

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДОСЛІДЖЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ ВІД НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ КОМУНІКАЦІЇ

BASIC APPROACHES OF RESEARCH PERSONAL PSYCHOLOGICAL SELF-DEFENSE FROM THE NEGATIVE INFLUENCE OF COMMUNICATION

Стаття присвячена вивченню поняття психологічного самозахисту особистості, спрямованого на вироблення алгоритмів виявлення й осмислення психологічних загроз, спричинених негативним впливом комунікації, вироблення шляхів впливу на джерела їх надходження з метою уникнення, ліквідації або нейтралізації. Узагальнено різні підходи вітчизняних і зарубіжних дослідників щодо визначення категорій «захист», «психологічний захист» і «самозахист», які склалися в ході історичного розвитку, й осмислення цих явищ. Проаналізовано наукові джерела, присвячені проблемі психологічного захисту людини загалом і психологічного самозахисту зокрема, досліджено основні підходи та засади класифікації психологічного захисту й самозахисту особистості, встановлено логіку ієрархічної структури підпорядкування поняття психологічного самозахисту до категорії «психологічний захист», визначено сутність психологічного самозахисту особистості. На основі аналізу алгоритму інформаційної взаємодії та поведінки людини розкрито, що психологічний захист проявляється як у зовнішній, так і внутрішній сфері, і визначено, що психологічний самозахист є компонентом внутрішньої сфери психологічного захисту. З'ясовано можливість спрямування механізмів психологічного захисту як на стабілізацію (усунення або послаблення напруження від негативних емоційних переживань), так і дезорганізацію психологічного стану людини (ускладнення проблеми, посилення її деструктивного впливу). Розкрито залежність безпеки особистості від здатності до саморегуляції, що зумовлюється насамперед біологічними факторами на рівні несвідомої саморегуляції та безумовних рефлексів, а реагування на небезпеку забезпечується психофізіологічними властивостями людини, такими як чутливість, сила й рухливість нервової системи, індивідуальна стійкість і темперамент. Установлено залежність рівня розвитку здатності до саморегуляції від особистого досвіду, навичок, знань, направленості особистості. Обґрунтовано значення психологічного самозахисту як одного з адаптаційних систем особистості, що відповідає за ефективне пристосування до оточення в умовах інформаційної перенасиченості світу, і здійснено спробу уточнення й конкретизації поняття «психологічний самозахист» в умовах негативної дії комунікаційних процесів.

Ключові слова: психологічний захист, психологічний самозахист, психологічна безпека, копінг-стратегії, опанувальна поведінка, негативний вплив комунікації.

The article is devoted to the study of the concept of psychological self-defense of the individual, aimed at developing algorithms for detecting and understanding psychological threats caused by the negative impact of communication, developing ways to influence the sources of their income to avoid, eliminate or neutralize. The different approaches of domestic and foreign researchers to determine the categories of protection, psychological protection and self-defense, which have developed in the course of historical development and understanding of these phenomena, are summarized. The scientific sources devoted to the problem of psychological protection of the person in general and psychological self-defense in particular are analyzed, the basic approaches and bases of classification of psychological protection and self-protection of the person are investigated, the logic of the hierarchical structure of subordination of the concept of psychological self-defense to the category "psychological protection" is established, the essence of psychological self-defense of the person is defined. Based on the analysis of the algorithm of information interaction and human behavior, it is revealed that psychological protection is manifested in both external and internal spheres and it is determined that psychological self-defense is a component of the internal sphere of psychological protection. The possibility of directing the mechanisms of psychological protection to stabilize (eliminate or reduce stress from negative emotional experiences) and disorganize the psychological state (complicating the problem, increasing its destructive impact). The dependence of personal safety on the ability to self-regulate, due primarily to biological factors at the level of unconscious self-regulation and unconditional reflexes, and the response to danger is provided by psychophysiological properties, such as sensitivity, strength and mobility of the nervous system, individual stability and temperament. The dependence of the level of development of the ability to self-regulation on personal experience, skills, knowledge, personality orientation has been established. The importance of psychological self-defense as one of the adaptive systems of personality, which is responsible for effective adaptation to the environment in terms of information saturation of the world and an attempt to clarify and specify the concept of "psychological self-defense" in the negative effects of communication.

