

**ОСОБИСТІСНА ДЕТЕРМІНАЦІЯ ПСИХІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА ЙОГО  
ЗНАЧЕННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІВ**

*Ворона О. Ю.* здобувач PhD, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини  
<https://orcid.org/0009-0003-3762-3797>

*У статті здійснено теоретичне обґрунтування того, що вибір механізму психічного захисту залежить як від зовнішніх чинників, так і від внутрішніх, до яких належать стійкі характерологічні особливості. Проведений аналіз психологічної системи діяльності педагога дозволяє вести мову про психічний захист як про невіддільний компонент особистості професіонала. Найповніше психічний захист представлений у підсистемі професійно важливих якостей.*

**Ключові слова:** психічний захист; характерологічні особливості; педагог; особистість професіонала; професійно важливі якості.

**Вступ.** Нині відбувається модернізація системи освіти, ключовим моментом якої є впровадження нових стандартів. Вони визначають нові вимоги як до змісту й умов, так і до результатів реалізації освітніх програм. Запровадження нових освітніх стандартів, безумовно, зачіпає усіх учасників освітнього процесу: керівників, педагогів, методистів, дітей та їхніх батьків. Під час впровадження та реалізації нових освітніх стандартів великий акцент робиться на участі педагогів. Педагогам необхідно врахувати це, правильно сформулювати цілі роботи та визначити відповідно до них напрями своєї діяльності. Сама методологія нового стандарту ґрунтується на системно-діяльнісному підході, а також глибокому психолого-педагогічному розумінні специфіки індивідуального розвитку того, хто навчається. Так, новий стандарт орієнтований не лише на предметні, а й на метапредметні та особистісні результати. Очевидно, що впровадження нового стандарту значно вплине на збільшення як обсягу і змісту, так і соціальної відповідальності за результат професійної діяльності педагога. Таким чином, модернізація, що відбувається у системі освіти, вимагає від педагога не лише високого професіоналізму та особистісної зрілості, а й розвитку якостей, які дозволяють у короткі терміни адаптуватися до мінливих умов і специфіки професійної діяльності. Такою потужною адаптаційною системою є система психічного захисту особистості, дія якої спрямована на

редукцію травмуючих переживань, пов'язаних зі станами тривоги, зовнішніми чи внутрішніми конфліктами. Вивчення психічного захисту особистості на різних етапах професіоналізації уможливує розуміння глибинних процесів адаптації педагогів і дозволяє здійснювати своєчасну профілактику та корекцію дезадаптивних стратегій поведінки.

**Метою дослідження** є теоретичне обґрунтування того, що вибір механізму психічного захисту залежить як від зовнішніх чинників, так і від внутрішніх, до яких належать стійкі характерологічні особливості.

**Теоретичне підґрунтя.** Дослідженням особистості професіонала приділяється значна увага у межах суб'єктно-діяльнісного підходу, вивчається динаміка професійного розвитку особистості; досліджуються професійно важливі якості фахівців і чинники, що впливають на їхнє формування, вивчаються форми стресових станів у професійній діяльності. Основними психологічними аспектами у дослідженнях особистості педагогів системи освіти, є професійна ідентичність, формування Я-концепції, особливості рефлексивних процесів, склад професійно важливих якостей тощо. Між тим в українській і зарубіжній літературі здебільшого представлено дослідження окремих особистісних характеристик педагогів. Однак психічний захист особистості не був предметом наукового аналізу у контексті професійного розвитку педагогів та

ефективної реалізації ними своїх професійних функцій.

Як психічний феномен психічний захист актуалізовано на усіх рівнях психічної організації суб'єкта, однак, його феноменологічний прояв має виражену особистісну приналежність. На думку низки авторів, саме особистісні структури, механізми, патерни поведінки є в основі психічного захисту. Сучасних дослідників психічного захисту особливо цікавить питання про особистісну типовість репертуару захисних механізмів, його стійкість і відтворюваність у різних життєвих ситуаціях. У зв'язку з цим виникає проблема індивідуальної широти захисного репертуару особистості, детермінації вибору людиною того чи іншого способу захисту, особистісної регуляції захисної поведінки. Т.Ткачук (Ткачук, 2011) зазначає, що техніки, які людина обирає для того, щоб упоратися з важкими ситуаціями, зумовлені особистісними характеристиками та рівнем психотравмального впливу. Дослідження Р.Срамер (Cramer, 1998) засвідчили, що на перевагу тих чи інших способів поведінки у складних життєвих ситуаціях впливають тип мислення, спрямованість характеру, особливості локусу контролю, рівень тривожності тощо.

