

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2026.1.11>

УДК 159.944:159.942:070

ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЖУРНАЛІСТІВ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ХРОНІЧНОЇ ТРАВМАТИЧНОЇ ЕКСПОЗИЦІЇ

Ярхо О. С.

EMOTIONAL SELF-REGULATION OF JOURNALISTS AS A DETERMINANT OF MENTAL HEALTH PRESERVATION UNDER CHRONIC TRAUMATIC EXPOSURE

Olga Yarkho

Анотація

Актуальність. Журналістська діяльність у зоні збройного конфлікту передбачає систематичний контакт із травматичним контентом, що зумовлює поширеність ПТСР та депресії, порівнянню з показниками у ветеранів бойових дій. Існуючі моделі психологічної підтримки медійних працівників зосереджені переважно на постфактум-інтервенціях (дебріфінги, терапія ПТСР), тоді як превентивний потенціал стратегій емоційної саморегуляції, що застосовуються безпосередньо у процесі фахової діяльності, залишається недостатньо концептуалізованим.

Мета роботи – здійснити теоретичний аналіз специфіки реалізації стратегій емоційної саморегуляції у журналістській діяльності та обґрунтувати їхню роль як детермінант збереження ментального здоров'я в умовах хронічної травматичної експозиції.

Матеріали та методи. Дослідження виконано у форматі теоретичного аналізу та концептуального синтезу на основі процесуальної моделі регуляції емоцій J. Gross. Джерельну базу складають 39 наукових публікацій англійською та українською мовами. Публікації мовою держави-агресора виключено. Застосовано методи теоретичного аналізу, систематизації, концептуального моделювання та порівняльно-зіставного аналізу.

Результати та їх обговорення. Концептуалізовано парадокс обмеженої агентності: журналіст, на відміну від інших професіоналів, позбавлений можливості реалізувати першу стратегію (вибір ситуації) у канонічному вигляді, оскільки контакт із травматичним контентом є іманентною складовою його професійної функції. Показано, що ця неможливість створює компенсаторне перевантаження наступних стратегій, зокрема когнітивної переоцінки та модуляції відповіді. Обґрунтовано феномен інституціоналізованого емоційного придушення: редакційна норма професійного детачменту функціонує як імпліцитна вимога до постійного застосування експресивного придушення – найменш адаптивної стратегії. Аналіз емпіричних даних засвідчує, що когнітивна переоцінка асоціюється зі зниженням ПТСР-симптоматики, тоді як експресивне придушення корелює з підвищенням дистресу, погіршенням когнітивного функціонування та вигоранням.

Висновки. Регуляторний ланцюг у журналістиці є структурно деформованим: блокування першої стратегії створює перевантаження наступних, а редакційна культура формує системний фактор ризику через інституціоналізоване придушення. Практичне значення полягає у визначенні мішеней превентивних програм, спрямованих на розвиток адаптивних стратегій емоційної саморегуляції у журналістів.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, когнітивна переоцінка, експресивне придушення, журналісти, ментальне здоров'я, травматична експозиція, процесуальна модель регуляції емоцій.

Abstract

Background. Journalistic activity in armed conflict zones involves systematic contact with traumatic content, resulting in PTSD and depression rates comparable to those observed in combat veterans. Existing models of psychological support for media professionals focus predominantly on post-hoc interventions (debriefings, PTSD therapy), whereas the preventive potential of emotion regulation strategies deployed during professional activity itself remains insufficiently conceptualized.

Purpose – to provide a theoretical analysis of how emotion regulation strategies are implemented in journalistic activity and to substantiate their role as determinants of mental health preservation under chronic traumatic exposure.

Materials and Methods. The study employs theoretical analysis and conceptual synthesis based on J. Gross's process model of emotion regulation. The source base comprises 39 scholarly publications in English and Ukrainian. Publications in the language of the aggressor state were excluded. Methods of theoretical analysis, systematization, conceptual modelling, and comparative analysis were applied.

