

УДК: 159.922.7:616-003.96"364"

Бурлака Олена Василівна, доктор медичних наук, старший науковий співробітник відділення ендокринної гінекології ДУ "Інститут педіатрії, акушерства і гінекології НАМН України"

e-mail: e.burlaka@femina-health.org

Кондратенко Лариса Олександрівна, кандидат педагогічних наук, провідний науковий співробітник лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України

e-mail: lorusz@ukr.net

Манилова Лідія Михайлівна, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України

e-mail: lidia.manylova@yandex.ua

ВПЛИВ СТРЕСУ «ГІБРИДНОЇ» ВІЙНИ НА ПСИХІЧНЕ ТА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛІВ

Анотація

Травмуючі події, породжені "гібридною війною, які зараз переживають жителі України, призводять до різних видів стресу. Однією з професійних категорій населення, яка сильніше за інші переживає негаразди в суспільстві є вчителі, тому що вони, в результаті своїх професійних обов'язків, піддаються додатковому стресу – так званому вторинному стресу, який отримують шляхом спілкування з психологічно травмованими людьми.

Метою статті є порівняння рівнів розладів адаптації та можливості виникнення психічних порушень у вчителів Києва та Мінська, оскільки відомо, що особливості цієї професії призводять до зростання психічних та соматичних захворювань, викликаних навіть не пов'язаним із війною стресом. Тому важливо було визначити, чи дійсно гібридна війна, яка

безпосередньо не зачіпає вчителів Києва, значно підвищує рівень їх травматизації. Дослідження проводилось за допомогою Міссісіпської шкали для оцінки посттравматичних реакцій. В тестуванні брали участь лише жінки (73 учительки Києва і 48 учительок Мінська).

Проведене дослідження виявило, що середній показник рівня дезадаптованості вчителів-киян (жителів країни, в якій іде війна, хай і гібридна) значно перевищує відповідний показник вчителів із мирного Мінська. Тому можна зробити висновок, що виявлена різниця є прямим наслідком стресу, пов'язаного саме із травмуючим впливом гібридної війни в Україні. Медичні обстеження жінок-киянок підтверджують негативний вплив стресу не тільки на їх психічне, але й на фізичне здоров'я.

***Ключові слова:** стрес, травма, гібридна війна, дезадаптація, жінки-вчителі, психічне та фізичне здоров'я.*

Бурлака Елена Васильевна, доктор медицинских наук, старший научный сотрудник отделения эндокринной гинекологии ГУ "Институт педиатрии, акушерства и гинекологии" НАМН Украины

Кондратенко Лариса Александровна, кандидат педагогических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории психодиагностики и научно-психологической информации Института психологии имени Г.С. Костюка НАПН Украины.

Манылова Лидия Михайловна, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории психодиагностики и научно-психологической информации Института психологии имени Г.С. Костюка НАПН Украины

ВЛИЯНИЕ СТРЕСА «ГИБРИДНОЙ» ВОЙНЫ НА ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЕЙ

Аннотация

Травмирующие события, порождённые "гибридной" войной, которые в настоящий момент переживают жители Украины, приводят к различным

видам стресса. Одной из профессиональных категорий населения, которая сильнее других переживает неурядицы в обществе являются учителя, потому что они, в силу своих профессиональных обязанностей, поддаются дополнительному стрессу – так называемому вторичному стрессу, который получают путём общения с психологически травмированными людьми.

Целью статьи выступает сравнение уровней расстройств адаптации и возможности возникновения психических и соматических нарушений у учителей Киева и Минска, поскольку известно, что особенности этой профессии приводят к росту психических и соматических заболеваний, вызванных даже не связанным с войной стрессом. Поэтому важно было определить - на самом ли деле гибридная война, которая непосредственно не задевает учителей Киева, значительно повышает уровень их травматизации. Исследование проводилось с помощью "Миссисипской шкалы для оценки посттравматичных реакций". В тестировании принимали участие лишь женщины (73 учительницы Киева и 48 учительниц Минска).

Проведённое исследование выявило, что средний показатель уровня дезадаптированности учителей-киевлян (жителей страны, в которой идет война, пусть и гибридная) значительно превышает соответствующий показатель учителей из мирного Минска. Поэтому можно сделать вывод, что обнаруженная разница является прямым следствием стресса, связанного именно с травмирующим влиянием гибридной войны в Украине. Медицинские обследования женщин-киявлянок подтверждают негативное влияние стресса не только на их психическое, но и физическое здоровье.

