

УДК 159.942:316.614.4

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.4.3>**Олена ЗАЙЦЕВА**

студентка спеціальності 053 «Психологія», ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ORCID: 0009-0005-8229-8836

Антоніна ГРИСЬ

доктор психологічних наук, професор кафедри психології, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ORCID: 0000-0002-0153-2303

**ОСОБЛИВОСТІ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ
ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ**

Стаття присвячена теоретичному та емпіричному дослідженню особливостей механізмів психологічного захисту чоловіків та жінок в екстремальних ситуаціях, зокрема в умовах війни. Метою статті є висвітлення результатів емпіричного дослідження особливостей механізмів психологічного захисту чоловіків та жінок в екстремальних ситуаціях та їх порівняння.

У дослідженні було використано комплекс методів: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння та ін.) емпіричні (анкетування, психодіагностичні методики та ін.), математико-статистичний аналіз.

Розкрито та проаналізовано основні підходи до визначення понять та класифікації механізмів психологічного захисту, а також поняття «екстремальної ситуації» у вітчизняній та зарубіжній літературі. Висвітлено психологічні наслідки впливу екстремальних ситуацій на особистість.

Наведено результати дослідження нервово-психічної напруженості, психологічного стресу, показники механізмів психологічного захисту та ресурсних каналів в експериментальних групах.

У статті також представлено результати порівняльного аналізу показників механізмів психологічного захисту та розвиненості ресурсних каналів між чоловіками та жінками в екстремальних ситуаціях за моделлю. Зроблено висновок, що статистично значимих відмінностей між результатами двох груп немає.

Представлено програму розвитку психологічного захисту особистості в екстремальних ситуаціях та надано рекомендації щодо психологічної допомоги людям, які переживають наслідки екстремальних ситуацій.

Дослідження відкриває перспективи подальшого вивчення психологічного захисту особистості в екстремальних умовах, а також методів психологічної допомоги людям, що переживають наслідки екстремальних ситуацій.

Ключові слова: екстремальна ситуація, психологічний захист, захисні механізми, ресурсні канали, психологічна допомога.

**Olena Zaitseva, Antonina Hrys. FEATURES OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE
MECHANISMS OF MEN AND WOMEN IN EXTREME SITUATIONS**

This article is dedicated to the theoretical and empirical study of the mechanisms of psychological defense of men and women in extreme situations, particularly in the context of war. The aim of the article is to present the results of the empirical study of the features of psychological defense mechanisms of men and women in extreme situations and to compare them.

The study employed a range of methods: theoretical (analysis, synthesis, comparison, etc.), empirical (questionnaires, psychodiagnostic methods, etc.) and mathematical and statistical analysis.

The main approaches to studying psychological defense mechanisms, as well as the concept of «extreme situation» in both domestic and foreign literature, are revealed and analyzed. The psychological consequences of the impact of extreme situations on the individual are highlighted.

The results of the study on neuro-psychic tension, psychological stress, indicators of psychological defense mechanisms, and resource channels in the experimental groups are presented.

The article also presents the results of a comparative analysis of the psychological defense mechanisms and the development of resource channels between men and women in extreme situations. The conclusion is made that there are no statistically significant differences between the results of the two groups.

A program for developing psychological defense in extreme situations is proposed, along with recommendations for psychological assistance to people experiencing the consequences of extreme situations.

The research opens up prospects for further study of psychological defense in extreme conditions and methods of psychological assistance to people who have experiencing the consequences of extreme situations.

Key words: extreme situation, psychological defense, mechanisms of defense, resource channels, psychological help.

Актуальність дослідження. У нашому сучасному житті існує тенденція до глобальних процесів, які направлені не тільки на користь людству, але й на руйнування, що характеризується збільшенням різноманітних

аварій, катастроф, пандемій та надзвичайних ситуацій. Всі ці події несуть в собі загрозу людському життю, здоров'ю та благополуччю, і вносять суттєвий елемент непрогнозованості та випадковості до структури життя

особистості. Різноманітні екстремальні ситуації стали значимою частиною повсякденного життя величезної кількості людей, але їх негативний вплив від цього не поменшав. Саме тому вивчення екстремальності є доцільним та актуальним.