Key words: psychological protection, psychological self-defense, psychological security, coping strategies, mastering behavior, negative impact of communication.

УДК 159.923: 366.636
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.26.25>

Шерешкова І.І.

ад'юнкт кафедри морально-психологічного забезпечення діяльності військ (сил) Гуманітарний інститут Національного університету оборони України імені Івана Черняховського

Сучасний розвиток суспільства супроводжується такими глобальними процесами, як глобалізація, загрози тероризму, екологічні катастрофи, пандемії, постіндустріальна модернізація, кібератаки й інформаційні операції. Водночас застосування технологічного

інструментарію цілеспрямованого соціально-психологічного впливу за допомогою комунікації дає можливість створювати інформаційний простір шляхом конструювання вигаданої реальності, що характеризується підміною реальної дійсності у свідомості людей.

У відповідь на такі гострі дискомфортні втручання особистість мимоволі та свідомо активно застосовує різноманітні механізми психологічного захисту, спрямовані на вироблення алгоритмів виявлення й осмислення цих психологічних загроз, вироблення шляхів впливу на джерела їх надходження з метою уникнення, ліквідації або нейтралізації.

Названі процеси, як зазначає сучасний західний соціолог З. Бауман, викликані складністю, що зростає, пристосування людини, соціальних груп, інститутів до актуальної реальності, яка швидко й безперервно змінюється. Породжені бурхливим технологічним розвитком зміни призводять до утворення безлічі автономних реальностей, які безпосередньо втручаються у внутрішній світ людини, впливаючи на її цінності, етику, ставлення до політики, саме сприйняття світу [1, с. 4].

З раннього дитинства й протягом усього життя в психіці людини формуються й розвиваються захисні механізми. Ці механізми ніби оберігають усвідомлення особистістю різного роду негативних емоційних переживань і перцепцій, сприяють збереженню психологічного гомеостазу, стабільності, превенції внутрішніх конфліктів і відбуваються на всіх рівнях психологічної системи суб'єкта.

Реакція суб'єкта на ситуацію загрози здоров'ю чи усталеній життєдіяльності, на думку українського психолога А. Фурмана, актуалізує роботу механізмів психологічного захисту, максимально викликає до життя внутрішні резерви психологічного опору зрілої особистості негативним впливам навколишнього світу [29].

У контексті самозахисту сучасна наука розрізняє фізичний, психічний і правовий самозахист, самозахист у політичній, економічній, соціальній і духовній сферах суспільства. Проте має місце певний дефіцит досліджень психологічної природи, змісту і структури психологічного самозахисту саме від негативного впливу комунікації.

Аналіз наукових досліджень у предметній галузі психологічного самозахисту вказує на існування широко розповсюджених неясностей, омонімічності й протиріч термінів. Психологічний самозахист часто використовують як синонім поняття «психологічний захист», учення про який розпочинається в класичному психоаналізі ХХ ст. Теоретичні погляди сучасних дослідників спираються на ідеї З. Фрейда й А. Фройд. Представники цього напряму розглядали психологічний захист як засіб вирішення конфлікту між свідомістю й несвідомим. У подальшому вчення про психологічний захист піддавалося змінам і доповненням як усередині психоаналітичної теорії, так і в інших напрямках (А. Адлер, К. Юнг, К. Горні, Е. Фромм, К. Роджерс, В. Райх, В. Басін, В. Рожнов, В. Воловик, Р. Зачевицький, В. Бан-

щиков, О. Феніхель, Н. Мак-Вільямс, Л. Суботіна, А. Котенева та ін.). Учення більшості наведених науковців об'єднувалися вивченням основного предмета – причин конфліктів, які породжують психологічний захист, функції та механізми, що його формують.

Значним доповненням до теорії психологічного захисту стали праці Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конте, які, досліджуючи залежності між психологічним захистом та особистістю, стверджували, що захисні механізми характеризуються емоціями, які лежать у їх основі. Цим ученим вдалося розробити фундаментальні концептуальні підходи, які враховували структурну теорію захисту й методику діагностики основних захисних механізмів на базі психоаналізу та загальної психоеволюційної теорії емоцій. Методику «Індекс життєвих стилів» (Life Style Index) визнають найбільш вдалим діагностичним засобом, що дає змогу діагностувати всю систему механізмів психологічного захисту особистості (вимірюються вісім видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проєкція, інтелектуалізація (раціоналізація) та регресія), дає можливість як виявити провідні, основні механізми, так й оцінити ступінь вираженості кожного [10].

