსაკუთრებით, ყველაზე მეტად ძნელი არის - გაურკვეველობა, რომ არ იცი რა ფორმა ექნება ამ რეპრესიას“.

„ამ ვითარებამ გააქრო ყველა გეგმა, არანაირი გეგმა არ მაქვს. უგეგმოდ არსებობის ამბავი პირველი რუსული კანონიდან დაგვეწყო - მესამე წელია ამაში ვცხოვრობთ“.

„ვერაფერს ვერ ვგეგმავთ... ერთადერთი რასაც ვგეგმავთ არის ის, რომ ყველაფერი უნდა გავაკეთოთ, რომ შევძლოთ მუშაობის გავრძელება, ვერავინ წაგვართმევს რწმენას, რომ სიმართლის გავრცელებას აზრი აქვს“.

„გეგმები აღარ მაქვს - ვერ ვაწყობ, როგორც პროფესიაში, ისევე პირად ცხოვრებაში გეგმებს ვერ ვაწყობ... ეს არის ყველაზე მეტად შემაწუხებელი, თორემ არც დაწერის შიში მაქვს, არც ცემის, არც სპეცრაზმთან შეტაკება არ არის უფრო ძლიერი ტკივილი, ვიდრე ეს შფოთი, რომ არ ვიცით რა იქნება... ვინ გაიმარჯვებს, რამდენ ხანს გავგრძელებთ - ეს ჯოჯოხეთია“.

„რა თქმა უნდა გაურკვეველობის განცდა არის. თან მე ისეთი ტიპი ვარ, რომ ყველაფერს ვგეგმავ, და პირველად ვარ სიტუაციაში, როცა მე ვერ ვგეგმავ ჩემს ცხოვრებას - საშინელება“.

„ვერ ვგეგმავ, ორგანიზაციულად ვერ ვვითარდები, არასტაბილური გარემოა, ტოქსიკური გარემოა. ვართ დაპაუზების რეჟიმში. გაურკვეველი მომავალი გრძლევადიან გადაწყვეტილებებზე მოქმედებს, ფაქტობრივად, ვერაფერს ვერ გეგმავ“.

რესპონდენტები, ასევე, აღნიშნავენ, დასაგეგმი და სასაუბრო საკითხების სპექტრის ცვლილებას როგორც ოჯახში, ასევე სამეგობრო და კოლეგიალურ წრეებში, მიმდინარე ეგზისტენციალურ საფრთხეებზე საპასუხოდ:

“აქამდე ვგეგმავდით მოგზაურობას, სპექტალებს, წიგნებს - სიამოვნების მიღებას ცხოვრებისგან, დამატებითი სამუშაოს აღებას ოჯახის ეკონომიკური კეთილდღეობის გასაზრდელად; ბოლო პერიოდი - როგორ გადავრჩეთ როგორც ოჯახი, როგორც პროფესიონალები, როგორც ქვეყანა...”

რესპონდენტები საუბრობენ ისეთ კონტექსტუალურ სტრესორებზე, როგორცაა დამოუკიდებელი ჟურნალისტური პროექტების დაფინანსებისა და განხორციელების შესაძლებლობების შემცირებაა, როგორც ადგილობრივად - კანონმდებლობის ცვლილების გამო, ასე საერთაშორისოდ - ჰუმანიტარული დაფინანსების შემცირების გამო:

„ხდება ისეთი მოვლენები, მსოფლიოში, არა მხოლოდ საქართველოში, რომელიც ფუნდამენტურად ცვლის ბევრ რამეს, მაგალითად - ტრამპის მიერ იუესეიდის მოქმედების შეწყვეტა, რამაც ბევრი ადამიანის ბედზე, ვისაც დახმარება ესაჭიროება, ცუდად იმოქმედა; ასევე, რადიო თავისუფლებისა და ზოგადად მედიებისთვის ძირის

გამოთხრის გადაწყვეტილება და ა.შ. ეს ხელს გვიშლის მუშაობის გაგრძელებაში და ზრდის სტრესს“.

როგორ მოქმედებს მიმდინარე სტრესორები ჟურნალისტების ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე, და ფსიქიკური ჯანმრთელობის სერვისებში მიმართვიანობის ბარიერები

რესპონდენტების უმრავლესობა, ზევით აღწერილი უკიდურესად სტრესული სამუშაო (და საცხოვრებელი) გარემოს ფონზე, უჩივის დროის დეფიციტს, გამოუძინებლობასთან დაკავშირებულ სტრესსა და გადაღლას. საუბრობენ, ასევე, ძილის ხარისხის პრობლემებზე, დაწეულ გუნება-განწყობილებაზე, აწეულ შფოთვაზე. შფოთვა არის დაკავშირებული განუსაზღვრელობასთან, ასევე მუქარასთან, რომელიც არსებობს ზოგადად ჟურნალისტური პროფესიის მიმართ, და კონკრეტულად კვლევაში მონაწილე რესპონდენტების მიმართ; საუბრობენ, ასევე, შფოთვაზე კოლეგებისა და საკუთარი ოჯახის კეთილდღეობის თაობაზე, რომელსაც ემუქრება შექმნილი ვითარება. ზოგიერთი რესპონდენტი საუბრობს სევდაზე, დათრგუნულობასა და გამოფიტულობის განცდაზე - რაც დანაკლისს ახლავს. მაგალითად, რესპონდენტები საუბრობენ შემდეგზე:

„გრძნობები სევდიანია, ზოგჯერ - დამთრგუნველი“;

„გამოფიტვის შეგრძნება, დაღლა და დამაბულობა და გაურკვეველობის განცდა“.

რესპონდენტების ნაწილთან სტრესი ფიზიკურ ჯანმრთელობაზეც აისახა (მოხდა ე.წ. სტრესის სომატიზაცია), სხვადასხვა სხეულებრივი სიმპტომების სახით (საყრდენ-მამოძრავებელი სისტემის პრობლემები, კუჭის ტკივილები, კანის პრობლემები, თავის ტკივილები, თავბრუსხვევა და ა.შ.).

ყოველივე ზემოთ ჩამოთვლილი სიმპტომები, და მდგომარეობები როგორც ფსიქოლოგიური, ასევე ფიზიკური, უნდა განვიხილოთ, როგორც ბუნებრივი რეაქციები იმ არანორმალურ გარემოებებზე, რომელშიც რესპონდენტებს უხდებათ ცხოვრება და მუშაობა.

აღსანიშნავია, რომ ფიზიკური სიმპტომების შემთხვევაში ექიმებთან მიმართვიანობა რესპონდენტებს შორის უფრო მაღალია, ვიდრე ფსიქიკური დისკომფორტის შემთხვევაში.

რესპონდენტების უმრავლესობა არ მიმართავს ფსიქიკური ჯანმრთელობის სერვისებს - დამაბული, მუდმივად ცვალებადი, გაურკვეველი ვითარების გამო, ისინი ამისთვის დროს ვერ გამოყოფენ:

“მე მინდოდა მისვლა, მაგრამ ეტყოდა იმდენადაც არ მინდოდა. მე რომ ჩვეულებრივ სამუშაო რეჟიმში ვყოფილიყავი - მივიდოდი. მაგრამ ერთი საათით მისვლა ხომ არ არის - დაორგანიზებისთვის დრო ვერ გამოვნახე. ჩემს თანამშრომლებსაც უნდოდათ, მაგრამ ვერ მოახერხეს”.

