

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

УДК 159.944.4:159.947:070

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.2.28>**Ярхо О. С.**

*здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
кафедри психології та поведінкових наук
Державного торговельно-економічного університету
ORCID: 0009-0001-0786-929X*

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ЖУРНАЛІСТА ДО РОБОТИ В УМОВАХ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ: СТРУКТУРА ТА КОМПОНЕНТИ

PSYCHOLOGICAL READINESS OF JOURNALISTS TO WORK IN ARMED CONFLICT: STRUCTURE AND COMPONENTS

У статті здійснено теоретичне обґрунтування структури та компонентів психологічної готовності журналіста до професійної діяльності в умовах збройного конфлікту. Актуальність проблеми зумовлена тим, що медійники є однією з найбільш психологічно вразливих професійних груп: за даними міжнародних досліджень, рівень пост-травматичного стресового розладу серед воєнних кореспондентів сягає показників, порівнянних із комбатантами, а українські лонгітюдні дані засвідчують масштабне погіршення психоемоційного стану журналістської спільноти протягом усіх років повномасштабної війни. Водночас більшість журналістів починають працювати в зонах конфлікту без спеціальної психологічної підготовки, покладаючись виключно на редакційний досвід та інтуїцію. Мета дослідження полягає у визначенні структурних компонентів психологічної готовності журналіста до роботи в умовах збройного конфлікту на основі інтеграції загальнопсихологічних моделей готовності, даних емпіричних досліджень журналістської травми та специфіки українського воєнного досвіду. Методологічну основу становить теоретичний аналіз та систематизація наукових джерел, порівняльний аналіз моделей психологічної готовності та концептуальне моделювання. Результати свідчать, що психологічна готовність журналіста має чотирикомпонентну структуру: когнітивний компонент (психоосвіченість щодо травми та її проявів), емоційно-регулятивний компонент (здатність до управління власними емоційними реакціями на травматичний матеріал), рефлексивний компонент (спроможність до свідомого опрацювання медійної травми) та ресурсний компонент (наявність індивідуальних та соціальних ресурсів для підтримки функціонування). Кожен компонент верифіковано на даних лонгітюдних опитувань Інституту масової інформації та результатах міжнародних досліджень. Практична цінність полягає у створенні теоретичного підґрунтя для розробки програм підготовки журналістів до роботи в особливих умовах.

Ключові слова: психологічна готовність, журналісти, збройний конфлікт, резильєнтність, рефлексивність, копінг-стратегії, ментальне здоров'я, професійна підготовка.

The article provides a theoretical substantiation of the structure and components of a journalist's psychological readiness for professional activity under conditions of armed conflict. The relevance of the problem is determined by the fact that media professionals constitute one of the most psychologically vulnerable occupational groups: according to international research, the prevalence of post-traumatic stress disorder among war correspondents reaches levels comparable to combat veterans, while Ukrainian longitudinal data document a large-scale deterioration in the psycho-emotional state of the journalistic community throughout all years of the full-scale war. At the same time, the majority of journalists begin working in conflict zones without specialized psychological preparation, relying exclusively on editorial experience and intuition. The purpose of the study is to identify the structural components of a journalist's psychological readiness for work in armed conflict conditions based on the integration of general psychological readiness models, empirical data on journalist trauma, and the specifics of the Ukrainian wartime experience. The methodology rests on theoretical analysis and systematization of scholarly sources, comparative analysis of psychological readiness models, and conceptual modelling. The results indicate that the psychological readiness of a journalist has a four-component structure: the cognitive component (psychoeducation regarding trauma and its manifestations), the emotional-regulatory component (the capacity to manage one's own emotional reactions to traumatic material), the reflexive component (the ability to consciously process media-related trauma), and the resource component (the availability of individual and social resources for sustaining functioning). Each component is verified against IMI longitudinal survey data and international research findings. The practical value lies in creating a theoretical foundation for developing preparation programmes for journalists working in special conditions.

Key words: psychological readiness, journalists, armed conflict, resilience, reflexivity, coping strategies, mental health, professional preparation.