Експериментальні дослідження показують, що система психологічного захисту й особливості її функціонування в різних індивідів не однакова. В одних захист слабкий, а інших вберігає настільки інтенсивно, що не сприймається необхідна для особистісного розвитку інформація. Це зумовлює необхідність розрізняти нормальний, постійно діючий захист, що виконує профілактичні функції, і захист патологічний, що призводить до дезадаптації в суспільстві.

У другому ключі, психологічний захист як патологічний, розглядали Е. Кіршбаум, А. Єремєєва, О. Романова, Л. Гребенніков. Наведені науковці досліджували ефекти психологічного захисту, що призводить не до зменшення та усунення причин порушень гармонійності й урівноваженості структури особистості, а до психосоматичних захворювань, деформацій психологічної цілісності, труднощів в адаптації до різних умов і всебічного розвитку особистості [16; 24].

Д. Узнадзе, І. Зязюн, С. Максименко, В. Татенко й Т. Яценко розглядали феноменологію опанувальної поведінки та психологічного захисту, що представлена положеннями про функціональні особливості неусвідомлюваної сфери особистості й взаємозв'язок свідомої та несвідомої сфер психіки [9; 26; 27; 28; 30].

Ф. Березін, Ю. Ємельянов та Л. Петровська розглядали психологічний захист як симбіоз ефективної адаптації та комунікативних здібностей [2, с. 22].

Психологічний самозахист полягає передусім у бажанні й умінні особи розпізнавати негативні впливи та протидіяти ним. При аналізі досліджень психічних процесів, пов'язаних із психологічним самозахистом, ми спиралися на результати досліджень Т. Кирпенко, Ю. Бохонкова, В. Андрусенко, Е. Каструбіна, О. Леонтьєва, Н. Грановської, І. Березної [3; 5; 12; 14; 19; 25] та інших.

Термін «психологічний самозахист» (самобереження) науковці використовують для описання адаптації людини в соціумі з метою уникнення емоційних і психічних збитків, адже самозахист – це дії людини, спрямовані на те, аби фізично чи психологічно захистити себе від небезпеки, реальної або вигаданої, яку вона бачить у навколишньому середовищі. Психологічний самозахист – це система захисних дій особистості, що включає ситуаційні захисні автоматизми, копінг-стратегії, компенсації й «техніки життя», які є поведінковим проявом адаптації людини, включає психологічні захисти, антиципацію, копінг-стратегії, очікування та інші адаптаційні механізми, які підтримують на різних рівнях психічного життя людини (усвідомленому та неусвідомленому) [14, с. 14].

Американський психологічний словник визначає поняття «самозахист» (self protection) як будь-яку стратегічну поведінку, покликану уникнути втрати самоповаги, самооцінки або поваги оточуючих [31, с. 832].

У процесі онтогенезу в кожній людини формується індивідуальний унікальний стиль адаптивної або захисної поведінки (стиль самозахисту), що допомагає людині уникати психологічних тисків у повсякденному житті.

Науковці виділяють і досліджують різноманітні фактори, зосереджуючи увагу або на індивідуальних чинниках, або на чинниках середовища, що визначають розвиток і становлення психологічного самозахисту. Феномен психологічного самозахисту особистості має складну структуру та відображає суб'єктивну картину світу. Він регулюється сенсорно-перцептивними особливостями, процесами уваги, емоційно-вольовим регулюванням, стереотипами мислення, свідомими й несвідомими механізмами захисту [13, с. 178].

Існування захисних механізмів вважається експериментально підтвердженим, їх наявність не спростовується, однак номенклатура захисних механізмів різноманітна і специфічна, бракує також єдності й у термінології, зокрема поняття «захист», «психологічний захист» і «психологічний самозахист» достатньо не розмежовані, мають широкий міждисциплінарний характер і розглядаються в оптиці загальнонаукової універсальності «захист»; поняття «психологічний самозахист» нині тільки розвивається, постійно актуалізується, але ще не конкретизоване належно, особливо

в контексті опору негативному впливові комунікації.

