

УДК 159.944.4:159.97:070
DOI: 10.31732/2663-2209-2026-81-528-534

Дата надходження: 03.03.2026
Дата прийняття до друку: 24.03.2026
Дата публікації: 30.03.2026



Ця робота ліцензується відповідно до [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВТОРИННОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ЖУРНАЛІСТІВ В УМОВАХ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ ТА ДЕТЕРМІНАНТИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Ольга Ярко¹

¹Здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, Державний торговельно-економічний університет, м. Київ, Україна, e-mail: olga.yarkho@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0786-929X>

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF SECONDARY TRAUMATIZATION OF JOURNALISTS IN ARMED CONFLICT AND DETERMINANTS OF MENTAL HEALTH PRESERVATION

Olha Yarkho¹

¹Postgraduate student (PhD level), State University of Trade and Economics, Kyiv, Ukraine, e-mail: olga.yarkho@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0786-929X>

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз психологічних механізмів вторинної травматизації журналістів в умовах збройного конфлікту та визначено детермінанти збереження їхнього ментального здоров'я. Актуальність дослідження зумовлена безпрецедентною ситуацією повномасштабної війни Росії проти України, де більшість медійників зазнають травматичного впливу не через пряму присутність у зоні бойових дій, а опосередковано – через систематичну обробку графічного контенту, верифікацію зображень та роботу зі свідченнями постраждалих. На підставі аналізу міжнародних та вітчизняних досліджень систематизовано три ключові механізми вторинної травматизації: вторинний травматичний стрес (STS), вікарну травматизацію (VT) та втоми від співчуття (CF). Проаналізовано емпіричні дані, що спростовують уявлення про «безпечну відстань» від травми: журналісти, які працюють із графічним контентом виключно в редакції, демонструють клінічно значущий рівень дистресу. Систематизовано специфічні фактори ризику, характерні для українських медійників: хронічність експозиції, емоційну близькість до жертв, неможливість ротації, навантаження інформаційної війни та організаційну культуру мовчання. Визначено детермінанти збереження ментального здоров'я журналіста: резильєнтність, рефлексивність, адаптивні копінг-стратегії та соціальну підтримку. Обґрунтовано необхідність впровадження спеціалізованого діагностичного інструментарію (ProQOL, TSI Belief Scale) у медіаорганізаціях. Методологію дослідження становлять теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел; порівняльний аналіз теоретичних конструктів вторинної травматизації; аналіз емпіричних даних міжнародних та вітчизняних досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричній верифікації визначених детермінант на вибірці українських журналістів.

Ключові слова: вторинна травматизація, вікарна травматизація, втоми від співчуття, ментальне здоров'я журналіста, психологічні детермінанти, збройний конфлікт, резильєнтність, медіатравма.

Формули: 0; рис.: 0, табл.: 0, бібл.: 17

Abstract. The article presents a theoretical analysis of the psychological mechanisms of secondary traumatization of journalists covering armed conflict and identifies the determinants of their mental health preservation. The relevance of the study is determined by the unprecedented situation of Russia's full-scale war against Ukraine, where the majority of media professionals experience traumatic impact not through direct presence in combat zones but indirectly — through systematic processing of graphic content, image verification, and working with victim testimonies. Based on the analysis of international and domestic research, three key mechanisms of secondary traumatization have been systematized: Secondary Traumatic Stress (STS), Vicarious Traumatization (VT), and Compassion Fatigue (CF). Empirical data refuting the notion of a "safe distance" from trauma are analyzed: journalists who work with graphic content exclusively in newsrooms demonstrate clinically significant levels of distress. Specific risk factors characteristic of Ukrainian media professionals are systematized: chronicity of exposure, emotional proximity to victims, impossibility of rotation, information warfare burden, and organizational culture of silence. Determinants of journalist mental health preservation are identified: resilience, reflexivity, adaptive coping strategies, and social support. The necessity of implementing specialized diagnostic tools (ProQOL, TSI Belief Scale) in media organizations is substantiated. The

methodology includes theoretical analysis, systematization, and generalization of scientific sources; comparative analysis of theoretical constructs of secondary traumatization; analysis of empirical data from international and domestic studies. Prospects for further research include empirical verification of the identified determinants on a sample of Ukrainian journalists.

