

ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ І ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

УДК 159.944.4:159.913:070

DOI 10.26565/2225-7756-2026-80-15

О. С. ЯРХО (Ольга Станіславівна Ярхо)

*здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти**кафедра психології та поведінкових наук**Державний торговельно-економічний університет**вул. Кіото, 19, м. Київ, Україна.**e-mail: olga.yarkho@gmail.com**https://orcid.org/0009-0001-0786-929X*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ ПОНЯТТЯ «МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЖУРНАЛІСТА» В КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті обґрунтовується психологічний зміст поняття "психічне здоров'я журналіста" як самостійного наукового конструкту. Актуальність проблеми зумовлена відсутністю формального теоретичного визначення конструкту «ментальне здоров'я журналіста» попри понад два десятиліття емпіричних досліджень. Мета дослідження — обґрунтувати психологічний зміст цього поняття через інтеграцію загальнопсихологічних моделей зі специфікою журналістської діяльності. Методи: систематичний аналіз п'яти загальнопсихологічних моделей (двоконтинумна К. Кейса, шестивимірна К. Ріффа, PERMA, PMH-Scale, ProQOL), зіставлення їхніх пояснювальних спроможностей із характеристиками журналістської праці, верифікація на даних ІМП (2022–2025). Результати показують, що шість характеристик журналістики — хронічний травматичний вплив як професійна вимога, коливання подвійної ролі, громадянсько-екзистенційна дуальність воєнного часу, тягар інформаційної війни, неможливість ротації та організаційна типізація — роблять існуючі моделі необхідними, але недостатніми. Запропоновано оригінальне визначення: психічне здоров'я журналістів — це двовимірний динамічний стан, що діє на чотирьох рівнях — індивідуальному, професійному, організаційному та структурному. Модель інтегрує рамкову модель подвійного континууму Кіза, модель ProQOL Штамма, евіденційні виміри Ріффа та рефлексивний підхід Найдбонової. Верифікація за даними позадовжнього аналізу ІМП (2022–2025) підтверджує здатність моделі враховувати як деструктивні, так і адаптивні тенденції. Перспективи включають емпіричне тестування за допомогою ProQOL, PMH-Scale та CD-RISC на вибірці українських журналістів.

Ключові слова: ментальне здоров'я журналіста, позитивна психологія, професійна якість життя, двоконтинумна модель, збройний конфлікт, медіапсихологія

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми

Психологічний стан осіб, задіяних у виробництві медійного контенту, протягом останніх двох десятиліть перетворився на одну з найактуальніших проблем психології праці та клінічної психології. Піонерське дослідження А. Файнштейна та співавторів (Feinstein, Owen, & Blair, 2002) засвідчило, що рівень поширеності посттравматичного стресового розладу (далі — ПТСР) серед воєнних кореспондентів сягає 28,6 % — показників, порівнянних із комбатантами. Відтоді масив емпіричних даних невпинно зростає: систематичний огляд Р. Фланнері (Flannery, 2022), що узагальнив 23 дослідження із залученням 4558 учасників за 2011–2020 рр., підтвердив хронічний характер проблеми. Найновіший огляд С. Ерера Дамас та Х. Валеро-Пастор (Herrera Damas & Valero-Pastor, 2026) на матеріалі 15 емпіричних робіт за 2010–2025 рр. констатує ключову прогалину: жодне з проаналізованих досліджень не пропонує формального теоретичного визначення того, що саме вимірюється під назвою «ментальне здоров'я журналіста».

В українському контексті ця проблема набуває безпрецедентної гостроти. Тривала збройна агресія Росії проти України поставила медійне середовище перед унікальним поєднанням хронічних стресогенних

факторів: хронічної травматичної експозиції, кадрової кризи, фінансової нестабільності та морального тиску інформаційної війни. Результати моніторингів Інституту масової інформації (далі — ІМП) вказують на те, що абсолютна більшість медійників констатують негативну динаміку психоемоційного самопочуття (ІМП, 2024). Водночас лонгітудні дані ІМП за 2022–2025 рр. фіксують не лише деструктивні процеси, а й формування адаптивних механізмів: помітна група респондентів відзначає поступове звикання до воєнних реалій без руйнування професійного потенціалу, причому родинне оточення набуває зростаючої стабілізуючої функції (ІМП, 2025). Ці суперечливі тенденції свідчать про складну двовимірну природу явища, яке потребує окремої концептуалізації.

