

УДК 159.944.4:159.97:070

**Ольга ЯРХО**

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,  
Державний торговельно-економічний університет  
<https://orcid.org/0009-0001-0786-929X>  
e-mail: [oyarho@gmail.com](mailto:oyarho@gmail.com)

## **ВТОРИННА ТРАВМАТИЗАЦІЯ ЖУРНАЛІСТІВ В УМОВАХ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ: МЕХАНІЗМИ ТА ЗАХИСНІ ФАКТОРИ**

*У статті здійснено теоретичний аналіз механізмів вторинної травматизації журналістів, які працюють в умовах збройного конфлікту, та систематизовано захисні фактори, що протидіють її розвитку. Встановлено, що вторинний травматичний стрес у медійників формується через три взаємопов'язані шляхи: кумулятивну експозицію травматичному контенту, опрацювання контенту очевидців на цифровому фронті та взаємодію особистого травматичного анамнезу з фаховою експозицією. Визначено ключові захисні фактори: соціальну підтримку, організаційне визнання, травмаграмотність та рефлексивну переробку. Результати інтерпретовано крізь призму українського воєнного досвіду.*

*Ключові слова: вторинний травматичний стрес; вікарна травматизація; медійна діяльність; захисні фактори; копінг-стратегії; психологічна підтримка; збройний конфлікт.*

**Olga YARKHO**

State University of Trade and Economics

## **SECONDARY TRAUMATIZATION OF JOURNALISTS UNDER ARMED CONFLICT: MECHANISMS AND PROTECTIVE FACTORS**

*The article provides a theoretical analysis of secondary traumatization mechanisms among journalists working under armed conflict conditions and systematizes the protective factors that counteract its development. The relevance of the problem is driven by the fact that media professionals constitute one of the most psychologically vulnerable occupational groups, yet the specific pathways through which indirect trauma exposure transforms into clinically significant distress remain insufficiently differentiated. The methodology rests on systematic analysis and synthesis of peer-reviewed sources from Scopus and Web of Science databases. The study established that secondary traumatic stress in media workers develops through three interrelated pathways: cumulative exposure to traumatic content, processing of eyewitness media on the digital frontline, and interaction between personal trauma history and professional exposure. The key protective factors identified include social support (particularly institutional recognition), organizational psychological assistance, trauma literacy, and reflexive processing of media-related trauma. The Ukrainian wartime context adds a unique dimension: journalists simultaneously function as professional chroniclers and citizens of a defending nation, which intensifies secondary traumatization through an additional layer of personal involvement. IMI longitudinal data (2022–2025) confirm escalating psychological exhaustion alongside emerging adaptive mechanisms. The dual-continuum model of mental health provides the theoretical*

*framework for understanding how secondary traumatic stress and professional fulfilment may coexist. Practical value lies in substantiating the need for differentiated intervention programmes targeting distinct STS pathways in journalist populations, particularly within the Ukrainian wartime context where no systematic psychodiagnostic research on media workers has been conducted to date.*

*Keywords: secondary traumatic stress; vicarious traumatization; media professionals; protective factors; coping strategies; psychological support; armed conflict.*

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-2-9>

Стаття надійшла до редакції / Received 12.04.2026

Прийнята до друку / Accepted 11.05.2026

Опубліковано / Published 28.05.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Ольга ЯРХО

### **Постановка проблеми у загальному вигляді**

#### **та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Журналістська професія за своєю природою передбачає систематичний контакт із людським стражданням: медійники відбирають, контекстуалізують та транслюють інформацію про катастрофи, насильство, втрати. Цей контакт не завжди є безпосереднім – значна частина сучасних медійних працівників опрацьовує травматичний матеріал дистанційно, через екрани моніторів, перевіряючи контент очевидців та монтуючи відеоматеріали з місць подій. Незалежно від форми контакту, хронічна взаємодія з травматичним змістом здатна спричинити вторинний травматичний стрес (ВТС) – синдром, який за симптоматикою нагадує посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), проте виникає не внаслідок безпосереднього переживання загрози, а через опосередковану експозицію чужому травматичному досвіду [11; 18].