Постановка проблеми. Повномасштабна збройна агресія Росії проти України, що триває вже п'ятий рік, радикально трансформувала умови журналістської діяльності. Медійники опинилися в ситуації безпрецедентного поєднання хронічних стресорів: систематичного контакту



з травматичним контентом, безпекових ризиків, кадрової кризи, фінансової нестабільності та морального тиску інформаційного протистояння. Міжнародні дослідження засвідчують, що рівень поширеності ПТСР серед воєнних кореспондентів сягає 28,6% – показників, порівнянних із комбатантами [9]. Систематичний огляд Р. Фланнері, що узагальнив 23 дослідження із 4558 учасниками за 2011–2020 рр., підтвердив хронічний характер цієї проблеми [11].

В українському контексті моніторинги Інституту масової інформації (далі – ІМІ) документують масштабне погіршення психоемоційного стану журналістської спільноти [3]. Водночас ті самі дані фіксують формування адаптивних механізмів: значна частка медійників повідомляє про пристосування до воєнних реалій зі збереженням фахової дієздатності, а родинне оточення набуває зростаючої стабілізуювальної функції [4]. Ця суперечливість вказує на те, що одні журналісти мають психологічні ресурси для ефективного функціонування в екстремальних умовах, тоді як інші таких ресурсів не мають або не вміють їх мобілізувати.

Проблема полягає в тому, що переважна більшість журналістів починає працювати у зонах конфлікту без жодної спеціалізованої психологічної підготовки. С. Дабберлі, Е. Гріффін та Г. Бал [7], обстеживши 209 верифікаторів графічного контенту, задокументували панівну настанову «загартайся або йди» (*toughen up or get out*), що фактично унеможлиблює системну підготовку. Найновіший огляд С. Ерера Дамас та Х. Валеро-Пастор [12], проаналізувавши 15 емпіричних досліджень за 2010–2025 рр., констатує, що програми підтримки журналістів залишаються винятком, а не правилом. Це створює нагальну потребу у визначенні того, які саме психологічні якості, компетенції та ресурси складають «психологічну готовність» журналіста до роботи в особливих умовах – аби зробити їх предметом цілеспрямованого формування.

Поняття психологічної готовності до діяльності в особливих умовах має тривалу традицію у вітчизняній психології праці та військової психології. У класичних підходах психологічна готовність трактується як цілісний психічний стан, що охоплює переконання, мотиви, почуття та вольову налаштованість. Традиційно виокремлюють мотиваційний, когнітивний, емоційний та вольовий компоненти. Для журналістики цей підхід потребує суттєвої модифікації з урахуванням специфіки медійної травми – опосередкованого контакту з травматичним матеріалом через цикл селекції, фреймування та поширення контенту.

Мета статті – визначити структурні компоненти психологічної готовності журналіста до професійної діяльності в умовах збройного конфлікту на основі інтеграції загальнопсихологічних моделей готовності з емпіричними даними досліджень журналістської травми та українським воєнним досвідом. Методологічну основу становить теоретичний аналіз і систематизація наукових джерел, зіставлення

моделей готовності та побудова концептуальних узагальнень.

Виклад основного матеріалу.

Когнітивний компонент: психоосвіченість щодо травми. Перший структурний компонент психологічної готовності стосується знань журналіста про природу психологічної травми, її механізми та прояви. Емпіричні дослідження послідовно засвідчують, що необізнаність із нормативними реакціями на травматичний матеріал є самостійним фактором ризику. А. Файнстайн, Й. Османн та В. Патель [8], узагальнивши дані обстеження 684 медійників за 18-річний період, виявили, що за показниками статі та освіти виявлено нерівномірність: жіноча стаття і нижчий рівень освіти пов'язані з інтенсивнішими проявами посттравматичного стресу – знахідка, яка опосередковано вказує на роль знань та освіченості як захисного чинника.

