

## МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ В ПІДТРИМЦІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВИХОВАТЕЛІВ У ВІЙНІ

*А. В. Косова*

*магістерка Київського Університету імені Бориса Грінченка,  
практичний психолог ДНЗ №616 (м. Київ, Україна),*

[angel.cosowa@ukr.net](mailto:angel.cosowa@ukr.net)

*О. А. Краєва*

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник  
лабораторії методології і теорії психології*

*Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,*

[krae\\_koa@ukr.net](mailto:krae_koa@ukr.net)

Важливою здатністю вихователя під час війни постає не лише підтримка власної життєстійкості та стресостійкості, але й збереження внутрішньої стабільності, можливість ефективно виконувати професійну діяльність у контексті посталих сучасних викликів, пов'язаних із війною. На тлі зазначеного, актуальності набуває питання дослідження механізмів психологічного захисту фахівців, оскільки деякою мірою факт опроявлення та актуалізації того чи того психологічного механізму здатен як супроводжувати, так і підтримувати фахівця освітньої галузі на тлі перебігу складного етапу життєдіяльності.

Важливою для розуміння сутності життєстійкості професіонала освітньої галузі на період війни є модель, запропонована С.Мадді, яка включає декілька механізмів життєстійкості, які є запорукою ефективного виконання діяльності у стресових умовах: *життєстійкість переконання, активація мотивації, посилення імунної реакції, підвищення турботи про власне здоров'я, залучення соціальної підтримки*, що сприяє гнучкості, вмінню активно діяти у непередбачуваних ситуаціях, мобілізації власних ресурсів, використанню зовнішніх ресурсів для розвитку професійно важливих умінь та навичок [1].

Як відомо, механізми психологічного захисту, виконуючи адаптивну функцію, не лише притаманні всім здоровим особистостям, але й використовуються неусвідомлено в стресових або складних ситуаціях, з метою стабілізації психологічного стану, зменшення психологічного та емоційного дискомфорту, збереження самоповаги; мають на меті захист психіки від негативних та травмівних

переживань, спогадів через усунення або мінімізацію травмівного впливу (Зигмунд та Анна Фройд, Отто Кернберг, Роберт Уайт, Джорж Вейллант) [2].

Окрім зазначеного, механізми психологічного захисту класифікують на *первинні та вторинні*. Первинні захисти передбачають універсальний спосіб дії на будь-який стресор, впливаючи одночасно на думки, емоції, почуття та поведінку: заперечення, проєкція. Вторинні ж визначаються як ті, які передбачають наявність різних способів поведінки у взаємодії зі стресором, в залежності від його типу та особливостей ситуації, впливаючи або на думку, або емоцію та почуття, чи поведінку (витіснення, регресія, інтелектуалізація, компенсація, заміщення тощо) [2,3]. Отже, механізми психологічного захисту використовуються особистістю задля здорової адаптації психіки до викликів війни, що допомагає знизити негативний вплив стресу, спричиненого війною та сприяє підтримці особистістю її життєстійкості та оптимального функціонування.

З метою перевірки релевантності дії основних механізмів психологічного захисту в контексті підтримки життєстійкості спеціалістів дошкільних закладів освіти м.Києва, було здійснено коротке дослідження згідно методик «Індекс життєвого стилю» (Г.Келлерман, Р.Плутчик) та «Шкала сприйняття стресу» (S.Cohen, T.Kamarck, R.Mermelstein). Учасниками виступили педагоги таких дошкільних навчальних закладів: ДНЗ №501, ДНЗ №319, ДНЗ №616, ДНЗ №412, ДНЗ №554 й НВК «Домінанта». Вибіркою стали 43 педагоги, яких було умовно поділено на дві групи згідно віку. До першої групи увійшло 23 фахівця, віком 30-46, друга ж налічувала 20 фахівців віком 47-59 років. Здійснивши первинний аналіз та порівняння отриманих результатів короткого дослідження, виявлено загальні тенденції, які притаманні в питаннях захисних психологічних механізмів та підтримки життєстійкості педагогічним працівникам зазначених груп.