Keywords: *secondary traumatization, vicarious traumatization, compassion fatigue, journalist mental health, psychological determinants, armed conflict, resilience, media trauma.*

Formulas: 0; fig.: 0, tab.: 0, bibl.: 17

Постановка проблеми. П'ятий рік повномасштабної війни Росії проти України створив безпрецедентну ситуацію для медійної спільноти. Тисячі журналістів щоденно працюють із травматичним контентом: обробляють графічні зображення наслідків обстрілів, верифікують відеосвідчення, документують людські втрати. За даними Інституту масової інформації (ІМІ, 2024b), 97% українських журналістів відчувають вплив війни на свій психоемоційний стан, 67% вказують на депресію чи безнадію, а думки про самоушкодження зросли з 1% до 8% за один рік. За підсумками 2024 р. 65,8% медійників зазначили наявність посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії або хронічного стресу (Детектор медіа, 2024). При цьому переважна більшість респондентів – не фронтові кореспонденти, а редактори та журналісти з усіх регіонів, тобто фахівці, які зазнають травматичного впливу опосередковано – через контент, з яким працюють щоденно.

Ця обставина кардинально змінює розуміння професійних ризиків у журналістиці: вторинна травматизація стає не менш значущою загрозою ментальному здоров'ю, ніж пряма присутність у зоні конфлікту. Водночас у вітчизняній психологічній науці проблематика вторинної травматизації журналістів залишається практично не дослідженою – існуючі наукові розробки зосереджені переважно на травматизації військовослужбовців, рятувальників та представників допомагаючих професій. Це створює значну наукову лауну, що потребує заповнення, особливо в контексті визначення психологічних детермінант, які забезпечують збереження ментального здоров'я журналіста в умовах хронічного опосередкованого травматичного впливу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблематика опосередкованої травматизації професіоналів має понад тридцятирічну історію вивчення. Ч. Фіглі (Figley, 1995) запровадив поняття вторинного травматичного стресу (Secondary Traumatic Stress, STS), визначивши його як сукупність симптомів, що дзеркально відтворюють клінічну картину ПТСР – інтрузії, уникання, гіперзбудження, – але виникають унаслідок опосередкованого контакту з травматичним досвідом іншої людини. І. МакКенн та Л. Перлман (McCann & Pearlman, 1990) у межах конструктивістської теорії саморозвитку описали вікарну травматизацію (Vicarious Traumatization, VT) як кумулятивний процес руйнування базових когнітивних схем фахівця – переконань щодо безпеки, довіри, контролю та самоцінності. Б. Стемм (Stamm, 2010) операціоналізувала втому від співчуття (Compassion Fatigue, CF) через шкалу Professional Quality of Life (ProQOL), визначивши її як інтегральний конструкт, що поєднує STS із професійним вигоранням.

Фундаментальне значення для журналістики мають дослідження А. Файнстайна та колег. На вибірці зі 140 воєнних кореспондентів та 107 журналістів контрольної групи встановлено, що поширеність ПТСР серед тих, хто працював у зонах конфліктів, сягала рівнів комбатантів (28,6%), а рівень великого депресивного розладу (21,4%) перевищував загальнопопуляційні норми (Feinstein, Owen & Blair, 2002). Ретроспективне дослідження 684 журналістів у восьми конфліктах підтвердило дозозалежний зв'язок між інтенсивністю контакту з травматичним матеріалом та вираженістю симптомів, а також виявило, що журналісти, які постійно перебувають

усередині конфлікту, демонструють вищий рівень депресії та тривоги порівняно з іноземними кореспондентами (Feinstein, Osmann & Patel, 2018).

Принципово важливим стало дослідження А. Файнстайна, Б. Оде та Е. Вакніне (Feinstein, Audet & Waknine, 2014), які обстежили 116 журналістів міжнародних інформаційних агентств, що переглядали графічні зображення насильства виключно в редакції. Саме частота перегляду виявилася найсильнішим предиктором дистресу за шкалами депресії, ПТСР та тривоги, а 36,7% обстежених перевищили клінічний поріг. С. Дабберлі, Е. Гріффіна та Г. Бал (Dubberley, Griffin & Bal, 2015) задокументували аналогічні симптоми серед редакційних працівників, які верифікують контент очевидців. Н. Сілі (Seely, 2019) на вибірці з 254 американських журналістів підтвердила дозозалежний зв'язок між частотою висвітлення травматичних подій та вираженістю ПТСР-симптомів.