Когнітивний компонент охоплює три рівні знань. На першому рівні – базову психоосвіченість: розуміння того, що ПТСР, вторинний травматичний стрес (Ч. Фіглі [10]), вікарна травматизація (І. Мак-Канн та Л. Перлман [16]) та вигорання є нормативними професійними ризиками, а не ознакою «слабкості». На другому рівні – знання специфіки журналістської травми: розуміння того, що опрацювання графічного контенту в редакції може спричиняти дистрес, порівнянний із прямою присутністю в зоні конфлікту (Й. Османн та ін. [17]). На третьому рівні – розпізнавання ранніх ознак психологічного неблагополуччя у себе та колег, що дозволяє вчасно звернутися по допомогу.

Значення когнітивного компонента підтверджують дані ІМІ: різке зростання звернень по психотерапевтичну допомогу у 2023–2024 рр. [3] може інтерпретуватися саме як наслідок підвищення психоосвіченості – журналісти почали розпізнавати свій стан та визнавати потребу в підтримці. Модель професійної якості життя Б. Стемм (ProQOL) [20] забезпечує діагностичний інструмент для цього компонента: розуміння трьох субшкал (задоволеність від співчуття, вигорання, вторинний травматичний стрес) дозволяє журналісту самостійно оцінювати баланс позитивних та негативних аспектів своєї професійної діяльності.

Емоційно-регулятивний компонент: управління реакціями на травматичний матеріал. Другий компонент стосується здатності журналіста контролювати та спрямовувати власні емоційні реакції під час контакту з травматичним матеріалом. Р. Сміт, С. Древо та Е. Ньюмен [19] емпірично довели, що стратегія уникання виступає ключовим предиктором формування посттравматичної симптоматики в журналістському середовищі. Це означає, що не сама травматична експозиція, а спосіб емоційного реагування на неї визначає психологічні наслідки.

Емоційно-регулятивний компонент включає кілька взаємопов'язаних навичок. По-перше, здатність до диференціації між професійним емоційним відгуком (необхідним для автентичної журналістики)

та особистісною травматизацією. Журналіст, який повністю придушує емоційні реакції, ризикує розвинути те, що можна означити як «професійний стоїцизм» – дезадаптивну модель, при якій нормативне редакційне очікування емоційної незворушності блокує здорову переробку травматичного досвіду. По-друге, навички стрес-менеджменту: техніки заземлення (grounding), дихальні практики, контрольоване відсторонення від матеріалу. По-третє, здатність до відновлення після інтенсивних емоційних навантажень – те, що К. Коннор та Дж. Девідсон [6] концептуалізували як резильєнтність.

С. Арефнія [1] на вибірці українських внутрішньо переміщених жінок встановила, що саме стресостійкість найточніше прогнозує показники суб'єктивного благополуччя ($\beta = 0,693$; $R^2 = 0,70$), а за посилення стресового навантаження цей ефект зростає. Для журналістів це означає: саме тоді, коли емоційне навантаження є найсильнішим, здатність до емоційної саморегуляції стає найбільш вирішальною для збереження фахового функціонування.

К. Бакхольм та К. Б'юорквіст [5], обстеживши 503 фінських медійників, з'ясували, що біографічний травматичний досвід мультиплікує вплив фахової травматичної експозиції на ймовірність розвитку посттравматичного розладу. Ця інтерактивна модель засвідчує, що емоційно-регулятивний компонент готовності має враховувати не лише поточні професійні стресори, а й індивідуальну вразливість, зумовлену попереднім досвідом.

Рефлексивний компонент: усвідомлена переробка медійної травми. Третій компонент є специфічним саме для журналістики і не має прямих аналогів у моделях готовності для інших професій. Він ґрунтується на медіапсихологічному підході Л. Найдьонової [2], яка концептуалізувала рефлексивність як спроможність свідомого та критичного осмислення впливу медійного контенту на власний психоемоційний стан.

Рефлексивний компонент описує здатність журналіста усвідомлювати, що зміни у сприйнятті безпеки, довіри та контролю зумовлені специфікою професійної роботи, а не відображають об'єктивну реальність. У термінах вікарної травматизації (І. Мак-Канн та Л. Перлман [16]) рефлексивність протидіє саме механізму руйнування когнітивних схем: замість того, щоб несвідомо узагальнювати травматичний контент на всю картину світу, рефлексивний журналіст здатний локалізувати його вплив межами професійного контексту.