У житті тієї чи іншої людини виникають ті чи інші емоційно напружені й негативні ситуації, переживання яких призводять до особистісних порушень, неприємностей, афектів, деструкцій. Розвиток цього напруження відбувається відповідно до формули стресу в три стадії, що супроводжуються емоційними, когнітивними та біохімічними змінами в організмі:

I стадія емоційного напруження – активізація організму. Вона характеризується підвищенням розумової й фізичної працездатності, активності, що допомагає орієнтуватися та адаптуватися в нових умовах, складній роботі, досягненні цілі тощо.

II стадія – максимальна мобілізація всіх ресурсних можливостей організму. На рівні психології це проявляється як злість, лють, одержимість.

III стадія – астенизація – виникає в ситуаціях виснаження ресурсів організму й недосягнення цілі. Психологічно вона супроводжується сукупністю негативних емоцій – тривогою, тугою, жахом [4, с. 63].

Якщо перші дві стадії допомагають людині в її діяльності, то актуальність третьої сигналізує про завищені амбіції, на досягнення яких не вистачає індивідуальних ресурсів. Якщо перешкоди, що виникають, здаються людині непереможними, то напруження зростає, це призводить до емоційного збудження, що перешкоджає раціональним процесам вибору. Людина хвилюється, впадає в паніку, утрачає контроль над собою, і з'являються різноманітні деструктивні наслідки. У багатьох випадках зняття або мінімізація цих наслідків відбувається за допомогою механізмів психологічних захистів.

Уважається, що найголовнішим у дії психологічного захисту є зниження суб'єктивної значущості факту, який негативно впливає на психіку. При цьому бажання захистити себе від дії негативних чинників проявляється на свідомому та несвідомому рівнях [20, с. 207].

Т. Кирпенко та Ю. Бохонкова розглядають психологічний захист разом з опанувальною поведінкою як комплекс єдиних механізмів адаптивної поведінки суб'єкта, тобто як механізми психологічного самозахисту, що включає різні рівні регуляції (як неусвідомлювані, так й усвідомлювані) [14, с. 30].

I. Абітов об'єднує механізми психологічного захисту, копінг-стратегії й механізми антиципації поняттям «опанувальна поведінка» через їх єдину функцію, ситуаційно актуалізовану неможливість подолати стресову ситуацію з використанням механізмів антиципації та копінг-стратегій, що запускає в дію психологічні захисти [18, с. 4].

Т. Яценко розглядає психологічні захисти як результат гармонізації свідомого й несвідомого

в поведінці суб'єкта, котрі функціонально єднають у собі такі їх різновиди, як базові та «периферичні» (ситуативні) захисти. Цей шлях зумовлює збільшення сили «Я» через розуміння власного несвідомого і зняття тим самим суперечностей. Свідоме значною мірою обслуговує деструктивні тенденції захисної системи, що виражається в певних його викривленнях, ілюзіях, специфічних для кожного індивіда. Констатується односторонній вплив несвідомого на свідоме, ніж навпаки [30, с. 114].

Психологічний захист розглядається Б. Карвасарським як система адаптивних реакцій особистості, направлена на захисну зміну значимості дезадаптивних компонентів відносин – когнітивних (пізнання), емоційних (афективних), поведінкових (вольових) – з метою послаблення їх психотравмувальної дії на Я-концепцію. Цей процес відбувається в межах неусвідомленої діяльності за допомогою низки механізмів психологічних захистів, одні з яких діють на рівні сприйняття, інші – на рівні трансформації (викривлення) інформації [11].

Захисні механізми не є вродженою особистісною структурою. У процесі соціалізації захисні механізми виникають, змінюються, перебувають під впливом соціальних впливів.

Представники різних психологічних шкіл пропонують різні варіанти класифікації захисних механізмів. Найбільш оптимальною, на наш погляд, є класифікація, запропонована Л. Дьоміною та І. Ральніковою, яка структурована за трьома показниками:

- захисні механізми, що опосередковують сприйняття інформації (природні);
- захисти, що опосередковують різноманітні форми викривлення (трансформації) інформації (інтегративні);
- захисти, що основані на первинних примітивних формах психічних проявів (ретрозахисти) [8].

Психологічні захисні механізми здатні вмикатися внаслідок дії негативних, травмувальних або неприйнятних емоційних переживань у фізичній, психологічній, правовій, політичній, економічній і духовній сферах життя людей.