რესპონდენტების ნაწილი იმიტომ არ მიმართავს ფსიქიკური ჯანმრთელობის სპეციალისტს, რომ სამუშაოს შესრულება ამჟამად მათთვის ყველაზე დიდი პრიორიტეტია. იმ ვითარებაში, რომელშიც ქვეყანა აღმოჩნდა, საკუთარ თავზე ზრუნვისთვის დროს, უკიდურესი დაკავებულობის ფონზე, ისინი ვერ გამოყოფენ: *“არ მიმიმართავს - იყო შემოთავაზება მაგრამ დრო არ არის. შეიძლება ღამის თორმეტზე მეცალოს - ის (ფსიქიკური ჯანმრთელობის სერვისი - ჯ.ჯ.) ხომ შენ ინდივიდუალურ გრაფიკს ვერ მოერგება...”*

რესპონდენტები მოცემულ ვითარებაში აპრიორიტეტებენ თავისი სამუშაო ამოცანების შესრულებას:

“მალიან ბევრი ინფორმაცია დამიგროვდა - ყველაფრის გაკეთება მინდა და ამის დრო რომ არ მაქვს, ამაზე ვშფოთავ... ეს შფოთვას მიმდაფრებს” - აქედან გამომდინარე, შფოთვის მართვის ერთ-ერთ ღონისძიებად, მოცემულ მწვავე ვითარებაში, მათ ამ სამუშაო ამოცანებისთვის მეტი დროის დათმობა მიაჩნიათ. ამ ფონზე, სპეციალისტთან/სერვისში მიმართვა კონფლიქტშია ამ ამოცანების შესრულებასთან, და სამუშაოს შესრულებას აპრიორიტეტებენ.

ზოგიერთ რესპონდენტს მიაჩნია, რომ მას არ ესაჭიროება სპეციალისტის დახმარება (*“სხვებს უფრო ესაჭიროება, მე ნაკლებად, მე ვუმკლავდები”* მიზეზით); ან, რომ ეს არის ერთგვარი ფუფუნება, რომელსაც *“უკეთესი დროისთვის”* გადაადებენ:

“მე, მაგალითად, ვყოფილვარ ჩართული პროცესში, როცა ჩემი თანამშრომელი დამიკავშირებია სპეციალისტთან და ფაქტია, მას ჭირდებოდა დახმარება. მე არ ჩამითვლია, რომ მე მჭირდება. ესეც ჩემთვის არის ფუფუნება - კარგი დროისთვის - ის, რომ თუნდაც დაგეგმილად ერთი საათი ამისთვის გამოვყო, იმ დროს როცა ცხოვრება არაპროგნოზირებადია. თან, ვიცი როგორ იხარჯები ამ დროს (სერვისის მიღების დროს - ჯ.ჯ.), და ამჟამად (მიმდინარე სტრესორებისა და გაურკვეველობის ფონზე - ჯ.ჯ.) არა მაქვს საკმარისი ენერჯია, არ შემიძლია”.

სერვისის მიღების ბარიერი, ასევე, არის ის ფაქტი, რომ ახალი კანონმდებლობით მომსახურე პერსონალს აქვთ ვალდებულება გაუზიაროს ინფორმაცია თავისი მოსარგებლებების თაობაზე სახელმწიფო უწყებებს. ამგვარი გარემო არ განაწყოებს თერაპიული ნდობისკენ რესპონდენტებს:

“შესაძლოა სპეციალისტმა არც კი იცოდეს, ისე იყოს დამონტაჟებული, მისგან დამოუკიდებლად, მოსასმენი აპარატები. ჩავეწერე სპეციალისტთან, მაგრამ ვიზიტის წინა დღეს ვიფიქრე, რომ ყბაში არ ჩავუვარდე ვინმეს, და გადავიფიქრე მისვლა”.

ზოგიერთი რესპონდენტი აღნიშნავს, რომ ფსიქიკური ჯანმრთელობის სერვისი ძვირი სერვისია და ამიტომ არ მიუმატავს:

“რაც გავარკვეე რამდენიმე ადამიანთან - ფასი მაღალი; დაბრკოლებაა. ამიტომ, გადაწყვიტე, ჩემით გავუმკლავდები-თქო”.

რესპონდენტები უფრო თვითდახმარებისა და ერთმანეთის დახმარების არაფორმალურ გზებს მიმართავენ:

“მე არ ჩავთვლი, რომ ამის დრო მაქვს, ან რომ ამის დროა. მართალი ვითხრა, დიდი საჭიროება არ მქონია - შეიძლება მეგობრებთან კომუნიკაციით, ახლობლებთან ლაპარაკით, ნაცნობ სპეციალისტებთან ლაპარაკით გავუმკლავდე”.

მიმართავენ, ასევე, ადვილად ხელმისაწვდომ, მარტივ, მხოლოდ საკუთარ თავსა და განრიგზე დამოკიდებულ თვითდახმარების გზებს:

“ძალიან მეხმარება როცა პარკში მივდივარ და სიმწვანეში ვარ და ფერებს ვაკვირდები და სილამაზის აღქმა რომ შემიძლია”.

“ძილით ‘ვუმკურნალო’ ჩემს თავს. დამეხმარა ძილი და დასვენება”.

როგორ უმკლავდებიან ჟურნალისტები მიმდინარე სტრესორებს

რესპონდენტებს აქვთ მრავალფეროვანი გამკლავების სტრატეგიები. უპირველეს ყოვლისა, აღსანიშნავია ისეთი სტრატეგიები, რომლებიც საზრისსა და ფასეულობებზეა დაფუძნებული. მაგალითად, საკუთარი, როგორც ჟურნალისტის მისიის მნიშვნელობის გააზრება ეხმარება ჟურნალისტებს გაუმკლავდნენ მიმდინარე გამოწვევებს, ისეთებსაც კი, რომელიც ფიზიკურ და ფსიქოლოგიურ საფრთხესა და მუქარას შეიცავს:

“ყოველ ჯერზე, როდესაც პირდაპირ ვეხეთქები გინდ უსამართლობას, გინდ დაუნდობლობას, გინდ ფიზიკურ ძალადობას, ეს, როგორც ჟურნალისტისთვის, ყოველთვის დამადასტურებელია, რომ შენ სწორ მხარეს დგახარ და უფრო მეტად შევისისხლხორცებ ხოლმე ჩემი პროფესიის მნიშვნელობას და ჩემი როლის მნიშვნელობას”.

“რაც დავამთავრე ჟურნალისტიკის სკოლა, მე უფრო და უფრო მიმყარდება დამოკიდებულება, რომ სწორი არჩევანი გავაკეთე და ეს არის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი პროფესია, ისეთივე მნიშვნელობის, როგორც მედიცინა და ექიმი. ამაში არასდროს შემპარვია ეჭვი. ის რაც დღეს ხდება ჟურნალისტიკის საწინააღმდეგოდ, დროებითია, და დღევანდელ კაცობრიობაში ამაზე შეთანხმებული ვართ, რომ უნდა არსებობდეს პროფესია, რომელიც ფაქტების მოძიებას და ანალიზს ემყარება. ეს არის ჩვეულებრივი სთორითელინგი (ამბების მოყოლა - ჯ.ჯ.) და ეს არსებობს და იარსებებს ყოველთვის”.

“მე მწამს, რომ ეს კრიზისიც შესაძლებლობაა, ჩვენი აუდიტორიის გასაზრდელად, დამოუკიდებელი მედიის გულშემატკვირთა გასაზრდელად შეგვიძლია გამოვიყენოთ”.

“მე მნიშვნელოვანი ვარ საზოგადოებისთვის და მნიშვნელოვან საქმეს ვაკეთებ, საჭირო ადამიანი ვარ ამ დროისთვის, როცა კრიტიკულ ზღავრზეა მედიების რაოდენობა. მოთხოვნადი ვარ, ეს მედიის მომხარებლებზე მეტყველებს... ჯერჯერობით მაინც ვახერხებ რომ ჩემი საქმიანობით დაჩაგრულ ხალხს ინფორმაცია მივაწოდო. როცა ხედავ აცრემლებულ ადამიანს, რომელსაც სისტემა ჩაგრავს, შეუძლებელია მას უარი უთხრა ინფორმაციის მიწოდებაზე”.