Практичне значення рефлексивного компонента полягає в тому, що він піддається цілеспрямованому розвитку. Структуровані практики рефлексії – ведення професійного щоденника, колегіальний розбір складних матеріалів, супервізійні групи – можуть бути інтегровані у редакційну культуру та програми підготовки журналістів. Т. Ідос, К. Бакхольм та Й. Корхонен [14], вивчаючи 375 норвезьких журналістів після теракту на Утойї 2011 р., з'ясували, що залучення підтримки з боку оточення паралельно зменшує прояви посттравматичного стресу

та активізує процеси особистісного зростання після травми – а вербалізація досвіду в підтримувальному середовищі є ключовою формою рефлексивної переробки.

К. Кейс [15] на масштабній вибірці обґрунтував, що процвітання (flourishing) та психічні розлади розташовуються на двох автономних вимірах, що не зводяться один до одного. Для рефлексивного компонента це означає: розвиток рефлексивності сприяє позитивному функціонуванню незалежно від рівня травматичного навантаження – тобто журналіст може одночасно переживати стрес і зберігати здатність до осмисленого професійного функціонування.

Ресурсний компонент: індивідуальні та соціальні ресурси підтримки. Четвертий компонент охоплює сукупність внутрішніх та зовнішніх ресурсів, які забезпечують стійкість журналіста в умовах хронічного стресу. Теорія збереження ресурсів С. Гобфолла [13] прогнозує, що в умовах тривалої ресурсної загрози індивіди переходять від активного копінг до стратегій збереження ресурсів – що точно описує динаміку, зафіксовану в даних ІМІ за 2022–2025 рр.

До індивідуальних ресурсів належать: резильєнтність як інтегральний показник адаптаційного потенціалу [6]; адаптивні копінг-стратегії (пошук соціальної підтримки, активний копінг, когнітивне переструктурування) на протидію дезадаптивним (уникання, емоційне придушення, зловживання субстанціями); та самоефективність – впевненість у власній здатності функціонувати ефективно навіть за екстремальних обставин.

До соціальних ресурсів належать: сімейна підтримка, колегіальні мережі та інституційна підтримка з боку медіаорганізації. Лонгітюдні дані ІМІ [4] засвідчують, що родинне оточення залишається головним стабілізуювальним чинником для медійників протягом усіх років війни, а його значення зростає з плином часу. Дослідження Т. Ідоса та колег [14] підтверджує подвійну функцію соціальної підтримки: вона одночасно зменшує негативні наслідки (ПТСР-симптоматику) та сприяє позитивним змінам (посттравматичне зростання).

Інституційний ресурс потребує особливої уваги. Дослідження С. Дабберлі та колег [7] засвідчило, що організаційна культура мовчання – нормативне очікування емоційної незворушності – є самостійним фактором ризику, що блокує доступ до психологічної підтримки. Натомість медіаорганізації, які визнають психологічну ціну журналістської праці, забезпечують доступ до психотерапії та створюють простір для колегіальної рефлексії, формують середовище, в якому всі чотири компоненти готовності можуть бути реалізовані.

Інтеграція компонентів у цілісну модель готовності. Чотири компоненти утворюють ієрархічну систему. Когнітивний компонент є базовим: без розуміння природи травми неможливі ані емоційна регуляція, ані рефлексія. Емоційно-регулятивний компонент забезпечує операційну основу: здатність функціонувати «тут і зараз» у контакті з травматич-

ним матеріалом. Рефлексивний компонент забезпечує стратегічну перспективу: здатність інтегрувати травматичний досвід у професійну ідентичність без руйнування базових когнітивних схем. Ресурсний компонент забезпечує енергетичну основу: без достатніх ресурсів навіть найкраща підготовка втрачає ефективність під тиском хронічного стресу.

