

4. Mitra A., Dwyre D. M., Schivo M. et al. Reactive lymphocytes in COVID-19: morphological insights and diagnostic relevance. *Journal of Clinical Pathology*. 2023.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВИКЛАДАЧІВ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Чала Юлія Миколаївна,
кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри педагогіки
і управління соціальними системами,
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»,
м. Харків, Україна.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7436-7783>

Сучасна система вищої освіти України функціонує в умовах тривалої соціальної напруги, воєнних дій, економічної нестабільності та глибоких трансформацій суспільного життя. Ці чинники не лише змінюють формат освітньої діяльності, а й суттєво впливають на психоемоційний стан педагогічних працівників. Викладачі університетів, які традиційно виконують не лише освітню, а й виховну, наукову та соціально-психологічну функції, опинилися в ситуації постійного стресу, пов'язаного з підвищеною відповідальністю, зменшенням ресурсів і необхідністю швидкої адаптації до змін. Період повномасштабної війни в Україні супроводжується різким зростанням емоційних навантажень, відчуттям небезпеки, втратами близьких людей і порушенням відчуття стабільності. Значна частина викладачів зазнала вимушеного переселення, втрати житла або робочого місця, руйнування колективів, що призвело до дезорганізації звичних соціальних зв'язків. У поєднанні з необхідністю підтримувати студентів і зберігати якість навчання в умовах дистанційних або змішаних форматів це створює ситуацію хронічного стресу, який може переходити у клінічні форми психологічних порушень.

Одним із найпоширеніших психічних наслідків тривалого впливу травматичних подій є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – комплекс емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій, що виникають після переживання ситуацій, які загрожували життю або безпеці. Якщо раніше ПТСР асоціювався переважно з військовими чи рятувальниками, то сьогодні дедалі частіше він спостерігається у представників освітньої сфери, зокрема серед викладачів закладів вищої освіти. Це пояснюється тим, що викладачі часто виступають посередниками між студентами та складною соціальною реальністю, виконуючи роль джерела підтримки навіть у тих випадках, коли самі переживають травматичний досвід. Проблематика ПТСР серед викладачів є малодослідженою в українському контексті, однак має надзвичайно високу практичну значущість. Вивчення психологічних проявів цього розладу у представників академічного середовища дає

змогу краще зрозуміти механізми професійного виснаження, зниження ефективності праці та порушення міжособистісних стосунків у колективах. Збереження психологічного благополуччя викладачів є не лише питанням індивідуального здоров'я, а й умовою стабільності та якості освітнього процесу, оскільки від емоційного стану педагогів безпосередньо залежить мотивація, успішність і психічний комфорт студентів. Таким чином, дослідження психологічних проявів ПТСР у викладачів закладів вищої освіти постає важливою науковою та практичною задачею сучасної освітньої психології.

Мета дослідження. Аналіз основних психологічних проявів посттравматичного стресового розладу у викладачів закладів вищої освіти, визначення чинників його розвитку та окреслення напрямів психологічної підтримки й профілактики емоційного виснаження.

Результати дослідження. Аналіз сучасних емпіричних досліджень свідчить, що ПТСР у викладачів закладів вищої освіти проявляється у широкому спектрі психоемоційних і поведінкових реакцій, які мають як гострий, так і відстрочений характер. Дослідження показують, що після переживання травматичних подій (зокрема, бойових дій, евакуації, втрати колег або руйнування навчальних закладів) у викладачів спостерігаються типові симптоми, описані у DSM-5 [1]: підвищена тривожність, гіперзбудливість, порушення сну, емоційне оніміння, уникання нагадувань про травму та нав'язливі спогади (intrusive memories). Ці симптоми можуть мати прихований перебіг, адже представники академічного середовища часто прагнуть зберегти професійну репутацію та вигляд психологічної стійкості [2].