რესპონდენტები აღნიშნავენ საკუთარი პროფესიის როლის მნიშვნელობის გაზრდასა და გასიგრძელებას, როგორც გამკლავების სტრატეგიას:

“მიმაჩნია, რომ ახლა ჩვენი საქმიანობა არ არის იგივე, რაც სხვა რომელიმე პროფესია. ეს არ არის მხოლოდ ინფორმაციის მიღება-გავრცელება, ეს არის ის, რომ ამწუთას ჰიბრიდულ ომში ვიმყოფებით, ბევრი ინსტრუმენტით: კიბერთავდასხმები, დეზინფორმაცია. და დეზინფორმაციასთან გამკლავება არის კარგი ჟურნალისტიკა. და ახლა კარგი ჟურნალისტიკა არის არა მხოლოდ ეთიკის სტანდარტების დაცვა, არამედ რომ ამას ვაკეთებ საზოგადოებისთვის, ქვეყნისთვის. ჩვენი (ონლაინ მედიის - ჯ.ჯ.) ეფექტიანობა არის გაზრდილი ძალიან - წვდომა და ჩართულობა გვაქვს და ვგრძნობთ ჩვენს გავლენას... აქ თავს კარგად ვგრძნობ და გაცილებით მნიშვნელოვნად, ვიდრე ერთ რომელიმე სხვა პროფესიაში”.

სტრესთან გამკლავებაში კვლევაში მონაწილე ჟურნალისტებს ეხმარება იმის რწმენა, რომ სწორ მხარეს დგანან და მნიშვნელოვან საქმეს აკეთებენ:

“რწმენა იმისა, რომ მნიშვნელოვან საქმეს ვაკეთებთ. მე რომ ვმუშაობდე იქითა მხარეს, ისეთ საქმეზე, რომ ადამიანებს რაღაცა დავუმავო, მორალურად გავნადგურდებოდი. ასეა ჩემი თანამშრომლების უდიდესი ნაწილი. და აქეთა მხრიდან ის, რომ შენ გელის საფრთხე - ეს საშიშიც არის და საპატიოც, და ამ საპატიო როლის განცდა გაძლევს იმის საშუალებას, რომ მორალურად არ დაეცე”.

რესპონდენტები აღნიშნავენ, რომ პროფესიული საქმიანობის შესრულება, ამით დაკავებულობა, კონკრეტული საკეთებელი, გადაუდებელი პროფესიული საქმის დაგეგმვა შველით სტრესთან გამკლავებაში:

“ზოგჯერ ამ განცდებისთვის არ გცალია, როცა დაკავებული ხარ, როცა იცი, რომ ეს, ეს და ეს არის გასაკეთებელი - გეგმავ... მიუხედავად იმისა, რომ ნათელი პერსპექტივა შეიძლება არც იყოს, მაგრამ არის კონკრეტული ამოცანები”.

ზოგიერთი რესპონდენტი, ასევე, საუბრობს იმაზე, რომ პროფესიული საქმიანობის შესრულებასთან ერთად, ერთგვარად გაშემდა და ცდილობს არ იფიქროს, თუ რას

ნიშნავს ის ცვლილებები, რაც ქვეყანაში მიმდინარეობს. ეს ეხმარება სრულად იყოს კონცენტრირებული სამუშაო ამოცანებზე და არ აყვეს სტრესს: *“ერთი-ორჯერ როცა გავიაზრე, თუ რას ნიშნავს მიმდინარე ცვლილებები ქვეყნისთვის - უარყო ჩემმა გონებამ ეს უბედურება, და ფაქტობრივად, ფიქრი გავთიშე. გრძელვადიანზე - რას ნიშნავს, რას მოგვიტანს, ნაკლებად ვფიქრობ. უბრალოდ, ჩემს მოვალეობას ვასრულებ... მაგრამ ხალხს რომ ვუყურებ, ვამბობ - როგორ მეცოდება ეს ხალხი, რომ ასე იარაღად არის გამოყენებული, და მეცოდება იმის გამო, რომ ხანგრძლივი პერიოდი ნორმალურ ცხოვრებას ვერ ნახავს”.*

ზოგიერთმა რესპონდენტმა სტრესთან გასამკლავებლად დაიწყო სრულიად ახალი რამის შესწავლა - მაგალითად, უცხო ენის. ზოგიერთისთვის, გამკლავების სტრატეგიაა მეტი ზრუნვა საკუთარი ოჯახის წევრებზე, შვილებთან მეტი დროის გატარება, შინაურ ცხოველებთან კონტაქტი, ბუნებასთან ურთიერთობა, მეგობრებთან ურთიერთგაზიარება; ზოგისთვის - ზრუნვა კოლეგა ჟურნალისტ(ებ)ზე.

კოლეგებისთვის მხარდაჭერის გაწევას სხვადასხვა ფორმა შეიძლება ჰქონდეს: *“ჩვენ დავკარგეთ შემოსავალი. ახლა მე ჩემს თანამშრომელს ვამეცადინებ ინგლისურში, მის წინაშე პასუხისმგებლობას ვგრძნობ და მინდა რომ ინგლისურში მოვამზადო, რაღაცით აღვჭურვო. შეგვიწყდა შემოსავალი, ნაკლებ სტატიას დავწერთ; ამან შეამცირა ჩვენი მუშაობა, მაგრამ არ გააქრო”.*

ზოგიერთი რესპონდენტი მიმართავს საკუთარ თავზე ზრუნვის ისეთ სტრატეგიებს, როგორცაა, მაგალითად, იოგა და მედიტაცია, და ამბობს, რომ პროფესიული ამოცანების შესრულებისასაც არ შეუწყვეტია ვარჯიში, რაც ძალიან ეხმარება. არიან რესპონდენტები, რომლებიც ამბობენ, რომ ვარჯიშსა და იოგაზე დროს ვერ გამოყოფენ, უკიდურესი დაკავებულობის გამო. ზოგიერთ შემთხვევაში ადგილი აქვს, ასევე, არაადაპტური გამკლავების სტრატეგიებს, რომელთაც მყისიერი შვება მოაქვთ (მაგ., ალკოჰოლის მიღება), მაგრამ მომავალში, შესაძლოა, პრობლემები გამოიჩვიოს.

რესპონდენტები საუბრობენ, ნაცნობების წრის შევიწროებაზე, როგორც გამკლავების სტრატეგიაზე; საუბრობენ იმაზე, რომ დავიწროვდა იმ ადამიანების წრე, რომელთაც შესაძლებელია, რომ ენდო:

“უფრო მეტად ვითვალისწინებ, რომ ყველასთან ყველაფერი არ შეიძლება. უფრო მეტად ჩემ წრეში ვარ; რამდენიმე ადამიანს ვენდობი ბოლომდე, სხვებთან - საქმიანი დამოკიდებულება. უფრო ნაკლებად ვენდობი, რადგან უფრო მეტმა გამოამყვანა, რომ შეიძლება ნდობით ბოროტად ისარგებლოს და ნდობას არ იმსახურებს. ეს გაკვეთილი იყო, რომ ზედმეტად მიმნდობი არ უნდა ვიყო”.

მიმდინარე ვითარებამ თითქოს “დაწრიტა”/“გაფილტრა” სამეგობრო, სანაცნობო, და მათ დააპრიორიტეტეს იმ ადამიანებთან ურთიერთობა და სიახლოვე, ვინც სიკეთის მხარეს დგას:

“აღარ დამრჩა ‘არაუშავსრა’ ურთიერთობების ადგილი... რამდენიმე ადამიანია, ვისაც ვეხმარები და ვინც მეხმარება, და ძალიან მნიშვნელოვანი გახდა. ‘ზულშითის’ (ცრუ - ჯ.ჯ.) მეგობრები აღარ დამრჩა, ვისაც წინათ ავიტანდი”.