Нами зосереджено увагу на психологічних захисних механізмах, які функціонують під дією негативного впливу комунікації, адже прискорена інформатизація всіх сфер суспільного виробництва також стала поштовхом для актуалізації проблематики психологічного захисту/самозахисту людини. Інформаційний чи інформаційно-психологічний вплив на психіку людей відбувається протягом усього їхнього життя. Цей вплив може мати як позитивні, так і негативні наслідки для психіки.

Дезінформація як умисне розповсюдження викривлених та усвідомлено хибних тверджень задля досягнення певної мети становить

небезпеку перетворення соціальних медіа на простір інформаційних війн і втягнення в них цілових аудиторій.

Підвищена маніпулятивність є визначальною рисою мас-медійного дискурсу сьогодення [23, с. 58].

Отже, психологічний захист може одночасно як стабілізувати (усунути або послабити напруження від негативних емоційних переживань), так і дезорганізувати психологічний стан людини (ускладнити проблему, посилити її деструктивний вплив) в умовах впливу інформації.

Таким чином, поняття «психологічний захист» оперує лише контекстом психологічного захисту як системи, дії, реакції та позначає передусім внутрішню відповідь суб'єкта, що, на наш погляд, відповідає поняттю «психологічний самозахист», яке у вітчизняній психології окреслене недостатньо.

Дослідження механізмів психологічного самозахисту особистості відбувається в контексті обґрунтування ключового твердження, що адаптивний психологічний самозахист особистості впливає на її здатність до успішного подолання внутрішніх і зовнішніх конфліктних ситуацій, здатність до застосування конструктивних стратегій подолання критичних ситуацій, гнучкість і толерантність до протилежної позиції, спроможність до самостійного вибору форми поведінки (самодетермінації). Пасивному типу психологічного самозахисту властива недостатня самосвідомість, панівний характер неусвідомлюваних захисних механізмів керування власною поведінкою, конформність, низький рівень контролю й самоконтролю поведінки [15, с. 204].

Теоретико-методологічний аналіз відповідних досліджень Т. Кирпенко та Ю. Бохонковою показав, що психологічний самозахист трактується як звільнення людини від невротичних заборон та аномалій характеру; процес індивідуалізації, особистісного зростання; рефлексорний процес у вигляді емоційного захисту людини; механізм адаптації до соціального середовища; фільтр свідомості тощо. Механізми психологічного самозахисту становлять єдиний комплекс, коли активізація одного тягне за собою включення інших і таким чином створюється певна захисна поведінка [14].

Внутрішні загрози залежать від особистісних характеристик індивіда, від яких залежить механізм сприйняття й аналізу інформації.

Існують три основні підходи формування психологічної безпеки: 1) соціальний (на рівні суспільства в цілому); 2) соціально-груповий (у межах різних соціальних груп і форм соціальної організації); 3) індивідуально-особистісний.

За основу формування психологічної безпеки висувають розвиток психологічного

самозахисту людини, оскільки при відсутності ефективного психологічного самозахисту створюється підґрунтя для підсилення залежності людини від інших суб'єктів системи психологічного захисту особистості на соціальному та соціально-груповому рівнях.

Як приклад підходу до формування психологічного самозахисту є розроблені й експериментально доведені в дослідженнях Г. Грачова алгоритми інформаційної взаємодії та поведінки людини, до складу яких входять такі компоненти, які мають внутрішню логіку та структуру: 1) загальна установка; 2) орієнтування в ситуації; 3) визначення потенціалу взаємодії; 4) виявлення загроз інформаційно-психологічної безпеки особистості; 5) організація захисного компонента [7, с. 28].

Аналізуючи наведений вище алгоритм інформаційної взаємодії й поведінки людини, ми встановили, що четвертий компонент: виявлення загроз інформаційно-психологічної безпеки особистості – підтверджує, що психологічний захист проявляється як у зовнішній, так і внутрішній сферах, а психологічний самозахист є компонентом внутрішньої сфери психологічного захисту.

Безпека особистості залежить загалом від здатності її до саморегуляції. Здатність до саморегуляції зумовлюється насамперед біологічними факторами на рівні несвідомої саморегуляції та безумовних рефлексів. Можливість людини реагувати на небезпеку забезпечується також психофізіологічними властивостями людини, такими як чутливість, сила та рухливість нервової системи, індивідуальна стійкість і темперамент. Рівень розвитку здатності до саморегуляції залежить також від особистого досвіду, навичок, знань, направленості особистості [17].