Ця чотириконтинентна модель узгоджується з двоконтинуумним підходом К. Кейса [15]: кожен компонент працює одночасно на зменшення негативних наслідків (ПТСР, вигорання, вікарна травматизація) та на підтримку позитивного функціонування (задоволеність від співчуття, професійний сенс, посттравматичне зростання). Модель також інтегрує вітчизняну традицію (рефлексивний підхід Найдьонові [2]) з міжнародними рамками (ProQOL Стемм [20], CD-RISC Коннора та Девідсона [6], теорія збереження ресурсів Гобфолла [13]).

Порівняння із суміжними моделями готовності засвідчує як спільні риси, так і принципові відмінності. У військовій психології модель бойової психологічної готовності традиційно включає мотиваційний, вольовий та когнітивний компоненти, зорієнтовані на здатність виконувати бойове завдання під загрозою для життя. У журналістиці загроза для життя є лише одним із факторів (і не завжди присутнім), тоді як центральним стресором виступає опосередкована травма – систематичний контакт із людським стражданням через медійний контент. Це зумовлює відсутність вольового компонента в запропонованій моделі (оскільки журналістська праця не вимагає «подолання страху» у воєнному розумінні) та натомість наявність рефлексивного компонента, якого немає у військових моделях.

У моделях готовності для рятувальників (пожежників, парамедиків) наголос робиться на операційних навичках та стрес-толерантності. Журналістська готовність відрізняється тим, що включає вимір усвідомленого осмислення (рефлексивність): рятувальник може ефективно діяти автоматично, тоді як журналіст зобов'язаний осмислювати те, що бачить, – інакше якість його професійного продукту постраждає. Ця когнітивна вимога робить рефлексивний компонент не факультативним доповненням, а структурною необхідністю.

Окрему увагу заслуговує етичний вимір психологічної готовності. Журналіст у зоні конфлікту постійно стикається з моральними дилемами: знімати страждання чи надавати допомогу? публікувати шокуючий контент заради правди чи захищати аудиторію від ретравматизації? ідентифікувати джерела інформації чи зберігати їхню безпеку? Ці дилеми не мають однозначних відповідей, проте здатність їх осмислено переживати – без паралізуючого почуття провини та без цинічного знецілення – є інтегральною частиною рефлексивного компонента. Журналіст, який не підготовлений до моральних дилем, ризикує розвинути так звану моральну травму (moral injury) – стан, що відрізняється від ПТСР саме переважанням почуття провини, сорому та втрати сенсу над тривогою та гіперзбудженням.

Верифікація моделі на українських даних. Лонгітюдні дані ІМІ (2022–2025) [4, 5] дозволяють здійснити первинну перевірку запропонованої моделі через аналіз трифазної траєкторії адаптації українських журналістів.

У першій фазі (2022) домінували мобілізаційна установка та висока емоційна залученість. З погляду моделі готовності, ця фаза характеризувалася активацією ресурсного компонента (колективна солідарність, професійна місія) за недостатнього когнітивного компонента (мінімальна обізнаність із наслідками хронічної травматичної експозиції). У другій фазі (2023–2024) поглибилося виснаження, проте водночас різко зросла кількість звернень по психотерапевтичну допомогу [3]. З позицій моделі, це засвідчує активацію когнітивного компонента: журналісти почали усвідомлювати природу своїх реакцій та визнавати потребу в підтримці.

Третя фаза (2025) позначена тим, що переважна частина журналістів демонструє позицію виваженого реалізму: свідоме прийняття складних умов без утопічних очікувань, проте зі збереженням фахової мотивації [4]. Ця установка інтегрує всі чотири компоненти: когнітивне розуміння ситуації (когнітивний), контрольоване емоційне реагування (емоційно-регулятивний), усвідомлене осмислення власної ролі (рефлексивний) та мобілізація наявних ресурсів, насамперед родинних (ресурсний). Н. Сілі [18], дослідивши 254 американських медійників, виявила пропорційну залежність: що частіше журналіст контактує з травматичними сюжетами, то інтенсивнішими стають симптоми посттравматичного стресу – що підкреслює важливість саме підготовчої (превентивної) роботи з усіма компонентами готовності до початку інтенсивної травматичної експозиції.