ზოგიერთი რესპონდენტი საუბრობს მეგობრების წრის მნიშვნელოვან ცვლილებაზე: *„დავკარგე ბევრი და შევიძინე ბევრი. სრულიად გადატრიალდა ჩემი სამეგობრო წრე, 80%-ით. ნაწილისგან ვდისტანცირდი. არ დამრჩა იმდენი დრო, რომ დავხარჯო ისეთ ადამიანებზე, ვისთანაც უნდა შევიკავო თავი, არ უნდა ვთქვა რაღაცა, უნდა ვინერვიულო და შიგნიდან დამანგრიოს ამან. აღარ მაქვს იმდენი დრო, რომ დავკარგო ამათზე. თუ არ არის ღირებულებების თანხვედრა, არაფრით არ გამოვა მეგობრობა - ამ ნიშნით გადასტრუქტურდა ჩემი წრე”.*

საუბრობენ, ასევე, სოციალურ მხარდაჭერაზე და ემოციების გაზიარებაზე, როგორც გამკლავების სტრატეგიებზე:

“გაზიარების მომენტია, რომ მშველის - რამდენიმე საუკეთესო მეგობარი ვრეკავთ და ვუზიარებთ ერთმანეთს - ასე რომ, გვაქვს კომუნიკაცია - გამკლავების სტრატეგია. ჩემს შემთხვევაში - ემოციების ურთიერთგაცვლა”.

რესპონდენტები საუბრობენ ადამიანურ და კოლეგიალურ სოლიდარობაზე, როგორც უდიდეს რესურსზე, რომელიც ეხმარებათ სტრესთან გამკლავებაში:

“ყველაზე ძლიერი, რაც მაძლიერებს ხოლმე - ეს სოლიდარობაა: სხვისი მხრიდანაც გამოვლენილი და ჩვენი მხრიდანაც გაწეული. მზიას პროცესების დროს, არც ერთი პროცესი არ გამოგვიტოვებია, ამხელა გზაზე კვირაში ორ-ორჯერ გვიწევდა ხოლმე სიარული, და როცა ხედავ შენი სოლიდარობა როგორ ამხნევენს მზიას, როგორი მაგალითი ხდება სხვებისთვისაც, იმედის მუხტს აძლევს, ეს შენც ძალიან გეხმარება. კოლეგების სოლიდარობა გადამდებია. ეს მაგარია”.

რესპონდენტები, ასევე, საუბრობენ სოლიდარობაზე საერთაშორისო მედიის მხრიდანაც, როგორც მხარდამჭერ ფაქტორზე:

“კოლეგიალობა - ბიბისი, ფრანგული ტელერადიო, პოლონელები, არ დარჩენილა ევროპული მედია ორგანიზაცია, რომელმაც არ გააშუქა ჩვენი ამბავი”.

ასევე, კოლეგების მხრიდან მხარდაჭერასა და მაძლიერების განცდაზე, რაც სტრესთან გამკლავებაში ეხმარება:

“კოლეგების მხარდაჭერა მძაფრ და მძიმე მომენტებში გადამწყვეტია... მაძლიერების გრძობა გამიჩნდა გაცილებით დიდი, ადამიანების მიმართ, ვინც ძალიან გულწრფელად და გულღიად გამოხატა ჩემდამი მხარდაჭერა და სოლიდარობა”.

რესპონდენტები აღნიშნავენ მედია ორგანიზაციის სარედაქციო პოლიტიკის, რედაქტორისა და გუნდის მხრიდან მხარდაჭერის განსაკუთრებულ როლს სტრესთან

გამკლავებაში; თვითდასაქმებული (ფრილანსერი) ჟურნალისტები ამ მხრივ უფრო მოწყველად მდგომარეობაში არიან:

“გააჩნია რა გარემოში მუშაობ, როგორი რედაქციაა, როგორი სარედაქციო პოლიტიკა, გუნდი... გაცილებით რთულია ფრილანსერისთვის, რომელიც ყოველდღე არ არის რედაქციაში; რედაქციაში უფრო ადვილია, იქ შენიანები გხვდებიან, მხარდაჭერა გაქვს და ა.შ. ფრილანსერი მარტოა. სახლში მარტო დარჩენა იმ (მტრული - ჯ.ჯ.) გარემოდან რომ შედიხარ - ეს ცოტა უფრო ძნელი გადასატანია. მთლიანად მთელი რისკი შენ თავზე გადადის. კი კონტაქტზე ხარ სამსახურთან, მაგრამ მაინც სხვა არის - გუნდის იმედი როცა გაქვს“.

“კოლექტიური პასუხისმგებლობა გეხმარება - როცა რედაქტორთან და პროდიუსერთან ერთად ინაწილებ პასუხისმგებლობას - უფრო დალაგებულად იღებ და არგუმენტირებულად გადაწყვეტილებებს, და მერე ეს აღარ არის მარტო შენი ტვირთი. მაგრამ ეს იშვიათი ფუფუნებაა“.

რესპონდენტები, ასევე, საუბრობენ ანაზღაურების გარეშე მუშაობის გაგრძელებაზე (რამდენადაც ანაზღაურებით მუშაობის შესაძლებლობები შეიზღუდა), რაც ასევე გამკლავების სტრატეგიად შეიძლება მივიჩნიოთ:

“ძალიან სამწუხაროა, რომ საქართველოში ეს (დამოუკიდებელი ჟურნალისტიკა - ჯ.ჯ.) იხშობა, როგორც აზერბაიჯანში, ჩეხეთში, რუსეთში... ასევე, რაღაც მომენტში ტრამპის გადაწყვეტილებამაც შემიშალა ხელი, რომ გამეგრძელებინა მუშაობა (დაფინანსება შეწყდა - ჯ.ჯ.). ეს ყველაფერი ტექნიკურად მიშლის ხელს, მაგრამ ეგზისტენციალურად არ მომხდარა ჩემი გატეხვა. ეგზისტენციალურად ეჭვი არ შემპარვია იმის სიკეთეში და აუცილებლობაში, რასაც ვაკეთებ. ისევ მოვდივარ იმ ადამიანებთან, რომლებიც გავიცანი სამშენებლო პროტესტის დროს და ჩემი გაშუქებით დავეხმარე, რომ პარკში სასტუმრო არ აშენებულიყო. ეს ხალხი მენდობა, და ერთ-ერთ პირველს მომმართეს ახლაც, როცა გაუჭირდათ. და მიუხედავად იმისა, რომ არ მაქვს მიმდინარე პროექტი ჟურნალისტიკაში, არ ვიღებ ხელფასს, წავედი რომ ამ ხალხს დავეხმარო, რომ ჯერ მე დავწერო, იქნებ სხვა მედიაშიც გავავრცელო. ვცდილობ, რომ შევინარჩუნო ეს ფორმა. ჟურნალისტიკის მიტოვებას არ ვაპირებ“.