***Ключевые слова:** стресс, травма, гибридная война, дезадаптация, женщины-учителя, психическое и физическое здоровье.*

Burlaka Olena Vasylivna, MD, Phd , researcher of the State Institution "Institute of Pediatrics, Obstetrics and Gynecology of NAMS of Ukraine"

Kondratenko Larysa Oleksandrivna, Phd, researcher laboratory of psychodiagnostics and scientific psychological information of the G.S. Kostiuk Institute of Psychology of NAPS of Ukraine

Manylova Lidia Myhailivna, Phd, researcher laboratory of psychodiagnostics and scientific psychological information of the G.S. Kostiuk Institute of Psychology of NAPS of Ukraine

THE EFFECT OF HYBRID WAR STRESS ON TEACHERS MENTAL AND PHYSICAL HEALTH

Summary

Traumatic events, caused by so-called "hybrid" war, that are already experiencing residents of Ukraine, lead to different kinds of stress. One of the professional categories of the population, that are most affected by instability in society are teachers, because they, as a result of their professional duties, lend themselves to additional stress - secondary stress, which is obtained by communication with psychologically traumatized people.

The aim of the article serves to compare the levels of adaptation disorders and the possibility of mental and physical disorders among residents of Kiev and Minsk. It is known, that the characteristics of the teaching profession lead to an increase in mental and somatic diseases caused by, not even related to the war stress. Therefore it was important to define - is it really a hybrid war, which is not directly hurt the inhabitants of Kiev, significantly increases the level of their injury. The study was conducted with the help of the "M-PTSD Civilian version". In the test only women took part (73 teachers from Kiev and 48 teachers from Minsk).

The study found that the average levels of Kiev's teachers disadaptation (residents of the country where there is a war, even a hybrid) is much higher than the corresponding levels of teachers who live in Minsk (where there is no any war).

Therefore, we can conclude that the observed difference is a direct consequence of stress which really associated with the traumatic impact of hybrid war in Ukraine.

Medical examinations women from Kiev confirm the negative effects of stress on their mental, and physical health.

Keywords: *stress, hybrid war, trauma, adaptation disorders, women – teachers, mental, and physical health.*

Постановка проблеми і актуальність дослідження: Робота вчителя завжди вимагала від людини максимального емоційного напруження, здатності до емпатії, високих людських якостей. Всякі негаразди в суспільстві педагоги переживають гостріше, болючіше, бо на них діє не тільки власний травмівний досвід, а й досвід тих, з ким вони спілкуються – діти та їх батьки. Чим більше проблем у суспільстві тим важчий тягар несуть педагоги, бо окрім власних стресів, вони отримують додатковий – вторинний стрес, запозичений через контакти з постраждалими та співпереживання з ними.

Вже третій рік Україна живе в екстремальній ситуації – анексія Криму, війна на Сході, погіршення економічного стану населення створює ситуацію, коли людині доводиться адаптуватися до постійної дії стресу. Якщо така адаптація не відбувається, то у людини можуть виникати різні психосоматичні розлади. Тому зараз важливо зрозуміти, який вплив спричиняють діючі в Україні травмівні події на психічне та фізичне здоров'я вчителів.

Методика вивчення проблеми: Для виявлення впливу стресу на людину та рівня її адаптації/дезадаптації до нього застосовується Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій. Шкала існує в двох формах – цивільний та військовий варіанти. Цивільний варіант складається із 39 тверджень, кожне із яких оцінюється за п'ятибальною шкалою Р. Лікерта. Оцінка результатів здійснюється за сумою балів усіх