Наявність великого масиву емпіричних даних за відсутності теоретичного визначення створює парадокс: дослідники оперують конструктом, зміст якого не специфіковано. Аналіз літератури засвідчує, що різні автори використовують терміни «psychological well-being», «emotional well-being», «mental health» як взаємозамінні, не розмежовуючи їхній зміст стосовно журналістики (Herrera Damas & Valero-Pastor, 2026). Це перешкоджає як порівнянню результатів різних досліджень, так і розробці адресних програм підтримки.

Як цитувати: Ярхо, О.С. (2026). Психологічний зміст поняття «ментальне здоров'я журналіста» в контексті професійної діяльності. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, (80), 125-131. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2026-80-15>

In cites: Yarkho O.S. (2026). Psychological Content of "Journalist Mental Health" Concept in the Professional Activity Context. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, (80), 125-131. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2026-80-15> (in Ukrainian)

© Ярхо, О.С., 2026; CC BY 4.0 license

Мета

Мета дослідження полягає у науковому обґрунтуванні змісту поняття «ментальне здоров'я журналіста» шляхом зіставлення базових психологічних моделей здоров'я з особливостями фахової медійної роботи в умовах збройного конфлікту.

Методи дослідження

Дослідження має теоретичний дизайн і ґрунтується на систематичному аналізі, класифікації та синтезі наукових джерел. Джерельна база охоплює рецензовані статті з баз даних Web of Science та Scopus, монографії, інституційні звіти та валідовані психодіагностичні інструменти.

Критерії відбору джерел: (а) релевантність до концептуалізації ментального здоров'я в загальній або професійній психології; (б) наявність емпіричних даних щодо психологічного стану журналістів; (в) публікація в рецензованих виданнях або визнаних інституційних органах (BOO3, IMI, Dart Centre for Journalism and Trauma); (г) доступність англійською або українською мовами. Джерела мовою країни-агресора виключено.

Аналітична процедура складалася з трьох послідовних етапів. На першому етапі здійснено аналіз п'яти загальнопсихологічних моделей ментального здоров'я: концептуальна рамка BOO3 (WHO, 2022), двоконтинуумна модель К. Кейса (Keyes, 2002, 2005), шестивимірна модель психологічного благополуччя К. Ріффа (Ryff, 1989), модель PERMA М. Селігмана (Seligman, 2011) та одновимірна Шкала позитивного ментального здоров'я (Lukat et al., 2016). Кожна модель оцінювалася за критерієм її спроможності описувати специфічні умови журналістської роботи.

На другому етапі проаналізовано професійно-орієнтовані рамки: модель вимог та ресурсів роботи JD-R (Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Schaufeli, 2001) та модель професійної якості життя ProQOL (Stamm, 2010). Модель JD-R обрана як найбільш впливова загальна рамка для розуміння взаємодії робочих стресорів та ресурсів; ProQOL — як єдина модель, що специфічно розрізняє позитивний (задоволеність від співчуття) та негативний (вторинний травматичний стрес, вигорання) виміри професійного функціонування в допомагаючих професіях.

На третьому етапі проведено зіставлення вимог, які журналістська діяльність висуває до психологічного функціонування — зафіксованих у емпіричній літературі — та пояснювальної спроможності існуючих моделей. Це дозволило виявити системні розбіжності (gaps) між загальними моделями та специфікою журналістики, що склали основу для побудови професійно-специфічної концептуалізації.

Для аналізу кількісних та якісних характеристик наявної літератури проведено бібліометричний огляд. За ключовими словами «journalist mental health», «journalist well-being», «journalist PTSD» у базі Scopus ідентифіковано зростаючий тренд публікацій від поодиноких робіт на початку 2000-х до стрімкого зростання у 2020-х рр. Аналіз типів досліджень засвідчив, що більшість робіт мають крос-секційний дизайн із переважною увагою до патологічного виміру (ПТСР, депресія, тривожність), тоді як позитивний вимір (благополуччя, зростання, задоволеність) досліджено значно менше. Цей дисбаланс підтверджує необхідність

побудови інтегративної моделі, яка б враховувала обидва виміри.