Results. The paradox of constrained agency is conceptualized: unlike other professionals, the journalist is structurally unable to implement the first strategy (situation selection), since contact with traumatic content is an inherent component of professional function. This impossibility creates compensatory overload on subsequent strategies, particularly cognitive reappraisal and response modulation. The phenomenon of institutionalized emotional suppression is substantiated: the newsroom norm of professional detachment functions as an implicit demand for the constant application of expressive suppression – the least adaptive strategy. Empirical data analysis demonstrates that cognitive reappraisal is associated with reduced

PTSD symptomatology, while expressive suppression correlates with increased distress, impaired cognitive functioning, and burnout.

Conclusions. *The regulatory chain in journalism is structurally deformed: blocking of the first strategy creates overload on subsequent ones, while newsroom culture forms a systemic risk factor through institutionalized suppression. The practical value lies in identifying targets for preventive programmes aimed at developing adaptive emotion regulation strategies in journalists.*

Key words: *emotional self-regulation; cognitive reappraisal; expressive suppression; journalists; mental health; traumatic exposure; process model of emotion regulation.*

1. Вступ. Журналістська діяльність у зоні збройного конфлікту передбачає систематичний контакт із травматичним контентом. За даними систематичного огляду I. Mohammed [27], що охопив 88 публікацій за 2000–2024 рр., поширеність ПТСР та депресії серед журналістів є порівнянною з показниками у ветеранів бойових дій. Лонгітюдне дослідження А. Feinstein, J. Osmann та V. Patel [14] підтвердило кумулятивний характер травматизації серед 684 медійників.

Проте існуючі моделі підтримки зосереджені на постфактум-інтервенціях [29]. Водночас питання про те, які процеси відбуваються у момент контакту журналіста з травматичним матеріалом, залишається недостатньо концептуалізованим. Ключовим таким процесом є емоційна саморегуляція. Мета-аналіз А. Aldao, S. Nolen-Hoeksema та S. Schweitzer [6] на матеріалі 114 досліджень підтвердив: когнітивна переоцінка асоціюється зі зниженням симптоматики, тоді як придушення та румінація – з її посиленням.

Теоретичним підґрунтям слугує процесуальна модель регуляції емоцій J. Gross [17; 18], яка постулює п'ять послідовних стратегій: вибір ситуації, модифікацію ситуації, розгортання уваги, когнітивну переоцінку та модуляцію відповіді [17]. J. Gross та O. John [19] диференціювали когнітивну переоцінку та експресивне придушення як стратегії з протилежним впливом на благополуччя. J. Richards та J. Gross [30] підтвердили, що придушення погіршує запам'ятовування подій, а у подальшому дослідженні [31] – що його когнітивні витрати зберігаються протягом усього емоційного епізоду.

S. Moore, L. Zoellner та N. Mollenholt [28] засвідчили, що придушення є значущим предиктором ПТСР ($\beta = 0,27$), тоді як переоцінка від'ємно корелює з депресією. T. Ehring та D. Quack [12] виявили вищий рівень труднощів емоційної регуляції в осіб із ПТСР, а M. Voden та співавтори [9] підтвердили, що ці труднощі передують посиленню симптоматики.

Журналістська специфіка емоційної регуляції досліджується через концепт емоційної праці А. Hochschild [20]. T. Thomson [36] на вибірці 23 візуальних журналістів засвідчив, що емоційна праця є інституційно невизнаним

компонентом медійної діяльності. K. Horner та J. Huxford [21] зафіксували систематичний контроль емоційної експресії, а у подальших публікаціях [22] – відсутність підготовки до емоційних аспектів фаху. J. Huxford та K. Horner [23] засвідчили, що тип медіа модує характер, але не інтенсивність емоційної праці. J. Kotišová [25] ідентифікувала ключову тенденцію: перехід від «об'єктивного спостерігача» до визнання емоційної суб'єктності журналіста.

R. Smith, S. Drevo та E. Newman [34] ідентифікували унікаючий копінг як найпотужніший предиктор ПТСР серед 167 журналістів. M. Buchanan та P. Keats [10] виявили шість копінг-стратегій, серед яких дистанціювання та когнітивний контроль є формами модуляції відповіді та переоцінки [17]. G. Tyson та J. Wild [37] підтвердили, що румінація та numbing є ключовими предикторами ПТСР.