ჟურნალისტების პროფესიული და პიროვნული ზრდა მიმდინარე სტრესის ფონზე

რესპონდენტები მიუთითებენ, რომ ბევრი რამ შეიცვალა მათ პროფესიულ საქმიანობაში. მაგალითად ის, რომ ბევრად უფრო მეტ მსხვერპლთან (უსამართლობის, ძალადობის, არაადამიანური მოპყრობის) უწევთ მუშაობა. ამ უსამართლობაზე პასუხისმგებელი პირების წვდომა შეუძლებელი გახდა და ძირითადი რესპონდენტები არიან მსხვერპლები. ამასთან დაკავშირებით, ჟურნალისტები მიუთითებენ, რომ

გახდნენ უფრო ფაქიზები მუშაობის პროცესში, უფრო ფრთხილები, მეტად უფრთხილდებიან რესპონდენტებს, მეტ დროს უთმობენ:

“ჩვენი რესპონდენტებიდან, ბევრი - მსხვერპლია. თავიდან ამდენი მსხვერპლი არ იყო. დღეს რაღაცის მსხვერპლია ჩემი რესპონდენტების დიდი ნაწილი. და მიუხედავად იმისა, რომ ინტერვიუ მაქვს ლექტორთან, არტისტთან, მასწავლებელთან - სინამდვილეში, სულ მსხვერპლები მყავს... პასუხისმგებლობა ვისაც მოეთხოვება, იმ ხალხს ვერ ვწვდებით... ბევრად უფრო ფრთხილი და ფაქიზი გავხდით... 5 წლის წინათ 5-ჯერ არ ვამოწმებდი, ახლა ბევრად უფრო ვცდილობ; ადამიანს რომ ვურეკავდი წინათ 3 წთ მელაპარაკებოდა, და ახლა ერთი საათი... ყველაფერს გელაპარაკება, იმდენად გვჭირდება ეს გაზიარება... მერე ამის გადახარშვასაც მეტი დრო უნდა“.

„ უფრო ფრთხილი გავხდით, უფრო ზედმიწევნით გადავამოწმებ ხოლმე ფაქტებს, უფრო ზედმიწევნით ვარჩევ რესპონდენტებს, მეტ პასუხისმგებლობას და ჩემი როლის მეტ მნიშვნელობას ვგრძნობ“.

რესპონდენტები საუბრობენ პიროვნულ ზრდაზე მიმდინარე მოვლენებთან დაკავშირებული/განცდილი ტკივილის შედეგად:

“მაგრამ ზოგი ტკივილი ძალას გაძლევს - გმატებს, მობილიზებული ხარ, უფრო ცოცხალი ხარ. შეიძლება არასაკმარისად ბრძოლისუნარიანი და სკეპტიკური ვარ, მაგრამ მობილიზებული ვარ. მარტო შენ ხომ არა ხარ. ფიქრობ ადამიანებზე, სტუდენტებზე, აქციაზე რომ არიან და რომ არბევენ - ფიქრობ ამ ადამიანებზე და ეს გაცოცხლებს; ეს არ გაძლევს საშუალებას, რომ დაშინდე და არ გაინძრე“.

რესპონდენტები განსაკუთრებით ხაზს უსვამენ თავდაჯერებას, და რწმენას იმისა, რომ საქვეყნო საქმეში შეძლებიათ და შეუძლიათ წვლილის შეტანა:

“პირველ რიგში კმაყოფილებასაც ვხედავ ჩემი თავით - უფრო მეტად ვირწმუნე ჩემი ძალების და ეს ძალიან მეხმარება... ძალიან მაძლიერებს, რომ შემიძლია ვიყო ამ პროცესში და შევიტანო წვლილი, მე ეს მასულდგმულებს... ხალხის შექება ამ კუთხით კარგი შედეგი გამოიღო: მე ჩემი თვითრწმენა უფრო მეტად მომეცა ამ ამბების მერე, არჩევნებიდან და დარბევებიდან, ამის მერე, უფრო მეტად თავდაჯერებული ვარ, როგორც ჟურნალისტი“.

“ვფიქრობ უფრო თავდაჯერებული გავხდით; რომ რეალურად მეტი წვლილი შემიძლია საერთო საქმეში ვიდრე აქამდე შემქონდა“.

“სიძლიერის განცდა იმიტომ მომემატა, რომ ცალკეული ჩინოვნიკები კი არა, სახელმწიფო მებრძვის, და ამ სახელმწიფოსთან ვარ მედეგი. მებრძვის, და მე მაინც ჯიუტად ვცდილობ, რომ ჯიუტად წინ წავიდე. თავისუფალ ადამიანს არ შეუძლია თავის დახრა. თავისუფალ ადამიანს არ შეუძლია დადუმება“.

ზოგიერთი რესპონდენტი საუბრობს იმაზე, რომ საკუთარ თავში აღმოაჩინა ახალი თვისებები: როგორც ძლიერი მხარეები, ასევე - სუსტი, და ამ ორივეს იწყნარებს და აინტეგრირებს ერთმანეთთან, რასაც ფსიქოტრავმატოლოგიაში “უფრო დაბრძენებული და უფრო სევდიანი პოზიცია” ეწოდება:

“სტრესულ არანორმატიულ ვითარებაში ავლენ არანორმატიულ ქმედებას; შენში ჩანს ბევრი ისეთი, რაც გეგონა, რომ არც იყო შენში. ზოგჯერ მოგწონს, რომ ახალი ძლიერი მხარეები აღმოაჩინე - მაგალითად, სტრესთან გამკლავება შეგძლებია, არ გეგონა ასეთი ძლიერი საკუთარი თავი. მაგრამ, ზოგიერთ შემთხვევაში ასეთი სუსტიც არ გეგონა”.

რესპონდენტები საუბრობენ იმაზე, რომ, თუმცა არ მოსწონთ, მაგრამ უნებლიედ აღმოჩნდნენ ისეთი მოვლენების ეპიცენტრში, რაც მათ პროფესიულ და პიროვნულ მისიას განსაკუთრებულ საზრისს სძენს, და ისტორიულ მოვლენებში მონაწილეობის საშუალებას აძლევს:

“კი, შეიცვალა... ეს არ მომწონს - არ მქონდა იმის პრეტენზია არასდროს, რომ ვყოფილიყავი ადამიანი, რომელიც მსხვერპლს გაიღებს, არასდროს არ მივიჩნევდი თავს ისტორიული ფიგურების მსგავს ადამიანად, მაგრამ დავფიქრდი, რომ შესაძლოა ისინიც არ მიიჩნევდნენ და მათაც მოუწიათ, თუნდაც პირველი რესპუბლიკის ხალხი და სამოციანელები. თუნდაც ისტორიულ მოვლენებში მონაწილეობაზე არასდროს მიოცნებია და ახლა ვმონაწილეობ. ეს არ მომწონს, მაგრამ შევეგუე, და კემზადები იმისთვის, რომ შეიძლება დილემების წინაშე აღმოვჩნდე და ვცდილობ ჩემი თავი მოვამზადო, რომ არ შევშინდე, არ გავტყდე და დავრჩე კარგ მაგალითად... ასეთ რაღაცეებზე არასდროს არ მიფიქრია და არც მინდოდა, და ახლა ეს შეიცვალა”.

რესპონდენტები, აგრეთვე, მიუთითებენ პირველხარისხოვანის მეორეხარისხოვანისგან განსხვავებისა და საკუთარი ცხოვრების საზრისის უფრო მკაფიო განცდაზე:

“რაზეც შეიძლება ადრე ვყოყმანობდი - უფრო განმომტკიცდა. შეიძლება იყო ბედნიერი მთავარი რაღაცეებით. მივხვდი, რომ ბედნიერებისთვის ყველაფერი მაქვს - ოჯახი, ქვეყანა, მეგობრები. განტკიცდა ის, რომ რაც ჩანაფიქრები მაქვს, ის უნდა განვახორციელო”.