На сьогоднішній день, кожний громадянин України, через війну з Російською Федерацією, опинився, тією чи іншою мірою, в екстремальній ситуації, стані стресу та отримав певну психічну травму. Як відповідь на такі події, наша психіка використовує різноманітні механізми психологічного захисту, щоб зберегти особистість від травмуючого впливу та руйнування. Виникнення механізмів психологічного захисту сприяє ситуації, яка є сильним випробуванням для людини, перевищує її внутрішні ресурси, виходить за рамки її актуального розвитку. Проблема психологічного захисту містить у собі центральне протиріччя між прагненням людини зберегти психічну рівновагу і тими втратами, до яких веде надмірне вторгнення захистів.

Таким чином, актуальність та вибір теми даного дослідження зумовлені тим, що, при всій нагальній потребі дослідження психології поведінки особистості в екстремальних ситуаціях, вона досі залишається маловивченою й тому потребує посиленої уваги та поглибленого аналізу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Провівши аналіз літературних джерел з представленими теоретичними та практичними дослідженнями, було визначено екстремальну ситуацію, як: незвичайні, незвичні умови існування людини, об'єктивно несприятливі для її психофізіологічної організації і життєдіяльності, та такі, що суб'єктивно сприймаються людиною як загрозові її життю, здоров'ю, благополуччю, цінностям особистості та її цілісності. Вивченням екстремальних ситуацій займалися як іноземні, так і вітчизняні дослідники: Л. Бурлачук, О. Ф. Четверіков, М. Чурсов, Я. Шакур, А. Ронік, Т. Титаренко, В. Климчук, Л. Царенко, А. Контарелло, Ф. Марті, Д. Вільсон, М. Горовиць, Дж. Боулбі, Ч. Фіглі, Д. Шпігель, Р. Мертон, М. Раттер, Д. Хебб, Р. Шпіц та інші.

Результатом впливу екстремальних ситуацій на людину може стати розвиток різноманітних хворобливих станів – невротичних та психічних розладів, травматичного та посттравматичного стресу. Найбільш екстремальні ситуації можуть зашкодити навіть базові структури всієї особистісної організації та зруйнувати звичний для людини образ світу, а разом із нею і всю систему життєвих координат.

Виникнення механізмів психологічного захисту сприяє ситуації, яка є серйозним випробуванням для людини, в деякій мірі перевищує її внутрішні ресурси, виходить за рамки її актуального розвитку. Проблема психологічного захисту містить у собі центральне протиріччя між прагненням людини зберегти психічну рівновагу і тими втратами, до яких веде надмірне вторгнення захистів. З одного боку, безумовна користь від усіх видів захисту, покликаних знижувати напруженість, що накопичується в душі людини, шляхом спотворення вихідної інформації або відповідної зміни поведінки. З іншого боку, їх надмірне включення не дозволяє особистості усвідомлювати об'єктивну, справжню ситуацію, адекватно та творчо взаємодіяти зі світом.

Дослідженням та аналізом зазначених механізмів займалися такі відомі психологи – З. Фройд, А. Фройд, Дж. Валіант, Ф. Крамер, Н. Хаан, Р. Вайт, К. Менінгер, К. Хорні, Е. Фромм, А. Адлер, Ф. Перлз, Р. Плутчик, Р. Лазарус, М. Лагад, А. Налчаджян, Н. Гончарук, С. Діхтяренко, С. Харенко, О. Богач, О. Гошовська, Д. Титаренко, В. Шебанова, В. Медведєв, Г. Шульдик та інші.

Таким чином, психологічний захист – це спеціальна система стабілізації особистості, спрямована на забезпечення свідомості від неприємних, травмуючих переживань, пов'язаних із внутрішніми та зовнішніми конфліктами, станами тривоги та дискомфорту.

Об'єкт дослідження – механізми психологічного захисту.

Предмет дослідження – особливості психологічного захисту чоловіків та жінок в екстремальних ситуаціях

Мета дослідження – теоретико-емпіричним шляхом виявити та порівняти різноманітні механізми психологічного захисту чоловіків та жінок в екстремальних ситуаціях.

Досягнення мети вимагало вирішення таких завдань:

1. Здійснити аналіз літератури та визначити базові поняття та класифікації механізмів психологічного захисту особистості; визначити базові поняття екстремальної ситуації.