Практичне значення запропонованої моделі полягає в тому, що кожен компонент піддається цілеспрямованому формуванню. Когнітивний компонент розвивається через психоосвітні програми, інтегровані у журналістську освіту та редакційні тренінги. Емоційно-регулятивний – через практики стрес-менеджменту, які можуть бути стандартизовані як частина підготовки до роботи в особливих умовах (за аналогією з безпековими тренінгами, що вже є нормою для воєнних кореспондентів). Рефлексивний – через структуровану супервізію та практики колегіального розбору. Ресурсний – через інституційні зміни: забезпечення доступу до психологічної допомоги, підтримку родинних зв'язків, формування організаційної культури, що визнає психологічну ціну фахової діяльності.

Висновки. Теоретичний аналіз дозволяє сформулювати низку висновків.

По-перше, психологічна готовність журналіста до роботи в умовах збройного конфлікту має чотириконтинентну структуру: когнітивний (психоосвіченість), емоційно-регулятивний (управління реакціями), рефлексивний (усвідомлена переробка медійної травми) та ресурсний (індивідуальні й соціальні ресурси) компоненти. Ці компоненти утворю-

ють ієрархічну систему, де кожен наступний рівень спирається на попередній.

По-друге, рефлексивний компонент є специфічним для журналістики та не має прямих аналогів у моделях готовності для інших професій. Він забезпечує когнітивну переробку опосередкованої травми – процес, критичний для збереження базових когнітивних схем безпеки та довіри.

По-третє, українські лонгітюдні дані засвідчують, що формування психологічної готовності є не одно-разовою подією, а динамічним процесом: трифазна траєкторія (мобілізація – виснаження – прагматична адаптація) демонструє послідовну активізацію різних компонентів готовності на різних етапах війни.

По-четверте, кожен компонент готовності піддається цілеспрямованому розвитку, що створює підґрунтя для розробки практичних програм підготовки журналістів до роботи в особливих умовах – від психоосвіти до інституційних змін у редакційній культурі.

Конкретизуючи програму формування психологічної готовності, можна виокремити три послідовні етапи. На етапі базової підготовки (до початку роботи в зоні конфлікту) акцент робиться на когнітивному та емоційно-регулятивному компонентах: психоосвітні модулі про природу травми, практикуми з технік емоційної саморегуляції, моделювання типових професійних ситуацій із травматичним контентом. На етапі супровідної підтримки (під час роботи) пріоритетними стають рефлексивний та ресурсний ком-

поненти: регулярні супервізійні зустрічі, доступ до кризового психолога, підтримка родинних зв'язків через гнучкий графік роботи. На етапі відновлення (після інтенсивної травматичної експозиції) всі чотири компоненти працюють інтегровано: дебрифінг, оцінка поточного стану за допомогою ProQOL [20], планування повернення до роботи з урахуванням індивідуальних ресурсів.