Узагальнюючи наявні дослідження щодо визначення зв'язку особистості та психічного захисту, можна виокремити такі факти, що впливають на формування та функціонування психічного захисту. По-перше, розвиток психічного захисту особистості зумовлюється специфічною мотивацією у формі різних типів тривоги. По-друге, психічний захист формується в загальній структурі особистості у вигляді набору захисних механізмів під впливом таких чинників, як темперамент; стрес раннього дитинства; захисні механізми, що використовуються батьками; моделі поведінки з особистого досвіду використання захисних механізмів. По-третє, механізми захисту можуть бути примітивними та зрілими. Таким чином, дослідники сходяться на думці, що специфіка інтерпретації важких ситуацій, а так само застосування тих чи інших технік

може бути індикатором різних типів особистості.

Проведені дослідження феномена психічного захисту підтвердили наявність зв'язку між рисами особистості та вибором того чи іншого захисного механізму. Крім цього, було виявлено низку особливостей динаміки захисних механізмів та їхньої структури залежно від пережитого особистістю стресового досвіду, професії. У результаті виявилися загальні тенденції серед різних груп обстежуваних між об'єктивною адаптованістю суб'єктів і специфікою структури захисних механізмів, що вказує на значну роль психічного захисту в адаптації особистості. У результаті цих досліджень було виявлено, що кількість використовуваних особистістю захисних механізмів визначає рівень її психічного благополуччя та адаптивності. Підвищення дезадаптації людини позначається на структурі захисних механізмів таким чином: змінюється кількість використовуваних механізмів, кількість і жорсткість зв'язків у структурі психічного захисту. Подальші дослідження феномена психічного захисту дозволили виявити певні стилі захисної поведінки зі специфічними когнітивними, поведінковими та емоційними складовими. Проведене дослідження підтвердило, що вибір механізму психічного захисту залежить як від зовнішніх чинників, так і від внутрішніх, до яких належать стійкі характерологічні особливості.

З часів З.Фрейда проблема опору посіла центральне місце у теорії та практиці психотерапії та консультування. Майже в усіх концепціях опір розглядається як перешкода психологічній роботі. У деяких концепціях він вважається якщо не причиною психологічних проблем людини, то їхнім «прикриттям» і перешкодою для роботи з ними. Сучасне вивчення детермінації поведінки у важких ситуаціях ведеться у кількох напрямках. Р.Лазарус і С.Фолкмен (Lazarus, Folkman, 1994) наголошують на ролі когнітивних конструктів, що зумовлюють способи реагування на життєві труднощі. N.Bolger (Bolger, 1990) робить акцент на впливі особистісних перемінних. A.Stone (Stone,

1998) приділяє велику увагу аналізу важких ситуацій, припускаючи сильний вплив контексту ситуації на вибір стилю реагування. Інтерпретація феноменів захисту і упорання також пов'язана з вивченням індивідуальної поведінки у контексті проблеми стресу.

**Методи дослідження:** контент-аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація.

**Результати та обговорення.** Для нашої роботи висновки про те, що індивід, маючи певний набір особистісних рис, у стресовій ситуації використовуватиме відповідні захисні механізми, є дуже важливими. Це пов'язано з тим, що особистісні особливості відіграють значну роль у професійній діяльності як на етапі вибору професії, так і на етапі її освоєння та реалізації. У нашому дослідженні зроблено припущення про наявність зв'язку між особистісними особливостями педагога, що позитивно впливають на здійснення професійної діяльності, і вибором моделі тієї чи іншої захисної поведінки у складних ситуаціях.

