



# Gazeteciler için Psikolojik İlk Yardım Rehberi

HAZIRLAYAN: PSİKOLOJİK DANIŞMAN MEVHİBE YALÇIN

**tgs**  
TÜRKİYE GAZETECİLER SENDİKASI  
[www.tgs.org.tr](http://www.tgs.org.tr)

## NEDEN BU REHBER?

Gazetecilik, hayatın en ağır anlarıyla yüz yüze getiren, toplumun sesi olmaya çalışırken kendi sesini kısık tutmayı gerektiren bir meslek. Yıllardır süregelen ekonomik belirsizlik, baskı ortamı, dijital taciz ve iş güvencesizliği; mesleğin doğasından gelen zorlukların üzerine eklenmekte, gazetecileri yalnızca mesleki değil, insani olarak da zorlayan koşullar yaratmakta.

Pek çok gazeteci, ‘meslekte iyi olmak için güçlü olmak gerekir’ diye düşünür. Bu düşünce doğrudur — ama güçlü olmak, yardım istememek ya da zorlandığını kabul etmemek anlamına gelmez.

Türkiye Gazeteciler Sendikası (TGS) yayını olarak bu rehber, Türkiye’de çalışan gazetecilerin gerçekliğini merkeze alarak hazırlandı. Amacı, risk faktörlerini anlamlandırmak, zorlanmanın nasıl bir his olduğunu tanımlamak, psikolojik ilk yardım konusunda temel beceriler kazandırmak ve destek kaynaklarına ulaşmayı kolaylaştırmaktır.

### Kimin için?

**Çalışırken bunalmış, yorgun ya da yalnız hisseden her gazeteci için.**

**Bir meslektaşının zorlandığını fark edip “ne yapabilirim?” diye düşünen herkes için.**

**Haberin ağırlığını taşıırken kendine zaman bulamayan, “devam etmeliyim” diyerek içi sıkışan herkes için.**

**Bu rehber, sistemin yetersiz kaldığı koşullarda kendinize bakabilmeniz, kendi kaynaklarınıza ulaşabilmeniz ve destek alanlarınızı tanıyabilmeniz için hazırlandı. Bir mucize değil — ama yalnız olmadığınızı hatırlatan bir başlangıç noktası.**

### Bu rehber bireysel dayanıklılık reçetesi değildir

**Gazetecilerin yaşadığı psikolojik zorlukların kaynağı öncelikle sistemdir. Neoliberal ekonomi politikaları, medya üzerindeki siyasi baskı, kurumsal keyfilik ve hakkaniyet yoksunluğu başlıca sebeplerdir. Bu rehberdeki bilgiler, sistemin önleyici ve koruyucu işlevlerinin yetersiz kaldığı koşullarda her gazetecinin, her ortamda başvurabileceği insani bir destek aracı olarak sunulmaktadır.**

**Asıl çözüm: Özgür, güvenceli ve etik bir medya ortamını mümkün kılan yapısal değişimdir.**

## BÖLÜM 1 TÜRKİYE’DE GAZETECİNİN ÇALIŞMA GERÇEKLİĞİ

Gazetecilerin ruh sağlığını etkileyen riskler, yalnızca haberin içeriğiyle sınırlı değildir. Bu riskler; ekonomik yapı, çalışma koşulları, kurumsal kültür ve toplumsal baskı gibi birbirini besleyen etkenlerden oluşur.

### 1.1 EKONOMİK GÜVENCESİZLİK VE YAPISAL BASKI

Türkiye’de gazetecilik, neoliberal ekonomi politikaları ve siyasi iktidarın medya üzerindeki baskısıyla şekillenen bir ortamda sürdürülmektedir. Bu yapı, medya kuruluşlarının sahiplik ilişkilerini, haber üretim süreçlerini ve gazetecilerin mesleki özerkliğini derinden etkilemektedir. Etik ve ilkeli gazetecilik anlayışını koruyan kurum ve bireyler bu koşullara rağmen varlığını sürdürse de söz konusu yapısal baskılar mesleki alanı genel olarak daraltmaktadır.

Devlet ve hükümet yanlısı aktörlerin medyaya doğrudan ya da dolaylı baskısı; reklam gelirlerinin kısılması, gazete patronlarına yönelik kamu ihalelerinden dışlanma tehdidi, yayın lisanslarının iptali gibi ekonomik araçların yanı sıra gazetecileri hedef alan hukuki kovuşturmalar ve idari yaptırımlar biçiminde de kendini göstermektedir. Bu ortamda gazetecilik yapmak, yalnızca mesleki değil, kişisel ve hukuki riskler de taşımaktadır.

- Düşük ücretler ve enflasyona göre güncellenmeyen sözleşmeler
- Serbest (freelance) ve proje bazlı çalışma koşulları
- İşten çıkarılma ya da sözleşmenin yenilenmemesi kaygısı
- Uzun vadeli plan yapmanın imkânsızlaşması
- Medya sahipliğinin siyasi ve ekonomik güç odaklarıyla iç içe geçmesi
- Gazetecilerin haber seçimleri ve söylem üzerinde baskı oluşturan ekonomik bağımlılık yapıları

### 1.2 SÜREKLİ VE KESİNTİSİZ ÇALIŞMA BASKISI

Gazetecilik, belirli mesai saatleriyle sınırlı olmayan bir meslektir. Ancak bu durum, son yıllarda ‘her an ulaşılabilir olma’ beklentisiyle birleşerek iş ve özel yaşam arasındaki sınırı neredeyse ortadan kaldırmıştır. Kişi tatildeyken, gece uyurken, yemek yerken zihinsel olarak işin içinde olmaya devam edebilir.

- 7/24 ulaşılabilir olma beklentisi
- Tatil ve dinlenme sürelerinin fiilen kullanılamaması
- Özel yaşam ile iş yaşamı arasındaki sınırın belirsizleşmesi
- Zihinsel dinlenmenin zorlaşması

### 1.3 KURUMSAL VE YÖNETSEL SORUNLAR

Medya kuruluşlarının sahiplik yapılarının değişmesi ve büyük ekonomik aktörlerle bağlantısının derinleşmesi, haber üretim süreçlerini doğrudan etkilemektedir. Bu yapı içinde bazı gazeteciler, mesleki kararlarını verirken yalnızca haber değerini değil, olası kurumsal sonuçları da gözetmek zorunda kalmaktadır.

Yönetsel baskı her zaman açık ve doğrudan olmayabilir. Bazen şu biçimlerde kendini gösterir:

- Bazı konuların haberleştirilmesinin açıkça ya da dolaylı olarak engellenmesi
- Haberin dilinin yumuşatılması, başlıkların değiştirilmesi talepleri
- Sürekli performans baskısı ve eleştirisi
- Karar süreçlerinden dışlanma ya da görünmez kılınma
- Liyakatsiz atamalar ve adaletsiz uygulamalar

### Otosansür nedir?

Zamanla gazeteciler, hangi konuların “riskli”, hangi ifadelerin “sakıncalı” olduğunu deneyim yoluyla öğrenebilir. Otosansür, dışarıdan açık bir baskı olmasa bile kişinin kendi düşünce ve ifadesini kısıtladığı; zamanla kalıcı bir içsel fren haline gelen bir tepkidir. Çoğu zaman bir zorunluluktan doğar. İşi kaybetmemek, kurumda sorun yaşamamak için kişi kendini sınırlamak zorunda hissedebilir.