2. Емпірично дослідити рівні нервово-психічної напруженості та психологічного стресу; показники механізмів психологічного захисту та ресурсних каналів в експериментальних групах, які знаходяться в екстремальних ситуаціях.

3. Здійснити порівняльний аналіз механізмів психологічного захисту та ресурсних каналів між експериментальними групами в екстремальних ситуаціях.

4. Розробити програму щодо розвитку психологічного захисту особистості в екстремальних ситуаціях та рекомендації щодо психологічної допомоги особистості в подоланні наслідків екстремальних ситуацій.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння; емпіричні – анкетування, психодіагностичні методики, констатувальний експеримент, математико-статистичний аналіз.

У дослідженні використовувалися такі **методики:** авторська анкета; «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Х. Келермана, Х. Конте, в адаптації А. О. Вассермана; опитувальник «BASIC RH-36» М. Лагада, М. Дорона в перекладі українською мовою «Центром кризової інтервенції»; шкала нервово-психологічної напруженості (НПН) Т. А. Немчина; шкала психологічного стресу PSM 25 (Шкала Лемура-Тесьє-Філліона) в адаптації Н. Є. Водопьянкової; для обробки результатів дослідження використовувався математико-статистичний аналіз: описова статистика та t-критерій Стьюдента.

Виклад основного матеріалу дослідження. Гіпотезою дослідження стало припущення, що між показниками механізмів психологічного захисту, які використовує особистість в екстремальних ситуаціях, є відмінності в залежності від статі (чоловіки та жінки).

Експериментальна вибірка включила 57 громадян України, які знаходяться в екстремальних ситуаціях, а саме переживають вплив чи беруть безпосередню участь у військових діях нашої країни з РФ. Серед респондентів 29 осіб чоловічої статі та 28 – жіночої. Вік досліджуваних коливається від 25–63 років. Усі учасники були розділені на дві групи за статевою належністю, які умовно ми будемо називати: «ЖІНКИ» (28 осіб) та «ЧОЛОВІКИ» (29 осіб).

Результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що в обидвох групах, «ЖІНКИ» та «ЧОЛОВІКИ», за опитувальником «Шкала нервово-психічної напруги», спостерігаються майже однакові середні значення нервово-психічної напруги, а саме 64,7 б. та 64,5 б., які відповідають помірного (середнього) рівню нервово-психологічної напруженості. За опитувальником «Шкала психологічного стресу PSM-25» виявлені подібні середні значення, а саме 123,4 б. та 120,8 б., які відповідають середньому рівню психологічного стресу. Особи, що мають подібні показники, переживають помірний дискомфорт на фізичному й психічному рівнях, знаходяться у стані активіза-

ції на когнітивному, емоційному й соматичному рівнях, та готові до певної діяльності, мають помірну адаптацію до зовнішніх умов та успішну роботу психологічного захисту від несприятливих почуттів. Але варто зауважити, що особа, яка знаходиться в такому стані, при появі нових чи погіршенні існуючих несприятливих умов, не завжди може адекватно реагувати на подібні тригери.

За опитувальником «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика отримані наступні статистичні дані, представлені в таблиці 1 за групою «ЖІНКИ», таблиці 2 – група «ЧОЛОВІКИ».

Отримані результати свідчать про те, що в групі «ЖІНКИ» середні показники за усіма механізмами психологічного захисту знаходяться приблизно на одному, середньому рівні вираженості. Можна виділити механізм інтелектуалізації (64,85), який має найбільший середній показник. Такий результат може свідчити про те, що жінки, які загалом схильні до сильнішого прояву емоцій в повсякденному житті, в екстремальних ситуаціях, навпаки, схильні до надмірно «розумового» способу подолання ситуації. Інакше кажучи, особистість припиняє переживання, викликані неприємною чи суб'єктивно неприйнятною ситуацією за допомогою логічних установок і маніпуляцій.

Найнижчі показники у даній групі виявились за механізмами проєкції (50,5) та придушення (50,1). Тобто, можна казати про те, що жінки менш схильні витіснити неприйнятні для них імпульси та події на рівень несвідомого (придушення), що зберігає можливість об'єктивно оцінити життєві обставини. Так само, жінки менш схильні до проєктування неусвідомлюваних та неприйнятних для особистості почуттів і думок назовні, приписувати їх іншим людям.