У сучасних дослідженнях ролі психічного захисту у професійній діяльності спостерігається два підходи: розгляд чинників і ситуацій, що провокують психічний захист особистості; розгляд психічного захисту з т. з. його ролі у формуванні професійних деструкцій особистості професіонала. З погляду першого підходу система психічного захисту визначається як потужна адаптаційна структура особистості, що забезпечує здатність людини обирати адекватні умовам способи поведінки та діяльності, які є адекватні умовам, що склались, на основі притаманних їй якостей, а також гармонізувати внутрішній стан людини. Професійна діяльність характеризується великою кількістю ситуацій, що спричиняють тривогу і занепокоєння, щоб впоратися з цими почуттями, працівник активізує психічний захист. Аналіз літератури з тематики професійного шляху особистості дозволяє виокремити ті аспекти професійної діяльності, що визначаються дослідниками як найбільш проблемні, конфліктні для працівника. Умовно чинники, що провокують різні форми психічного захисту,

можна поділити на групи: організаційні (безпосередньо пов'язані з виробничою діяльністю); особистісні (зумовлені особливостями самого суб'єкта праці).

Характер, інтенсивність переживання залежатиме від вираженості напруження і суб'єктивного переживання потреби у розв'язанні проблеми; від об'єктивних параметрів ситуації (неструктурованість умов, засобів, цілей); від репрезентованості структури ситуації у свідомості особистості; від власних можливостей (від досвіду розв'язання таких ситуацій, від упевненості у спроможності розв'язати будь-яку проблему), так само як і способи психічного захисту, що застосовуються у таких ситуаціях, багато у чому визначаються особистісними особливостями працівника.

Більшість авторів, які займаються питаннями психічного захисту у професійній діяльності, відзначають його негативний вплив на розвиток професіонала. Особливо підкреслюється роль психічного захисту у розвитку професійних деформацій. Під професійними деформаціями розуміють зміни сформованої структури діяльності та особистості професіонала, що негативно позначаються на продуктивності праці, а також взаємодії з іншими учасниками цього процесу. До одних із психологічних детермінант професійних деструкцій належать різні форми психічного захисту, захисні механізми (заперечення, раціоналізація, витіснення, проекція, ідентифікація, відчуження). Професійні деформації також формуються під впливом професійної ролі, коли у людини модифікуються певні особистісні риси, формується певний професійний тип особистості, який демонструє свої прояви і за межами професійної сфери. При цьому дослідниками звертається увага на те, що професійні деформації розвиваються переважним чином у представників професій, яким доводиться постійно взаємодіяти із людьми.

У літературі також представлено дослідження професійних деформацій педагогів. У своїй дисертації Ю.Жогно (Жогно, 2009) розглядає чинники, механізми

та результати зміни особистості педагога під впливом професійної діяльності. Ці зміни можна розділити на позитивні наслідки, що вписуються у поняття «особистісного зростання», і негативні, тобто «професійну деформацію». Аналіз описаних змін особистості педагогів під впливом професійної діяльності дозволяє припустити, що в основі деструкцій є такі механізми захисту, як раціоналізація, відчуження, проекція.

У літературі представлено дослідження специфіки системи психічного захисту у представників різних професій (педагогів, робітників, управлінців, військовослужбовців, працівників МВС та ін.), описано деякі закономірності формування комплексів захисних механізмів під впливом особливостей професійної діяльності. Так, за даними М.Білової, існує така залежність: що вищий стресогенний досвід особистості, то меншу кількість захисних механізмів і з малою частотою зв'язків використовує особистість. Це виражається у зменшенні загальної кількості використовуваних захисних механізмів, зменшення зв'язків між ними та появою діадних об'єднань механізмів за умови розпаду загальної єдиної структури захисту. У нормальних умовах у людини функціонує кілька захисних механізмів, які об'єднуються у систему, а велика кількість зв'язків дозволяє варіювати свою поведінку залежно від ситуації. Так, у представників суб'єкт-суб'єктної діяльності, що передбачає більшу варіативність поведінки, у структурі психічного захисту вдвічі більше зв'язків між захисними механізмами, ніж у представників суб'єкт-об'єктної діяльності.