Для верифікації концептуальної моделі використано дані лонгітюдних опитувань ІМІ (2022–2025), що є найбільш масштабним вітчизняним джерелом інформації про психоемоційний стан медійників у воєнний час. Річні вибірки охоплювали щорічно понад 100 журналістів з усіх регіонів України. Дані ІМІ аналізувалися крізь призму побудованої моделі для перевірки її емпіричної чутливості — здатності пояснити як деструктивні (зростання патологічних показників), так і конструктивні (формування адаптаційних механізмів) тенденції.

Охарактеризуємо аналітичні інструменти — моделі, що склали основу порівняльного аналізу.

Конвергенція загальнопсихологічних моделей та їхні обмеження для журналістики.

П'ять проаналізованих моделей конвергують на фундаментальному принципі: повноцінна оцінка ментального здоров'я потребує врахування як наявності позитивного функціонування, так і відсутності патології. К. Кейс (Keyes, 2002) емпірично продемонстрував це, показавши, що особи у стані «згасання» (languishing) — низького благополуччя без діагностованого розладу — майже у шість разів частіше розвивають велику депресію, ніж особи у стані «розквіту» (flourishing). Його конфірмаційний факторний аналіз (Keyes, 2005) підтвердив, що ментальне здоров'я та ментальна хвороба являють собою окремі, кореляційно пов'язані уніполярні виміри.

К. Ріфф (Ryff, 1989) ідентифікувала шість конститутивних вимірів психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, володіння середовищем, мету в житті та особистісне зростання. Для журналістики три з цих вимірів мають особливу вагу. Автономія стосується здатності журналіста до незалежного професійного судження під редакційним, політичним та аудиторним тиском. Мета в житті пов'язана зі сенсом, що його людина черпає з місії суспільного інформування. Особистісне зростання резонує із задокументованою здатністю окремих журналістів до посттравматичного зростання навіть в умовах хронічного стресу (Idås, Backholm, & Korhonen, 2019).

Модель PERMA М. Селігмана (Seligman, 2011) — Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment — привносить розуміння, що благополуччя є нередуковним до будь-якої одиничної міри. Шкала позитивного ментального здоров'я PMH-Scale (Lukat, Margraf, Lutz, van der Veld, & Becker, 2016), валідована на понад 10 000 учасниках, операціоналізує позитивне ментальне здоров'я як єдиний надфакторний конструкт. Її адаптація на українській вибірці (Карамушка, Терещенко, & Креденцер, 2022) підтвердила задовільні психометричні властивості та чутливість до воєнних умов.

Утім, попри теоретичну глибину, жодна з цих моделей не враховує відмінних умов, у яких функціонують журналісти. Їхня застосовність передбачає, що травматична експозиція є аномальною та може бути мінімізованою, що професійна діяльність відбувається в межах підтримувального інституційного середовища, і що індивід може періодично виходити зі

стресогенних обставин — жодна з цих передумов не відповідає дійсності для журналістики, зокрема в умовах збройного конфлікту.

Модель ProQOL (Stamm, 2010) поєднує загальні та професійно-орієнтовані рамки, вимірюючи три незалежних субшкали: задоволеність від співчуття (compassion satisfaction), вигорання (burnout) та вторинний травматичний стрес (STS). Принципово важливим є визнання ProQOL того, що професійне благополуччя має нередуковно позитивну складову: медійник, який знаходить сенс у свідченні, може одночасно переживати STS від контакту з графічним контентом. Це співіснування позитивного та негативного вимірів безпосередньо відображає двоконтинуумну логіку К. Кейса (Keyes, 2002).

Результати

Проведений аналіз виявив конвергенцію п'яти загальнопсихологічних моделей на принципі двовимірності, але водночас продемонстрував системну невідповідність жодної з них специфіці журналістської діяльності.

Шість характеристик журналістської праці, що зумовлюють потребу у професійно-специфічній контекстуалізації.

Понад двадцять років емпіричних даних про психологічні наслідки журналістської діяльності дозволяють виокремити шість ознак медійної праці, що принципово змінюють умови, в яких має бути визначено ментальне здоров'я.