В Україні, де повномасштабна війна Росії проти нашої держави триває вже п'ятий рік, проблема вторинної травматизації журналістів набуває безпрецедентної гостроти. За даними щорічних обстежень Інституту масової інформації (далі – ІМІ), психологічне виснаження посіло перше місце серед фахових викликів 2024 року (79,2% опитаних), а 65,8% медійників повідомили про проблеми з ментальним здоров'ям – на 8,3% більше, ніж роком раніше [15]. Водночас лонгітюдні спостереження ІМІ засвідчують і протилежну тенденцію: частина журналістів демонструє поступове вироблення адаптаційних стратегій без втрати фахової дієздатності, а сімейне коло дедалі виразніше слугує психологічним стабілізатором [16]. Ця суперечність між наростанням симптоматики та формуванням стійкості потребує

диференційованого аналізу механізмів, через які вторинна травма проникає у психіку журналіста, та захисних факторів, що цьому протидіють.

Слід зазначити, що наявна доказова база стосовно вторинної травматизації медійників зосереджена переважно на констатації патологічних наслідків, тоді як питання про те, через які саме механізми непрямий контакт із травмою трансформується у клінічно значущий дистрес, лишається недостатньо розробленим [19]. Ще менше уваги приділено модифікованим факторам, здатним послабити вторинну травматизацію, – що обмежує можливості розробки адресних інтервенційних програм.

### **Аналіз останніх досліджень і публікацій**

Концептуальні засади дослідження непрямої травматизації було закладено у працях I. McCann та L. Pearlman [18], які запропонували теорію вікарної травматизації – поступової трансформації когнітивних схем безпеки, довіри та контролю внаслідок емпатійного залучення до страждань інших. С. Figley [11] паралельно розвинув концепцію втоми від співчуття (compassion fatigue) як форми вторинного травматичного стресового розладу, підкресливши, що допомагаючі професіонали вразливі до симптомів, які дзеркально відтворюють ПТСР їхніх клієнтів.

У журналістському контексті емпіричну базу цієї проблематики заклало піонерське дослідження А. Feinstein, J. Owen та N. Blair [9], яке зафіксувало довічну поширеність ПТСР на рівні 28,6% серед 140 воєнних кореспондентів – показник, зіставний із даними щодо учасників бойових дій. Десятирічний огляд R. Flannery [12] підтвердив стійкість цієї тенденції на матеріалі 23 досліджень із загальним охопленням 4558 журналістів. Картографічний огляд J. Osmani та співавторів [21], який систематизував масив рецензованих публікацій за 1980-2018 рр., констатував переважну зосередженість наукового дискурсу на негативних наслідках, тоді як захисні та ресурсні аспекти залишаються вивченими фрагментарно.

Принципово важливим для розуміння механізмів ВТС у медійників стало виявлення «цифрового фронту»: S. Dubberley, E. Griffin та H. Bal [6], обстеживши 209 фахівців із перевірки візуального контенту, засвідчили, що офісні працівники, які опрацьовують графічні зображення на екранах моніторів, зазнають психологічного впливу, порівнянного з польовими кореспондентами. А. Feinstein, B. Audet та E. Waknine [7] у першому кількісному дослідженні травматизації в редакції (N = 116) підтвердили, що саме

частота, а не тривалість контакту з графічним контентом найсильніше корелює з емоційним дистресом.

Серед захисних факторів найпереконливіші докази отримано щодо соціальної підтримки. T. Idås, K. Backholm та J. Korhonen [14], обстеживши 375 норвезьких медійників після теракту на Утойї 2011 р., встановили, що інституційне визнання (received recognition) найсильніше асоціюється з посттравматичним зростанням ( $r = ,542$ ). R. Smith, S. Drevo та E. Newman [24] на вибірці 167 американських журналістів ідентифікували унікаючий копінг як провідний предиктор ПТСР, що опосередковано вказує на адаптивні стратегії як протективний ресурс. N. Seely [22] на масштабній вибірці ( $N = 254$ ) продемонструвала дозалежну асоціацію між інтенсивністю висвітлення травматичних подій та вираженістю симптоматики, водночас визначивши освітню підготовку з проблематики травми як модифікований захисний чинник [23].