Систематичний огляд Й. Османна та колег (Osmann, Dvorkin, Inbar, Page-Gould & Feinstein, 2021) охопив дослідження за двадцять років і виявив, що більшість робіт зосереджені на ПТСР-симптоматичі, тоді як когнітивні зміни, характерні для VT, залишаються малодослідженими. К. Бакхольм та К. Б'єрквіст (Backholm & Björkqvist, 2010) серед 503 фінських журналістів встановили, що особистий травматичний досвід є сильнішим предиктором ПТСР, ніж професійна експозиція, а Р. Сміт, С. Древо та Е. Ньюмен (Smith, Drevo & Newman, 2018) підтвердили, що уникаючий копінг є найсильнішим предиктором ПТСР серед журналістів. Т. Ідос, К. Бакхольм та Й. Корхонен (Idås, Backholm & Korhonen, 2019) на вибірці з 375 норвезьких журналістів встановили, що нестача соціальної підтримки є значущим предиктором ПТСР, а наявність такої підтримки сприяє посттравматичному зростанню.

В українській науці проблематику медіапсихологічних наслідків

травматичних подій досліджувала Л. Найдьонова (2013), яка обґрунтувала рефлексивний підхід до аналізу впливу медіаконтенту на особистість та визначила рефлексивність як ключову компетенцію протидії медіатравматизації. Водночас рецензовані емпіричні дослідження вторинної травматизації саме українських журналістів відсутні – існуючі дані ІМІ, попри їхню безумовну цінність, є результатом інституційних моніторингів.

Формулювання мети та методів дослідження. Мета статті – на підставі теоретичного аналізу міжнародних та вітчизняних досліджень систематизувати психологічні механізми вторинної травматизації журналістів в умовах збройного конфлікту та визначити детермінанти збереження їхнього ментального здоров'я. Методологію дослідження становлять теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел із проблеми дослідження; порівняльний аналіз теоретичних конструктів вторинної травматизації; аналіз емпіричних даних міжнародних та вітчизняних досліджень стану журналістів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Три механізми вторинної травматизації та їх специфіка для журналістики. Аналіз літератури дозволяє виокремити три взаємопов'язані, але не тотожні механізми, через які реалізується вторинна травматизація журналістів.

Перший механізм – вторинний травматичний стрес (STS) – відтворює симптоматику ПТСР (інтрузії, уникання, гіперзбудження), але виникає від опосередкованого контакту з чужим травматичним досвідом (Figley, 1995). Для журналістів STS може розвинути раптово – після перегляду одного особливо вражаючого зображення або роботи з конкретним свідченням, що «зачіпає» особисто. Цей механізм пояснює, зокрема, чому 25% українських журналістів повідомляють про флешбеки або нічні жахи (ІМІ, 2024b).

Другий механізм – вікарна травматизація (VT) – є кумулятивним

процесом, що трансформує когнітивні схеми фахівця (McCann & Pearlman, 1990). На відміну від STS, VT не пов'язана з конкретним травматичним епізодом, а накопичується поступово, руйнуючи базові переконання щодо безпеки, довіри, контролю та самоцінності. Для журналістів, які роками висвітлюють наслідки обстрілів, воєнні злочини та людські трагедії, VT виявляється у наростаючому цинізмі, втраті професійної мотивації, трансформації картини світу – змінах, які самі журналісти часто не ідентифікують як наслідки травми. Систематичний огляд Й. Османна та колег (Osman et al., 2021) констатує, що когнітивні зміни, характерні для VT, залишаються найменш дослідженим аспектом журналістської травматизації.

Третій механізм – втома від співчуття (CF) – поєднує STS із професійним вигоранням (Stamm, 2010). Для журналістів CF є особливо актуальною через подвійну природу професійного навантаження: журналіст не просто перебуває в контакті з травматичним матеріалом, а зобов'язаний його осмислювати, структурувати та передавати аудиторії, зберігаючи професійну об'єктивність. Це породжує когнітивний конфлікт між емоційним переживанням та необхідністю аналітичної дистанції, який з часом виснажує психологічні ресурси.

Newsroom-експозиція: спростування «безпечної відстані». Традиційне розуміння журналістської травматизації пов'язувало її з безпосередньою присутністю в зоні конфлікту (Feinstein et al., 2002). Однак дослідження останнього десятиліття фундаментально змінили цю парадигму. А. Файнстайн та колеги (Feinstein et al., 2014), обстеживши 116 журналістів, які працювали з графічним контентом виключно в редакції, встановили, що саме частота перегляду, а не стаж роботи в медіа, є найсильнішим предиктором дистресу; 36,7% обстежених перевищили клінічний поріг за GHQ-28. С. Дабберлі та колеги (Dubberley et al., 2015) задокументували аналогічні

симптоми серед верифікаторів контенту очевидців (User-Generated Content, UGC), зафіксувавши, що ця категорія працівників – фактчекери, редактори, SMM-менеджери – зазнає систематичної травматичної експозиції без будь-якої системи психологічного супроводу.