У вітчизняному контексті Л. Найдюнова [5] розробила рефлексивний підхід до медіа-психології, М. Корольчук [4] заклав основи дослідження психофізіологічної регуляції, а В. Корольчук [3] обґрунтувала модель стресостійкості. За даними ІМІ [2], у 2024 р. 65,8% медійників мають проблеми ментального здоров'я, а 79,2% визнають виснаження найгострішим викликом.

Водночас жодне з відомих нам досліджень не здійснило концептуалізації того, як п'ять стратегій моделі J. Gross [17] специфічно реалізуються у журналістиці та як їхня специфіка впливає на збереження ментального здоров'я.

2. Мета роботи – здійснити теоретичний аналіз специфіки реалізації стратегій емоційної саморегуляції у журналістській діяльності та обґрунтувати їхню роль як детермінант збереження ментального здоров'я в умовах хронічної травматичної експозиції.

3. Матеріали та методи дослідження. Дослідження виконано у форматі теоретичного аналізу та концептуального синтезу на основі процесуальної моделі J. Gross [17; 18]. Джерельну базу складають 39 наукових публікацій англійською та українською мовами, опублікованих у рецензованих наукових виданнях, що індексуються міжнародними

наукометричними базами. Публікації мовою держави-агресора виключено з міркувань академічної доброчесності.

Застосовано такі методи: теоретичний аналіз – для систематизації наявних концепцій емоційної саморегуляції; концептуальний синтез – для побудови моделі реалізації стратегій J. Gross у журналістській діяльності; порівняльно-зіставний аналіз – для виявлення специфіки журналістського регуляторного ланцюга порівняно з канонічною моделлю; критичний аналіз літератури – для оцінки емпіричної бази дослідження. Критеріями включення публікацій до аналізу слугували: рецензованість видання, релевантність до теми емоційної регуляції та/або психологічного добробуту журналістів, наявність емпіричних даних або теоретичного внеску.

4. Результати.

Стратегія 1. Вибір ситуації: парадокс обмеженої агентності. У канонічному формулюванні J. Gross [17] вибір ситуації є найпершою стратегією: індивід уникає емоційно-генних ситуацій. Журналіст, однак, перебуває у структурно відмінній позиції: його функція полягає у наближенні до травматичних ситуацій. A. Feinstein, J. Owen та N. Blair [15] зафіксували 28,6% довічної поширеності ПТСП серед 140 воєнних кореспондентів. Оскільки «вхідний фільтр» моделі заблоковано, весь тягар регуляції переноситься на наступні стратегії, створюючи компенсаторне переважання пізніх стратегій. Часткові аналоги вибору ситуації існують: N. Seely [33] засвідчила, що журналісти з досвідом травми обирають інший формат роботи, а S. Dubberley та співавтори [11] зафіксували свідоме обмеження часу перегляду графічного матеріалу, проте це скоріше мікрорішення, аніж повноцінна реалізація стратегії.

Стратегія 2. Модифікація ситуації: дистанціювання через професійну роль. T. Thomson [36] описав, як візуальні журналісти «поміщають» реальність у рамку камери, перетворюючи безпосередній контакт на опосередковане спостереження. J. Kotišová [26] зафіксувала, що техніка функціонує як «емоційний буфер». Інший механізм – прийняття ролі «свідка-документаліста». A. Węglińska та співавтори [38] на матеріалі 18 інтерв'ю з кореспондентами, задіяними у висвітленні агресії проти України, виявили трансформацію фахової ідентичності: від нейтрального спостерігача до причетного свідка, що надає травматичному досвіду сенсу.