Bu süreç zamanla: hayal kırıklığı, mesleki anlam kaybı, değersizlik hissi, içsel gerilim ve sosyal ilişkilerde gerginlik yaratabilir.

### 1.4 DEĞİŞEN MEDYA ORTAMI: TEKNOLOJİK DÖNÜŞÜM VE MESLEKİ KAYGILAR

Gazetecilik, son 10 yılda yalnızca ekonomik ve siyasi baskılarla değil, köklü bir teknolojik dönüşümle de yüzleşmek zorunda kalmaktadır. Dijitalleşme, sosyal medya ve yapay zekâ uygulamalarının yaygınlaşması; haber üretimini, dağıtımını ve tüketimini baştan aşağı yeniden biçimlendirmiştir. Bu dönüşüm bir yanda yeni olanaklar sunarken, öte yanda mesleki kimlik, iş güvencesi ve gazetecilik etiği açısından derin kaygılar yaratmaktadır.

■ Algoritma odaklı habercilik: Tıklanma oranı, izlenme süresi ve görünürlük verilerine dayalı içerik üretiminin haber değerinin önüne geçmesi

■ Geleneksel basın ve yayın organlarında küçülme, işten çıkarmalar ve dijital platforma zorla geçiş

■ YouTube, podcast ve sosyal medya üzerinden kurulan habercilik anlayışının geleneksel gazetecilikle yarattığı gerilim ve meşruiyet tartışmaları

■ Yapay zekâ uygulamalarının haber üretiminde insan emeğine ikame olarak kullanılması; gazetecilerin yerini kaybetme kaygısı

■ Yeni nesil dijital araç ve platformların gerisinde kalma endişesi; sürekli güncelleme ve uyum baskısı

■ Kuşaklar arası farklılık: Geleneksel gazetecilik değerleriyle yetişmiş gazetecilerin dijital ortamın hız ve format baskısıyla uyum güçlüğü

■ Haber tüketiminin sosyal medyaya taşınmasıyla derinleşen güven krizi ve gazeteciliğin toplumsal karşılığına ilişkin belirsizlik

### Olası psikolojik etkiler

Bu dönüşüm, gazetecilerde mesleki kimlik krizine zemin hazırlayabilir. Yıllarca emek verilen bir alanda aniden ‘geride kalmış’ ya da ‘gereksizleşmiş’ hissetmek, özgüven ve iş doyumunu derinden sarsar. Algoritmanın onayladığı içerikleri üretmek zorunda kalmak ise mesleki değerlerle çatışan bir baskı kaynağına dönüşebilir. Gazeteci hem ne ürettiğini hem de neden ürettiğini sorgulamaya başlayabilir.

### 1.5 KURUM İÇİ GÜVENSİZLİK: KEYFİLİK, ADALETSİZLİK VE YILDIRMA

Gazetecilerin çalıştığı kurumlar, genel toplumsal ve siyasi ortamdan bağımsız değildir. Keyfiliğin ve hakkaniyetsizliğin toplumun genelinde alenen uygulandığı koşullarda, bu örüntüler medya kuruluşlarının iç işleyişine de sızar. Hak, etik ve liyakat gibi kavramlar anlamını yitirmeye başlayabilir. Bu durum gazetecileri yalnızca dışarıdan gelen baskılarla değil, çalıştıkları kurumun içindeki belirsizlik ve güvensizlikle de başa bırakır.

### Bu ortamda bazı gazeteciler şunları deneyimleyebilir:

■ Liyakatin değil yakınlığın ve sadakatin belirleyici olduğu atama, terfi ve karar süreçleri

■ Kurum içinde güven ilişkilerinin çöküşü; meslektaşlar arasında dayanışma yerine rekabet ve kuşkunun egemen olması

■ Performans ve güvenilirliğin nesnel olmayan ölçütlerle değerlendirilmesi; kişinin kendi algısıyla kurumun değerlendirmesi arasındaki kronik çelişki

■ Doğrudan ilgisi olmadığı halde kurumsal ya da yönetsel ilişkiler nedeniyle soruşturma veya itibarsızlaştırma girişimlerine maruz kalma

■ Destek amaçlı toplantıların gerçek bir güven ortamı yaratmak yerine şekli bir yükümlülük ya da gözetim aracı gibi işlemesi

■ Farklı görüş ve eleştiri dile getirenlerin dışlanması, yıldırıcı tutum ve dedikodularla kurum içinde hedef haline getirilmesi

### Gerçeklik aşındırması (gaslighting)

Kişinin kendi algıları ve yargıları, onu zamanla kendinden şüphe eder hale getirecek biçimde sürekli sorulanır. ‘Ben mi yanlış anlıyorum?’, ‘Ben mi aşırı duyarlıyım?’ soruları sıklaşabilir. Uzun süre bu koşullar altında çalışan gazeteciler, kendi gözlemleri ve mesleki yargıları konusunda tereddüt eder hale gelebilir. Bu durum, kişisel bir zayıflık değil; adil olmayan bir ortamın zihin üzerindeki birikim etkisidir.

### 1.6 ÇEVİRİMİÇİ TACİZ VE HEDEF GÖSTERİLME

Dijital ortam, gazeteciler için yeni ve süregelen bir tehdit alanı oluşturmaktadır. Çevrimiçi taciz, yalnızca anlık bir rahatsızlık değil; gazetecinin mesleki kimliğini, güvenlik hissini ve kamusal alandaki varlığını doğrudan hedef alan sistematik bir baskı biçimidir.

■ Sosyal medyada koordineli taciz kampanyaları ve yoğun nefret içerikli mesajlar

■ Kişisel bilgilerin izinsiz ifşa edilmesi (doxing) ve mahremiyetin ihlali

■ Siyasi ya da ideolojik kutuplaşmanın hedefine girmek; taraf tutmaya zorlanmak

■ Tehdit içerikli mesajlar — aile bireylerine yönelik tehditler dahil

### Olası psikolojik etkiler

Çevrimiçi taciz, fiziksel bir temas içermese de gerçek ve kalıcı psikolojik hasar yaratabilir. Kişi dijital ortamdaki uzaklaşma, konuları daraltma ya da paylaşımlarını kısıtlama yoluna gidebilir — bu da mesleki içsel frenin dijital biçimidir. Sürekli tetikte olma hali, uyku sorunları, sosyal çekilme ve kamuya açık alanlarda kendini ifade etmektan kaçınma en sık görülen tepkiler arasındadır.

### 1.7 HUKUKİ TEHDİTLER VE FİZİKSEL GÜVENLİK RİSKLERİ

Hukuki süreçler ve fiziksel tehditler, gazetecilik pratiğini doğrudan kısıtlayan en ağır risk faktörleri arasındadır. Bu tehditler yalnızca haberciliği değil, kişinin gündelik yaşamını, aile ilişkilerini ve geleceğe dair algısını da derinden etkiler.