Вітчизняний теоретичний доробок представлений передусім рефлексивним підходом до медіапсихології L. Naidonova [2], яка концептуалізувала здатність до свідомого опрацювання медійного контенту як ключову компетенцію протидії медіатравматизації. S. Arefnia [1] у дослідженні жінок, вимушено переміщених унаслідок війни, виявила, що серед усіх обстежених чинників саме стресостійкість найточніше прогнозує рівень суб'єктивного благополуччя ( $\beta = 0,693$ ;  $R^2 = 0,70$ ), а за наростання стресу цей захисний ефект не послаблюється, а навпаки — зміцнюється.

Водночас залишається нерозв'язаною проблема диференціації механізмів, через які вторинна травма формується у журналістів, та їхнього зв'язку з конкретними захисними факторами. Жодне з відомих нам досліджень не пропонує інтегрованої типології шляхів вторинної травматизації медійників у поєднанні із систематизацією захисних факторів, релевантних для кожного шляху.

### **Формулювання цілей статті**

**Мета статті** – здійснити теоретичний аналіз механізмів вторинної травматизації журналістів в умовах збройного конфлікту та систематизувати захисні фактори, що протидіють її розвитку, з обґрунтуванням їхньої специфіки для українського воєнного контексту.

### **Виклад основного матеріалу**

Дослідження має теоретичний дизайн і ґрунтується на критичному огляді рецензованих наукових джерел із баз Scopus, Web of Science та PubMed за період 1990-2026 рр. Нижня хронологічна межа

визначена семінальною публікацією I. McCann та L. Pearlman [18], що формалізувала конструкт вікарної травматизації. Джерела мовою країни-агресора виключено.

**Концептуальне розмежування: вторинний травматичний стрес, вікарна травматизація та вигорання.** Незважаючи на те, що терміни «вторинний травматичний стрес», «вікарна травматизація» та «втома від співчуття» нерідко вживаються як синоніми, вони описують різні аспекти непрямой травматизації. ВТС, за С. Figley [11], позначає симптоматичну відповідь, що дзеркально відтворює триаду ПТСР (інтрузії, уникання, гіперзбудження) внаслідок контакту з травматизованими особами або їхніми історіями. Вікарна травматизація, за I. McCann та L. Pearlman [18], є глибшим процесом – поступовою перебудовою базових когнітивних схем щодо безпеки, довіри, контролю, самоцінності та близькості. Вигорання, на відміну від обох зазначених конструктів, не вимагає травматичної експозиції і розвивається внаслідок хронічного професійного перевантаження.

Для журналістики це розмежування є клінічно принциповим. Модель професійної якості життя В. Stamm (ProQOL) [25] вимірює три незалежні субшкали: задоволеність від співчуття, вигорання та вторинний травматичний стрес. Емпіричні дані засвідчують, що медійник може одночасно демонструвати високі показники задоволеності від фахової місії та клінічно значущий рівень ВТС [21] – що відповідає двоконтинуумній логіці ментального здоров'я С. Keyes [17].

**Три шляхи вторинної травматизації журналістів.** На підставі аналізу літератури можна ідентифікувати три основні механізми, через які ВТС формується у медійних працівників.

**Перший шлях – кумулятивна польова експозиція.** Класичний шлях травматизації, зафіксований у піонерських дослідженнях А. Feinstein та співавторів [9; 10], реалізується через хронічний безпосередній контакт із наслідками насильства, руйнувань, людських втрат. Ретроспективний аналіз даних 684 журналістів, зібраних упродовж 18 років висвітлення восьми збройних конфліктів [10], засвідчив, що жіноча стать та нижчий рівень освіти незалежно прогнозують вищу вираженість симптоматики. К. Backholm та К. Björkqvist [3], дослідивши 503 фінських репортерів, додатково продемонстрували інтерактивний ефект: наявність травматичного досвіду в особистій біографії потенціує дію фахових стресорів, утворюючи мультиплікативну модель ризику. Дослідження G. Tyson та J. Wild [26] під час пандемії COVID-19 підтвердило, що навіть за

відсутності фізичної загрози повторюваний контакт із травматичним матеріалом генерує значущі ПТСР-симптоми.