Міжнародний досвід засвідчує ефективність подібних програм. Dart Centre for Journalism and Trauma (Колумбійський університет) упродовж двох десятиліть розробляє тренінги для журналістів, що включають елементи всіх чотирьох запропонованих компонентів. В Україні перші кроки у цьому напрямі здійснюють ІМІ та окремі міжнародні організації, проте системна програма, заснована на науково обґрунтованій моделі готовності, наразі відсутня – що підтверджує практичну значущість запропонованої концептуалізації.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричній верифікації чотирикомпонентної моделі на вибірці українських медійників із застосуванням валідованих інструментів (ProQOL, CD-RISC, Brief COPE) та розробці стандартизованої програми психологічної підготовки журналістів до роботи в зоні збройного конфлікту. Зазначена авторка є складовою дисертаційної роботи проєкту «Психологічні детермінанти збереження ментального здоров'я журналіста в стресових умовах» у ДТЕУ (м. Київ).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Арефнія С. Особливості переживання суб'єктивного благополуччя українських жінок-переселенок та жінок з інших країн. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 4 (80). С. 380–394. DOI: 10.31732/2663-2209-2025-80-380-394.
2. Найдюнова Л. А. *Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу* : підручник. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 244 с.
3. Погіршення психологічного стану журналістів – опитування ІМІ. ІМІ : вебсайт. 2024. URL: <https://imi.org.ua/monitorings/58-ukrayinskyh-zhurnalistiv-zaznachayut-pro-pogirshennya-psyhologichnogo-stanuvannya-imi-i61799> (дата звернення: 25.03.2026).
4. Річне опитування ІМІ: журналісти у 2025-му – виснажені, але стійкіші й більш адаптовані до війни. ІМІ : вебсайт. 2026. URL: <https://imi.org.ua/monitorings/richne-opytuvannya-imi-zhurnalisty-u-2025-mu-vysnazheni-ale-stijkishi-j-bilsh-adaptovani-do-vijny> (дата звернення: 25.03.2026).
5. Backholm K., Björkqvist K. The effects of exposure to crisis on well-being of journalists: a study of crisis-related factors predicting psychological health in a sample of Finnish journalists. *Media, War & Conflict*. 2010. Vol. 3, No. 2. P. 138–151. DOI: 10.1177/1750635210368309.
6. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, No. 2. P. 76–82. DOI: 10.1002/da.10113.
7. Dubberley S., Griffin E., Bal H. M. Making Secondary Trauma a Primary Issue: A Study of Eyewitness Media and Vicarious Trauma on the Digital Frontline. *Eyewitness Media Hub*, 2015.
8. Feinstein A., Osmann J., Patel V. Symptoms of PTSD in frontline journalists: a retrospective examination of 18 years of war and conflict. *Canadian Journal of Psychiatry*. 2018. Vol. 63, No. 9. P. 629–635. DOI: 10.1177/0706743718777396.
9. Feinstein A., Owen J., Blair N. A hazardous profession: war, journalists, and psychopathology. *American Journal of Psychiatry*. 2002. Vol. 159, No. 9. P. 1570–1575. DOI: 10.1176/appi.ajp.159.9.1570.
10. Figley C. R. *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Brunner/Mazel, 1995.
11. Flannery R. B. News journalists and posttraumatic stress disorder: a review of literature, 2011–2020. *Psychiatric Quarterly*. 2022. Vol. 93, No. 1. P. 151–159. DOI: 10.1007/s11126-021-09920-z.

12. Herrera Damas S., Valero-Pastor J. M. Emotional well-being in journalists: Conceptualization, experiences, and strategies in the literature (2010–2025). *Journalism and Media*. 2026. Vol. 7, No. 1. Art. 21. DOI: 10.3390/journalmedia7010021.
13. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513–524. DOI: 10.1037/0003-066X.44.3.513.
14. Idås T., Backholm K., Korhonen J. Trauma in the newsroom: social support, post-traumatic stress and post-traumatic growth among journalists working with terror. *European Journal of Psychotraumatology*. 2019. Vol. 10, No. 1. Art. 1620085. DOI: 10.1080/20008198.2019.1620085.
15. Keyes C. L. M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. Vol. 43, No. 2. P. 207–222. DOI: 10.2307/3090197.
16. McCann I. L., Pearlman L. A. Vicarious traumatization: a framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress*. 1990. Vol. 3, No. 1. P. 131–149. DOI: 10.1002/jts.2490030110.
17. Osmann J., Dvorkin J., Inbar Y., Page-Gould E., Feinstein A. The emotional well-being of journalists exposed to traumatic events: a mapping review. *Media, War & Conflict*. 2021. Vol. 14, No. 4. P. 476–502. DOI: 10.1177/1750635219895998.
18. Seely N. Journalists and mental health: the psychological toll of covering everyday trauma. *Newspaper Research Journal*. 2019. Vol. 40, No. 2. P. 239–259. DOI: 10.1177/0739532919835612.
19. Smith R. J., Drevo S., Newman E. Covering traumatic news stories: factors associated with post-traumatic stress disorder among journalists. *Stress and Health*. 2018. Vol. 34, No. 2. P. 218–226. DOI: 10.1002/smi.2775.
20. Stamm B. H. *The Concise ProQOL Manual*. 2nd ed. Pocatello : ProQOL.org, 2010.

Дата першого надходження статті до видання: 14.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026