Стратегія 3. Розгортання уваги: технічний фокус як захисний механізм. Для жур-

налістів розгортання уваги набуває форми технічного фокусу: переключення уваги з емоційного змісту на технічні аспекти діяльності. M. Buchanan та P. Keats [10] ідентифікували це як фокусування на «роботі, яку потрібно виконати». A. Feinstein, B. Audet та E. Waknine [13] встановили, що частота контакту з травматичними зображеннями найсильніше корелює з дистресом – навіть технічно опосередкований контакт не забезпечує захисту при високій частоті. G. Tyson та J. Wild [37] виявили, що numbing є предиктором ПТСП. Технічний фокус, якщо стає хронічним патерном, ризикує трансформуватися в numbing.

Стратегія 4. Когнітивна переоцінка: адаптивне ядро регуляторного ланцюга. Для журналіста переоцінка набуває специфічних форм: переосмислення досвіду через призму фахової місії та трансформація позиції з «жертви обставин» на «агента сенсу». S. Williams та T. Cartwright [39] засвідчили одночасне зростання ПТСП та посттравматичного зростання (PTG) серед 69 британських медійників. A. Aldao та співавтори [6] підтвердили, що переоцінка є єдиною стратегією з послідовним від'ємним зв'язком із психопатологією. T. Idås та співавтори [24] виявили, що інституційне визнання є найсильнішим провісником PTG ($r = 0,542$) серед 375 норвезьких журналістів. Водночас A. Feinstein, B. Pavisian та H. Storm [16] встановили, що моральна травма важче піддається переоцінці. Л. Засєкіна, С. Засєкін та В. Куперман [1] зафіксували надзвичайно високу поширеність моральної травми серед приблизно 1300 цивільних мешканців України.

Стратегія 5. Модуляція відповіді: інституціоналізоване емоційне придушення. У журналістському середовищі придушення емоцій є професійною нормою. S. Dubberley та співавтори [11] задокументували культуру «тримайся або звільняйся» серед 209 фахівців. K. Horrer та J. Nuxford [21; 22] зафіксували систематичний контроль експресії та відсутність підготовки. T. Thomson [36] засвідчив, що з 23 журналістів лише 4 зверталися до психолога. Ми позначаємо це як інституціоналізоване емоційне придушення: редакційна культура вимагає саме цієї стратегії, яка є найменш адаптивною. J. Richards та J. Gross [30; 31] довели когнітивні витрати придушення, а S. Moore та співавтори [28] та A. Aldao та співавтори [6] підтвердили його зв'язок із ПТСП та психопатологією. Формується парадокс: найдоступніша стратегія (придушення) є найшкідливішою, тоді як найадаптивніша (переоцінка) не отримує підтримки.

Обговорення. Інтегративний аналіз результатів засвідчує, що регуляторний ланцюг журналіста є структурно деформованим: стратегія 1 заблокована, стратегії 2–3 набувають специфічних форм з обмеженим ресурсом, стратегія 4 є центральною адаптивною ланкою, а стратегія 5 інституціоналізована через редакційну культуру. Специфіка українського контексту посилює ці аспекти: за даними ІМІ [2], 79,2% медійників визнають виснаження найгострішим викликом.

N. Seely [32] на вибірці 254 журналістів підтвердила залежність між частотою контакту та тяжкістю симптоматики. K. Backholm та K. Björkqvist [7; 8] засвідчили, що персональна травма мультиплікативно підсилює фахові стресори, а депресія опосередковує зв'язок між експозицією та ПТСР. Рефлексивний підхід Л. Найдьонова [5] може слугувати основою для підтримки когнітивної переоцінки в умовах вітчизняної медіапрактики.

Концептуалізація парадоксу обмеженої агентності та феномену інституціоналізованого емоційного придушення відрізняє запропонований підхід від попередніх досліджень, які або застосовували процесуальну модель J. Gross [17] до загальних популяцій без урахування фахової специфіки, або вивчали емоційну працю журналістів [20; 25] поза рамками інтегративної регуляторної моделі. Поєднання цих двох теоретичних підходів дозволяє обґрунтувати, чому існуючі реактивні моделі підтримки є недостатніми, та визначити мішені превентивних інтервенцій.

5. Висновки:

1. Регуляторний ланцюг у журналістиці є структурно деформованим: неможливість вибору ситуації створює компенсаторне перевантаження наступних стратегій.