Вищезазначені результати свідчать про те, що в групі «ЧОЛОВІКИ», так само, середні показники за усіма механізмами психологічного захисту знаходяться приблизно на одному, середньому рівні вираженості. Найбільші середні показники мають регресія (60,6) та інтелектуалізація (60,41). Подібні результати можуть казати про те, що чоловіки, так само більше схильні створювати логічні обґрунтування своєї чи чужої поведінки, дій чи переживань, викликаних причинами, які особистість не може визнати через загрозу втрати самоповаги. У цьому способі захисту нерідко спостерігаються очевидні спроби знизити цінність недоступного особистості досвіду. При цьому, збільшені показники механізму регресії свідчать про те, що особистість у своїх поведінкових реакціях

Таблиця 1

**Результати описової статистики даних за опитувальником
«Індекс життєвого стилю» (LSI) «ЖІНКИ»**

	Заперечення	Придушення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивне утворення
Середнє	60,92	50,1	59,78	57,85	50,5	57,78	64,85	53,57
Стандартна помилка	5,46	6,79	6,37	6,02	5,52	6,03	5,37	6,06
Медіана	58	58	57	60	46	69	66	50
Мода	58	8	100	20	69	15	66	20
Стандартне відхилення	28,92	35,94	33,73	31,89	29,21	31,93	28,43	32,11
Дисперсія вибірки	836,4	1291,7	1138,0	1017,4	853,5	1019,5	808,71	1031,2
Екссес	-0,74	-1,7	-1,64	-1,53	-0,67	-1,23	-0,85	-1,43
Асиметричність	-0,4	0,05	-0,08	-0,1	0,15	-0,41	-0,55	0,27
Інтервал	92	92	86	90	93	93	92	90
Мінімум	8	8	14	10	7	7	8	10
Максимум	100	100	100	100	100	100	100	100
Сума	1706	1403	1674	1620	1414	1618	1816	1500
Рахунок	28	28	28	28	28	28	28	28
Рівень надійності (95,0%)	11,21	13,93	13,08	12,36	11,32	12,38	11,02	12,45

Таблиця 2

**Результати описової статистики даних за опитувальником
«Індекс життєвого стилю» (LSI) «ЧОЛОВІКИ»**

	Заперечення	Придушення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивне утворення
Середнє	51,27	59,31	60,6	56,89	48,72	45,03	60,41	45,86
Стандартна помилка	6,26	6,41	5,33	6,39	5,91	5,86	6,29	5,77
Медіана	30	66	71	70	46	46	75	40
Мода	30	100	85	100	100	23	100	10
Стандартне відхилення	33,71	34,53	28,7	34,44	31,83	31,57	33,91	31,11
Дисперсія вибірки	1136,6	1192,9	824,5	1186,4	1013,7	997,03	1150,39	967,98
Екссес	-1,65	-1,7	-0,85	-1,62	-0,98	-0,75	-1,33	-1,18
Асиметричність	0,35	-0,10	-0,5	-0,06	0,54	0,59	-0,4	0,38
Інтервал	92	92	93	90	93	93	92	90
Мінімум	8	8	7	10	7	7	8	10
Максимум	100	100	100	100	100	100	100	100
Сума	1487	1720	1759	1650	1413	1306	1752	1330
Рахунок	29	29	29	29	29	29	29	29
Рівень надійності (95,0%)	12,82	13,13	10,9	13,1	12,11	12,01	12,9	11,83

прагне уникнути тривоги шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку. Використання більш простих та звичних поведінкових стереотипів суттєво збіднює загальний арсенал переживання конфліктних ситуацій. Таким чином, в групі чоловіків перші ланки займають майже протилежні один одному механізми.

За механізмами заміщення (45,03) та реактивного утворення (45,86) у даній групі виявлено найнижчі показники. Зважаючи на це, можна припустити, що респонденти менш схильні до розрядки пригнічених емоцій (як правило, ворожості, гніву) на об'єкти, що становлять меншу небезпеку або доступніші, ніж ті, що насправді викликали негативні емоції та почуття (заміщення).

За опитувальником «BASIC PH-36» М. Лагада отримані наступні статистичні дані, представлені в таблиці 3 за групою «ЖІНКИ», таблиці 4 – група «ЧОЛОВІКИ».