Для української ситуації ці дані мають принципове значення. Більшість респондентів опитувань ІМІ (2024b) – не фронтові кореспонденти, а редактори та журналісти з усіх регіонів. Вони щоденно обробляють зображення наслідків ракетних ударів, свідчення постраждалих, верифікують контент із зон бойових дій. Тобто вторинна травматизація є масовим феноменом, що охоплює значно ширше коло медійників, ніж прийнято вважати.

Фактори ризику: конвергенція загроз. На підставі аналізу міжнародних досліджень та українських емпіричних даних можна систематизувати п'ять специфічних факторів ризику вторинної травматизації журналістів в умовах збройного конфлікту.

По-перше, хронічність експозиції. Дозозалежний зв'язок між інтенсивністю та тривалістю контакту з травматичним матеріалом і вираженістю симптомів підтверджено на масштабних вибірках (Feinstein et al., 2018; Seely, 2019). Українські медійники працюють в умовах безперервної травматичної експозиції з 2014 р., що становить понад десять років кумулятивного впливу – безпрецедентний показник у світовій практиці.

По-друге, емоційна близькість до жертв. Журналісти, які постійно перебувають усередині конфлікту, демонструють вищий рівень депресії та тривоги порівняно з іноземними кореспондентами, що працюють у тому ж конфлікті (Feinstein et al., 2018). Український журналіст висвітлює війну не як зовнішній спостерігач, а як громадянин країни, що обороняється, – ця обставина суттєво посилює ризик як STS, так і VT.

По-третє, неможливість ротації. На відміну від іноземних кореспондентів, які приїжджають на визначений термін і

повертаються до безпечного середовища, українські журналісти не мають змоги виїхати з зони конфлікту, що унеможлиблює відновлення й підтримує хронічність травматичної експозиції.

По-четверте, навантаження інформаційної війни. Необхідність верифікації масивів дезінформації, протидія пропаганді та захист медіапростору від маніпулятивного впливу створюють додатковий когнітивний стресор, який поки що залишається емпірично не дослідженим.

По-п'яте, організаційна культура мовчання. Нестача соціальної підтримки на робочому місці є значущим предиктором ПТСР серед журналістів (Idås et al., 2019). В українських умовах цей фактор посилюється тим, що визнання психологічних труднощів може сприйматися як слабкість у воєнний час, а 70% журналістів визнають потребу в психотерапії, проте лише 45% мали реальний досвід звернення (ІМІ, 2024а).

Детермінанти збереження ментального здоров'я. Проведений аналіз дозволяє визначити психологічні детермінанти, що протидіють вторинній травматизації та забезпечують збереження ментального здоров'я журналіста. Ці детермінанти функціонують на двох рівнях: особистісному та організаційному.

На рівні особистісних ресурсів ключовими детермінантами є: (1) резильєнтність як інтегральний показник адаптаційного потенціалу – здатність відновлюватися після травматичного досвіду та зберігати професійну ефективність; (2) інтернальний локус контролю, що забезпечує суб'єктивне відчуття впливу на ситуацію; (3) адаптивні копінг-стратегії, зокрема проблемно-орієнтований копінг, на противагу унікаючому, який є найсильнішим предиктором ПТСР серед журналістів (Smith et al., 2018).

Специфічною для журналістів детермінантою є рефлексивність – здатність усвідомлювати власні психоемоційні реакції на травматичний

медіаконтент та запобігати автоматичному перенесенню травматичного матеріалу на власну картину світу (Найдьонова, 2013). У рамках концепції VT (McCann & Pearlman, 1990) рефлексивність протидіє саме механізму руйнування когнітивних схем: усвідомлюючи, що зміни у сприйнятті безпеки, довіри чи контролю є наслідком професійної діяльності, а не об'єктивною характеристикою реальності, журналіст зберігає здатність до диференційованої оцінки.

За даними підсумкового опитування ІМІ (2025), сім'я залишається головним стабілізуючим фактором для медійників протягом усіх років повномасштабної війни (53% у 2025 р., 48% у 2022 р.), а 62,5% журналістів зазначають, що пристосовуються до ситуації та не втрачають здорового глузду. Водночас 70% визнають потребу в психотерапії, проте лише 45% мали реальний досвід звернення (ІМІ, 2024а), що свідчить про збереження бар'єрів – стигматизації та організаційної культури мовчання.