За висновками Т. Кирпенко, Ю. Бохонкової, головна мета психологічного самозахисту – це створення динамічної рівноваги між особистістю й соціальним середовищем, важливий механізм формування емоційно-особистісного благополуччя, адже в процесі пристосування до світу особистість сама впливає на оточення та формує ставлення до соціуму.

Психічне благополуччя людини зумовлює внутрішню гармонію людини, здатність адекватно виходити зі стану психічного напруження й досягати стану комфортності. І, навпаки, від власного світосприйняття, від уміння ефективно спілкуватися з іншими людьми та досягати поставленої мети залежить цілісність і стійкість особистості, її психічне здоров'я. Через те що абсолютна безпека людини в життєвому середовищі взагалі недосяжна, існує необхідність розвивати в людини навички для запобігання різному роду небезпекам і в ефективному самозахисті як на фізичному рівні, так і на психологічному [14, с. 11].

З точки зору психології спілкування психологічний самозахист – це закономірність міжособистісних відносин, яка виявляється в тому, що людина надає дуже великого значення власній психологічній безпеці та самозахисту від посягань на неї. При цьому людина часто зневажає психологічну безпеку інших [6].

За визначенням Н. Грановської та І. Березної, психологічний самозахист визначається як система стабілізації особистості, яка проявляється в усуненні або зведенні до мінімуму негативних емоцій, почуття тривоги, психологічного дискомфорту [5].

Психологічний самозахист включає уявлення, установки, цінності, зниження сили негативних емоцій, пошук способів взаємодії із ситуацією, мобілізацію суб'єктивних ресурсів на взаємодію із ситуацією, здійснення адекватної взаємодії з навколишнім середовищем. Психологічний самозахист являє собою систему захисних механізмів, яка допомагає людині жити в злагоді із самим собою та з навколишнім світом [21].

Особливого значення набуває психологічний самозахист як одна з адаптаційних систем особистості, яка відповідає за ефективне пристосування до оточення в умовах інформаційної перенасиченості світу. Психічні захисти покликані забезпечити психічну рівновагу суб'єкта, знизити рівень тривоги, напруження. Це вдається в результаті витіснення конфліктогенного змісту за межі свідомості. Психологічний самозахист особистості є здатністю учасників комунікації до саморефлексії, критичного мислення щодо споживання інформації та вироблення свого роду «інформаційного імунітету» як способу подолання дисфункцій і протидії маніпулятивним технологіям.

Психологічні механізми оберігають свідомість особистості від різного роду негативних емоційних переживань і перцепцій, сприяють збереженню психологічного гомеостазу, стабільності, розв'язанню внутрішніх конфліктів.

Сучасний світ характеризується перенасиченістю інформацією різної якості, який досить часто хвилює розповсюдженням викривлених та усвідомлено неправдивих тверджень задля досягнення певної переваги. Дискурс сьогодення визначається підвищеною маніпулятивністю, негативні прояви якого вмикають адаптаційні системи особистості, спрямовані на мінімізацію чи уникнення дискомфорту шляхом психологічного самозахисту, як компонента внутрішньої сфери психологічного захисту.

Узагальнюючи різні погляди на проблеми захисту, психологічного захисту й самозахисту в контексті визначення їх атрибутів, сутності та структури, висновуємо, що поняття «психологічний самозахист» потребує уточнення й конкретизації, особливо в умовах негативної

дії комунікаційних процесів. Модель категорії «психологічний самозахист від негативного впливу комунікації» – це сукупність заходів адаптаційної системи внутрішньої сфери психологічного захисту, що включає ситуаційні захисні автоматизми, копінг-стратегії, компенсації, спрямовані на подолання дисфункцій, психологічного дискомфорту та протидії маніпулятивним інформаційним технологіям.

Перспективи подальших наукових пошуків у цьому напрямі вбачаємо у створенні моделі визначення «психологічний самозахист» як складника універсалії «психологічний захист»; визначенні сутності, змісту та психологічної характеристики чинників негативного впливу комунікації на індивіда.