Отримані результати свідчать про те, що в групі «ЖІНКИ» середні показники за усіма ресурсними каналами знаходяться приблизно на одному, високому рівні вираженості. Можна виділити канал I – imagination, тобто уяви (24,46), який має найбільший середній показник. Такий результат може свідчити про те, що жінки в екстремальних ситуаціях схильні знаходити «порятунок» у творчому потенціалі та креативності, шукати і знаходити рішення у фантазіях, уявляти змінене майбутнє чи минуле, нестандартно сприймати реальні події.

Таблиця 3

Результати описової статистики даних за опитувальником «BASIC PH-36» «ЖІНКИ»

	B	A	S	I	C	PH
Середнє	19,03	15,17	20,39	24,46	20,25	20,85
Стандартна помилка	1,66	1,28	1,84	1,38	1,76	1,86
Медіана	17,5	13,5	21	26	21	24,5
Мода	12	10	27	29	10	31
Стандартне відхилення	8,7	6,7	9,7	7,3	9,3	9,8
Дисперсія	77,2	46,2	95,8	53,9	87,3	96,9
Екссес	-0,89	1,75	-1,27	-0,04	-1,53	-1,57
Асиметричність	0,4	1,12	-0,01	-0,63	0,04	-0,35
Інтервал	30	30	30	30	30	28
Мінімум	6	6	6	6	6	6
Максимум	36	36	36	36	36	34
Сума	533	425	571	685	567	584
Рахунок	28	28	28	28	28	28

Найменші показники виявлені за параметром A – affect (15,17), що відповідає достат-

ньому рівню розвиненості даного ресурсного каналу. Таким чином, ми можемо казати про те, що жінки в екстремальних ситуаціях менше схильні до прояву власних емоцій та почуттів назовні, словесно, письмово чи в інших прийнятних формах.

Таблиця 4

Результати описової статистики даних за опитувальником «BASIC PH-36» «ЧОЛОВІКИ»

	B	A	S	I	C	PH
Середнє	22,68	17,65	19,89	21,06	20,86	24,2
Стандартна помилка	1,6	1,5	1,8	1,7	1,8	1,4
Медіана	25	16	20	20	24	26
Мода	14	21	10	14	12	28
Стандартне відхилення	8,6	8,2	9,8	9,2	10	7,6
Дисперсія	74,3	67,8	97,9	84,8	101,9	57,8
Екссес	-1,19	-0,47	-1,5	-0,96	-1,6	0,32
Асиметричність	-0,29	0,64	0,001	-0,09	-0,02	-0,83
Інтервал	30	30	30	30	30	30
Мінімум	6	6	6	6	6	6
Максимум	36	36	36	36	36	36
Сума	658	512	577	611	605	702
Рахунок	29	29	29	29	29	29

Вищезазначені результати свідчать про те, що в групі «ЧОЛОВІКИ», так само, середні показники за усіма ресурсними каналами знаходяться здебільшого на одному, високому ступені вираженості. Найбільший середній показник має параметр PH – physiology (24,2). Подібні результати можуть казати про те, що чоловіки, більше схильні компенсувати неприйнятні почуття через фізичну активність. Зазначений ресурс включає різноманітні фізичні дії чи навантаження (зарядка, силові вправи, прогулянка тощо), а також тілесні практики (м'язова релаксація, дихальні вправи, масаж та ін.), що, в свою чергу, дозволяє обдумувати та переживати складну ситуацію в неформальному форматі.

Найменший результат виявлено за показником A – affect (17,65), так само як і у жінок.

Аналіз та порівняння результатів емпіричного дослідження. Провівши дослідження за методикою «Індекс життєвого стилю» (LSI) між групами «ЖІНКИ» та «ЧОЛОВІКИ», визначивши середні значення результатів за кожним механізмом психологічного захисту, ми порівнюємо отриманні показники між експериментальними групами.

Так, на рисунку 1 зображено отриманні значення у вигляді діаграми, де візуально спостерігаємо вищі показники за механіз-

мом заперечення у жінок, аніж чоловіків (60,9 > 50,2); придушення більш виражено в чоловіків (50,1 < 59,3); за механізмом заміщення показники більше у жінок (57,7 > 45); та реактивне утворення більш виражено у жінок (53,5 > 45,8). Інші показники знаходяться майже на одному рівні між двома групами.