тверджень. Цей підсумковий показник дозволяє виявити ступінь впливу травмівного досвіду (розлад адаптації), перенесеного індивідом. Пункти опитувальника 1,3,4,5,7,8,9,10,12,13,14,15,16,18,20,21,23,25,26,28,29,31,32, 33, 35 мають пряму шкалу оцінювання, а пункти 2,6,11,17,19,22,24,27,30,34 – зворотну. Питання, що містяться в опитувальнику, діляться на 4 групи (кластери), три з яких співвідносяться з критеріями DSM. А саме: 11 питань спрямовані на визначення симптомів вторгнення, 15 – визначають симптоми уникнення і 8 питань відносяться до критерію фізіологічної збудливості (гіперактивації). Останні п'ять питань слугують для виявлення відчуття провини і суїцидальності. Як показали дослідження, Міссісіпська шкала посідає необхідні психометричні властивості, а високий підсумковий бал за шкалою добре корелює з діагнозом "посттравматичний стресовий розлад" [2; 3; 4; 5; 7] та досить точно виявляє рівень адаптації/дезадаптації до травмівної події. При цьому слід підкреслити, що термін «"розлад адаптації" ... не є медичним діагнозом, а лише специфічною дефініцією для оцінки ступеню виявлення посттравматичних реакцій, прийнятою для інтерпретації результатів, отриманих за допомогою Міссісіпської шкали» [1, с.6].

В січні та квітні-травні 2016 р. співробітниками лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України спільно із колегами із Республіки Білорусь було проведене тестування вчителів м.Києва (столиця України) та м.Мінська (столиця Республіки Білорусь)¹. Тестування в м. Києві проходило на базі Інституту післядипломної педагогічної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, а в м. Мінську – на базі шкіл міста. Тестування було абсолютно анонімне. Перед тестуванням з його учасниками проводилась невелика бесіда (до 5 хвилин), у якій повідомлялась мета дослідження, розповідалась коротка історія Міссісіпської шкали, роз'яснювалась технічна сторона роботи з бланком – досліджуваним потрібно було вибрати і позначити одну із 5 наведених відповідей для кожного твердження:

¹ Тестування в Білорусі проводив Шамшурін О.Г. – співробітник санаторної школи-інтернату №9 м.Мінська.

абсолютно невірно (ніколи); іноді вірно (рідко); вірно до певного ступеня (час від часу буває); вірно (часто); абсолютно вірно (завжди). Результати показані у таблиці 1.

Таблиця 1

№	Твердження	Київ		Мінськ	
		Бали			
		Σ	М	Σ	М
1.	В минулому у мене було більше близьких друзів, ніж зараз.	197	2,6	139	2,9
2.	У мене немає почуття вини за все те, що я робила у минулому.	245	3,4	112	2,3
3.	Якщо хтось виведе мене із терпіння, то ймовірно, що я не стримаюсь і відповім агресивно і навіть можу застосувати фізичну силу.	142	1,9	118	2,5
4.	Якщо відбувається щось, що нагадує мені про минуле, то це виводить мене із рівноваги.	172	2,4	93	1,9
5.	Люди, які дуже добре мене знають, побоюються мене.	103	1,4	63	1,3
6.	Я здатна вступати в емоційно близькі стосунки з іншими людьми.	200	2,7	115	2,4
7.	Ночами мені сняться кошмари про те, що відбувалось зі мною в реальності.	147	2,0	80	1,7
8.	Коли я думаю про певні речі, які я робила в минулому мені просто не хочеться жити.	106	1,5	60	1,25
9.	Ззовні може здатися, що у мене немає почуттів.	137	2,4	69	1,4
10.	Останнім часом мені іноді хочеться покінчити життя самогубством	82	1,1	50	1,04
11.	Я добре засинаю, міцно сплю і прокидаюсь лише тоді, коли мені потрібно вставати.	201	2,8	100	2,1
12.	Я запитую себе, чому я живу, коли інше померли.	123	1,7	60	1,25
13.	В деяких ситуаціях я відчуваю себе так, ніби повернулась у минуле.	135	1,8	90	1,9
14.	Мої сни настільки реальні, що я прокидаюсь у холодному поту і змушую себе більше не спати.	141	1,9	79	1,6
15.	Я відчуваю себе дуже втомленою.	218	2,98	126	2,6
16.	Речі, які викликають у інших людей сміх або сльози, мене не зачіпають.	124	1,7	96	2,0
17.	Я отримую задоволення від тих же самих речей та дій, що і раніше.	191	2,6	117	2,4
18.	Мої фантазії реалістичні і лякають мене.	144	1,97	74	1,5