**Другий шлях – цифровий фронт.** Стрімке зростання обсягів контенту очевидців (user-generated content, UGC) породило нову категорію травматизації — дистрес від перегляду, верифікації та монтажу графічних зображень без безпосередньої присутності на місці подій. S. Dubberley та співавтори [6] зафіксували, що понад половина фахівців, задіяних у роботі з UGC, контактують із травматичним візуальним контентом кілька разів на тиждень, а 40 % повідомляють про негативний вплив на особисте життя. A. Feinstein та співавтори [8] підтвердили, що редакційні працівники, які ніколи не були у зоні конфлікту, демонструють рівень дистресу, порівнянний із польовими кореспондентами. Цей механізм набуває особливого значення в українських реаліях, де безперервний потік зображень руйнувань та жертв надходить із усіх регіонів країни цілодобово.

**Третій шлях – взаємодія особистого та професійного травматичного досвіду.** Для українських журналістів цей механізм має унікальну специфіку: медійники одночасно є хронікерами воєнних подій та їх безпосередніми жертвами. Дані K. Backholm та K. Björkqvist [3] про мультиплікативний ефект біографічної та професійної травматизації набувають тут радикально іншого масштабу: якщо у фінських журналістів особистий травматичний досвід був епізодичним, то українські медійники перебувають у стані перманентної особистої загрози – обстрілів, вимушеного переміщення, втрати близьких. Лонгітюдні дані ІМІ [15; 16] підтверджують наростання цього ефекту: показники суїцидальних ідеацій серед медійників зросли з 1% у 2023 р. до 8% у 2024 р.

**Захисні фактори: систематизація за рівнями впливу.** Аналіз літератури дозволяє класифікувати захисні фактори за трьома рівнями: індивідуальним, міжособистісним та організаційним.

На індивідуальному рівні ключовим протективним ресурсом виступає резильєнтність – інтегральна здатність до відновлення після стресових впливів, концептуалізована K. Connor та J. Davidson [5] через однойменну шкалу (CD-RISC). S. Arefnia [1] емпірично підтвердила, що саме стресостійкість є найпотужнішим прогностиком суб'єктивного благополуччя в умовах хронічного стресу. Іншим індивідуальним фактором є травмаграмотність – обізнаність із нормативними реакціями на травму, що знижує самостигматизацію та сприяє своєчасному зверненню по допомогу. N. Seely [23] встановила, що понад 53 % журналістів ніколи не отримували жодної підготовки з проблематики травми, а ті, хто пройшов відповідне навчання, демонструють вищий

рівень усвідомлення ризиків та адаптивніший копінг. R. Smith та співавтори [24] підкреслили, що саме уникаючий копінг є провідним чинником ризику ПТСР, що робить формування адаптивних стратегій пріоритетним напрямом профілактики.

На міжособистісному рівні вирішальну роль відіграє соціальна підтримка. T. Idås та співавтори [14] диференціювали три типи підтримки – сприйману, отриману та визнання – і встановили, що саме визнання (recognition) найсильніше сприяє посттравматичному зростанню. Для українського контексту це має особливе значення: за даними ІМІ [16], сімейне оточення послідовно зберігає роль провідного стабілізуючого ресурсу впродовж усіх років повномасштабного вторгнення, а колегіальна солідарність формує другий контур підтримки. M. Buchanan та P. Keats [4] у критичному етнографічному дослідженні 31 канадського медійника зафіксували шість типових копінг-стратегій: дистанціювання на роботі, чорний гумор, контроль емоцій, фізичну активність, зосередження на технічних аспектах та вживання субстанцій. Перші чотири стратегії функціонують як захисні; дві останні несуть додаткові ризики.

На організаційному рівні J. Osmann та співавтори [20] у дослідженні психологічного впливу висвітлення пандемії COVID-19 засвідчили, що своєчасний доступ до фахового консультування статистично значуще знижує рівень тривожності та ПТСР-симптоматики. S. Dubberley та співавтори [6] зафіксували протилежну тенденцію: поширеність корпоративної установки «тримайся або звільняйся» перетворює організаційне середовище на самостійний фактор ризику, блокуючи доступ до підтримки. Рефлексивний підхід L. Naidonova [2] пропонує теоретичну основу для організаційних інтервенцій: впровадження структурованих практик усвідомленого опрацювання травматичного контенту – колегіальних розборів, супервізійних зустрічей, ведення фахового щоденника – здатне протидіяти кумулятивному руйнуванню когнітивних схем.