У контексті досліджуваного питання достатньо цікавим є дослідження психічних захистів в процесі професіоналізації вчителів (Назарук, 2007). Автором встановлено певний зв'язок психічного захисту з феноменом «психічне вигорання». Зростання рівня вигорання у вчителів призводить до актуалізації системи психічного захисту, що яскравіше представлене вигорання, то стабільнішим є психічний захист особистості, і то більш шаблонізованими стають моделі поведінки

педагогів. За високого рівня психічного вигорання механізми захисту є активними, але вони не виконують свою захисну функцію, тобто не сприяють зниженню тривожності. Виявлено взаємний вплив вигорання і психічного захисту на адаптаційний рівень особистості та стан тривоги. За результатами дослідження виявлено захисні комплекси, характерні для певних етапів професійного розвитку вчителів. Так, на етапі роботи до 3 років представлені три захисні комплекси:

регресія – придушення - компенсація - зміщення психоемоційне, виснаження - особистісне віддалення; проекція - компенсація;

реактивне утворення. Для вчителів зі стажем роботи 10-15 років характерним є використання трьох захисних комплексів: раціоналізація – проекція - заперечення; компенсація - реактивне утворення; раціоналізація - придушення. Для вчителів зі стажем роботи понад 20 років за результатами дослідження характерне використання двох захисних комплексів: зміщення – регресія – компенсація - придушення; реактивне утворення - раціоналізація. Єдиним механізмом, що впливає на рівень адаптації на цьому етапі професіоналізації, є придушення. Саме цей механізм, за результатами дослідження, сприяє усуненню дискомфорту.

Представлені дослідження свідчать про значущу роль психічного захисту як адаптаційної системи у професійній діяльності. Він забезпечує зняття емоційного напруження і може запобігати дезорганізації поведінки у разі зовнішніх або внутрішніх конфліктів.

Діяльність педагога як представника суб'єкт-суб'єктного виду діяльності має низку особливостей, які висувають особливі вимоги до системи його психічного захисту. Зміст діяльності педагога можна об'єднати у такі напрями. Діагностична робота поділяється на «науково-практичну» та «науково-дослідницьку». Завдання першої - встановити певні закономірності психічного розвитку. Мета другої - відповісти на конкретне запитання у педагогічній практиці, виявити причини конкретного

психологічного явища чи порушення. При цьому діагностика причин не є для педагога самоціллю, основне завдання - розробка рекомендацій щодо психічного розвитку та корекції того, хто навчається.

Наступним напрямком діяльності педагога є психокорекційна та розвивальна робота. Розвивальна діяльність спрямована на створення соціально-психологічних умов для цілісного розвитку того, хто навчається. Психокорекційна робота спрямована на розв'язання конкретних проблем навчання, поведінки або психічного самопочуття в процесі розвитку того, хто навчається. Консультативна робота та просвітництво є третім напрямком діяльності педагога. Ця робота спрямована на тих, хто навчається, а також їхніх батьків і педагогів. В усіх учасників освітнього процесу спостерігається стійкий інтерес до психологічних знань. Консультативна робота педагога спрямована на тих, хто навчається та їхніх батьків, а також колеґ педагогів.

Наступний напрямок діяльності педагога - соціально-диспетчерська діяльність. Цей вид діяльності спрямований на забезпечення отримання тими, хто навчається, їхніми батьками та педагогами соціально-психологічної допомоги, яка виходить за межі функціональних обов'язків і професійної компетентності педагога в освіті.

Специфіка діяльності педагога визначається такими чинниками: висока інформаційна насиченість, робота з негативними емоціями учасників освітнього процесу, висока моральна відповідальність за результат роботи, часте виникнення стресових ситуацій, необхідність одночасного виконання великої кількості завдань, неможливість алгоритмізації діяльності, несформульованість оцінювальних критеріїв діяльності тощо. Крім цього, педагог як співробітник організації перебуває у постійній взаємодії з колеґами-освітянами та керівництвом, що вимагає високої комунікативної компетентності та адаптивності. Основна функція психічного захисту особистості -

регуляція емоційного стану суб'єкта та адаптація його до умов і змісту діяльності.

Оскільки психічний захист виконує функції, необхідні для ефективного виконання професійної діяльності педагога, він може бути компонентом його психологічної системи діяльності. Основними структурними компонентами діяльності є такі психологічні утворення, як мета, мотивація, інформаційне підґрунтя, ухвалення рішень, програма діяльності, індивідуально-психологічні властивості суб'єкта, психічні процеси, а також механізми контролю і корекції. Психічний захист може мати різний ступінь представленості у системі діяльності.