19.	Робота не обтяжує мене.	205	2,8	118	2,5
20.	Мені важко зосередитись.	204	2,79	110	2,3
21.	Я плачу без причини.	144	1,97	86	1,8
22.	Мені подобається бути в товаристві інших людей.	168	2,3	98	2,04
23.	Мене лякають мої устремління і бажання.	125	1,7	75	1,6
24.	Я легко засинаю.	182	2,5	102	2,1
25.	Від неочікуваного шуму я сильно здригаюсь.	221	3,0	121	2,5
26.	Ніхто, навіть члени моєї сім'ї не розуміють, що я відчуваю.	169	2,3	91	1,9
27.	Я легка, спокійна, врівноважена людина.	211	2,9	122	2,5
28.	Я відчуваю, що про певні речі, які я робила в минулому, я ніколи не зможу розповісти, бо мене ніхто не зрозуміє.	236	3,2	106	2,2
29.	Час від часу я вживаю алкоголь (заспокійливі таблетки, снодійне або наркотики), щоб заснути або забути про те, що трапилось зі мною у минулому.	155	2,1	64	1,3
30.	Я почуваю себе комфортно у натовпі.	230	3,2	96	2,0
31.	Я втрачаю самовладання і "вибухаю" через дрібниці.	184	2,5	100	2,1
32.	Я боюсь засинати.	104	1,4	62	1,3
33.	Я намагаюсь уникати всього, що могло б нагадати мені про те, що відбувалось зі мною у минулому.	160	2,2	88	1,8
34.	Моя пам'ять не гірша ніж раніше.	229	3,2	123	2,6
35.	У мене є труднощі в вияві своїх почуттів, навіть стосовно рідних.	147	2,0	90	1,87
36.	Час від часу я почуваю себе або поведжусь так, ніби те, що трапилось зі мною у минулому, відбувається знову.	155	2,1	77	1,6

Обробка даних проводилась з використанням методів математичної статистики, результати якої див. в таблиці 2.

Таблиця 2

Величини	Київ	Мінськ	Порівняння даних в Києві і Мінську
Кількість опитаних (N)	73	48	-
Сума набраних балів (Σ)	6510	3636	-
Середнє арифметичне (M)	89,17	75,75	-

Імовірна помилка для середнього арифметичного (P.E.)	$\pm 1,26$	$\pm 1,29$	-
Стандартне відхилення (Б)	15,908	14,969	-
Різниця двох середніх арифметичних (D)	-	-	13,42
Стандартна помилка різниці двох середніх арифметичних (Бd)	-	-	2,852
Критична частка D/Бd	-	-	4,705
Ступінь надійності різниці двох середніх арифметичних (p)	Шанси на 100 випадків дорівнюють більше ніж 99,9		$p < 0,01$

Тестування в Києві проводилось 11 січня, у перший день по закінченню довготривалих різдвяно-новорічних канікул, а у Мінську – з кінця квітня до третьої декади травня. Передбачувалось, що така різниця в часі має вплинути на результати, зокрема рівень втоми та психологічної напруги вчителів після відпочинку мав бути нижчим, ніж під кінець навчального року. Відтак, якби обидві групи досліджуваних піддавались впливу лише закономірних для вчительської професії стресових факторів, то результати педагогів Мінська мали б бути гіршими за результати педагогів Києва.

Викладення основного матеріалу: Проведене дослідження дало інші, хоч, до певної міри й очікувані результати. Середній показник рівня дезадаптованості вчителів-киян (жителів країни, в якій іде війна, хай і гібридна) значно перевищував відповідний показник вчителів із мирного Мінська. Тому можна зробити висновок, що виявлена різниця є прямим наслідком стресу, пов'язаного саме із травмуючим впливом гібридної війни в Україні.

Слід відмітити, що існують певні ускладнення при аналізі результатів тестування за допомогою Міссісіпської шкали. Так українські медики дають наступні рівні розладу адаптації (р.а.):

- низький рівень р.а. < 40 балів;
- знижений рівень р.а. – 40 - 78 балів;
- середній рівень р.а. – 79 - 117 балів;

підвищений рівень р.а. – 118 - 156 балів;

високий рівень р.а. > 156 балів [1, с.8].

На сайті московського Інституту психотерапії та клінічної психології [3] не використовується термін "розлад адаптації", тут говориться про показники можливості виникнення ПТСР та психічних розладів:

ПТСР – 112 балів і більше;

психічні порушення – 86 ± 25 балів;

добре адаптовані – 60 балів і менше.