Таким чином, детермінанти збереження ментального здоров'я журналіста утворюють двохрівневу систему: на особистісному рівні вони забезпечують внутрішню стійкість до травматичного впливу (резильєнтність, рефлексивність, адаптивні копінг), а на організаційному – зовнішні умови для відновлення та переробки травматичного досвіду (соціальна підтримка, доступ до психологічної допомоги, організаційна культура, що визнає психологічне навантаження медійної праці).

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дозволяє сформулювати низку висновків, що мають як наукове, так і практичне значення.

По-перше, вторинна травматизація журналістів є складним багатоконпонентним феноменом, що реалізується через три взаємопов'язані механізми – STS, VT та CF. Кожен із них має власну специфіку в контексті журналістської діяльності: STS пояснює гострі реакції на конкретний травматичний

контент, VT – поступову трансформацію когнітивних схем, CF – інтегральне виснаження від поєднання травматичної експозиції з професійним вигоранням.

По-друге, уявлення про «безпечну відстань» від травми спростовано емпірично: журналісти, які працюють із графічним контентом виключно в редакції, демонструють клінічно значущий рівень дистресу, порівняний із журналістами, що працюють безпосередньо в зонах конфліктів. Для України це означає, що вторинна травматизація є масовим феноменом, що охоплює весь редакційний склад медіаорганізацій.

По-третє, детермінантами збереження ментального здоров'я журналіста визначено резильєнтність, рефлексивність, адаптивні копінг-стратегії та соціальну підтримку. Ці детермінанти утворюють двохрівневу систему (особистісний та організаційний рівні) і

можуть слугувати мішенями для програм психологічного супроводу медійників.

Практичне значення отриманих результатів полягає в обґрунтуванні необхідності впровадження у медіаорганізаціях спеціалізованого діагностичного інструментарію – шкал ProQOL (Stamm, 2010) та TSI Belief Scale, – який дозволить диференціювати внесок STS, VT та вигорання у загальну картину психологічного ураження та визначити адресні програми профілактики для різних категорій медійників.

Перспективи подальших досліджень полягають у емпіричній верифікації визначених детермінант та експериментальній перевірці їхньої дієздатності на вибірці українських журналістів, що становить предмет нашого дисертаційного дослідження «Психологічні детермінанти збереження ментального здоров'я журналіста в стресових умовах професійної діяльності».

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що дослідження проводилося за відсутності будь-яких комерційних або фінансових відносин, які могли б бути витлумачені як потенційний конфлікт інтересів.

Фінансування. Автор заявляє, що публікацію цієї статті профінансовано автором самостійно.

Етична заява. Усі процедури, виконані в межах цього дослідження, відповідали інституційним та міжнародним етичним стандартам.

Заява щодо генеративного ШІ. Автор заявляє, що генеративний штучний інтелект не використовувався під час підготовки цього рукопису, якщо інше прямо не зазначено в рукописі.

Література:

1. Детектор медіа. (2024, 19 грудня). Українські медійники назвали п'ять основних викликів 2024 року – щорічне опитування ІМІ. <https://detector.media/infospace/article/236169/>
2. Інститут масової інформації. (2024а). 45% журналістів зверталися до психотерапевтів: результати опитування ІМІ – 2024. <https://imi.org.ua/monitorings/45-zhurnalistiv-zvertalysya-do-psyhoterapevtiv-rezultaty-opytuvannya-imi-2024-i61929>
3. Інститут масової інформації. (2024б). Погіршення психологічного стану журналістів – опитування ІМІ. <https://imi.org.ua/monitorings/58-ukrayinskyh-zhurnalistiv-zaznachayut-pro-pogirshennya-psyhologichnogo-stanu-opytuvannya-imi-i61799>
4. Інститут масової інформації. (2025). Тренди психологічного стану медійників у 2024 році – втома та адаптація. Річне опитування ІМІ. <https://imi.org.ua/monitorings/trendy-psyhologichnogo-stanu-medijnykiv-u-2024-rotsi-vtoma-ta-adaptatsiya-richne-opytuvannya-imi-i66064>
5. Найдюнова, Л. А. (2013). Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу. Імекс-ЛІТД.
6. Backholm, K., & Björkqvist, K. (2010). 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*, 3(2), 138–151. <https://doi.org/10.1177/1750635210368309>
7. 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/>
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). <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. Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Brunner/Mazel.
12. 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). <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1620085>
13. 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>
14. 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>
15. 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>
16. 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>
17. Stamm, B. H. (2010). *The Concise ProQOL Manual* (2nd ed.). ProQOL.org.