Першочергово розглянемо домінування механізмів психологічного захисту серед педагогів ЗДО. Так, у переважної кількості фахівців першої групи (30-46 рр.) домінуючими виявлено *механізми заперечення та проєкції* (відповідно серед 85%

респондентів основним є механізм заперечення, у 61% домінуючим або другим основним, після заперечення, виявлено механізм проєкції). В контексті отриманих результатів, заперечення передбачає невизнання особистістю реальності подій та поведінки, ігнорування їхніх причин. На думку З.Фройда такий тип поведінки як заперечення використовують дорослі під час переживання травмивного стресу або кризової ситуації, які зазвичай пов'язані зі переживанням втрати, існуванням загрози життю та здоров'ю власного або близьких, що впливає на ціннісну сферу особистості, та використовується нею з метою убезпечення психіки від тяжких переживань на першій стадії горювання; та превалює серед дітей [2,3].

Проєкція у цьому контексті може допомагати особистості підвищити власну мотивацію до певних рішучих дій, у ситуації наявності сумнівів у правильності власних бажань та цілей. Однак, вказаний механізм психологічного захисту має і зворотній бік, так особистість схильна приписувати іншим свої недоліки (особистісні якості та риси характеру), непомічаючи їх у собі, при тому актуалізуючи зовнішній локус контролю.

У другій групі педагогів (47-59 рр.) домінантними є такі механізми психологічного захисту, як: *інтелектуалізація та проєкція*. Так, у 95% респондентів головним психологічним механізмом є проєкція, в 65% - першим або другим основним, після зазначеного вище, є психологічний механізм інтелектуалізація.

Як вже зазначалося вище, проєкція проявляється в приписування іншим власних рис характеру, особистісних характеристик, бажань, намірів та цілей, способів поведінки. Інтелектуалізація проявляється через наявність розуміння притаманних для особистості емоцій, способів поведінки стосовно когось, але ці переживання, способи поведінки, тривоги та ін. витісняються у підсвідомість [3].

Виходячи з цього, друга група респондентів на відміну від першої більш схильна до рішучих дій у неочікуваних ситуаціях, здатна швидко змінювати фокус уваги з власних емоційних переживань на ситуацію «тут і зараз», їм у меншій мірі притаманні самозвинувачення та знецінення власних професійних та особистих

можливостей, здібностей; виявляють певну стресостійкість, менш схильні до переживання необґрунтованої тривоги.

Таким чином, можна спостерігати у респондентів обох вікових груп одночасне домінування первинних та вторинних механізмів психологічного захисту, що дає можливість вихователям варіювати між адаптивністю та гнучкістю у реагуванні на стресори, які можуть виникати під час виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах.

Стосовно емпіричних результатів за «Шкалою сприйняття стресу» (S.Cohen, T.Kamarck, R.Mermelstein), загалом, 84% респондентів переживають помірний стрес, 9,3% - високий і лише 7% педагогів - низький. Примітним є той факт, що у 58% респондентів, які мають найнижчі показники сприйнятого стресу серед вибірки вихователів, першим переважаючим механізмом психологічного захисту є проєкція, з них для 63% спеціалістів зазначеного фаху другим домінуючим є механізм заперечення.

Наявність у фахівців помірною та високою рівня стресу спричинене: переживаннями викликів війни, відчуттям емоційної напруги та тривоги за своє життя і життя вихованців ЗДО; наявністю недостатньої кількості ресурсів й перебуванням у ситуації невизначеності, що є наслідком виконання ними професійних обов'язків у екстремальних умовах [5, с.34-36].

Отже, механізми психологічного захисту можуть виступати допоміжним фактором у підтримці вихователями власної життєстійкості під час війни, оскільки допомагають дещо знизити емоційну напругу станом натепер, певним чином знівелювати тривогу за життя та здоров'я своє і здобувачів освіти.

Подальшою перспективою може стати більш розширене та детальне вивчення впливу механізмів психологічного захисту педагогів ЗДО на їх життєстійкість під час війни.

**Література:**

1. Варіна Г. Особливості прояву феномену життєстійкості та копінг- стратегій поведінки особистості в умовах пандемії COVID-19. //Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe. 2022, nr 4 (7), ss. 159–173
2. Nancy McWilliams. Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process. New York. 2004. 353 pages.
3. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії: навч. посіб. Вид. 3-тє. - Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420 с.
4. Москалець В. П. Психологія особистості: навч. посіб. К.: «Центр учбової літератури», 2013. 262 с.
5. Косова А.В., Краєва О.А. Зміни аспектів соціальної ідентичності педагогічних працівників ЗДО України під впливом військової ситуації. // Психологія особистісної ідентичності: вітчизняний та зарубіжний досвід: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 21 листопада 2022 року. Київ, 2022. С. 34-36.