Сайт національного центру з ПТСР (США) [4] для військових рекомендує такі інтервали:

ПТСР – 130 балів и більше (підозра на ПТСР від 112 балів);

психічні порушення – 86 ± 26 балів;

добре адаптовані – 76 ± 18 балів.

Різниця в оцінці показників дезадаптації є наслідком суто суб'єктивних причин, які впливають на результати тестування: по-перше, американські військові схильні погіршувати свої результати, оскільки чим гірший їх стан, тим більший захист від держави вони отримують, по-друге, – в країнах Заходу психологічні проблеми не належать до тих, які намагаються приховати; більшості ж громадян пострадянських держав притаманне, часто навіть погано усвідомлюване, прагнення не повідомляти про будь-які власні проблеми, що хоч якось можуть асоціюватись із психічним здоров'ям. Заповнюючи анкети, вони схильні применшувати навіть реальні рівні вияву проблеми, особливо якщо твердження опитувальника торкається морально, соціально або професійно недопустимих вчинків. Наприклад:

10 твердження: "Останнім часом мені іноді хочеться покінчити життя самогубством".

В культурі України і Білорусі переважають християнські традиції згідно з якими існує абсолютне табу на самогубство. Однак відповіді обстежених вчителів свідчать, що такі думки у киян все ж з'являються –

середній бал – 1,1 (в абсолютних числах - 6 чоловік із 73. Серед білоруських вчителів такий виявився лише 1).

29 твердження: Час від часу я вживаю алкоголь (снодійне, заспокійливі ліки, наркотики), щоб заснути або забути про те, що сталося зі мною в минулому.

В цьому твердженні виникають одночасно дві заборони – професійна та соціальна. У своїх відповідях киянки були досить відверті і об'єктивні (середній бал – 2,1), а от учителькам Мінська звертатись до заспокійливих засобів доводиться рідше (середній бал – 1,3).

Враховуючи всі обмеження, які супроводжують аналіз тестування: неоднозначність підходів до визначення рівнів розладів адаптації, професійні, морально-етичні, культурні та інші особливості спільноти, вплив особистості на результати обстеження, розглянемо отримані результати (див. Табл. 3).

Таблиця 3

Рівні розладу адаптації	Київ		Мінськ	
	N	%	N	%
Добре адаптовані, за даними Інституту психотерапії та клінічної психології (≤ 60)	2	2,7	7	12,01
Добре адаптовані за даними National Center for PTSD (≤ 76)	18	24,7	24	50
Психічні порушення (77-112)	48	65,75	24	50
Ті, що потребують подальшого обстеження на можливість ПТСР (≥ 112)	5	6,8	0	0

Як видно з таблиці, навіть враховуючи тенденцію до мінімізації власних проблем, 6,8% київських вчителів потребують обстеження на предмет діагностики можливості ПТСР, що є дуже високим показником для території, на якій не було бойових дій та не відбувалось жодних природних катастроф, а можливі психічні порушення можуть бути виявлені у 65,75% обстежених вчителів. До того ж більшість з них – 35 осіб (73%) навіть не потрапляли у ймовірностний інтервал (від 77 до 86 балів) у той час як із 24

учителів Мінська 16 осіб (66,7%) розміщались саме в інтервалі від 77 до 86 балів.

Українські лікарі (як уже говорилось вище) у своїх дослідженнях основну увагу звертають на рівень розладу адаптації. Відмітимо, що їхні параметри низького та зниженого рівнів розладу адаптації по суті співпадають з показниками доброї адаптації Інституту психотерапії та клінічної психології і National Center for PTSD [3; 4], уточнюючи їх (див.Табл.4).

Таблиця 4

Рівні розладу адаптації	Київ		Мінськ	
	N	%	N	%
Низький (<40)	0	0	0	0
Знижений (40-78)	18	24,66	25	52,1
Середній (79-117)	53	72,60	23	47,9
Підвищений (118-156)	2	2,74	0	0
Високий (>156)	0	0	0	0

При аналізі посттравматичних стресових розладів звертають увагу на певні групи симптомів, найпоширеніші серед яких:

- симптоми вторгнення – травмівні спогади, нічні кошмари;
- симптоми уникнення – уникання нагадування про травмівні події;
- гіперактивація – постійне психофізіологічне збудження, порушення сну;
- почуття вини та суїцидальність – важкий психоемоційний стан.