Під час реалізації консультативного, психокорекційного та розвивального напрямків діяльності робота з психічним захистом клієнтів (тут і далі клієнти - учасники освітнього процесу, тобто ті, хто навчається, батьки, педагоги) є основною метою діяльності педагога на етапі формулювання запиту і подальшого опрацювання проблематики. Початок процесу консультування, як правило, викликає тривогу, оскільки людина відчуває, що її світогляд, система оцінок можуть бути зруйновані зовнішнім впливом. У цьому сенсі опір - форма прояву природного захисту людиною, спроба зберегти звичний спосіб існування. З боку педагога робота з опором клієнта є емоційно витратним аспектом діяльності, який вимагає регуляції власної поведінки та емоцій, що, своєю чергою, неможливо без участі системи психічного захисту. Енергетичною основою будь-якої діяльності є мотивація. Вплив психічного захисту на мотивацію діяльності полягає у тому, що кожен фахівець орієнтований на самозбереження у діяльності, на вибудовування роботи з оптимальним балансом вкладених сил і прогнозованого результату.

Таким чином, психічний захист сприяє адаптації ресурсів фахівця до завдання, що стоїть перед ним. Для досягнення поставленої мети необхідна інформація. Сукупність даних являє собою інформаційну основу діяльності. У самому

визначенні захисного механізму як процесу інтрапсихічної адаптації особистості під дією підсвідомого перероблення інформації, що надходить, закладено вплив психічного захисту на якість одержуваної інформації. Психологічна система вбудовується у цей структурний компонент на рівні окремих механізмів. Так, наприклад, механізм проєкції відіграє важливу роль в процесі консультування. У ситуації консультування важко уявити адекватну емоційну взаємодію без врахування перенесення і контрперенесення. Транспозицію здійснює клієнт щодо консультанта (перенесення) і консультант щодо клієнта (контрперенесення). Р.Грінсон (Greenson, 2016) так визначив перенесення як стан, коли стосовно людини у теперішньому часі проявляються почуття, потяги, стосунки, фантазії та механізми захисту, які не відповідають цій людині, а є повторенням реакцій, які виникли у ранньому дитинстві щодо значущого дорослого і несвідомо перенесені на дану особу в теперішньому.

Таким чином, в основі переносу є механізм проєкції. У консультуванні цінність переносу є вельми великою. Він дозволяє зрозуміти, яким чином ранній досвід клієнта, пов'язаний зі значущими особистостями (батьки, близькі), впливає на реакції сьогодення. Контрперенесення вважається у психологічному консультуванні настільки ж універсальним явищем, як і перенесення. Не зважаючи на особистісну і професійну зрілість консультанта, він залишається людиною, а тому є носієм невирішених внутрішніх конфліктів. Контрперенесення породжують болючі теми, яких мимоволі може торкатись клієнт. С.Гелсо (Gelso, 1992) розрізняє визначення контрперенесення у класичному і широкому його розумінні. У класичному розумінні контрперенесення визначається як відповідна реакція на перенесення клієнта. У широкому розумінні воно охоплює весь спектр емоційних реакцій консультанта на його клієнта. До контрперенесення у такому випадку належать і цілком природні реакції консультанта, які не кореспондують із його внутрішніми конфліктами. На думку М.Балінта (Balint, 1969), відчуття, які

консультант відчуває стосовно клієнта, є частиною проблематики клієнта. Іншими словами, те, що відчуває психолог в процесі консультування, може виявитися частиною комунікації клієнта (як усвідомленої, так і несвідомої). На основі інформації формулюється програма діяльності, і приймаються рішення. З огляду на високу моральну відповідальність педагога перед клієнтом за результат роботи, ці етапи діяльності пов'язані з переживанням почуття тривоги, хвилювання педагога. Таким чином, система психічного захисту спрямована на зниження тривоги і стабілізацію психоемоційного стану педагога. Найповніше психічний захист представлений у підсистемі професійно важливих якостей, оскільки він є вбудованим у структуру особистості. Взаємовідносини між особистістю і психічним захистом мають взаємний характер - механізми захищають особистість, а особистість визначає, які механізми будуть використані для захисту.