■ Haber içerikleri gerekçesiyle açılan davalar, soruşturmalar ve ceza tehdidi

■ Gözaltı ve tutukluluk riski; özgürlüğün ani ve öngörülemez biçimde kısıtlanması

■ Fiziksel saldırı, takip edilme ya da yakınlarının tehdit edilmesi

■ Çatışma, kriz ve yüksek riskli bölgelerde görev yapma zorunluluğu

■ Uzun soluklu hukuki süreçlerin yarattığı kronik belirsizlik ve maddi yük

### Olası psikolojik etkiler

Hukuki tehdit altında çalışmak, kişide sürekli bir tehlike beklentisi ve aşırı tetikte olma hali (hipervigilans) yaratabilir. Dava süreçlerinin uzaması, kişiyi hem ekonomik hem duygusal olarak yıpratır. Gazeteci yalnızca haberi değil, her söylediğinin olası hukuki sonuçlarını da taşımak zorunda kalır. Bu durum zamanla derin bir yorgunluk, anlam kaybı ve meslekten uzaklaşma isteğiyle kendini gösterebilir.

## 1.8 ZOR İÇERİKLERE VE TRAVMATİK OLAYLARA MARUZ KALMAK

Gazetecilik, insanlığın en ağır deneyimlerine tanıklık etmeyi gerektirir. Ölüm, şiddet, yıkım ve istismarı haber yapmak; yalnızca mesleki bir görev değil, aynı zamanda kişiyi derinden etkileyen bir deneyimdir. Bu etki tek bir haberle sınırlı kalmaz; birikimli ve tekrarlayan maruziyetle zamanla derinleşir.

- Ölüm, şiddet, istismar ve felaket haberlerini yakından ve tekrar tekrar takip etmek
- Zorlayıcı görüntü, ses ve anlatılara mesleki zorunlulukla defalarca maruz kalmak
- Meslektaşların gözaltına alınmasına, yargılanmasına, hedef gösterilmesine ya da mesleği bırakmak zorunda kalmasına tanıklık etmek
- Kurumların kapatılması, yayınların durdurulması gibi toplu kayıp deneyimleri
- Takip edilen haberdeki kişi ya da toplulukla kurulan duygusal bağın yarattığı yük

### Olası psikolojik etkiler

Tekrarlayan travmatik içeriklere maruz kalmak, birincil travmaya benzer etkiler doğurabilir. Haberin görüntüleri ya da hikayeleri istem dışı olarak zihne geri dönebilir (flashback). Kişi bir yandan haberin insani ağırlığını taşıırken, diğer yandan mesleki mesafeyi korumak zorunda hisseder — bu çelişki zamanla duygusal tükenmeye zemin hazırlar. Aynı zamanda yaşanan olayların sıradanlaşması, yani duyarsızlaşma da bir tehlike işaretidir: Kişi artık etkilenmediğini düşünüyor olabilir, oysa bu tepkisizlik de bir yıpranma belirtisidir.

## 1.9 SENDİKALARIN KARŞILAŞTIĞI ZORLUKLAR VE RİSKLER

Gazeteci sendikaları, üyelerini korumaya ve mesleki hakları savunmaya çalışırken kendileri de benzer yapısal baskılarla yüzleşmek zorunda kalır. Örgütlenme hakkının kısıtlandığı, sendikal faaliyetin siyasi ya da kurumsal baskıyla karşılandığı koşullarda sendikalar; hukuki, mali ve örgütsel açıdan ciddi zorluklarla karşılaşabilir. Bu durum, sendikaların koruyucu işlevini zayıflatır ve gazetecileri daha da savunmasız bırakabilir.

- Sendikal faaliyetlerin hukuki baskı, soruşturma ya da idari yaptırımlarla hedef alınması
- Güvencesiz ve serbest çalışan gazetecilerin artmasıyla birlikte üye tabanının daralması ve örgütlenme güçlüğü
- Sendikanın iş yeri temsilcilerinin işten çıkarma, dışlanma ya da itibarsızlaştırma girişimleriyle hedef gösterilmesi
- Mali kısıtlar ve bağımsız hareket alanının daralması; dış fon kaynaklarına bağımlılığın yarattığı kırılganlık
- Dayanışma ağlarının çözülmesi; meslektaşlar arası güvensizliğin sendikal bağı zayıflatması
- Uluslararası bağlantıların ve ortak savunuculuk çalışmalarının önündeki engeller

### Olası psikolojik etkiler

Sendika yöneticileri ve temsilcileri çifte bir yük taşır: Hem kendi mesleki risklerini göğüslerler hem de üyelerinin sorunlarını üstlenir, onların savunuculuğunu yaparlar. Bu rol, zamanla yoğun bir duygusal tükenmeye, çaresizlik hissine ve sorumluluk yükünün ağırlığına zemin hazırlayabilir. Yeterince destek görmeden sürekli destek veren konumunda olmak, tükenmişliğin en sessiz biçimlerinden birini doğurabilir.

## BÖLÜM 2 ZORLANMANIN İÇİNDEN: ANLAŞILABİLİR TEPKİLER

Zorlu koşullar altında çalışmak insanı birçok yönden etkiler; bu etkilerin önemli bir kısmı ağır ve olumsuz duygular olarak yaşanabilir. Bu deneyimler zaman zaman zayıflık gibi hissettirse de aslında ağır koşulların doğal yansımalarıdır. Yaşananları fark etmek ve anlamlandırmak; bu duyguları taşıyabilme kapasitesiyle yaşamaya devam edebilmenin ilk adımıdır.

### 2.1 STRES VE KRONİK GERGINLİK

Uzun süreli baskı altında çalışmak, bedenin ve zihnin sürekli ‘alarm modunda’ kalmasına neden olabilir. Sakinleşmek, dinlenmek, ‘kapatmak’ giderek zorlaşır. Kişi tatilde ya da hafta sonunda bile iş düşüncelerinden kopamayabilir.

- Konsantrasyon güçlüğü, sık unutkanlık
- Uyku sorunları — uykuya dalmakta zorlanma ya da çok erken uyanma
- Sinirlilik, sabırsızlık, küçük şeylere orantısız tepkiler
- Baş ağrısı, kas gerginliği, çarpıntı gibi bedensel belirtiler

### 2.2 TÜKENMİŞLİK (BURNOUT)

Tükenmişlik, yalnızca yorgunluk değildir. Uzun süreli stresin birikiminden doğan; duygusal, zihinsel ve fiziksel bir tükenme halidir. Gazetecilerde özellikle yaygın olan tükenmişliğin üç temel boyutu vardır:

- Duygusal tükenme: Kendini boşalmış, duygusal rezervi kalmamış hissetmek
- Duyarsızlaşma: Haberlere, insanlara, konulara karşı mesafe koyma, ilgisizleşme
- Kişisel başarı hissini azaltması: ‘Ne yaparsam yapsam bir şeyi değiştiremiyor gibiyim’ hissi

**Tükenmişlik, mesleğin kaçınılmaz bir sonucu değildir. Büyük ölçüde çalışma koşulları, kurumsal destek eksikliği ve yapısal sorunlarla ilişkilidir. Kişisel zayıflık değil, sistemsal bir yükün sonucudur.**

### 2.3 İKİNCİL TRAVMA (DOLAYLI TRAVMATİZASYON)

Travmatik olayları doğrudan yaşamak kadar, bu olayları yakından takip etmek, tanık olmak ya da haberi işlemek de kişiyi etkileyebilir. Buna ikincil travma ya da dolaylı travmatizasyon denir.