У рейтингу значущості для вчителів-киян на першому місці стоїть група вторгнення, потім гіперактивації, за ними йде група уникнення і на останньому місці – група симптомів почуття вини та суїцидальності. Однак, з наступної таблиці видно, що низькі показники групи симптомів почуття вини та суїцидальності не зовсім відповідають реальності, оскільки саме почуття вини займає перше місце в рейтингу симптомів. Просто, як уже говорилось вище, суїцидальність являє собою табу в християнській культурі, що і позначилось на загальному показнику групи симптомів. Порівняння рейтингових номерів, найважливіших симптомів наведені в табл. №№ 5 і 6.

Таблиця 5

Симптоми	Київ	
	Середні суми балів	Рейтинговий номер
Відчуття вини	3,4	1
Погіршення пам'яті	3,2	2
Не можу розповісти, бо не зрозуміють	3,2	3
Дискомфорт в натовпі	3,2	4
Страх перед неочікуваним	3,0	5
Втома	2,98	6
Внутрішній неспокій, неврівноваженість	2,9	7
Неспокійний сон	2,8	8
Робота стала тягарем	2,8	9
Проблеми з увагою, нездатність зосередитись	2,79	10
Постійна пильність, настороженість	2,7	11

Результати обстеження вчителів Мінська показали іншу картину:

Таблиця 6

Симптоми	Мінськ	
	Середні суми балів	Рейтинговий номер
Зменшення кола друзів	2,9	1
Втома	2,6	2
Погіршення пам'яті	2,6	3
Внутрішній неспокій, неврівноваженість	2,5	4
Страх перед неочікуваним	2,5	5
Підвищена агресивність	2,5	6
Робота стала тягарем	2,5	7
Зміна уподобань, вже не радує те, що раніше	2,4	8
Проблеми у побудові емоційних контактів з іншими людьми	2,4	9
Відчуття вини	2,3	10
Проблеми з увагою, нездатність зосередитись	2,3	11

В таблицях ми обмежились першими 11-ма із 39 тверджень, які є найбільш інформативними та значущими.

Для вчителів-киян (січень 2016) важливими проблемами стали: відчуття вини (1 рейтингове місце); погіршення когнітивних здатностей (пам'ять – 2 рейтингове місце, а проблеми з увагою та нездатність зосередитись – 10 рейтингове місце); неспроможність поділитись своїми

проблемами з близькими (3 рейтингове місце); дискомфорт в натопі (4 рейтингове місце); тривожність, страх перед неочікуваним (5 рейтингове місце). Для вчителів-киян досить показовими є і два наступні рейтингові місця, які наводяться тому, що різниця між ними мінімальна – соті балів. Так на 6 місці опинилась втома, психічна вичерпаність, а на 7 – внутрішній неспокій, неврівноваженість.

Порівняємо рейтинги симптомів, які були найбільш вираженими у вчителів Києва та Мінська (Див. Таблиця 7).

Таблиця 7

Симптом	Рейтингове місце	
	Київ	Мінськ
Відчуття вини	1	10
Погіршення пам'яті	2	3
Страх перед неочікуваним	5	5
Втома	6	2
Внутрішній неспокій, неврівноваженість	7	4
Робота стала тягарем	9	7
Проблеми з увагою	10	11

Як бачимо у вчителів Києва та Мінська у якості основних співпали 7 симптомів, які, можливо, виражають наслідки, так би мовити, "мирного" стресу. До числа симптомів, які відображають переважно вплив гібридної війни можна віднести відповіді на твердження №№ 28,30,11,38. Дві з них відносяться до симптомів уникнення (28 і 30), одна – вторгнення (11) і одна – гіперактивації (38). Такі показники можуть свідчити про захисну тенденцію до відсторонення від травмуючих подій, намагання уникати болісних повідомлень, спілкування з постраждалими, розмов на теми війни та пов'язаних з нею подій. Однак реальність входить у сни (відповідь 11) і не дає повністю нівелювати травмівні впливи, що викликає появу симптомів гіперактивації та втрати самоконтролю.