Перша ознака — систематичний контакт із травматичним матеріалом є обов'язковою складовою фаху, а не випадковим епізодом. А. Файнштейн, Дж. Оуен та Н. Блер (Feinstein et al., 2002) зафіксували рівень ПТСР 28,6 % серед воєнних кореспондентів. Подальші роботи встановили, що навіть офісні працівники медіа, які контактують із шокуючими зображеннями лише через екрани моніторів, виявляють рівень психологічного дистресу, що перевищує клінічний поріг (Osman, Dvorkin, Inbar, Page-Gould, & Feinstein, 2021). Стандартні моделі професійного здоров'я виходять із припущення, що травматичну експозицію можна зменшити; у журналістиці усунення стресора означало б усунення самої професії.

По-друге, професія вимагає маятникового переключення між емпатійним залученням та аналітичним дистанціюванням.

По-третє, в умовах воєнної України журналісти займають подвійну позицію — професійних спостерігачів та громадян країни, що обороняється. На відміну від іноземних кореспондентів, які ротуються, українські медійники не можуть покинути середовище, про яке повідомляють. За даними ІМІ (2025), надії на швидке завершення війни суттєво знизилися між 2022 та 2025 роками, а провідною психологічною установкою стала прагматична витривалість.

Четверта ознака — навантаження інформаційного протистояння генерує специфічний когнітивно-моральний тиск, не притаманний жодній іншій допомагаючій професії.

П'ята ознака — відсутність можливості чергування (ротатії) ліквідує протективний механізм, який є базовим для армійської, рятувальної та гуманітарної діяльності.

По-шосте, організаційна культура мовчання пригнічує пошук допомоги: за даними ІМІ (2024), більшість медійників визнають потребу в психотерапії, проте організаційні бар'єри та професійна стигма суттєво обмежують фактичне звернення. К. Бакхольм та К. Б'йорквіст (Backholm & Björkqvist, 2010), вивчаючи 503 фінських журналістів, додатково продемонстрували, що особиста травматична історія взаємодіє з професійною експозицією, посилюючи ризик ПТСР.

Побудова визначення: двовимірність як базова властивість.

Зіставлення проаналізованих моделей приводить до базового висновку: ментальне здоров'я медійника має двовимірну архітектуру, що включає як позитивний, так і негативний вимір, які кореляційно пов'язані, але не тотожні. Негативний вимір охоплює вторинний травматичний стрес (Figley, 1995), вікарну травматизацію — кумулятивне руйнування когнітивних схем безпеки, довіри та контролю (McCann & Pearlman, 1990), вигорання, моральну травму та клінічні розлади. Позитивний вимір включає задоволеність від співчуття, посттравматичне зростання, професійний сенс та рефлексивну компетентність.

Двовимірність має емпіричну підтримку. Т. Ідос, К. Бакхольм та Й. Корхонен (Idås et al., 2019), обстеживши 375 норвезьких журналістів після теракту на Утойї, встановили, що соціальна підтримка одночасно знижує симптоматику ПТСР та сприяє посттравматичному зростанню. Р. Сміт, С. Древо та Е. Ньюмен (Smith, Drevo, & Newman, 2018) засвідчили, що унікаюча поведінка є провідним чинником розвитку ПТСР серед медійників, що опосередковано підтверджує захисну роль адаптивного копію. Дослідження Н. Сілі (Seely, 2019) серед 254 репортерів зі Сполучених Штатів виявило пропорційну залежність між частотою висвітлення травматичних подій та вираженістю посттравматичної симптоматики.

Рефлексивне опрацювання медійної травми як специфічний механізм.

У межах позитивного виміру діє механізм, специфічний саме для журналістики: рефлексивне опрацювання опосередкованої травми. Спираючись на медіапсихологічний підхід А. Найдьонової (Найдьонова, 2013), цей механізм описує спроможність журналіста до свідомого, критичного осмислення впливу професійної медійної роботи на власний психоемоційний стан. На відміну від безпосереднього зіткнення з травмою, медійна травматизація передбачає послідовний цикл відбору, контекстуалізації, текстуалізації та поширення травматичного контенту — складну когнітивну петлю, яку загальні моделі стресу не описують. С. С. Арефнія (Arefnia, 2025), обстеживши групу українських внутрішньо переміщених жінок, з'ясувала, що саме резильєнтність найсильніше прогнозує рівень суб'єктивного благополуччя ($\beta = 0,693$; $R^2 = 0,70$), а цей зв'язок стає ще потужнішим за підвищеного стресу — знахідка, що має безпосереднє значення для медійників у воєнних умовах.