- Takip edilen haberin görüntüleri ya da hikayeleri zihne sık sık geri dönmesi
- Başkalarının acısını taşıma hissinde yoğunluk
- Haberin konusuna karşı duyarsızlaşma ya da aşırı duyarlılaşma yaşanabilir
- Bunları paylaşmak zor gelebilir — “O kadar da olmadı” diye düşünmek ve hissettiğini önemsizleştirmek”

### 2.4 MESLEKİ ANLAM KAYBI VE YALNIZLAŞMA

Kişinin, yapmak istediği gazetecilik ile yapmak zorunda kaldığı gazetecilik arasındaki mesafe zamanla büyüyebilir. Bu fark, kişide derin bir yalnızlık hissi yaratabilir. Zorlandığını söylediğinde ‘Bu mesleği sen seçtin’ ya da ‘Bu iş böyle zaten’ gibi yanıtlarla karşılaşmak da yalnızlığı derinleştirebilir.

- Mesleğe olan bağlılığın azalması, işe gitmek istememe
- ‘Fark yaratıyor muyum?’ sorusunu sık sormak
- Meslektaşlara ya da kuruma güvensizlik
- Zorlandığını ifade etmekten çekinme, ‘güçsüz görünme’ kaygısı

## BÖLÜM 3

### ZORLUĞA RAĞMEN: NEDEN GAZETECİLİK?

Önceki bölümlerde ele alınan tüm ağırlığa, baskıya ve yıpranmaya rağmen gazetecilerin büyük çoğunluğu mesleğe devam eder. Bu, bir körleşme ya da çaresizlik değildir. Çoğunlukla bilinçli, değer odaklı ve anlam temelli bir tercihtir. Gazeteciliğin insana yüklediği yük gerçektir — ama mesleğin sunduğu anlam, tatmin ve güç kaynakları da bir o kadar gerçektir.

Bu bölüm, zorluğun yanında var olan o gücü görünür kılmak için hazırlandı. Zorlanmayı kabul etmek ile mesleğin değerine inanmak birbirini dışlamaz; aksine, ikisini birlikte taşıyabilmek mesleki dayanıklılığın özüdür.

#### 3.1 ANLAM VE TOPLUMSAL SORUMLULUK

Gazetecilik, birçok kişi için yalnızca bir iş değil; topluma karşı duyulan derin bir sorumluluk bilinciyle yürütülen bir kamu görevidir. Bu sorumluluk duygusu, ağır koşullarda bile devam etmeyi mümkün kılan en güçlü motivasyon kaynaklarından biridir.

- Gerçeği kamuoyuyla buluşturmanın verdiği anlam ve amaç duygusu
- Toplumsal değişime, adalete ya da hesap verebilirliğe katkıda bulunma hissi
- Sessiz kalan seslere kulak vermek, görmezden gelinen sorunları görünür kılmak
- Haberin yarattığı somut etkiyi — bir politika değişikliği, bir haksızlığın düzeltilmesi — bizzat görmek

#### 3.2 TANIKLIĞIN ONURU

Gazeteciler, tarihin akışına tanıklık eder. Bu tanıklık ağır bir yük olduğu kadar, başka hiçbir meslekte tam karşılığı olmayan kendine özgü bir ayrıcalıktır. İnsanlığın en kritik anlarında orada olmak, o anı kayıt altına almak ve aktarmak — bu deneyim, zorluğa rağmen mesleğe bağlılığı besleyen derin bir kaynak olabilir.

- Tarihin dönüm noktalarına birinci elden tanıklık etmek
- Başka türlü hiç duyulmayacak hikayeleri gün yüzüne çıkarmak
- İnsanlık deneyiminin karmaşıklığını ve derinliğini yakından görmek

#### 3.3 MESLEKTAŞ DAYANIŞMASI VE AİDİYET

Ortak bir amaç etrafında birleşmiş insanlarla omuz omuza çalışmak, gazetecilik için güçlü bir koruyucu faktördür. Dayanışma, yalnızca zor anlarda destek almak değil; aynı değerleri taşıyan, aynı riskleri göze alan insanlarla birlikte var olmaktır.

- Ortak bir amaca inanan ekiple çalışmanın yarattığı güç ve aidiyet hissi
- Zor anlarda birbirini tutan, deneyim paylaşan meslektaş ilişkileri
- Sendikal örgütlenme ve mesleki dayanışma ağlarının sağladığı güvence hissi

#### 3.4 MESLEKİ KİMLİK VE ÖZ YETERLİLİK

Zorlu koşullarda ayakta kalmak, gazetecilerde zamanla kendine özgü bir dayanıklılık ve öz yeterlilik duygusu geliştirir. Kriz anlarında sakin kalabilmek, karmaşık bilgiyi anlaşılır kılmak, baskı altında doğruyu aramak — bunlar meslekle birlikte kazanılan ve kişiyi güçlendiren becerilerdir.

- Baskı altında çalışabilme ve kriz anlarında işlevsel kalabilme kapasitesi
- Araştırma, sorgulama ve gerçeği arama sürecinin kendisinden duyulan tatmin
- Mesleki kimliğin kişiye sağladığı anlam, amaç ve özgüven

#### Koruyucu faktörler: Güç nereden geliyor?

Araştırmalar, gazetecilerin mesleki dayanıklılığını besleyen bazı ortak unsurları ortaya koymaktadır:

Güçlü mesleki değerler ve etik ilkeler — ne için çalıştığını bilmek

Güvenilir meslektaş ilişkileri ve dayanışma ağları

Mesleki özerklik — kendi habercilik kararlarını verebilme alanı

İş dışında anlam ve bağ kurulan alanların varlığı

Zorlandığında yardım isteyebilme ve destek alabileceğini bilme

Bu faktörler bireysel dayanıklılığı güçlendirdiği gibi, kurumsal düzeyde desteklendiğinde mesleki sürdürülebilirliğin de temelini oluşturur.

## BÖLÜM 4

# BİREYSEL DAYANIKLILIĞIN SINIRLARI VE YAPISAL DESTEĞİN ÖNEMİ

Güçlü mesleki motivasyon, anlam duygusu ve kişisel dayanıklılık; zorlu koşullarda ayakta kalmayı mümkün kılan değerli kaynaklardır. Ancak bunlar yeterli değildir. Gazetecilik pratiğinin yapısal koşulları — zaman baskısı, talepkâr yönetim anlayışı, sürekli yüksek performans beklentisi ve hız ile doğruluk arasındaki kronik gerilim — bireysel kapasitenin çok üzerinde bir yük oluşturabilir. Bu yükü yalnızca kişisel güçle taşımaya çalışmak, zamanla dayanıklılığın erimesine zemin hazırlar.