Цікаво порівняти і ті 6 відповідей, які отримали найменші середні бали, що в 1 бал оцінювалась відповідь – "ні, ніколи", а у 5 балів – "завжди". Що ж практично не турбує вчителів Києва та Мінська? (Див.табл. 8).

Таблиця 8

№ запитання	Симптоми	Київ	
		Середні суми балів	Рейтинговий номер
№ 10	Останнім часом мені іноді хочеться покінчити життя самогубством	1,1	39
№ 5	Люди, які дуже добре мене знають, побоюються мене.	1,41	38
№ 32	Я боюсь засинати.	1,43	37
№ 8	Коли я думаю, про деякі речі, які я робила в минулому мені просто не хочеться жити	1,5	36
№ 12	Я запитую себе, чому я живу, у той час, коли інші померли	1,68	35
№ 13	Речі, які викликають у інших людей сміх або сльози мене не зачіпають.	1,71	34
№ запитання	Симптоми	Мінськ	
		Середні суми балів	Рейтинговий номер
№ 10	Останнім часом мені іноді хочеться покінчити життя самогубством	1,04	39
№ 8	Коли я думаю, про деякі речі, які я робила в минулому мені просто не хочеться жити	1,25	38-37
№ 12	Я запитую себе, чому я живу, у той час, коли інші померли	1,25	38-37
№ 32	Я боюсь засинати	1,3	36
№ 5	Люди, які мене добре знають, побоюються мене	1,3	35
№ 29	Часом я вживаю алкоголь (снодійне, заспокійливі таблетки, наркотики), щоб заснути або забути про те, що трапилось зі мною в минулому.	1,3	34

Тут співпадінь більше – п'ять із шести. Найменшу кількість балів, як і передбачалось, набрало висловлювання "Останнім часом мені іноді хочеться покінчити життя самогубством". Категоричне "ні" висловили 97,9% мінських вчителів і 91,7% київських.

Головні висновки: Як бачимо, наслідки стресу відбиваються на всіх сторонах життя людини. В рефераті, підготовленому ETUCE (Європейський комітет профспілок освіти) зазначається, що вчителі, у яких симптоми стресу проявляються сильніше, показують водночас і високі рівні психологічного дистресу, зокрема тривогу, поганий загальний психологічний стан, низький рівень задоволеності власною роботою, нездатність розслабитися та відпочивати, порушення родинних та дружніх зв'язків. Страждає і фізичне здоров'я – найчастіше стреси супроводжують гіпертонія, мігрень, головний

біль, періодичні вірусні інфекції, спастичний коліт, синдром подразненого кишківника, виразка шлунку, астма та депресія. Зростає кількість захворювань жіночої репродуктивної сфери.

Як відомо, жіноча репродуктивна система не приймає безпосередньої участі в адаптації до стресу [8], але вона знижує або призупиняє свою функцію на користь систем, що забезпечують виживання в умовах стресу. Дослідження проведені в ДУ "Інститут педіатрії, акушерства і гінекології НАМН України" показали, що клінічно значимими наслідками стресу виступають: ускладнений перебіг синдрому передменструальної напруги та порушення ритму і тривалості менструального циклу аж до відсутності місячних більше 3-х місяців у обстежених жінок репродуктивного віку та тяжкий перебіг клімактерію (часті припливи, безсоння) внаслідок дефіциту естрогенів у пери- та постменопаузальних пацієнток.

Підвищений рівень дезадаптації, погіршення пам'яті, уваги, нездатність зосередитись, постійне відчуття втоми, намагання вберегтися від додаткових переживань, хвороби, викликані стресом, знижують педагогічні здатності вчителів, а відтак і ефективність їх професійної діяльності.

Вчителі Києва зазнають набагато більшого стресу ніж їх мінські колеги. Гібридна війна здійснює травмівний вплив навіть на ті території, які знаходяться далеко від бойових дій. Вчителі повинні бути зараховані до "групи ризику" виникнення ПТСР, оскільки одна з найкращих професійних якостей педагога – емпатія, призводить до особливої чуттєвості, яка в умовах дії кумулятивного стресу збільшує ризик травмування.