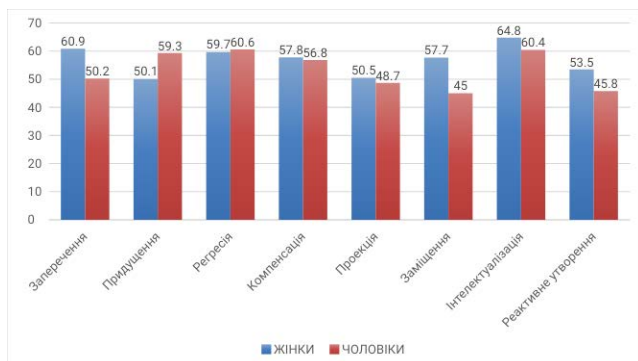


Рис. 1. Порівняння середніх значень за методикою «Індекс життєвого стилю»

Для перевірки наявності статистично значимих відмінностей між групами жінок та чоловіків, ми виконали статистичний розрахунок за допомогою t – критерія Стьюдента і отримали наступні значення (табл. 5).

Таблиця 5

Розрахунок параметрів за допомогою t-критерія Стьюдента за результатами методики «Індекс життєвого стилю»

	$t_{\text{емп.}}$	$t_{0.01}$	$t_{0.05}$
Заперечення	1.16	2.67	2.0041
Придушення	-0.98	2.67	2.0041
Регресія	-0.15	2.67	2.0041
Компенсація	0.11	2.67	2.0041
Проекція	0.22	2.67	2.0041
Заміщення	1.52	2.67	2.0041
Інтелектуалізація	0.54	2.67	2.0041
Реактивне утворення	0.92	2.67	2.0041

Таким чином, провівши аналіз і порівняння механізмів психологічного захисту між групами «ЖІНКИ» та «ЧОЛОВІКИ», за допомогою t-критерія Стьюдента, можемо зробити висновок, що статистично значимих відмінностей між результатами двох груп немає.

Далі, було проведено опитування за методикою «BASIC PH-36» між зазначеними групами, визначено середні значення результатів за кожним ресурсним каналом та порівняно отриманні показники між експериментальними групами. Так, на рисунку 2, зображено отримані значення у вигляді діаграми.

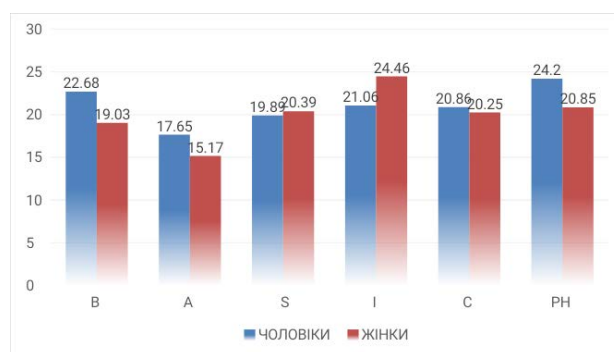


Рис. 2. Порівняння середніх значень за методикою «BASIC PH-36»

Так, можемо бачити, що у чоловіків більші показники за каналами Belief (22,6 > 19,03); Affect (17,6 > 15,1); Physiology (24,2 > 20,8), а у жінок більше переважає канал Imagination (24,46 > 21,06), аніж у чоловіків. Інші показники знаходяться майже на одному рівні між двома групами.

Далі, для перевірки наявності статистично значимих відмінностей між групами жінок та чоловіків, ми також виконали статистичний розрахунок за допомогою t-критерія Стьюдента і отримали наступні значення (табл. 6).

Таблиця 6

Розрахунок параметрів за допомогою t-критерія Стьюдента за методикою «BASIC PH-36»

	$t_{\text{емп.}}$	$t_{0.01}$	$t_{0.05}$
B	-1.58	2.67	2.0041
A	1.24	2.67	2.0041
S	0.19	2.67	2.0041
I	1.54	2.67	2.0041
C	-0.24	2.67	2.0041
PH	1.43	2.67	2.0041

Так, провівши аналіз і порівняння показників між групами «ЖІНКИ» та «ЧОЛОВІКИ», за параметрами ресурсних каналів особистості за допомогою t – критерія Стьюдента, також робимо висновок, що статистично значимих відмінностей між результатами двох груп немає.