### 4.1 HIZ, DOĞRULUK VE PERFORMANS BASKISI

Dijitalleşmeyle birlikte haber döngüsü dramatik biçimde hızlanmıştır. Gazeteciler çoğu zaman hem en hızlı hem en doğru hem de en kapsamlı haberi üretmek zorunda hisseder. Bu üçünü aynı anda gerçekleştirmek çoğu zaman yapısal olarak imkânsızdır — ancak başarısızlık bireyselleştirilir.

- Haberi ilk çıkma baskısı ile doğrulama için gereken zamanın çatışması
- Hata yapma korkusu ve mesleki itibar kaygısının yarattığı sürekli gerilim
- Aynı anda birden fazla konuyu takip etme, üretme ve yayınlama zorunluluğu
- Yöneticilerin ya da editörlerin yüksek ve zaman zaman çelişen beklentileri
- Performansın sürekli ölçülmesi — tıklanma, paylaşım, erişim verilerinin baskısı

### 4.2 MÜKEMMELİYETÇİLİK VE TÜKENME

Gazetecilik etiği, haberin doğruluğuna ve eksiksizliğine dair yüksek standartlar gerektirir. Bu standartlar değerlidir — ancak mükemmeliyetçilik, zamanla kişinin kendi üzerinde uyguladığı en yorucu baskıya dönüşebilir. Özellikle kurumsal destek yetersizken, hatanın bedelini tek başına ödemek zorunda kalan gazetecilerde bu örüntü belirginleşir.

- Haber kalitesinden ödün vermemek ile sürdürülebilir bir tempo arasında denge kuramamak
- Yorgunluğu kabul etmemeyi mesleki erdem olarak görmek
- Sınır koymayı mesleki bağlılıkla çelişir saymak; ‘iyi gazeteci hiç durmaz’ inancı
- Hataların kurumsal değil bireysel başarısızlık olarak değerlendirildiği ortamlar

### 4.3 KURUMSAL DESTEK OLMADAN BİREYSEL DAYANIKLILIK ERİMESİ

Araştırmalar tutarlı biçimde göstermektedir: Bireysel dayanıklılık, destekleyici bir çalışma ortamı olmaksızın zamanla tükenir. Kişi ne kadar güçlü ne kadar motive olursa olsun; kronik stres, yetersiz kaynak ve kurumsal ilgisizlik karşısında dayanıklılık bir koruma kalkanı olmaktan çıkar.

- Kurumsal destek mekanizmaları eksikken bireyden beklenen öz-yönetim kapasitesinin gerçekçi sınırları
- Yalnızca ‘daha dayanıklı ol’ mesajı veren yaklaşımların sorumluluğu bireye yükleme riski
- Uzun vadeli sürdürülebilirlik için bireysel çabanın kurumsal koşullarla desteklenmesi zorunluluğu

#### Bireysel dayanıklılık ile kurumsal sorumluluk birbirinin yerini tutamaz

Kişisel güç ve anlam duygusu, zorlu koşullarda önemli bir kaynak olmaya devam eder. Ancak bu kaynağın sürdürülebilir kalması; güvenli çalışma koşulları, adil yönetim anlayışı ve erişilebilir destek mekanizmalarına bağlıdır. Birini diğerinin yerine koymak — kurumsal sorumluluğu bireysel dayanıklılığa havale etmek ya da kişisel güçlenmeyi yapısal değişimin önüne geçirmek — ikisini de işlevsizleştirir.

## BÖLÜM 5

# PSİKOLOJİK İLK YARDIM (PİY): TEMEL BİLGİ VE UYGULAMALAR

Önceki bölümlerde ele alınan yapısal baskılar, kurumsal yükler ve bireysel dayanıklılığın sınırları; gazetecilerin yalnızca akut kriz anlarında değil, gündelik çalışma hayatında da yoğun zorlanma yaşamasına zemin hazırlar. Bu zorlanmanın ortasında ne yapılabileceğini bilmek — hem kendi için hem de bir meslektaş için — somut ve erişilebilir bir destek kaynağıdır.

Psikolojik ilk yardım (PİY), Dünya Sağlık Örgütü ve uluslararası insani yardım kuruluşlarının geliştirdiği, kanıta dayalı bir destek yaklaşımıdır. DSÖ’nün “Psychological First Aid: Guide for Field Workers / Psikolojik İlk Yardım: Saha Çalışanları İçin Bir Rehber” başlıklı rehberi, PİY’i şöyle tanımlar: Ciddi stres yaşayan insanlara, onların iyilik halini destekleyecek ve olası uzun vadeli olumsuz etkileri azaltacak biçimde sunulan insani, destekleyici bir yardım. Bu yaklaşım terapi değildir; teşhis ya da tedavi içermez. Temel amacı, zorlanma yaşayan kişinin güvenliğini sağlamak, duygusal olarak sabitlenmesine yardımcı olmak, pratik ihtiyaçlarına yanıt vermek ve gerektiğinde onu uygun kaynaklara yönlendirmektir.

PİY başlangıçta doğal afetler, silahlı çatışmalar ve kitlesel travma sonrası müdahale bağlamında tasarlanmıştır. Ancak gazetecilik, yalnızca ani ve keskin sarsıntılarla değil; kronik, birikimli ve zaman içinde kanıksanmış bir yıpranmayla da yüz yüze gelen bir meslektir. Süregelen ekonomik baskı, mesleki anlam erozyonu, uzun soluklu hukuki tehditler ya da kurumsal güvensizlik — bunların hiçbiri tek bir olay değildir; ancak hepsi derin ve kalıcı psikolojik izler bırakabilir. Bu nedenle bu bölüm, PİY çerçevesini gazetecilik pratiğinin kendine özgü koşullarına uyarlayarak sunmaktadır. Hem kriz anlarında hem de kronik yıpranmanın gündelik ağırlığında kullanılabilir bir rehber olarak...

#### Psikolojik İlk Yardım (PİY) — Özet

DSÖ tanımına göre PİY; ciddi stres yaşayan kişilere sunulan insani, destekleyici bir yardım biçimidir. Terapi değildir, teşhis koymak değildir, uzmanlık gerektirmez.

Beş temel hedef: güvenliği sağlamak — sakinleşmeye yardımcı olmak — kişinin kendi kapasitesine güvenini desteklemek — sosyal bağlarını güçlendirmek — umut ve değişim olasılığını canlı tutmak.

Gazeteciler için PİY, yalnızca akut krizlerde değil; kronik yorgunluk, birikmiş stres ve uzun soluklu yıpranma hallerinde de geçerli bir çerçeve sunar.

#### 5.1 PİY’İN BEŞ TEMEL İLKESİ

Dünya Sağlık Örgütü’ne göre PİY beş temel ilke üzerine kurulur:

##### GÜVENLİK

Kişinin fiziksel ve duygusal güvenliğini sağla. Önce güvenli bir alan yarat.

##### SAKİNLEŞME

Yoğun duygu ve bedensel tepkileri azaltmaya yardımcı ol. Sabitle, sakinleştir.