Механізм рефлексивного опрацювання потребує детальнішого аналізу в контексті моделі двох типів когнітивної переробки, запропонованої Р. Тедескі та А. Калхаун. Автоматична (інтрузивна) переробка — це некерований потік думок та образів, пов'язаних із

травматичним досвідом, який є ознакою гострої фази реагування. Навмисна (deliberate) переробка — свідомий аналіз досвіду, пошук сенсу, інтеграція нового розуміння в картину світу. Для журналіста перехід від автоматичної до навмисної переробки ускладнений тим, що професійна діяльність вимагає постійного повернення до травматичного матеріалу: редактор не може «закрити» тему, яка викликала інтрузії, бо наступного дня з'являться нові фотографії, відео та свідчення з аналогічним емоційним навантаженням. Це створює специфічний «рефлексивний парадокс»: свідоме осмислення потребує дистанції від стресора, тоді як професія систематично цю дистанцію усуває.

А. А. Файнштейн та співавтори (Feinstein, Osmann, & Patel, 2018), узагальнивши матеріали обстеження 684 медійників, зібрані впродовж 18-річного періоду, виявили залежність тяжкості ПТСР-проявів від інтенсивності та тривалості контакту зі стресором, причому жінки та менш освічені медійники демонструють вищий рівень симптомів. Водночас у переважній частині респондентів на жодному з етапів обстеження не діагностовано виражених клінічних проявів, що опосередковано вказує на дію протективних чинників — серед яких рефлексивна переробка є одним із ключових.

Авторське визначення та чотирирівнева структура конструкту.

На підставі здійсненого аналізу пропонується таке визначення: ментальне здоров'я журналіста — це динамічний стан, що характеризується спроможністю фахівця підтримувати позитивне функціонування та протидіяти психологічній шкоді за умов хронічного контакту з травматичним контентом. Конструкт функціонує на чотирьох ієрархічно організованих рівнях.

Індивідуальний рівень охоплює відсутність патологічних станів та присутність ресурсів позитивного функціонування: емоційної саморегуляції, стресостійкості, потенціалу посттравматичного зростання та переживання задоволення від виконання місії свідчення.

На професійному рівні — збережену працездатність в умовах хронічного стресу та дедлайнового тиску; здатність до рефлексивної переробки як прямої, так і вікарної травми; цифрове благополуччя; етичне функціонування в умовах моральної дилеми.

На організаційному рівні — сприйнятий рівень інституційної підтримки, підтримання балансу «робота — особисте життя», колегіальні мережі підтримки та доступ до фахової психологічної допомоги.

Структурний рівень відображає макросоціальне оточення: стан медійної свободи, суспільні очікування щодо емоційності журналіста та — у вітчизняному контексті — реалії функціонування медіа в умовах триваючого збройного протистояння.

Верифікація на українських даних.

Лонгітудні дані ІМП (2022–2025) надають можливість первинної перевірки запропонованої моделі. На індивідуальному рівні дані фіксують високу поширеність патологічних станів — ПТСР-симптоматики, депресії, хронічного стресу (ІМП, 2024), що підтверджує релевантність негативного виміру конструкту. Паралельно дані про збільшення кількості

звернень до фахівців із ментального здоров'я — від поодиноких випадків у перші місяці вторгнення до близько половини учасників опитування у 2024 р. — засвідчують активізацію адаптивних ресурсів позитивного виміру.

На організаційному рівні дані ІМП фіксують одночасно деструктивні (закриття сотень медіа, мобілізація колег) та конструктивні (зростання обізнаності щодо психологічної підтримки) процеси. На структурному рівні зафіксовано трифазну траєкторію: гостра мобілізація (2022) — виснаження зі зверненням по допомогу (2023–2024) — прагматична адаптація (2025). Загалом, за даними ІМП (2025), значна частка медійників обирає установку пристосування без ілюзій, але й без відчаю, а сім'я залишається головним стабілізуючим фактором, зміцнюючись від першого року війни. Ця динаміка адекватно описується запропонованою чотирирівневою моделлю, чого не здатні забезпечити жодна з існуючих загальних моделей.