**Специфіка українського контексту.** Ситуація українських медійників вирізняється щонайменше трьома особливостями, що не мають прямих аналогів у міжнародній літературі. По-перше, неможливість ротації: на відміну від іноземних кореспондентів, які чергують перебування у зоні конфлікту з відпочинком, вітчизняні журналісти позбавлені можливості вийти із середовища, про яке повідомляють [15]. По-друге, подвійна ідентичність «спостерігач-громадянин» додає шар персональної вразливості до кожного акту фахової діяльності: журналіст не лише фіксує обстріл – він може бути його потенційною жертвою. По-третє, масштаб цифрового потоку:

безперервне надходження візуального контенту з усіх куточків країни створює ефект «цифрового цунамі», що перевищує обсяги, задокументовані у будь-якому з попередніх конфліктів.

Ці особливості означають, що всі три шляхи вторинної травматизації діють одночасно і взаємопідсилюючо: польова експозиція накладається на цифрову, а обидві потенціюються особистим травматичним досвідом. Дані ІМІ [15] про зростання суїцидальних ідей можуть бути інтерпретовані саме як наслідок цієї потрійної конвергенції.

Порівняння з іншими дослідженнями підтверджує обґрунтованість запропонованої диференціації. Огляд S. Herrera Damas та J. Valero-Pastor [13], що проаналізував 15 емпіричних робіт за 2010-2025 рр., констатує, що позитивний вимір психологічного стану медійників – задоволеність, сенс, зростання – залишається системно недодослідженим. Найновіший систематичний огляд I. Mohammed [18], який узагальнив 88 рецензованих публікацій за 2000-2024 рр., підтверджує, що рівні ПТСР та депресії серед конфліктних журналістів лишаються зівставними з показниками комбатантів. Водночас S. Williams та T. Cartwright [27] на вибірці 69 британських медійників зафіксували одночасну присутність високих показників ПТСР та посттравматичного зростання – що емпірично підтверджує двовимірну природу реагування на професійну травму та необхідність адресувати обидва виміри в інтервенційних програмах.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Проведений теоретичний аналіз дозволяє сформулювати низку висновків.

По-перше, вторинна травматизація журналістів реалізується через три диференційовані шляхи: кумулятивну польову експозицію, опрацювання контенту очевидців на цифровому фронті та взаємодію особистого травматичного анамнезу з фаховою експозицією. Кожен шлях має власну феноменологію та потребує специфічних інтервенцій.

По-друге, захисні фактори функціонують на трьох рівнях: індивідуальному (резильєнтність, травмаграмотність, адаптивний копінг), міжособистісному (соціальна підтримка, зокрема інституційне визнання, сімейний ресурс) та організаційному (доступ до фахової психологічної допомоги, рефлексивні практики, організаційна культура визнання психологічної цінності фахової діяльності).

По-третє, український контекст вирізняється потрійною конвергенцією шляхів травматизації та неможливістю ротації, що

створює безпрецедентне за інтенсивністю навантаження. Це обґрунтовує необхідність розробки диференційованих програм психологічної підтримки, які б адресували кожен зі шляхів окремо та їхню взаємодію.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричній верифікації запропонованої тришляхової моделі шляхом обстеження вітчизняних медійних працівників за допомогою стандартизованих методик (ProQOL, IES-R, CD-RISC) та в розробці й апробації адресних інтервенційних програм для кожного шляху вторинної травматизації. Зазначена проблематика є складовою дисертаційної роботи авторки «Психологічні детермінанти збереження ментального здоров'я журналіста в стресових умовах» у ДТЕУ (м. Київ).

### Література

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: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-80-380-394>
2. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу : підручник. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 244 с.
3. Backholm K., Björkqvist K. The effects of exposure to crisis on well-being of journalists: a study on crisis-related factors predicting psychological health in a sample of Finnish journalists. *Media, War & Conflict*. 2010. Vol. 3, No. 2. P. 138-151. DOI: <https://doi.org/10.1177/1750635210368309>
4. Buchanan M., Keats P. Coping with traumatic stress in journalism: a critical ethnographic study. *International Journal of Psychology*. 2011. Vol. 46, No. 2. P. 127-135. DOI: <https://doi.org/10.1080/00207594.2010.532799>
5. 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: <https://doi.org/10.1002/da.10113>
6. 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. URL: <https://firstdraftnews.org/articles/making-secondary-trauma-primary-issue-study-eyewitness-media-vicarious-trauma-digital-frontline/>
7. Feinstein A., Audet B., Wagnine E. Witnessing images of extreme violence: a psychological study of journalists in the newsroom. *JRSM Open*.