##### YETKİNLİK

Kişinin kendi başa çıkma kapasitesine güvenini destekle. ‘Bunu atlatabilirsin’ hissini pekiştir.

##### BAĞLANMA

Kişiyi sosyal destek ağlarıyla buluştur. Yalnız olmadığını hissettir.

##### UMUT

Değişimin mümkün olduğu inancını besle. Kişiyi uygun destek kaynaklarına yönlendir.

### Yardım istemek neden zor?

Gazetecilik, mesleki kimliğinin merkezine güçlü olmayı, yıkılmaz olmayı yerleştiren bir kültürü de beraberinde getirir. Zorlandığını kabul etmek — özellikle güvensizliğin ve haksız rekabetin hâkim olduğu ortamlarda — kişiyi meslektaşları ya da yöneticileri gözünde ‘sorunlu’ ya da ‘zayıf’ biri olarak konumlandırabilir.

Oysa psikolojik destek ihtiyacı, bir zaaf değil; insani bir haktır. Üstelik liyakatsizliğin, keyfiliğin ve haksız rekabetin yoğun olduğu çalışma ortamları kişiyi psikolojik olarak çok daha kırılabilir bir konuma sokar — bu koşullarda zorlanmak kaçınılmazdır ve kişisel bir başarısızlık değildir. Yardım istemek, mesleki güvenilirliği zedelemeyiz; aksine öz farkındalığın ve cesaretin bir ifadesidir.

### 5.2 “BİR GAZETECİ MESLEKTAŞINIZA YARDIM ETMENİZ GEREKTİĞİNDE:”

Bir meslektaşının zorlandığını fark ettiğinde ne yapacağını bilmemek, çoğunlukla hiçbir şey yapmamaya yol açar. Oysa en değerli destek çoğunlukla en yalın olandır: Yanında olmak, gerçekten dinlemek, yargılamadan kabul etmek.

Aşağıdaki öneriler bir kontrol listesi değildir. Güvene dayalı bir ilişkinin zeminini hatırlatmak için hazırlanmıştır. Kişiler arasındaki güven, söylenen sözlerden önce gelir — “o yüzden önce onu korumak önemlidir.”

#### YARDIMCI OLAN DESTEK TEPKİLERİ:

- Zaman ayır, acele etme — gerçekten orada olduğunu hissettir
- ‘Nasılsın, gerçekten nasılsın?’ diye sor ve cevabı için alan yarat
- Konuşmadan önce dinle — sözünü kesme, cevap vermeye zorlamak için baskı uygulama
- “Bunun gibi koşullarda böyle hissetmek çok doğal, insani bir hal” gibi halden anladığını ifade eden, onaylayıcı ifadeler kullan”
- ‘Şu an en çok neye ihtiyacın var?’ diye sor — bazen cevap konuşmak değil, sessizce yanında olmaktır.
- Gerekirse profesyonel desteğe yönlendirmeyi düşün — bunu dayatma değil, nazikçe bir olanak olarak sun
- Onun için orada olduğunu hissettirmeye devam et- birkaç gün sonra tekrar sor, önemseydiğini, unuttuğunu göster

#### ZARAR VEREBİLME RİSKİ OLAN TEPKİLER:

- ‘Her şey yoluna girecek’ gibi boş güvenceler — acıyı küçümser
- ‘Daha kötüsünü yaşayanlar var’ — yaşananları geçersiz kılar
- Hemen çözüm önermeye geçmek — önce duyulmak gerekir
- Gizliliği korumamak — güven kırılırsa destek mümkün olmaz
- Kendi deneyimlerini ya da yorumlarını kişinin hissettiklerinin önüne geçirmek
- Zorlanmayı zaaf olarak ima etmek — farkında olmadan olsa bile

### 5.3 KRİZ ANINDA NE YAPMALI?

Bir meslektaşınızın ya da kendinizin aniden çok yoğun bir stres ya da kriz yaşadığı anlarda şu adımlar yardımcı olabilir:

- Güvenli bir yere geçin — kalabalıktan, gürültüden uzaklaşın
- Bedenin bir zemine değen noktalarını hissedin: Ayaklar, sırt, eller
- Yavaş nefes alın: (nefes alırken 4’e kadar sayın, 4 sayı kadar tutun, 6’ya kadar sayarak yavaşça nefes verin)
- Etrafınızdaki 5 şeyi sayın: Görebildiğiniz, duyabildiğiniz, dokunabildiğiniz
- Zorlanan kişi bir meslektaşınızsa, kişiyi yalnız bırakmayın — sessizce yanında olun
- Durum geçmiyorsa veya kişi kendine zarar verme riski taşıyorsa acil desteğe başvurun

### 5.4 KENDİN İÇİN: PRATİK ÖZ-DÜZENLEME TEKNİKLERİ NEFES EGZERSİZİ (4-4-6 TEKNİĞİ)

Stres ya da panik anlarında sinir sistemini sakinleştirmek için:

- 4 sayı boyunca burundan nefes al
- 4 sayı boyunca tut
- 6 sayı boyunca ağızdan yavaşça bırak
- 3-5 kez tekrarla

### ŞİMDİYE SABİTLEME — 5-4-3-2-1 TEKNİĞİ

Zihin geçmiş ya da gelecekte takılı kaldığında, “şimdi ve burada” olana odaklanmak için şu sorular yardımcı olabilir:

- 5 şey GÖR — etrafında gözünün takıldığı 5 nesneyi say
- 4 şey HİSSET — tenine değen 4 şeyi hisset (sandalye, kıyafet, hava)
- 3 şey DUY — şu an duyduğun 3 sesi fark et
- 2 şey KOKLA — etrafında kokusunu aldığın iki şeyi söyle
- 1 şey TAT — ağızda ya da yakınında tadabileceğin bir şeyi fark et

### BEDENSEL FARKINDALIK — BEDEN TARAMA

Yorgunluğu ve gerilimi erken fark etmek için günde birkaç dakika: ayak tabanlarından başa kadar bedeni tara. Nerede sertlik, ağırlık ya da gerginlik hissediyorsun? Sadece fark et, değiştirmeye çalışma.

### YAZMA PRATİĞİ

Zorlu bir gün ya da haber sonrasında 10 dakika serbest yazmak zihnin yükünü hafifletebilir.

“Ne yaşadın? Ne hissettin?” sorularını düşünerek zihinden geçenleri sakınmadan, filtrelemeden, akla geldiği haliyle ve kimseyle paylaşma zorunluluğu olmaksızın yazmak yaşananların anlamlandırmasını ve hazmedilmesini kolaylaştırabilir.

## BÖLÜM 6

### PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK: KENDİNE BAKMANIN YOLLARI

Psikolojik dayanıklılık, sarsılmamak değildir. Zorluklarla karşılaştığında yıkılmamayı değil, yıkılıp toparlanabilmeyi, devam edebilmeyi ifade eder. Bu bölüm, önceki bölümlerde ele alınan yapısal baskıları, mesleki yükleri ve insani gerçeklikleri göz önünde tutarak hazırlandı.