Доцільно деталізувати процедуру порівняльного аналізу моделей. Для кожної з п'яти загальнопсихологічних моделей було сформульовано шість критеріїв оцінки відповідності: (1) здатність описувати хронічну травматичну експозицію як нормативну складову; (2) наявність механізму для одночасного функціонування позитивного та негативного вимірів; (3) врахування організаційного контексту; (4) чутливість до культурних та макросоціальних умов; (5) наявність валідованого інструменту вимірювання; (6) придатність для лонгітудного відстеження. Жодна з проаналізованих моделей не задовольняє усі шість критеріїв: двоконтинуумна модель К. Кейса відповідає критеріям (2) та (5), але не (1), (3), (4); ProQOL Б. Стамм — критеріям (1), (2) та (5), але не (3) та (4); шестивимірна модель К. Ріфф — критеріям (4) та (6), але не (1) та (2). Ця систематична невідповідність утворює «зону специфічності», яка потребує побудови нового конструкту.

Окремо проаналізовано питання операціоналізації. Для емпіричної перевірки запропонованої моделі необхідна комбінована психодіагностична батарея, що охоплювала б усі чотири рівні конструкту. На індивідуальному рівні оптимальним поєднанням є ProQOL версії 5 (Stamm, 2010) для оцінки професійно-специфічного балансу «задоволеність — втома» та Шкала позитивного ментального здоров'я PMH-Scale (Lukat et al., 2016; українська адаптація Карамушка та ін., 2022) для оцінки загального позитивного функціонування. Шкала резильєнтності CD-RISC (Connor & Davidson, 2003) вимірювала б резильєнтність як інтегративний механізм, що з'єднує позитивний та негативний виміри. На професійному та організаційному рівнях потрібні адаптовані або нові інструменти для оцінки цифрового благополуччя, інституційної підтримки та моральної травми. Структурний рівень потребує якісних або змішаних методів дослідження.

Обговорення

Отримані результати дозволяють стверджувати, що ментальне здоров'я журналіста не може бути адекватно описане через жодну з існуючих загальних моделей без

суттєвих модифікацій. Двоконтинуумна модель К. Кейса забезпечує необхідну метаструктуру незалежних позитивного та негативного вимірів, проте не враховує, що у журналістиці негативний вимір є не аномалією, а нормативною складовою роботи. Модель ProQOL Б. Стемм найточніше описує цю специфіку через концепт задоволеності від співчуття, проте не включає організаційного та структурного рівнів.

Наукова новизна запропонованої концептуалізації полягає у трьох аспектах. По-перше, вперше сформульовано визначення ментального здоров'я журналіста як окремого наукового конструкту, що інтегрує позитивний та негативний виміри. По-друге, ідентифіковано рефлексивне опрацювання медійної травми як специфічний для журналістики когнітивний механізм, якого не описують загальні моделі. По-третє, виокремлено структурний рівень конструкту, що відображає макросоціальні умови фахової діяльності — вимір, який не має аналогів в існуючих моделях професійного здоров'я.

Практична цінність результатів полягає в тому, що чотирирівнева модель генерує конкретні рекомендації для операціоналізації. На індивідуальному рівні комбінована батарея ProQOL версії 5 та PMH-Scale дозволила б охопити обидва виміри. Шкала CD-RISC К. Коннора та Дж. Девідсона (Connor & Davidson, 2003) оцінювала б резильєнтність як інтегративний механізм. На професійному та організаційному рівнях потрібна адаптація або розробка мір цифрового благополуччя, інституційної підтримки та моральної травми. Систематичний огляд Р. Фланнері (Flannery, 2022) підтверджує, що інтегрованого мультирівневого інструменту наразі не існує.

Обмеження дослідження необхідно визнати. По-перше, запропонована модель є теоретичною і потребує емпіричної верифікації. По-друге, дані IMI, використані для первинної верифікації, мають обмеження: вибірки формуються методом зручності, що обмежує репрезентативність; інструментарій не включає стандартизованих клінічних шкал; лонгітюдний дизайн є когортним (різні респонденти щороку), а не панельним (відстеження одних осіб). По-третє, конструкт потребує крос-культурної валідації: не очевидно, що чотирирівнева модель, побудована переважно на західних джерелах та українських даних, є універсально застосовною. Проте саме ці обмеження визначають напрями подальших досліджень та підтверджують теоретичну потребу в системній концептуалізації.