2014. Vol. 5, No. 8. Art. 2054270414533323. DOI: <https://doi.org/10.1177/2054270414533323>

8. 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: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.159.9.1570>

9. 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: <https://doi.org/10.1177/0706743718777396>

10. Feinstein A., Pavisian B., Storm H. Journalists covering the refugee and migration crisis are affected by moral injury not PTSD. *JRSM Open*. 2018. Vol. 9, No. 3. Art. 2054270418759010. DOI: <https://doi.org/10.1177/2054270418759010>

11. Figley C. R. Compassion fatigue: coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized. New York : Brunner/Mazel, 1995. 268 p.

12. 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: <https://doi.org/10.1007/s11126-021-09920-z>

13. 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: <https://doi.org/10.3390/journalmedia7010021>

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: <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1620085>

15. Institute of Mass Information. Ukrainian media professionals name top-5 challenges in 2024: annual IMI survey. 2024. URL: <https://imi.org.ua/en/monitorings/ukrainian-media-professionals-name-top-5-challenges-of-2024-annual-imi-survey-i65580>

16. Institute of Mass Information. Annual IMI survey: journalists in 2025 – exhausted but more resilient and adapted to war. 2025. URL: <https://imi.org.ua/monitorings/richne-opytuvannya-imi-zhurnalisty-u-2025-mu-vysnazheni-ale-stijkishi-j-bilsh-adaptovani-do-vijny>

17. 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: <https://doi.org/10.2307/3090197>

18. 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: <https://doi.org/10.1002/jts.2490030110>
19. Mohammed I. A systematic review of the literature on the mental health of journalists reporting on war, conflict and terrorism: gaps and recommendations for future studies. *Journalism and Media*. 2025. Vol. 6, No. 3. Art. 129. DOI: <https://doi.org/10.3390/journalmedia6030129>
20. Osmann J., Selva M., Feinstein A. How have journalists been affected psychologically by their coverage of the COVID-19 pandemic? A descriptive study of two international news organisations. *BMJ Open*. 2021. Vol. 11, No. 7. Art. e045675. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-045675>
21. 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: <https://doi.org/10.1177/1750635219895998>
22. 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: <https://doi.org/10.1177/0739532919835612>
23. Seely N. Fostering trauma literacy: from the classroom to the newsroom. *Journalism & Mass Communication Educator*. 2020. Vol. 75, No. 1. P. 116–130. DOI: <https://doi.org/10.1177/1077695819859966>
24. 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: <https://doi.org/10.1002/smi.2775>
25. Stamm B. H. The concise ProQOL manual. 2nd ed. Pocatello : ProQOL.org, 2010. URL: <https://proqol.org/proqol-manual>
26. Tyson G., Wild J. Post-traumatic stress disorder symptoms among journalists repeatedly covering COVID-19 news. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, No. 16. Art. 8536. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18168536>
27. Williams S., Cartwright T. Post-traumatic stress, personal risk and post-traumatic growth among UK journalists. *European Journal of Psychotraumatology*. 2021. Vol. 12, No. 1. Art. 1881727. DOI: <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1881727>

## References

1. Arefnia, S. (2025). Peculiarities of experiencing subjective well-being among Ukrainian internally displaced women and women from other countries. *Scientific Notes of KROK University*, 4(80), 380–394. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-80-380-394>