რესპონდენტების ნარატივებში ფიგურირებს კეთილისა და ბოროტის ბრძოლის დისკურსი. ისინი საუბრობენ პერსონალურ და პროფესიულ მისიაზე ბოროტების დამარცხებისა; ამ მისიისთვის, პიროვნულ მობილიზაციაზე:

“კი შეიცვალა - ძალიან მოისპო ყველანაირი პირადი რაც თავში მაქვს - ყველაფერი არის ძალიან საზოგადო - ბევრად ნაკლებ დროს ვუთმობ პირადს, სულ საქმიანი ლაპარაკი გვაქვს ოჯახთან, მეგობრებთან. ახლა მთავარი საქმეა - თვითგადარჩენა, ბოროტებაზე გამარჯვება”.

“უსამართლობას რომ უნდა ებრძოლო ეგ არის ჩემთვის საზრისი - სამართლიანობის მხარეს რაც შეგიძლია რომ აკეთო, პირად კომუნიკაციებში და პროფესიულადაც - ემსახურო სიკეთეს!”

რესპონდენტები საუბრობენ საკუთარ რწმენათა სისტემის ტრანსფორმაციაზე:

“მივხვდი, როგორი მნიშვნელოვანია დემოკრატიის რწმენა, მორალის რწმენა. მორალი ჩემთვის იყო პათეტიკური სიტყვა და რწმენა, მაგრამ ახლა სულ ამეებზე მეფიქრება, მეტი რომ არაფერი - უღმერთობა და უზნეობაა, რასაც ვუყურებთ”.

რესპონდენტები საუბრობენ საკუთარი პროფესიული როლისა და სტანდარტების გაგების ტრანსფორმაციაზე, პროფესიულ და პიროვნულ ზრდაზე:

“ადრე, მაგალითად, მიმაჩნდა, რომ ზედმიწევნით უნდა დამეცვა ის წესები, რაც შაბლონურად მაქვს ჟურნალისტიკაში ნასწავლი, და ახლა ვფიქრობ, რომ შესაძლოა ჟურნალისტიკა ასე მშრალად და შაბლონურად კი არ უნდა იქნეს გაგებული, არამედ უნდა დაუქვემდებარო მორალურ კატეგორიებს... ჩვენ ასე გვასწავლიდნენ, რომ ასახვა ფაქტების მშრალად არის ჟურნალისტიკის მთავარი როლი. მაგ., შაბლონური მაგალითი - ბენზინგადასხმული ასანთს რომ გაკრავს, რა უნდა გააკეთო - უნდა გადაიღო, იმიტომ რომ შენი მოვალეობა სხვა არისო (ანუ, არ გაბედო მონაწილეობაო). მაგრამ ახლა ნამდვილად ვიცი, რომ უნდა შენ გააგდეინო... ახლა ვფიქრობ, რომ ძალიანაც მონაწილე ვარ და ეს არის ეთიკური პროფესიულად და არ ეწინააღმდეგება იმას, რაც მისწავლია. რა თქმა უნდა, ტყუილს არ ვიტყვი და მანიპულაციებს არ მივმართავ, მაგრამ სადაც ჩარევა სასურველია, ჩავერევი”.

რესპონდენტები, ასევე, საუბრობენ პიროვნულ ზრდაზე სხვა ადამიანების მიმართ არაგანსჯითი, უფრო სამართლიანი დამოკიდებულების განვითარების თვალსაზრისით:

“უფრო მეტად მორალისტი ვიყავი - ‘ეს ესე უნდა იყოს და გათავდა’... და ახლა დავინახე, რომ ჯერ კეთილგონიერად უნდა შევხედო ადამიანს და დავაფასო, რომ ვისაც რისი გაკეთება შეუძლია, წვლილის შეტანა, იმას აკეთებს. ეს უფრო მეტად მივიღე. სწორად ასეთი გულწრფელი და მოზომილი ჩართულობა უნდა დავაფასოთ... უფრო სამართლიანი თვალთ შევხედე თითოეულ ადამიანს ამ პროცესში. მე ხომ ვიცი, რომ შენ კარგი ხარ და კარგი გინდა შენი ქვეყნისთვის და ყველას დიდი მადლობა რა წვლილსაც შეიტანს”.

“...ვფრთხილობ შეფასებების გაკეთებაში - არ განვსაჯო ვცდილობ. რასაც ადრე უფრო ხელაღებით ვაკეთებდი, ახლა ნაკლებად კატეგორიული ვარ - იმდენად კომპლექსურია ვინ როგორ იღებს გადაწყვეტილებებს, რომ მირჩევნია მაგის განსჯაში ცალსახად აღარ შევიდე. ეს ჩემნაირ ხალხზე. მაგრამ ვინც პასუხისმგებელია იმაზე, რა უბედურებაც ხდება - მათ განსჯაში უფრო კატეგორიული ვარ”.

რესპონდენტები, ასევე, საუბრობენ, განსხვავებული აზრის ადამიანებთან დიალოგში შესვლის შედეგად პიროვნულ და პროფესიულ ზრდაზე:

“ყოველთვის ვცდილობ ვისაუბრო იმ ხალხთან, ვინც განსხვავებულად ფიქრობს - კამათის დინამიკა მათთან საერთოდ სხვანაირია, და მზრდის პიროვნულად და პროფესიულად. ეს არ მიქმნის დისკომფორტს - საინტერესოა ამაზე დაკვირვება და ბევრიც, პირიქით, გადმომიყვანია ჩემს აზრზე და მიჩვენებია, რომ სუსტია მისი არგუმენტები”.

რესპონდენტები საუბრობენ უფრო ხარისხიან ურთიერთობაზე თავის სოციალურ წრეში:

“ჩემი წრე გადახალისდა ამ ამბებთან დაკავშირებით. უფრო მეტ ახალგაზრდასთან მაქვს ურთიერთობა და ეს ბედნიერებაა. ჩვენ ერთმანეთს ველაპარაკებით, ვჩხუბობთ კიდევაც, ვკამათობთ, პარიტეტული ურთიერთობა გვაქვს, ასაკობრივი განსხვავების მიუხედავად. მაგრამ ზუსტად ვიცი, რომ ფასეულობების თანხვედრა გვაქვს ძირითადად, ყველაზე მთავარში. ზუსტად ვიცი, რომ ჩვენ გვაქვს ემპათია ჩაგრულის მიმართ, ავტომატურად. თუ არა გვაქვს ემპათია ჩაგრულის მიმართ - დამთავრებული ამბავია, ვერ იქნები ჩემი მეგობარი. მე ემპათიის გარეშე ერთი დღე არ მინდა ვიცხოვრო, ამაზე ვდგევარ”.

ამ ფონზე, რესპონდენტები საუბრობენ ოჯახური ურთიერთობების გადაფასებაზე, ხარისხის გაუმჯობესებაზე:

“ყველას მოგვიწია რომ მეტად ვცეთ პატივი ერთმანეთის განცდებს. ნაკლებად განვსჯით”.

“ოჯახი გვერდზე დამიდგა, აღიარებს იმას რასაც ვაკეთებ და ეს მამხნეებს. ჩემთვის ეს ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ სჯერათ ჩემი”.

“რაც ხდება, გვაახლოვებს მე და ჩემს ოჯახის წევრებს”.

“ზრუნვა ოჯახის წევრების მხრიდან უფრო გაძლიერდა”.

რესპონდენტები, ასევე, საუბრობენ, საკუთარი სიძლიერის, და საკუთარი პროფესიული თემის სიძლიერის გაცნობიერებაზე, საკუთარი პროფესიის სიძლიერის გაცნობიერებაზე:

“განსხვავებულად და უფრო ძლიერად აღვიქვამ საკუთარ თავს... ბრწყინვალე ჟურნალისტები გვყავს, რომლებიც ბრწყინვალედ ამუქებენ და ჩვენს პროფესიას აქვს უდიდესი ძალა”.