**Висновки.** У літературі поширеними є два підходи до питання впливу психічного захисту на професійну діяльність. Це: аналіз ситуацій, що провокують активізацію захисних ресурсів особистості; однозначно негативний вплив психічного захисту у формі розвитку професійних деструкцій. Психічний захист можна вважати як нормальний механізм особистісної адаптації, основна функція якого полягає в усуненні психологічного дискомфорту, що пов'язаний із стресом чи конфліктом, який цей стрес викликав. Актуалізація механізмів захисту відбувається тоді, коли виникають ситуації, які породжують підвищені вимоги до внутрішніх ресурсів людини. Як регулятивна система психічний захист складається із двох підсистем: підсистеми стабілізації особистості (захисні механізми) і підсистеми подолання (копінг-стратегії). Психічний захист особистості має структурно-рівневу будову: біопсихічний, власне психологічний, особистісний, соціально-особистісний. Система психічного захисту формується у загальній структурі особистості у вигляді певних наборів захисних механізмів і копінг-

## Питання психології

стратегій. Психічний захист особистості - стійке утворення, що формує стиль захисту окремого індивіда.

Для розвитку індивідуальної системи захисних механізмів мають значення спадковість, умови виховання, набутий досвід, професійна діяльність. Захисні механізми використовуються індивідом для зняття або попередження тривожності, для розв'язання емоційних конфліктів, для протистояння емоційному дискомфорту тощо. Психічна регуляція за допомогою захисних механізмів, як правило, відбувається неусвідомлено. Використання індивідом того чи іншого захисного механізму виражається на поведінковому рівні. Взаємовідносини між особистістю і захисними механізмами мають внутрішній і

взаємний характер: механізми захищають особистість, а особистість визначає, які саме механізми будуть використані для захисту. Копінг-стратегії, що становлять підсистему подолання психічного захисту особистості – це цілеспрямована соціальна поведінка людини, яка дозволяє їй подолати скрутну життєву ситуацію шляхом застосування усвідомлених стратегій дій, способів, що є адекватними як ситуації, що склалась, так і її індивідуально-психологічним особливостям.

Проведений аналіз психологічної системи діяльності педагога дозволяє вести мову про психічний захист як про невіддільний компонент особистості професіонала. Найповніше психічний захист представлений у підсистемі професійно важливих якостей.

### Список використаних джерел

1. Жогно Ю.П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів: дис. канд. психол. н. Південноукраїнський національний педагогічний університет. Одеса. 2009. 249 с.
2. Назарук Н.Н. Психологічні засоби профілактики «професійного вигорання» вчителя: дис. канд. психол. наук. Івано-Франківськ, 2007. 205 с.
3. Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: (монографія). Ірпінь: Національний університет державної податкової служби України, 2011. 286 с.
4. Balint M. (1969). The basic fault: Therapeutic aspects of regression. Northwestern University Press. 205 p.
5. Bolger N. Coping as a personality process: A prospective study. *J. of Person. and Soc. Psychol.* 1990. Vol. 59. №3. P. 525-537.
6. Cramer P. Coping and Defense Mechanisms: What's the Difference? *Journal of Personality.* 1998. №66. P. 919-946.
7. Gelso C.J. Counseling Psychology / C.J. Gelso, B.C. Fretz. N.Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1992. 230 p.
8. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer, 1994. 466 p.
9. Stone A.A. A comparison of coping assessed by ecological momentary assessment and retrospective recall / A.A. Stone, J.E. Schwartz, J.M. Neale et al. *J. of Person. and Soc. Psychol.* 1998. Vol. 74. №6 (Jun.). P. 1670-1680.
10. The Technique and Practice of Psychoanalysis. A Memorial Volume to Ralph R.Greenston. By Ralph R.Greenston. Copyright. 2016. 538 p.