Висновки

Дослідження засвідчує, що «ментальне здоров'я журналіста» належить до найбільш емпірично вивчених, проте найменш теоретично визначених конструктів у психології праці. Шість специфічних характеристик журналістської діяльності робить загальнопсихологічні моделі необхідними, але недостатніми. Запропоноване визначення — двовимірний динамічний стан на чотирьох рівнях (індивідуальний, професійний, організаційний, структурний) — інтегрує п'ять теоретичних традицій та адекватно описує суперечливу динаміку, зафіксовану в українських лонгітюдних даних. Перспективою є емпірична перевірка моделі на вибірці українських журналістів у межах дисертаційної роботи авторки у ДТЕУ (м. Київ).

Декларація про використання штучного інтелекту. В роботі над цією статтею було використано інструменти штучного інтелекту для перевірки правопису та вдосконалення стилю тексту. Задум, зміст та наукові результати є авторськими. Текст був перевірений та відредагований автором.

Список використаних джерел

- 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. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-80-380-394>.
- Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація інструментів BBC-SWB та PMH-Scale на українській вибірці. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3–4 (27). С. 85–94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
- Найдавонова Л. А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу : підручник. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 244 с.
- Погіршення психологічного стану журналістів — опитування IMI. IMI : вебсайт. 2024. URL: <https://imi.org.ua/monitorings/58-ukrayinskyh-zhurnalistiv-zaznachayut-pro-pogirshennya-psyhologichnogo-stanu-opytvannya-imi-i61799> (дата звернення: 25.03.2026).
- Річне опитування IMI: журналісти у 2025-му — виснажені, але стійкіші й більш адаптовані до війни. IMI : вебсайт. 2026. URL: <https://imi.org.ua/monitorings/richne-opytvannya-imi-zhurnalisty-u-2025-mu-vysnazheni-ale-stijkishi-j-bilsh-adaptovani-do-vijny> (дата звернення: 25.03.2026).
- 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. <https://doi.org/10.1177/1750635210368309>
- 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. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Demerouti E., Bakker A. B., Nachreiner F., Schaufeli W. B. The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*. 2001. Vol. 86, No. 3. P. 499–512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499>
- 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. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.159.9.1570>
- 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. <https://doi.org/10.1177/0706743718777396>
- Figley C. R. Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized. Brunner/Mazel, 1995.
- 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. <https://doi.org/10.1007/s11126-021-09920-z>
- 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. <https://doi.org/10.3390/journalmedia7010021>
- 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. <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1620085>

- 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. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes C. L. M. Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2005. Vol. 73, No. 3. P. 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Lukat J., Margraf J., Lutz R., van der Veld W. M., Becker E. S. Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC Psychology*. 2016. Vol. 4. Art. 8. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0111-x>.
- 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. <https://doi.org/10.1002/jts.2490030110>.
- Osmann J., Dworkin 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. <https://doi.org/10.1177/1750635219895998>.
- Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Seely N. Journalists and mental health: the psychological toll of covering everyday trauma. *Newspaper Research Journal*. 2019. Vol. 40, No. 2. P. 239–259. <https://doi.org/10.1177/0739532919835612>.
- Seligman M. E. P. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press, 2011.
- 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. <https://doi.org/10.1002/smi.2775>
- Stamm B. H. The Concise ProQOL Manual. 2nd ed. Pocatello : ProQOL.org, 2010. URL: <https://proqol.org/proqol-manual> (дата звернення: 25.03.2026).
- World Health Organization. World mental health report: Transforming mental health for all. WHO, 2022. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338> (дата звернення: 25.03.2026).

O. YARKHO (Olga Yarkho)
Postgraduate Student (PhD Level),
Department of Psychology and Behavioural Sciences,
State University of Trade and Economics,
19 Kioto Str., Kyiv, Ukraine.
e-mail: olga.yarkho@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-0786-929X>

PSYCHOLOGICAL CONTENT OF "JOURNALIST MENTAL HEALTH" CONCEPT IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY CONTEXT