Список використаних джерел

1. Линский И.В., Кузьминов В.Н., Позднякова Н.В., Онищук С.В., Шестопалова Л.Ф., Гриневич Е.Г. Расстройства адаптации среди гражданского населения, пережившего боевые действия, спустя месяц после их прекращения/ И.В.Линский, В.Н.Кузьминов, Н.В.Позднякова,

С.В.Онищук, Л.Ф.Шестопалова, Е.Г.Гриневич // Український вісник психоневрології. – Том 22, вип.3 (80) – 2014 .– С.5-12.

2. Медицинская реабилитация раненых и больных /под ред. Ю.Н.Шанина. – С-Пб: Специальная литература, – 1997 – [Электронный ресурс] - Режим доступа <http://www.read.in.ua/book240601/>

3. Сайт Института психотерапии та клінічної психології, Москва. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=1768>

4. Сайт: PTSD: National Center for PTSD - [Электронный ресурс] - Режим доступа: www.ptsd.va.gov/professional/assessment/adult-sr/mississippi-scale-m-ptsd.asp

5. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса - СПб: Питер, 2001. - 272 с.

6. Education International (EI) European Trade Union Committee for Education (ETUCE) Study on Stress: The cause of stress for teachers, its effects, and suggested approaches to reduce it. In collaboration with the World Health Organisation .Ref. 7609[Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.convittonapoli.it/usr/uploads/15.](http://www.convittonapoli.it/usr/uploads/15.1)%20The%20cause%20of%20stress%20for%20teachers,%20its%20effects,%20and%20suggested%20approaches%20to%20reduce%20it..pdf)

1)%20The%20cause%20of%20stress%20for%20teachers,%20its%20effects,%20and%20suggested%20approaches%20to%20reduce%20it..pdf

7. Vreven D.L., Gudanowski D.M., King L.A., King D.W. The civilian version of the Mississippi PTSD Scale: a psychometric evaluation. // Journal of Traumatic Stress. - 1995. - Vol.8(1). - p.91-109.

8. Berga SL. Social determinants of infertility. Fertil Steril. 2016;105(6):1459-1460.

References transliterated

1. Linskiy I.V., Kuzminov V.N., Pozdnyakova N.V., Onischuk S.V., Shestopalova L.F., Grinevich E.G. Rasstroystva adaptatsii sredi grazhdanskogo naseleniya, perezhivshego boevyie deystviya, spustya mesyats posle ih

prekrascheniya/ I.V.Linskiy, V.N.Kuzminov, N.V.Pozdnyakova, S.V.Onischuk, L.F.Shestopalova, E.G.Grinevich // Ukrajiniskij visnyk psihonevrologiji. – Tom 22, vyp.3 (80) – 2014 .– S.5-12.

2. Meditsinskaya reabilitatsiya raneniyh i bolnyih /pod red. Yu.N.Shanina.

– S-Pb: Spetsialnaya literatura, – 1997 – URL:
<http://www.read.in.ua/book240601/>

3. Sayt instituta psihoterapii i klinicheskoy psihologii. Moskva - URL:
<https://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=1768>

4. Sayt: PTSD: National Center for PTSD – URL:
www.ptsd.va.gov/professional/assessment/adult-sr/mississippi-scale-m-ptsd.asp

5. Tarabrina N.V. Praktikum po psihologii posttravmaticheskogo stressa - SPb: Piter, 2001. - 272 s

6. Education International (EI) European Trade Union Committee for Education (ETUCE) Study on Stress: The cause of stress for teachers, its effects, and suggested approaches to reduce it. In collaboration with the World Health Organisation .Ref. 7609 – URL: [http://www.convittonapoli.it/usr/uploads/15.1\)%20The%20cause%20of%20stress%20for%20teachers,%20its%20effects,%20and%20suggested%20approaches%20to%20reduce%20it..pdf](http://www.convittonapoli.it/usr/uploads/15.1)%20The%20cause%20of%20stress%20for%20teachers,%20its%20effects,%20and%20suggested%20approaches%20to%20reduce%20it..pdf)

7. Vreven D.L., Gudanowski D.M., King L.A., King D.W. The civilian version of the Mississippi PTSD Scale: a psychometric evaluation. // Journal of Traumatic Stress. - 1995. - Vol.8(1). - p.91-109.

8. Berga SL. Social determinants of infertility. Fertil Steril. 2016;105(6):1459-1460.