### References

1. Zhogno, Ju.P. (2009) Psychologichni osoblyvosti emocijnogo vygorannja pedagogiv [Psychological features of teachers' emotional burnout]: dys. kand. psyhol. n. Pivdennoukrai'ns'kyj nacional'nyj pedagogichnyj universytet. 2009. 249 s. (in Ukrainian)
2. Nazaruk, N.N. (2007) Psychologichni zasoby profilaktyky «profesijnogo vygorannja» vchytelja [Psychological means of preventing teacher's "professional burnout"]: dys. kand. psyhol. nauk. Ivano-Frankivs'k, 205 s. (in Ukrainian)
3. Tkachuk, T.A. (2011) Koping-povedinka: ctrategii' ta zacoby realizacii' [Coping Behavior: Strategies and Means of Relief]: (monografija). Irpin': Nacional'nyj univercytet derzhavnoi' podatkovoi' cluzhby Ukrai'ny. 286 c. (in Ukrainian)
4. Balint, M. (1969). The basic fault: Therapeutic aspects of regression. Northwestern University Press. 205 p.
5. Bolger, N. (1990) Coping as a personality process: A prospective study. *J. of Person. and Soc. Psychol.* Vol. 59. №3. P. 525-537.
6. Cramer, P. (1998) Coping and Defense Mechanisms: What's the Difference? *Journal of Personality.* №66. P. 919-946.
7. Gelso, C.J. (1992) Counseling Psychology / C.J. Gelso, B.C. Fretz. N.Y.: Holt, Rinehart and Winston. 230 p.
8. Lazarus, R.S., Folkman, S. (1994) Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer. 466 p.

9. Stone, A.A. (1998) A comparison of coping assessed by ecological momentary assessment and retrospective recall / A.A. Stone, J.E. Schwartz, J.M. Neale et al. *J. of Person. and Soc. Psychol.* Vol. 74. №6 (Jun.). P. 1670-1680.

10. The Technique and Practice of Psychoanalysis. A Memorial Volume to Ralph R.Greenston. By Ralph R.Greenston. Copyright. 2016. 538 p.

### Summary

#### PERSONAL DETERMINATION OF MENTAL PROTECTION AND ITS IMPORTANCE IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF TEACHERS

*Vorona O. PhD candidate, Pavlo Tychyna  
Uman State Pedagogical University*

**Introduction.** *The modernization taking place in the education system requires not only high professionalism and personal maturity from the teacher, but also the development of qualities that allow him or her to adapt to changing conditions and the specifics of professional activity in a short time. Such a powerful adaptation system is the system of mental protection of the individual, which is aimed at eliminating or minimizing traumatic experiences associated with internal or external conflicts and anxiety. The study of mental protection of the individual at different stages of professionalization makes it possible to understand the deep processes of adaptation of teachers and allows for timely prevention and correction of maladaptive behavioral strategies.*

**The purpose** is the theoretical substantiation of the fact that the choice of a mental protection mechanism depends on both external factors and internal factors, which include stable characteristic features.

**Methods** – content analysis, comparison, generalisation, systematisation.

**Originality.** *Mental protection is a normal mechanism of personal adaptation. Its main function is to eliminate psychological discomfort associated with conflict, stress, etc. Protection is actualized when situations arise that place increased demands on a person's internal resources. Mental protection as a regulatory system includes two subsystems: the subsystem of personality stabilization (protective mechanisms) and the subsystem of coping (coping strategies). Mental protection of the individual has a structural-level structure: biopsychic, psychological, personal, social and interpersonal. The system of mental protection is formed in the general structure of the personality in the form of certain sets of defense mechanisms and coping strategies. Mental protection of the individual is a stable formation that forms the style of protection of an individual.*

*For the development of an individual system of defense mechanisms, heredity, upbringing, experience, and professional activity are important. Defense mechanisms are used by an individual to relieve or prevent anxiety, to resolve emotional conflicts, to withstand emotional discomfort, etc. Mental regulation with the help of defense mechanisms is usually unconscious. The use of a defense mechanism by an individual is expressed at the behavioral level. The relationship between the personality and defense mechanisms is internal and reciprocal: the mechanisms protect the personality, and the personality determines which mechanisms will be used for protection.*

**Conclusion.** *There are two common approaches to the issue of the impact of mental protection on professional activity in the literature. These are: analysis of situations that provoke the activation of personality protective resources; unambiguously negative impact of mental protection in the form of development of professional destruction. The analysis of the psychological system of the teacher's activity allows us to talk about mental protection as an integral component of the professional's personality. Mental protection is most fully represented in the subsystem of professionally important qualities.*

**Keywords:** *mental protection; characteristic features; teacher; professional personality; professionally important qualities.*

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 02.04.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 21.05.24.

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.