The article substantiates the concept psychological content of "a journalist mental health" as an independent scientific construct. The relevance stems from this concept formal definition absence in psychological science, despite more than two decades of empirical research documenting elevated PTSD, depression, and burnout among media professionals. The situation of Ukrainian journalists during Russia's full-scale war has transformed this academic gap into an urgent applied problem: the most extensive wartime dataset globally reveals simultaneous deterioration and adaptation within the same population. The purpose of the study is to integrate general psychological models of mental health with the journalistic activity specifics to construct a profession-specific framework. The methodology encompasses analysis of five general models (WHO, Keyes, Ryff, Seligman, Lukat) and two occupational frameworks (JD-R, ProQOL), followed by comparative analysis with empirically documented features of journalistic work. The results demonstrate that six characteristics of journalism — chronic traumatic exposure as a professional requirement, dual-role oscillation, wartime civic-existential duality, information warfare burden, impossibility of rotation, and organizational silence — render existing models necessary but insufficient. An original definition is proposed: journalist mental health is a two-dimensional dynamic state operating across four levels — individual, professional, organizational, and structural. The model integrates Keyes' dual-continuum framework, Stamm's ProQOL, Ryff's eudaimonic dimensions, and Naidonova's reflexive approach. Verification against IMI longitudinal data (2022–2025) confirms the model's capacity to account for both destructive and adaptive trends. Prospects include empirical testing using ProQOL, PMH-Scale, and CD-RISC on a sample of Ukrainian journalists.

Keywords: *journalist mental health, positive psychology, professional quality of life, dual-continuum model, armed conflict, media psychology*

References

- Arefniia, S. (2025). Peculiarities of experiencing subjective well-being among Ukrainian internally displaced women and women from other countries. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK»*, 4(80), 380–394. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-80-380-394> [in Ukrainian].
- Karamushka, L., Tereshchenko, K., & Kredentser, O. (2022). Adaptation of the BBC-SWB and PMH-Scale instruments on a Ukrainian sample. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, 3–4(27), 85–94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8> [in Ukrainian].
- Naidonova, L. A. (2013). *Media psychology: Foundations of the reflexive approach*. Imeks-LTD. [in Ukrainian].
- Institute of Mass Information. (2024). Deterioration of the psychological state of journalists. <https://imi.org.ua/monitorings/58-ukrayinskyh-zhurnalistiv-zaznachayut-pro-pogirshennya-psyhologichnogo-stanu-opytuvannya-imi-i61799> [in Ukrainian].
- Institute of Mass Information. (2025). Annual IMI survey: Journalists in 2025. <https://imi.org.ua/monitorings/richne-opytuvannya-imi-zhurnalisty-u-2025-mu-vysnazheni-ale-stijkishi-j-bilsh-adaptovani-do-vijny> [in Ukrainian].
- 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>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499>
- 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>
- 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>
- Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Brunner/Mazel.
- Flannery, R. B. (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>

- Herrera Damas, S., & Valero-Pastor, J. M. (2026). Emotional well-being in journalists. *Journalism and Media*, 7(1), 21. <https://doi.org/10.3390/journalmedia7010021>
- Idås, T., Backholm, K., & Korhonen, J. (2019). Trauma in the newsroom. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1620085. <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1620085>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Lukat, J., Margraf, J., Lutz, R., van der Veld, W. M., & Becker, E. S. (2016). Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale. *BMC Psychology*, 4, Article 8. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0111-x>
- McCann, I. L., & Pearlman, L. A. (1990). Vicarious traumatization. *Journal of Traumatic Stress*, 3(1), 131–149. <https://doi.org/10.1002/jts.2490030110>
- Osman, J., Dvorkin, J., Inbar, Y., Page-Gould, E., & Feinstein, A. (2021). The emotional well-being of journalists. *Media, War & Conflict*, 14(4), 476–502. <https://doi.org/10.1177/1750635219895998>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Seely, N. (2019). Journalists and mental health. *Newspaper Research Journal*, 40(2), 239–259. <https://doi.org/10.1177/0739532919835612>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Smith, R. J., Drevo, S., & Newman, E. (2018). Covering traumatic news stories. *Stress and Health*, 34(2), 218–226. <https://doi.org/10.1002/smi.2775>
- Stamm, B. H. (2010). *The concise ProQOL manual* (2nd ed.). ProQOL.org. <https://proqol.org/proqol-manual>
- World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

Конфлікт інтересів: автор заявляє про відсутність професійного або інституційного конфлікту інтересів.

Conflict of Interest: The author declares that there is no professional or institutional conflict of interest.

Стаття надійшла до редакції 21.01.2026 (The article was received by the editors 21.01.2026)

Стаття рекомендована до друку 18.03.2026 (The article is recommended for printing 18.03.2026)

Опублікована 28.05.2026 (Published 28.05.2026)