დასკვნები და რეკომენდაციები

კვლევის შედეგები გვიჩვენებს, რომ დღეს, საქართველოში, ჟურნალისტებზე მოქმედებს ფიზიკური, ფსიქოლოგიური და მორალური სტრესორების რთული სისტემა. ეს სტრესორები მოიცავს:

- ფიზიკურ საფრთხეებს, დაწყებულს ცხოვრების ხელყოფით, სამუშაო სივრცის დარბევით და სამსახურებრივი აპარატურის დამტვრევით, დამთავრებული ფიზიკური დასახიჩრებით, ქიმიური მოწამვლითა და თავისუფლების აღკვეთით;
- ფსიქოლოგიურ საფრთხეებს, დაკავშირებულს საკანონმდებლო ცვლილებებთან და აგენტის იარლიყთან, ნეგატიურ/აგდებულ/უარყოფით დამოკიდებულებასთან ძალაუფლების მქონეთა თუ მოსახლეობის ნაწილის მხრიდან, რეგულარულ ფიზიკურ და ფსიქოლოგიურ მუქარასთან, კიბერუსაფრთხოებასთან, სამსახურებრივი საქმიანობის გაწევისა და შრომის ანაზღაურების შესაძლებლობების შეზღუდვასთან;
- მორალურ სტრესორებს, დაკავშირებულს მიმდინარე უსამართლობასთან, და არასაკმარის მხარდაჭერასთან იმ საზოგადოების მხრიდან, რომელსაც ისინი ათწლეულების მანძილზე ემსახურებიან.
- ამ ფონზე, ერთ-ერთი საკვანძო სტრესორი არის გაურკვეველობა, რომელიც არ აძლევს მედია პროფესიონალებს მოდუნების, დასვენების, დაგეგმვის საშუალებას და მუდმივ დამაბულობაში ამყოფებს.

საპასუხოდ, სახეზეა ფსიქიკური და ფიზიკური ჯანმრთელობის სიმპტომები, როგორც ბუნებრივი რეაქციები მოვლენათა იმ არანორმალურ განვითარებაზე, რომელშიც ცხოვრობენ და ეწევიან სამსახურებრივ საქმიანობას მედია პროფესიონალები. ეს სიმპტომებია: შფოთვა, დაწეული გუნება-განწყობილება, ძილის დარღვევები, უკიდურესი დაღლილობისა და გამოფიტულობის განცდა, ფიზიკური ჯანმრთელობის სხვადასხვა პრობლემა.

მიუხედავად სიმპტომებით გამოწვეული დისკომფორტისა, ჟურნალისტების უმრავლესობა ნაკლებად მიმართავს ფსიქიკური ჯანმრთელობის სერვისებს, რამდენადაც უკიდურესი დაკავებულობა და საკუთარი პროფესიული მისიის შესრულება მათ არ უტოვებს დროსა და სივრცეს ფსიქიკური ჯანმრთელობის სერვისში მიმართვიანობისთვის. გამოკითხული რესპონდენტები ამას მიიჩნევენ “ფუფუნებად” და “უკეთესი დროისთვის” ინახავენ ამ შესაძლებლობას. ზოგიერთი რესპონდენტისთვის ფსიქიკური ჯანმრთელობის სპეციალისტთან მისვლა არ აღიქმება უსაფრთხოდ, გამომდინარე ფართოდ გავრცელებული მოსმენების პრაქტიკიდან, და ასევე - საკანონმდებლო ცვლილებებიდან, რომელიც ავალდებულებს სერვისის უზრუნველყოფა ორგანიზაციებს გასცენ ინფორმაცია თავის მოსარგებლებებზე. ფსიქიკური ჯანმრთელობის სერვისში მისვლის ბარიერად აღინიშნა, ასევე, მომსახურების მაღალი ფასი. სტრესით გამოწვეული ფიზიკური

ჯანმრთელობის პრობლემების მოსაგვარებლად ექიმთან მიმართვიანობა რესპონდენტებს შორის უფრო მაღალია.

ჟურნალისტები მიმართავენ სტრესთან გამკლავების დივერსიფიცირებულ სტრატეგიებს, რაც მათ ეხმარება ზემოქმედ სტრესორთა სისტემის მიმართ მედეგობის შენარჩუნებაში. ამ სტრატეგიებიდან ერთ-ერთი წამყვანია საკუთარი პროფესიული მისიისა და ამოცანების მნიშვნელოვნების გაცნობიერება და პრიორიტეტად დასახვა, თავდადებული შრომა, ხშირად სიცოცხლის, დაზიანებისა და თავისუფლების აღკვეთის რისკის ფასად. ჟურნალისტები, ასევე, მიმართავენ გამკლავების ისეთ სტრატეგიებს, როგორცაა ახლობელ ადამიანებთან გაზიარება და ემოციების ვენტილაცია, ურთიერთდახმარება, ოჯახის წევრებზე ზრუნვა/ურთიერთზრუნვა. ადგილი აქვს, ზოგიერთ შემთხვევაში, არაადაპტურ გამკლავებასაც - მაგალითად, ალკოჰოლის მიღებას; ადგილი აქვს, ასევე, ისეთ ადაპტურ თვითზრუნვის სტრატეგიებსაც, როგორცაა იოგა, ფიზიკური ვარჯიში, ბუნებაში სეირნობა, კონტაქტი შინაურ ცხოველებთან და ა.შ. ახალ ვითარებასთან გასამკლავებლად, რესპონდენტების უმრავლესობამ აღნიშნა მეგობრების და სანდო ადამიანების წრის (ე.წ. „ნდობის წრის“) შევიწროვება. მოცემულ რთულ კონტექსტში, ესეც უნდა მივიჩნიოთ ბუნებრივ რეაქციად იმ არანორმალურ ვითარებაზე, რომელშიც ჟურნალისტები ცხოვრობენ და საქმიანობენ.

გამოკითხულ რესპონდენტებში შეინიშნება პიროვნული ზრდა. ფსიქოტრავმატოლოგიაში არსებული მტკიცებულების თანახმად, პიროვნული ზრდა შესაძლოა განხორციელდეს ოთხი ძირითადი მიმართულებით: საკუთარ თავში ახალი უნარების აღმოჩენა (1), ახლობელ ადამიანებთან ურთიერთობების ხარისხის გაუმჯობესება (3), ძვრები სულიერების თვალსაზრისით (მაგ., რწმენა, ცხოვრების საზრისის განცდა, ფასეულობების გადაფასება (3)), და გარემოში ახალი შესაძლებლობების აღმოჩენა (4). ჩატარებული ინტერვიუებიდან მკაფიოდ იკვეთება კვლევის მონაწილეთა პიროვნული ზრდა: 1) საკუთარ თავში ახალი უნარების აღმოჩენა, საკუთარი სიძლიერის გაცნობიერება, საკუთარ თავში მეტი დაჯერებულობა; 2) ახლობელ ადამიანებთან ურთიერთობის ხარისხის გაუმჯობესება: მეტი სიახლოვე, თანამოაზრეობა, ურთიერთზრუნვა და ურთიერთმხარდაჭერა; 3) სულიერი გაძლიერება: სიკეთის, დემოკრატიის, თავისუფლების, პროფესიული მისიის რწმენის გაძლიერება, ცხოვრების საზრისის მკაფიო განცდა; 4) შედარებით ნაკლებად აღინიშნება ცვლილებები გარემოში ახალი შესაძლებლობების დანახვის თვალსაზრისით, რაც არ არის გასაკვირი, მსოფლიოში და ადგილობრივად დემოკრატიული პროცესების უკან დახვევის ფონზე; ჟურნალისტების სტრესის წყაროს სწორედ გარემოში შესაძლებლობების შემცირება და საფრთხეების გაზრდა წარმოადგენს. მიუხედავად ამისა, კვლევის ზოგიერთ მონაწილესთან ეს პარამეტრიც აშკარად გამოხატული იყო - მიმდინარე კრიზისის, როგორც შესაძლებლობის აღქმის სახით.