Отримані результати за методикою «BASIC PH-36» М. Лагада свідчать про те, що в групі «ЖІНКИ» середні показники за усіма ресурсними каналами знаходяться приблизно на одному, високому рівні вираженості. Можна виділити канал I – imagination, тобто уяви (24,46), який має найбільший середній показник. Такий результат може свідчити про те, що жінки в екстремальних ситуаціях схильні знаходити «порятунок» у творчому потенціалі та креативності, шукати і знаходити

рішення у фантазіях, уявляти змінене майбутнє чи минуле, нестандартно сприймати реальні події. В групі «ЧОЛОВІКИ», так само, середні показники за усіма ресурсними каналами знаходяться здебільшого на одному, високому ступені вираженості. Найбільший середній показник має параметр РН – physiology (24,2). Подібні результати можуть казати про те, що чоловіки, більше схильні компенсувати неприйнятні почуття через фізичну активність. Зазначений ресурс включає різноманітні фізичні дії чи навантаження (зарядка, силові вправи, прогулянка тощо), а також тілесні практики (м'язова релаксація, дихальні вправи, масаж тощо), що, в свою чергу, дозволяє обдумувати та переживати складну ситуацію в неформальному форматі. Найменший результат в обох групах виявлено за показником А – affect, що відповідає достатньому рівню розвиненості даного ресурсного каналу, як у чоловіків, так і у жінок, що вказує на меншу схильність до прояву власних емоцій та почуттів назовні, словесно, письмово чи в інших прийнятних формах. Провівши аналіз і порівняння показників між групами «ЖІНКИ» та «ЧОЛОВІКИ», за параметрами ресурсних каналів особистості за допомогою t-критерія Стьюдента, також робимо висновок, що статистично значимих відмінностей між результатами двох груп немає.

Таким чином, гіпотезу про існування відмінностей між показниками механізмів психологічного захисту, які використовує особистість в екстремальних ситуаціях, є відмінності в залежності від статі (чоловіки та жінки), можна вважати спростованою, завдання вирішеними, мету досягнутою.

Згідно результатів дослідження було розроблено програму розвитку механізмів психологічного захисту особистості на основі моделі «BASIC РН» М. Лагада, де завданням фахівця є, по-перше, ознайомлення людини з її провідними ресурсами, до яких вона за потреби вже може звертатись, щоб знизити

стрес, напругу тощо. А по-друге, розвиток та активація неактивних ресурсних каналів особистості, розширення можливостей подолання стресу та боротьби з травмуючими подіями. Для розвитку кожного ресурсного каналу було підібрано техніки та методи з різноманітних терапевтичних напрямів, а також методи самодопомоги.

Висновки. В проведеній роботі мало місце дослідження особливостей та порівняння механізмів психологічного захисту та ресурсних каналів чоловіків та жінок в екстремальних ситуаціях. В ході аналізу літературних джерел було визначено базові поняття та класифікацію механізмів психологічного захисту, а також терміну «екстремальна ситуація».

В ході емпіричного дослідження і порівняння механізмів психологічного захисту та ресурсних каналів чоловіків та жінок в екстремальних ситуаціях, гіпотезу про існування між показниками механізмів психологічного захисту, які використовує особистість в екстремальних ситуаціях, є відмінності в залежності від статі – було спростовано.

На основі отриманих результатів було надано рекомендації щодо розвитку механізмів психологічного захисту особистості, які включили пропозиції різноманітних методів й технік, як можуть використовуватись як фахівцями в галузі ментального здоров'я, так і самими людьми, які переживають наслідки впливу екстремальних ситуацій.

Дістали подальшого розвитку теоретичні уявлення щодо механізмів психологічного захисту особистості в екстремальних умовах. Також, перспективами подальших досліджень можуть стати збільшення вибірки дослідження, для більш глибокого вивчення гендерних особливостей механізмів психологічного захисту. Також, важливим є дослідження й оцінка ефективності методів та технік розвитку психологічного захисту та психологічної допомоги особистості в екстремальних ситуаціях загалом для вдосконалення практичної роботи фахівців в цій області.