Buradaki öneriler ‘daha güçlü ol’ demiyor, ‘insani ihtiyaçlarına alan aç’ diyor. Gazeteciler de sıradan insanlardır — uyku ihtiyacı olan, bağ kurmak isteyen, anlam arayan, bazen yorulan ve bazen desteğe gereksinim duyan insanlar... Bu ihtiyaçları karşılamak, mesleği daha iyi yapmayı mümkün kılar; onu zayıflatmaz.

Dayanıklılık bir karakter özelliği değildir.

Araştırmalar, psikolojik dayanıklılığın büyük ölçüde ilişkiler, çalışma koşulları ve erişilebilir destek mekanizmalarıyla şekillendiğini göstermektedir. “Kişinin tek başına ‘daha dayanıklı’ olması beklenemez — bu tür bir yaklaşım, sorumluluğu bireyselleştiren ve yapısal sorunları görünmez kılan bir beklentidir.”

#### 6.1A KENDİNE YER AÇMAK

Gazetecilikte ‘her an ulaşılabilir olmak’ çoğunlukla mesleki bağlılığın göstergesi sayılır. Oysa bu beklentiye sürekli boyun eğmek, mesleğe adanmışlıktan değil; kendine alan bırakmamaktan kaynaklanır. Kendine yer açmak bir lüks değildir — sürdürülebilir çalışmanın ve sıradan bir insani hayatın gerçek temelidir.

■ Mesai dışında gelen mesaj ve bildirimleri ertelemek için bilinçli bir karar vermek ve bunu uygulamak

■ Dinlenme ve tatil zamanlarını gerçekten işten kopmak için kullanmak

■ Aşırı iş yüküne, mesai dışı taleplere, bitmez beklentilere karşı durabilmek — bunu ses çıkararak ya da sessizce, ama bilinçle yapmak

■ Bu tutumu meslektaşlarına da açıkça göstermek; böylece herkesin aynı baskıyı taşıması gerektiği yanlısını kırmak

#### 6.1B İŞ DIŞINDAKİ HAYATA KATILMAK

İşin dışında var olmak — merak etmek, üretmek, dinlenmek, bağ kurmak — yalnızca çalışma hayatının sürdürülebilirliği için değil, tam ve insani bir yaşam için gereklidir. Gazetecilik zamanla kişinin tüm dünyasını kaplayan bir mesleğe dönüşebilir; bu hem mesleki tükenmenin hem de kişisel daralmanın zeminini hazırlar.

■ Gazetecilik dışında ilgi duyduğun, seni besleyen bir alanın varlığını korumak: sanat, müzik, edebiyat, doğa, spor, el işi — ne olursa

■ Haber takibinden uzak, zihni boşaltan etkinliklere zaman ayırmak — bu boşluğu verimlilik kaygısıyla doldurmamak

■ Yakın ilişkileri beslemek: Aile, dostlar, sevilen kişiler, yakın ilişkiler — iş konuşmadan, yalnızca birlikte olmak için

■ Mesleki olmayan topluluklara katılmak; gazetecilerden oluşmayan, farklı perspektifler sunan çevrelerle temas kurmak

■ Zevk aldığın şeyleri ‘verimlilik’ ölçeğiyle değerlendirmemek — bazı şeyler yalnızca iyi hissettirdiği için yeterlidir

#### 6.2 BEDENİ DİNLEMELİK

Kronik stres önce bedende kendini gösterir — çoğu zaman kişi fark etmeden. Bedenin verdiği uyarı sinyallerini tanımak hem erken müdahale hem de öz-bakım açısından kritiktir.

■ Uyku düzenini korumak: Uyku bozukluklarını kronik yorgunluğun kaçınılmaz parçası olarak kabullenmemek

■ Düzenli hareket: Kısa yürüyüşler, esneme, nefes egzersizleri — büyük değişiklikler değil, sürdürülebilir küçük alışkanlıklar

■ Yemek saatlerini ve düzenini korumak; stres altında öğün atlamak yerine bunu bir demirleme noktası olarak kullanmak

■ Baş ağrısı, kas gerginliği, uyku sorunları, sindirim bozuklukları gibi bedensel belirtileri “ruhsal gereksinimlerle” ilişkilendirerek ciddiye almak

■ Bedensel farkındalık pratikleri: Beden tarama, nefes egzersizleri, şimdiye sabitleme teknikleri — bunlar yalnızca kriz anları için değil, gündelik kullanım içindir

#### 6.3 ANLAM VE DEĞERLERLE BAĞLANTİYİ KORUMAK

Uzun soluklu baskı altında çalışmak, zamanla kişiyi bu mesleğe başlama nedeninden uzaklaştırabilir. Anlam bağlantısını canlı tutmak hem bir koruyucu faktör hem de mesleki kimliğin sürdürülebilirliğinin kaynağıdır.

■ Zaman zaman durup sormak: ‘Bu işi neden yapıyorum? Hangi değerler beni burada tutuyor?’

■ Haberciliğin yarattığı somut etkiyi — küçük de olsa — fark etmek ve kayıt altına almak

■ Algoritmanın, reytingin ya da kurumsal baskının yönlendirdiği içeriklerle kendi mesleki değerleri arasındaki mesafeyi bilinçli tutmak

■ Anlam kaybının geçici bir dönem olabileceğini — ve bu dönemi tanımanın, içinde kaybolmaktan daha sağlıklı olduğunu — hatırlamak

#### 6.4 SOSYAL BAĞ VE DAYANIŞMA

Gazetecilik, görünürde kalabalık ama içten içe yalnızlaştırabilen bir meslektir. Sosyal bağ, yalnızca iyi hissettiren bir ek değil; psikolojik dayanıklılığın en güçlü yapı taşlarından biridir.

■ Güvendiğin meslektaşlarla düzenli temas kurmak — yalnızca iş konuşmak için değil

■ Deneyimleri, kaygıları ve yorgunluğu paylaşabileceğin en az bir kişinin varlığını korumak

■ Mesleki dayanışma ağlarına, sendikal yapılara ve akran destek gruplarına katılmak

■ “İş dışında kurulan anlamlı ilişkiler” — aile, arkadaşlar, topluluklar — beslemek; mesleğin bu alanları tamamen doldurmasına izin vermemek

■ Güvenilir olmayan ortamlarda bile güven adacıkları yaratmak: tek bir meslektaş, tek bir alan bile yeterli olabilir

#### 6.5 PROFESYONEL DESTEK ALMAK

Psikolojik destek aramak, en son başvuru çare değil; öz-bakımın olağan bir parçasıdır. “Biyolojik sebeplerle sağlık kuruluşuna gitmek” gitmenin mesleki zayıflık sayılmadığı gibi, psikolojik danışmanlık almak da öyle değildir.

Destek almayı düşündüren bazı işaretler: uzun süredir geçmeyen yorgunluk, uyku sorunları, meslekten kopma hissi, kişisel ilişkilerde gerginlik, anlamsızlık ve umutsuzluk duyguları. Bu işaretler zayıflık değil, yükün taşıdığı habercisidir.