ЛІТЕРАТУРА:

- Бауман З. Индивидуализированное общество / пер. с англ. под ред. В.Л. Иноземцева. Москва : Логос, 2005. 390 с.
- Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая интеграция (некоторые методические подходы к изучению бессознательного): *Бессознательное*. Новочеркасск : Агентство «Сагуна», 1994. Т. 1. С. 187–200.
- Гальперин П.Я., Запорожец А.В., Карпова С.Н. Актуальные проблемы возрастной психологии : материалы к курсу лекций. Москва : Политиздат, 1978. 118 с.
- Ганс Селье. Стресс без дистресса. Москва: Прогресс, 1982. 124 с
- Грановская Р.М. Интуиция и искусственный интеллект. Ленинград : Издательство Ленинградского университета, 1991. 272 с.
- Грачев Г.В., Мельник И.К. Манипулирование личностью: организация, способы и технологии информационно-психологического воздействия : монография. Москва : Институт философии РАН, 1999. 235 с.
- Грачев Г.В. Информационно-психологическая безопасность личности: теория и технология психологической защиты. Москва : Институт психологии РАН, 2000. С. 27–29.
- Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психологическое здоровье и защитные механизмы личности : учебное пособие. 2-е изд. Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2005. 132 с.
- Загальна психологія : підручник для студентів вищ. навч. закладів / С. Максименко, В. Зайчук, В. Клименко, В. Соловієнко В ; за заг. ред. С. Максименка. Київ : Форум, 2000. 543 с.
- Індекс життєвого стилю. Психологічні тести онлайн. URL: <https://psytests.org/coping/lsi.html?fbclid=IwAR1G8uaIBB1KE8BlmMdbY9mn7ATgkKIE5KvGAjntea2aHGbuCo5BI4scU> (дата звернення: 09.06.2021).
- Карвасарский Б.Д. Психотерапия. Санкт-Петербург, 2007. 379 с.
- Каструбин Э.М. Трансовые состояния и поле смысла. Москва : КСП, 2004. 288 с.
- Кирпенко Т.М. Взаємозв'язок особистісних якостей та стратегій психологічного самозахисту у підлітків. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної АПН України / за ред. акад. С.Д. Максименка. Київ, 2012. Т. 24. Ч. 6. С. 176–183.
- Кирпенко Т.М., Бохонкова Ю. Механізми психологічного самозахисту підлітків : монографія. Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.
- Кирпенко Т.М. Вплив механізмів психологічного самозахисту на особистісні утворення та поведінкові моделі підлітків. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вип. 27. Камянець-Подільський : Аксиома, 2014. С. 198–210.
- Киршбаум Э.И., Еремеева А.И. Психологическая защита. Москва : Смысл, 2000. 181 с.
- Костандов Э.А. Психофизиология сознания и бессознательного. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 167 с.
- Куфтяк Е.В. Факторы становления совладающего поведения в детском и подростковом возрасте. *Психологические исследования*. 2012. № 2 (22) С. 4.
- Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва : Политиздат, 1977. 304 с.
- Макаренко С. Методи і способи психологічного захисту особистості в умовах екстремальних ситуацій. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. № 14 (1). С. 202–210.
- Назарова И. Э. Защитные механизмы. Москва, 2017. 42 с.
- Петровская Л.А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг. Москва : Изд-во МГУ, 1989. 216 с.
- Половинчак Ю. Мобілізаційний та маніпулятивний потенціал дискурсу соціальних медіа в умовах перехідного суспільства. *Україна: події, факти, коментарі*. 2014. № 21. С. 56–65.
- Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. Мытищи : Талант, 1996. 144 с.
- Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
- Татенко В.А. Психология в субъективном измерении : монография. Київ : Просвіта, 1996. 404 с.
- Узнадзе Д.Н. Общая психология / пер. с грузинского Е.Ш. Чомахидзе ; под ред. И. Имедадзе. Москва : Смысл ; Санкт-Петербург : Питер, 2004. 413 с.
- Узнадзе Д.Н. Психология установки. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 414 с.
- Фурман А.В. Психодиагностика особистісної адаптованості. Тернопіль : Економічна думка, 2000. 197 с.
- Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції : навчальний посібник. Київ : Либідь, 1996. 264 с.
- APA dictionary of psychology by Gary, R. VandenBos. (2008). First edition.