Згідно з дослідженням П. Кутсімані з колегами, емоційне вигорання є частим супутником ПТСР у професіях соціальної взаємодії, зокрема у викладачів, і може виступати вторинною формою посттравматичного стресу [3]. Хронічне психічне перенапруження, що поєднує педагогічну відповідальність, адміністративний тиск і переживання втрат, призводить до зниження когнітивної ефективності (проблеми з увагою, пам'яттю, плануванням) та емоційної виснаженості. Також, виявлено зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та інтенсивністю симптомів: викладачі з розвиненими навичками емоційної регуляції демонструють менший рівень гіперзбудливості та краще відновлення після стресових подій [4].

Важливою особливістю ПТСР у викладачів є схильність до емоційного пригнічення. Викладачі, які виконують роль носіїв стабільності й зразка поведінки для студентів, часто не дозволяють собі проявляти емоційну вразливість, що призводить до внутрішнього конфлікту між професійною роллю та особистим переживанням травми [5]. Таке придушення емоцій утруднює своєчасне звернення по психологічну допомогу й сприяє переходу ПТСР у хронічну форму.

Соціальна підтримка, згідно з дослідженнями Дж. Хермана, є модератором посттравматичних реакцій. Викладачі, які відчують підтримку адміністрації, колег або професійних спільнот, демонструють нижчий рівень тривожності та

депресивних симптомів [2]. Соціальна згуртованість освітнього колективу сприяє формуванню відчуття контролю та колективної стійкості, що знижує ризик розвитку ПТСР навіть за високого рівня стресових впливів.

Значну роль відіграють і індивідуальні копінг-стратегії. Активне подолання стресу, звернення по підтримку та використання методів саморегуляції (майндфулнес, дихальні практики, професійна рефлексія) виявилися ефективними засобами зменшення симптоматики [6]. Натомість уникаючі стратегії та надмірна самокритика асоціюються з тривалими проявами тривожності й депресії.

Отже, результати свідчать, що ПТСР у викладачів вищої школи є багатовимірним феноменом, який формується під впливом як зовнішніх (соціальних, організаційних), так і внутрішніх (емоційних, когнітивних) чинників. Рівень соціальної підтримки, емоційного інтелекту, адаптивних копінг-стратегій та професійної мотивації визначає індивідуальну стійкість викладача до посттравматичних впливів і є ключовими факторами його психологічного благополуччя.

Висновки. ПТСР серед викладачів вищої школи є важливою, але недостатньо дослідженою проблемою сучасної психології освіти. Його психологічні прояви – тривожність, емоційне виснаження, уникання та зниження когнітивної ефективності – негативно впливають на якість навчального процесу й професійне самопочуття педагогів. Для зниження цих ризиків доцільно впроваджувати системні програми психологічної підтримки у закладах освіти, що поєднують індивідуальне консультування, групову роботу, тренінги стресостійкості та розвиток навичок саморегуляції. Особливої уваги потребує формування культури психологічної безпеки у професійному середовищі викладачів – середовища, де визнання власної вразливості розглядається не як слабкість, а як необхідний етап психічного відновлення і професійного зростання.

Список використаних джерел.

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed. Washington, DC : American Psychiatric Publishing, 2013.
2. Herman J. Trauma and recovery: the aftermath of violence – from domestic abuse to political terror. New York : Basic Books, 2015.
3. Koutsimani P., Montgomery A., Georganta K. The relationship between burnout, depression, and anxiety: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. Article No. 284. doi:10.3389/fpsyg.2019.00284.
4. Mikolajczak M., Gross J. J., Roskam I. Parental burnout: what is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*. 2019. Vol. 7, No. 6. P. 1319–1329.
5. Brewster D. Strategies for reducing employee turnover in the construction industry : doctoral dissertation. Minneapolis : Walden University, 2023.
6. Watson P. Stress, PTSD, and COVID-19: the utility of disaster mental health interventions during the COVID-19 pandemic. *Current Treatment Options in Psychiatry*. 2022. Vol. 9, No. 1. P. 14–40.