■ TGS üyesiyseniz sendikanın sunduğu bireysel psikolojik danışmanlık hizmetinden yararlanabilirsiniz

■ Destek aramayı ertelemek yerine küçük bir adımla başlamak: bir bilgi almak, bir görüşme yapmak

■ Psikolojik danışmanlığı ‘çökmüş insanlar için’ değil, ‘kendine iyi bakmak isteyenler için’ olarak yeniden çerçevelemek

#### Dayanıklılık birlikte inşa edilir- tek başına değil!

Kişisel sınırları fark etmek, ihtiyaçları ifade etmek, bedeni dinlemek, anlam bağlantısını sürdürmek, güvenilir ilişkiler kurmak ve gerektiğinde destek aramak; bunların hepsi birbirini besleyen pratiklerdir. Hiçbiri mucize değildir, hepsi birlikte dayanıklı kalabilmek için sürdürülebilir bir zemin oluşturur.

## BÖLÜM 7

# KURUMSAL VE SENDİKAL DÜZEYDE ÖNERİLER

Gazetecilerin ruh sağlığını korumak yalnızca bireysel dayanıklılığı artırmakla değil, daha sağlıklı ve destekleyici çalışma ortamları oluşturmakla mümkündür. Aşağıdaki öneriler hem medya kuruluşları hem de sendikalar için hazırlanmıştır.

### 7.1 KURUMSAL SORUMLULUK VE YAPISAL ÖNLEME

- Psikososyal riskler iş sağlığı ve güvenliği kapsamına dahil edilmeli
- Aşırı iş yükü sınırlandırılmalı, adil ücret ve hakkaniyetli görev dağılımı politikası uygulanmalı
- Her ekip düzenli risk değerlendirmesi yapmalı; ruh sağlığı fiziksel sağlık kadar kurumsal sorumluluk olarak ele alınmalı
- İşyeri ruh sağlığı çalışanları ile iş birliği yapmalı, kısa süreli psikoterapi ve düşük eşikli psikolojik destek hizmetlerine erişim sağlanmalı
- Gazetecilerle düzenli birebir görüşmeler; yılda en az iki kez iş yükü, tükenmişlik ve destek ihtiyaçlarını değerlendiren yapılandırılmış görüşmeler “organize edilmeli”
- Mobbing ve tacize karşı sıfır tolerans politikası geliştirilmeli
- Yöneticiler, yapısal sistemik riskleri gözeten, sorunları bireyselleştirmeden koruyucu erken uyarı işaretleri ve destek yönlendirme konusunda eğitilmeli

### 7.2 MESLEKTAŞ DESTEK SİSTEMLERİ

- Akran destek grupları oluşturulmalı; tükenmişlik yaşayan gazeteciler için güvenli paylaşım alanları sağlanmalı
- İnsan kaynakları, psikolojik danışmanlar/ruh sağlığı çalışanları ve yöneticilerden oluşan çok disiplinli destek ekipleri kurulmalı
- Deneyim paylaşımı ve dayanışma odaklı düzenli ekip toplantıları düzenlenmeli

### 7.3 EĞİTİM VE FARKINDALIK PROGRAMLARI

- Önleyici -koruyucu ruh sağlığı çalışmaları, farkındalık- psikoeğitim çalışmaları
- Tükenmişlik, stres yönetimi ve psikolojik dayanıklılık eğitimleri
- Psikolojik ilk yardım atölyeleri — gazeteciler ve editörler için
- Podcast, konferans ve kamusal etkinliklerle konuyu görünür kılma, sistemik değişimler için taleplerin duyurulması

### 7.4 SENDİKALARIN ROLÜ

- Psikolojik destek hatları kurulmalı
- Gazetecilere yönelik rehber ve kaynaklar hazırlanmalı
- Güvencesizliği azaltmaya yönelik politika geliştirmek ve toplu sözleşmeler hazırlamak
- Üyelerin hak ihlallerine karşı korunması ve hukuki destek verilmesi

## SONUÇ

Gazetecilerin ruhsal sağlığı, bireysel güç ya da kişisel tercihle değil, öncelikle yaşam ve çalışma koşullarıyla şekillenir. Bu rehber, bireysel dayanıklılığı artırmayı değil, gazetecilere kendi deneyimlerini anlamlandırmaları için bir çerçeve sunmayı ve sistemin önleyici işlevlerinin eksik kaldığı her koşulda başvurabilecekleri insani bir araç olmayı amaçlamaktadır.

**Asıl çözüm, bireysel başa çıkma becerilerinin ötesindedir: Neoliberal medya yapılanmasının ve siyasi baskının yarattığı hasarı onarmanın yolu, özgür, bağımsız ve etik bir medya ortamı için yapısal dönüşümdür. Bu dönüşümün öznesi gazetecilerin kendisi, sendikaları ve dayanışma ağlarıdır.**

Bu rehber, o yolda atılmış küçük ama anlamlı bir adımdır. Zorlandığınızda yardım istemek, zayıflık değil — mesleğe ve kendinize saygının bir ifadesidir.

### ÖNERİLEN KAYNAKLAR

#### Not:

Bu kaynaklar rehberin hazırlanmasında başvuru ve okuyucuya daha ayrıntılı bilgi için yönlendirilen kaynaklardır. Akademik yayınların tam künye bilgilerini doğrulamak için ilgili veri tabanlarına başvurulması önerilir.

### TEMEL RAPORLAR VE KURUMSAL KAYNAKLAR

- European Federation of Journalists (EFJ) / Stronger Minds, Stronger Media: Mental Health and Well-being in Journalism. (2025) / Stand Up for Journalism Project.
- World Health Organization & War Trauma Foundation / Psychological First Aid: Guide for Field Workers (2011).
- Dart Center for Journalism and Trauma / Journalist Safety and Mental Health Resources / Columbia University / dartcenter.org
- Committee to Protect Journalists (CPJ) / Journalist Security / cpj.org/reports/
- Reporters Without Borders (RSF) / Press Freedom Index and Journalist Support Resources / rsf.org

### AKADEMİK KAYNAKLAR

- Deuze, M. (2007). Media Work. Cambridge: Polity Press.
- Feinstein, A., Owen, J., & Blair, N. (2002). A Hazardous Profession: War, Journalists, and Psychopathology. American Journal of Psychiatry, 159(9), 1570-1575.
- Hobfoll, S. E. ve ark. (2007). Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence. Psychiatry, 70(4), 283-315.
- Newman, E., Simpson, R., & Handschuh, D. (2003). Trauma Exposure and Post-Traumatic Stress Disorder Among Photojournalists. Visual Communication Quarterly, 10(1), 4-13.
- Reinardy, S. (2011). Newspaper Journalism in Crisis: Burnout on the Rise, Eroding Young Journalists' Career Commitment. Journalism, 12(1), 33-50.

### TÜRKİYE BAĞLAMINA İLİŞKİN KAYNAKLAR

- P24 Bağımsız Gazetecilik Platformu. Türkiye'de Basın Özgürlüğü Raporları. p24.org.tr
- Reporters Without Borders. World Press Freedom Index — Turkey. rsf.org/en/country/turkey
- Türkiye Gazeteciler Sendikası (TGS). Basın Özgürlüğü ve Gazeteci Hakları Raporları. tgs.org.tr