2. Стратегії модифікації ситуації та розгортання уваги набувають специфічних форм з обмеженим адаптивним ресурсом.

3. Когнітивна переоцінка є центральною адаптивною ланкою з від'ємним зв'язком із ПТСР та позитивним – із посттравматичним зростанням.

4. Редакційна культура формує інституціоналізоване емоційне придушення – системний фактор ризику.

5. Хронічна експозиція без ротації означає постійне перевантаження регуляторного ланцюга.

Практичне значення: на індивідуальному рівні – тренінги когнітивної переоцінки; на організаційному – трансформація культури до визнання емоційної праці; на освітньому –

інтеграція емоційної саморегуляції у журналістську підготовку.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи полягають в емпіричній верифікації запропонованої концептуальної моделі із використанням стандартизованого інструментарію: ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) [19], IES-R (Impact of Event Scale–Revised) та ProQOL (Professional Quality of Life Scale) [35]. Зазначена проблематика є складовою дисертаційної роботи авторки «Психологічні детермінанти збереження ментального здоров'я журналіста в стресових умовах» у Державному торговельно-економічному університеті (м. Київ). Подальші розвідки доцільно зосередити на емпіричному дослідженні залежності між домінуючими стратегіями емоційної саморегуляції та показниками ментального здоров'я українських медійників в умовах повномасштабної війни.

Обмеження дослідження. Дослідження має теоретико-аналітичний характер і не передбачає емпіричної верифікації запропонованої моделі. Джерельна база обмежена публікаціями англійською та українською мовами; публікації мовою держави-агресора не залучалися з міркувань академічної доброчесності. Результати потребують подальшої емпіричної перевірки на українській вибірці медійних працівників.

Конфлікт інтересів. Авторка декларує відсутність конфлікту інтересів.

Дотримання етичних норм. Дослідження є теоретичним і не передбачає залучення людей чи тварин як учасників. Всі використані літературні джерела належно процитовані. Авторка дотримується принципів академічної доброчесності, передбачених Законом України «Про освіту» та Кодексом академічної доброчесності.

Використання штучного інтелекту. Інструменти штучного інтелекту використовувалися виключно для технічного редагування тексту (перевірки граматики, стилістики, оформлення). Концептуальний зміст, наукова інтерпретація та аналітичні висновки повністю належать авторці. Жодний фрагмент аналізу, концептуалізації чи висновків не був згенерований штучним інтелектом.

Первинні дані та матеріали. Дослідження є теоретичним; первинних емпіричних даних не отримано. Перелік опрацьованих наукових публікацій представлений у списку використаної літератури.

Інформація про фінансування. Дослідження виконано без зовнішнього фінансування.

Внесок автора: формулювання мети та концептуалізація, написання та редагування завдань дослідження, теоретичний аналіз, тексту, оформлення статті.

References:

1. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
2. 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>
3. Backholm, K., & Björkqvist, K. (2012). The mediating effect of depression between exposure to potentially traumatic events and PTSD in news journalists. *European Journal of Psychotraumatology*, 3(1), Article 18388. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v3i0.18388>
4. Boden, M. T., Westermann, S., McRae, K., Kuo, J., Alvarez, J., Kulkarni, M. R., Gross, J. J., & Bonn-Miller, M. O. (2013). Emotion regulation and posttraumatic stress disorder: A prospective investigation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(3), 296–314. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.3.296>
5. 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>
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. Ehring, T., & Quack, D. (2010). Emotion regulation difficulties in trauma survivors: The role of trauma type and PTSD symptom severity. *Behavior Therapy*, 41(4), 587–598. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.04.004>
8. Feinstein, A., Audet, B., & Waknine, E. (2014). Witnessing images of extreme violence: A psychological study of journalists in the newsroom. *JRSM Open*, 5(8), Article 2054270414533323. <https://doi.org/10.1177/2054270414533323>
9. Feinstein, A., Osmani, 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., 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>
11. 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), Article 2054270418759010. <https://doi.org/10.1177/2054270418759010>
12. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
13. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
14. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
15. Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. University of California Press.
16. Hopper, K. M., & Huxford, J. (2015). Gathering emotion: Examining newspaper journalists' engagement in emotional labor. *Journal of Media Practice*, 16(1), 25–41. <https://doi.org/10.1080/14682753.2015.1015801>
17. Hopper, K. M., & Huxford, J. (2017). Emotion instruction in journalism courses: An analysis of introductory news writing textbooks. *Communication Education*, 66(1), 90–108. <https://doi.org/10.1080/03634523.2016.1209709>
18. Huxford, J., & Hopper, K. M. (2020). Reporting with emotion: A comparison of journalists' engagement in emotional labor across media types. *Journal of Applied Journalism and Media Studies*, 9(1), 39–60.
19. 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), Article 1620085. <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1620085>
20. Institute of Mass Information. (2024). Top-5 challenges for Ukrainian media professionals in 2024: Annual IMI survey. <https://imi.org.ua/en/monitorings/ukrainian-media-professionals-name-top-5-challenges-of-2024-annual-imi-survey-i65580>
21. Korolchuk, M. S. (2009). *Psykhofiziologhiia diialnosti [Psychophysiology of activity]* (2nd ed.). Nika-Tsentr.
22. Korolchuk, V. M. (2009). *Psykhologhiia stresostiikosti osobystosti [Psychology of personal stress resilience]* [Doctoral dissertation, Kyiv].
23. Kotišová, J. (2019). The elephant in the newsroom: Current research on journalism and emotion. *Sociology Compass*, 13(5), Article e12677. <https://doi.org/10.1111/soc4.12677>

24. Kotišová, J. (2020). Crisis reporters, emotions, and technology: An ethnography. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-21428-9>
25. 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), Article 129. <https://doi.org/10.3390/journalmedia6030129>
26. Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms? *Behaviour Research and Therapy*, 46(9), 993–1000. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.05.001>
27. Naidonova, L. A. (2013). Mediapsykhologia: osnovy refleksyvnoho pidkhodu [Media psychology: Foundations of the reflexive approach]. Imeks-LTD.
28. 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>
29. Richards, J. M., & Gross, J. J. (1999). Composure at any cost? The cognitive consequences of emotion suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(8), 1033–1044. <https://doi.org/10.1177/01461672992511010>
30. Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410–424. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.410>
31. 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>
32. 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>
33. 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>
34. Stamm, B. H. (2010). The concise ProQOL manual (2nd ed.). ProQOL.org. <https://proqol.org/proqol-manual>
35. Thomson, T. J. (2021). Mapping the emotional labor and work of visual journalism. *Journalism*, 22(4), 956–973. <https://doi.org/10.1177/1464884918799227>
36. 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), Article 8536. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168536>
37. Węglińska, A., Wenzel, M., & Olszanecka-Marmola, A. (2024). Transformation of a war journalist profession: The case of the full-scale Russo–Ukrainian conflict. *Media, War & Conflict*. <https://doi.org/10.1177/17506352241307013>
38. Williams, S., & Cartwright, T. (2021). Post-traumatic stress, personal risk and post-traumatic growth among UK journalists. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), Article 1881727. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1881727>
39. Zasiékina, L., Zasiékin, S., & Kuperman, V. (2023). Post-traumatic stress disorder and moral injury among Ukrainian civilians during the ongoing war. *Journal of Community Health*, 48(5), 784–792. <https://doi.org/10.1007/s10900-023-01225-5>

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

Olga Yarkho

PhD Student, Department of Psychology,
State University of Trade and Economics
of the Ministry of Education and Science of Ukraine
oyarho@gmail.com
ORCID: 0009-0001-0786-929X

Ярхо Ольга Станіславівна

аспірантка кафедри психології Державного торго-
вельно-економічного університету Міністерства
освіти і науки України
oyarho@gmail.com
ORCID: 0009-0001-0786-929X

Дата надходження статті: 10.03.2026

Дата надходження виправленої версії статті: 24.03.2026

Дата прийняття статті: 03.04.2026

Дата публікації статті: 05.06.2026