Література:

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методич. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ. 2016. 234 с.
2. Актуальні питання сучасної науки та практики. Матеріали науково-практичної конференції (15 листопада 2018, Київ). Київ, 2018. 816 с.
3. Андрушко Я. С. Теоретико-психологічний аналіз проблеми механізмів захисту особистості. *Освіта регіону*. 2013. № 2. С. 152–157.
4. Байер О. О. Життєві кризи особистості: навч. Посібник. Дніпро: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
5. Берегова О. В., Коваль К. І. Діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу у жителів країни, що перебуває у стані військового конфлікту. *Габітус. Психологія особистості*. Випуск 42. Одеса: Видавничий дім «Гельветика». 2022. С. 113–118.

6. Бельська Н. А. Дослідження діагностико-психометричних можливостей тесту Р. Плутчика – Г. Келермага «Індекс життєвого стилю (Life style Index)» і його стандартизація на вибірці українських учнів старших класів. *Освіта та розвиток обдарованої особистості. Педагогічний та психологічний досвід.* № 1 (72) / I квартал / 2019. С. 20–29.
7. Володарська Н. Д. Роль цінностей психологічних захистів у сприянні позитивному психологічному здоров'ю особистості. *Габітус. Психологія особистості.* Випуск 38. Одеса: Видавничий дім «Гельветика». 2022. С.49–53.
8. Гавриловська К. П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. *Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару.*, 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 92 с. С. 14–15.
9. Гайдук В. С. Психологія травмуючих ситуацій. *Роль психології в часі відстоювання незалежності країни:* зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції молодих вчених, Київ, 14 жовтня 2022 р. Київ : НУБіП України, 2022. С. 62.
10. Дмитрук Т. В. Психологічний захист населення у випадку виникнення надзвичайних ситуацій: методичний посібник. Хмельницький, 2015. 80 с.
11. Екстремальна психологія: Підручник / За загальною редакцією проф. О. В. Тімченка. Київ : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
12. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
13. Коновальчук В. І. Психологічні захисти як механізми адаптації людини до екстремальних умов навколишнього середовища. *Актуальні проблеми психології.* Т.7, вип.15, м. Київ. С. 132–136.
14. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2018. 505 с. (перевидання 3-тє доповнене).
15. Максименко О. Г. Дослідження механізмів психологічного захисту особистості в залежності від рівня диференціації психіки / *Практична психологія та соціальна робота:* Науково-практичний та освітньо-методичний журнал, №5. Київ : Социс-Прес, 2010. С. 45–50.
16. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: у 3-х томах / Загальна редакція: Н. Пророк. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
17. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: у 3-х томах / Загальна редакція: Л. Царенко. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
18. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: у 3-х томах / Загальна редакція: Л. Гридковець. Навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.
19. *Особистість в екстремальних умовах:* матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, 12 травня 2018 р., м. Львів. Львів: ФОП Корпан Б. І., 2018. 176 с.
20. *Особистість у кризових ситуаціях життя:* матеріали 5 Міжнародної науково-практичної конференції. Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Суми : Від-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. 472 с.
21. П'янківська Л. В., Бойко-Бузиль Ю. Ю. Класифікація психодіагностичних методик дослідження психоемоційного стану працівників поліції після їх перебування в екстремальних ситуаціях. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)* № 6 (11), Київ. 2022. С. 473–485. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-6\(11\)-473-485](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-6(11)-473-485)
22. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* Збірник наукових праць. Вип. 22. Харків : НУЦЗУ, 2017. 330 с.
23. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. вид. 2-ге. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші. 2012. 616 с.
24. Резнікова О. А. Психологічний захист у структурі адаптаційної поведінки особистості. *Вісник Харківського національного університету №150 Серія «Психологія»*, Харків. 2015. С. 40–44.
25. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
26. Титаренко Д. С. Захисні механізми психіки людини. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць.* Вип. 6. Харків: УЦЗУ, 2009. С. 182–192.
27. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
28. Coleman J. C. *Abnormal psychology and modern life* / Coleman J.C. – N.Y.: Scott, Foresman & Company. 1956.
29. Plutchik R. A general psychoevolutionary theory of emotions / In R. Plutchik, & H. Keliernan (Eds.). *Emotion: Theory, research, and experience.* Vol. 1. N.Y.: Academic ress. 1980. P. 3–33.
30. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. A structural theory of ego defenses and emotions / In C. E. Izard (Ed.). *Emotions in personality and psychopathology.* N.Y. Plenum. 1979. P. 229–257.