2. Naidonova, L. A. (2013). Media psychology: Foundations of the reflexive approach. Imeks-LTD.
3. Backholm, K., & Björkqvist, K. (2010). The effects of exposure to crisis on well-being of journalists. *Media, War & Conflict*, 3(2), 138–151. <https://doi.org/10.1177/1750635210368309>
4. Buchanan, M., & Keats, P. (2011). Coping with traumatic stress in journalism: A critical ethnographic study. *International Journal of Psychology*, 46(2), 127–135. <https://doi.org/10.1080/00207594.2010.532799>
5. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
6. Dubberley, S., Griffin, E., & Bal, H. M. (2015). Making secondary trauma a primary issue: A study of eyewitness media and vicarious trauma on the digital frontline. *Eyewitness Media Hub*. <https://firstdraftnews.org/articles/making-secondary-trauma-primary-issue-study-eyewitness-media-vicarious-trauma-digital-frontline/>
7. Feinstein, A., Audet, B., & Waknine, E. (2014). Witnessing images of extreme violence: A psychological study of journalists in the newsroom. *JRSM Open*, 5(8), 2054270414533323. <https://doi.org/10.1177/2054270414533323>
8. Feinstein, A., Owen, J., & Blair, N. (2002). A hazardous profession: War, journalists, and psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 159(9), 1570–1575. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.159.9.1570>
9. Feinstein, A., Osmann, J., & Patel, V. (2018). Symptoms of PTSD in frontline journalists: A retrospective examination of 18 years of war and conflict. *Canadian Journal of Psychiatry*, 63(9), 629–635. <https://doi.org/10.1177/0706743718777396>
10. Feinstein, A., Pavisian, B., & Storm, H. (2018). Journalists covering the refugee and migration crisis are affected by moral injury not PTSD. *JRSM Open*, 9(3), 2054270418759010. <https://doi.org/10.1177/2054270418759010>
11. Figley, C. R. (Ed.). (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Brunner/Mazel.
12. Flannery, R. B., Jr. (2022). News journalists and posttraumatic stress disorder: A review of literature, 2011–2020. *Psychiatric Quarterly*, 93(1), 151–159. <https://doi.org/10.1007/s11126-021-09920-z>
13. Herrera Damas, S., & Valero-Pastor, J. M. (2026). Emotional well-being in journalists: Conceptualization, experiences, and strategies in the literature (2010–2025). *Journalism and Media*, 7(1), 21. <https://doi.org/10.3390/journalmedia7010021>
14. Idås, T., Backholm, K., & Korhonen, J. (2019). Trauma in the newsroom: Social support, post-traumatic stress and post-traumatic growth among journalists working with terror. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1620085. <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1620085>
15. Institute of Mass Information. (2024). Ukrainian media professionals name top-5 challenges in 2024: Annual IMI survey. <https://imi.org.ua/en/monitorings/ukrainian-media-professionals-name-top-5-challenges-of-2024-annual-imi-survey-i65580>
16. Institute of Mass Information. (2025). Annual IMI survey: Journalists in 2025 — exhausted but more resilient and adapted to war. <https://imi.org.ua/monitorings/richne-opytvannya-imi-zhurnalisty-u-2025-mu-vysnazheni-ale-stijkishi-j-bilsh-adaptovani-do-vijny>
17. Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
18. McCann, I. L., & Pearlman, L. A. (1990). Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress*, 3(1), 131–149. <https://doi.org/10.1002/jts.2490030110>

19. Mohammed, I. (2025). A systematic review of the literature on the mental health of journalists reporting on war, conflict and terrorism. *Journalism and Media*, 6(3), 129. <https://doi.org/10.3390/journalmedia6030129>
20. Osmann, J., Selva, M., & Feinstein, A. (2021). How have journalists been affected psychologically by their coverage of the COVID-19 pandemic? *BMJ Open*, 11(7), e045675. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-045675>
21. Osmann, J., Dvorkin, J., Inbar, Y., Page-Gould, E., & Feinstein, A. (2021). The emotional well-being of journalists exposed to traumatic events: A mapping review. *Media, War & Conflict*, 14(4), 476–502. <https://doi.org/10.1177/1750635219895998>
22. 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>
23. Seely, N. (2020). Fostering trauma literacy: From the classroom to the newsroom. *Journalism & Mass Communication Educator*, 75(1), 116–130. <https://doi.org/10.1177/1077695819859966>
24. Smith, R. J., Drevo, S., & Newman, E. (2018). Covering traumatic news stories: Factors associated with post-traumatic stress disorder among journalists. *Stress and Health*, 34(2), 218–226. <https://doi.org/10.1002/smi.2775>
25. Stamm, B. H. (2010). *The concise ProQOL manual* (2nd ed.). ProQOL.org. <https://proqol.org/proqol-manual>
26. Tyson, G., & Wild, J. (2021). Post-traumatic stress disorder symptoms among journalists repeatedly covering COVID-19 news. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8536. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168536>
27. Williams, S., & Cartwright, T. (2021). Post-traumatic stress, personal risk and post-traumatic growth among UK journalists. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1881727. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1881727>