რესპონდენტებში შეინიშნება, ასევე, პროფესიული ზრდა - პროფესიული ეთიკის პრინციპების გადააზრება და ზოგადსაკაცობრიო ჰუმანისტური ფასეულობების კონტექსტში ჩასმა; ასევე - პროფესიული მისიის გასიგრძელება და მისი შესრულებისთვის პრიორიტეტის მინიჭება; საკუთარი პროფესიული როლის მნიშვნელობისა და ძალის გაცნობიერება, და შესრულება, მიუხედავად არსებული საფრთხეებისა; სამუშაო ამოცანების მიმართ უფრო ფაქიზი და ფრთხილი დამოკიდებულება და უფრო ხარისხიანი განხორციელება.

როგორ შეიძლება შევუწყოთ ხელი ჟურნალისტების სტრესმედეგობას:

სასურველია, ჟურნალისტების საქმიანობის აწყობა იმგვარად, რომ მათ ჰქონდეთ კრიზისულ პერიოდში „თაიმ აუთის“ (შესვენების) აღების შესაძლებლობა, და ველზე შეენაცვლონ ერთმანეთს, რათა პროფესიულად არ გადაიწვან. ზოგიერთისთვის, თავისი პიროვნული სტილის მიხედვით, ეს შესაძლოა იყოს 2-3-დღიანი სოლო შვებულება, ზოგიერთისთვის ეს შესაძლოა იყოს პერსონალზე ზრუნვის ჯგუფური ღონისძიება, რომელიც ქალაქგარეთ ჩატარდება, ზოგიერთისთვის - ერთი ან ორი კვირით სიტუაციის გამოცვლა და სხვ.

მიუხედავად იმისა, რომ ბევრი ჟურნალისტი მოცემულ ეტაპზე ფსიქიკური ჯანმრთელობის სპეციალისტთან მისასვლელად ვერ ნახულობს დროს, მაინც მუდმივად უნდა არსებობდეს უფასო, ხარისხიანი, სანდო სერვისის შესაძლებლობა. მედია პროფესიონალებმა უნდა იცოდნენ, რომ „ეს კარი ღიაა“, და როცა დასჭირდებათ, მაშინ შეაღებენ.

როდესაც გავა მწვავე კრიზისის პერიოდი, ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემებმა შესაძლოა მაშინ უფრო იჩინონ თავი (ადამიანებმა მისცენ თავს ამ „ფუფუნების“ საშუალება). ამიტომ, არანაკლებ მნიშვნელოვანია, რომ ხარისხიანი, სანდო სერვისით უფასოდ სარგებლობის შესაძლებლობა იყოს პოსტკრიზისულ ვითარებაშიც.

რამდენადაც ჟურნალისტები მიჩვეული არიან დიგიტალურ ფორმატში მუშაობას, შესაძლოა, რომ მათთვის ეფექტური იყოს ფსიქიკური ჯანმრთელობის სატელეფონო აპლიკაციის გაკეთება, რომელიც მათ თვითდახმარების უნარებს გააუმჯობესებს - ისეთი სიმპტომების მართვის თვალსაზრისით, როგორცაა: შფოთვა, დეპრესია, ძილის პრობლემები. სანამ ეს განხორციელდება, მოცემულ ბმულზე, სექციაში „ჟურნალისტებისთვის“, შესაძლებელია მეტი ინფორმაციის პოვნა ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე და თვითდახმარების ხერხებზე, ემოციური რეგულაციის სავარჯიშოების ჩათვლით: <https://mentalhealth.iliauni.edu.ge/>

ანგარიშის ავტორისგან, დიდი მადლობა კვლევაში მონაწილე ყველა ჟურნალისტს.

ლიტერატურის სია

Beam, R. A., & Spratt, M. (2009). Managing vulnerability: Job satisfaction, morale and journalists; reaction to violence and trauma. *Journalism Practice*, 3(4), 421–438. <https://doi.org/10.1080/17512780902798653>

Backholm, Klas & Idås, Trond (2022): Journalists and the Coronavirus. How Changes in Work Environment Affected Psychological Health During the Pandemic, *Journalism Practice*, DOI: 10.1080/17512786.2022.2098522

Buchanan, M., & Keats, P. (2011). Coping with traumatic stress in journalism: A critical ethnographic study. *International Journal of Psychology*, 46(2), 127–135. doi:10.1080/00207594.2010.532799
10.1080/00207594.2010.532799

Daimond, P., Newman, E., Javakhishvili, J. (2025). Posttraumatic Stress and Professional Burnout Among Georgian Journalists. Poster presented at the 18th Biannual Meeting of the European Society for Traumatic Stress Studies, Tbilisi

Drevo, S., Newman, E., Miller K.E., Davis J.K., Craig, K., Sheaff R. J., Potter, W. (2016). The Role of Social Support and Gene Interaction in Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Articles in Support of Null Hypothesis*. Vol. 12, No. 2 Copyright 2016 by Reysen Group. 1539-8714

Dworznik-Hoak, G. (2020). Emotional Labor During Disaster Coverage: Exploring Expectations for Emotional Display. *Journalism Practice*, 16(5), 864–882. <https://doi.org/10.1080/17512786.2020.1816858>

Koenen KC, Ratanatharathorn A, Ng L, McLaughlin KA, Bromet EJ, Stein DJ, Karam EG, Meron Ruscio A, Benjet C, Scott K, Atwoli L, Petukhova M, Lim CCW, Aguilar-Gaxiola S, Al-Hamzawi A, Alonso J, Bunting B, Ciutan M, de Girolamo G, Degenhardt L, Gureje O, Haro JM, Huang Y, Kawakami N, Lee S, Navarro-Mateu F, Pennell BE, Piazza M, Sampson N, Ten Have M, Torres Y, Viana MC, Williams D, Xavier M, Kessler RC. Posttraumatic stress disorder in the World Mental Health Surveys. *Psychol Med*. 2017 Oct;47(13):2260-2274. doi: 10.1017/S0033291717000708. Epub 2017 Apr 7. PMID: 28385165; PMCID: PMC6034513

Marais, A., & Stuart, A. (2005). The role of temperament in the development of post-traumatic stress disorder amongst journalists. *South African Journal of Psychology*, 35, 89–105. <https://doi.org/10.1177/00812463050350010>

Newman, Elana (2018). *The Bridge Between Sorrow and Knowledge: Journalists and Traumatic Stress. Sharing the Front Line and the Back Hills*, Routledge

Novak, R. J., & Davidson, S. (2013). Journalists reporting on hazardous events: Constructing protective factors within the professional role. *Traumatology*, 19(4), 313–322. <https://doi.org/10.1177/1534765613481854>

Pyevich, C., 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, 325–328. <https://doi.org/10.1023/A:1024405716529>

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

Smith RJ, Drevo S, Newman E. Covering traumatic news stories: Factors associated with post-traumatic stress disorder among journalists. *Stress and Health*. 2017;1–9. <https://doi.org/10.1002/smi.2775>

Williamson, V., Murphy, D., Stevelink, S. A., Allen, S., Jones, E., & Greenberg, N. (2020). The impact of trauma exposure and moral injury on UK military veterans: a qualitative study. *European journal of psychotraumatology*, 11(1), 1704554.

Williamson, V., Murphy, D., & Greenberg, N. (2022). Experiences and impact of moral injury in UK veterinary professional wellbeing. *European journal of psychotraumatology*, 13(1), 2051351.

Williamson, V., Stevelink, S. A., & Greenberg, N. (2018). Occupational moral injury and mental health: systematic review and meta- analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 212(6), 339-346