

УДК 159.922

**Psychological defence of the personality from information pressure
during the war: aspects of subjectness**

**Психологічний захист особистості від інформаційного тиску під
час війни: аспекти суб'єктності**

Meshcheriakov Dmytro Sergiyovich

PhD in Psychology, researcher

Мещеряков Дмитро Сергійович

кандидат психологічних наук, науковий співробітник

<http://orcid.org/0000-0001-6831-8654>

e-mail: meoldom@gmail.com

Laboratory of Modern Information Technologies of Education of G.S.
Kostiuk Institute of Psychology of NAES of Ukraine. Ukraine, Kyiv,
01033, 2 Pankivska str.

Лабораторія сучасних інформаційних технологій навчання Інституту
психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Україна, Київ, 01033,
вул. Паньківська, 2.

Abstract

The purpose of the article is identification of the main resources of subjectness to create and maintain a system of successful psychological defence of the personality during the war.

Research methods. The research uses theoretical analysis of modern sources on the topic of research, synthesis, comparison and generalization of data from scientific sources, design-technological methods.

Results. The analysis of the personality psychological defence mechanisms from informational pressure during the war in the context of the subjectness approach is carried out. It was found that its effectiveness

depends on the level of awareness of the use of psychological defence. The main resources for successful psychological protection are identified: mechanisms of subjectness formation, mechanisms of psychological defence, resilience, coping strategy.

Conclusions. A set of solutions has been proposed that will allow effective prevention and counteraction to the negative impact of information pressure during the war on society as a whole and on individuals. An example of successful step-by-step phased psychological protection against information pressure during the war is given.

Keywords: defense mechanisms, subjectness, Ukraine, war, informational pressure.

Анотація

Мета статті – визначення основних ресурсів суб'єктності для створення та підтримки системи успішного психологічного захисту особистості під час війни.

Методи дослідження. У дослідженні застосовано теоретичний аналіз сучасних першоджерел з теми дослідження, синтез, порівняння та узагальнення даних наукових джерел, проєктувально-технологічні методи.

Результати. Здійснено аналіз механізмів психологічного захисту особистості від інформаційного тиску в умовах війни в контексті суб'єктного підходу. Виявлено, що від рівня усвідомленості застосування психологічного захисту залежить його ефективність. Визначено основні ресурси для успішного психологічного захисту: механізми становлення суб'єктності, механізми психологічного захисту, резильєнтність, копінг стратегії.

Висновки. Запропоновано комплекс рішень, які дозволять ефективну профілактику та протидію негативного впливу

інформаційного тиску під час війни як на суспільство в цілому, так і на окремих індивідів. Наведено приклад успішного суб'єктно вибудованого поетапного психологічного захисту від інформаційного тиску під час війни.

Ключові слова: механізми психологічного захисту, суб'єктність, Україна, війна, інформаційний тиск.

Вступ

Постановка проблеми. З початком широкомасштабної війни РФ проти України ще більш актуальним став захист особистості від інформаційного тиску. Інформаційний тиск на суспільство зараз спостерігається у вигляді ворожих інформаційно-психологічних операцій, пропаганди, новин, чуток, фейків, відвертих маніпуляцій, конспірологічних теорій та змов, політичних і релігійних протистоянь. Як наслідок – постійна емоційна крива з хвиль паніки та істерики, яку змінює ейфорія. З тимчасовою втратою фізичних та моральних сил, зневірою в себе та суспільство.

Саме тому ми пропонуємо для більшої ефективності такого захисту застосовувати суб'єктний підхід до психологічного захисту, із залученням як класичних механізмів психологічного захисту, так і механізмів суб'єктності – системно.

На наш погляд, свідоме вибудовування системи психологічного захисту особистістю, свідомий вибір механізмів реагування на тиск (в тому числі інформаційний), підготовка психіки шляхом саморозвитку є ефективнішим за реактивне реагування на поточні події та подразники.

Метою дослідження є визначення основних ресурсів суб'єктності для створення та підтримки системи успішного психологічного захисту особистості під час війни.

Основні завдання дослідження:

- здійснити аналіз механізмів психологічного захисту особистості від інформаційного тиску в умовах війни в контексті суб'єктного підходу;
- визначити основні ресурси для успішного психологічного захисту;
- навести приклад успішного суб'єктно вибудованого поетапного психологічного захисту від інформаційного тиску під час війни.

Аналіз останніх джерел. Як відомо, психологічний захист сучасні дослідники розглядають переважно як несвідомі конструктивні чи деструктивні реакції на певні переживання, позначаючи їх відповідними механізмами. Також існує поділ уявлень про те, шкідливі механізми психологічного захисту для особистості, чи навпаки – продуктивні.

Для початку, визначимо альтернативу психологічному захисту, неважливо – продуктивному чи непродуктивному. Perrotta (2020) вказує, що без захисних механізмів суб'єкт може впасти в психотичне викривлення, і це поставить під загрозу його сприйняття дійсності, як це буває при шизофренії. Без адекватного сприйняття дійсності складно підтримувати ефективну життєдіяльність, бути суб'єктом, ставити цілі і мати раціональну, запроєктовану активність.

Для глибшого розуміння захисних механізмів, проведемо аналіз історії розвитку уявлень про них. З огляду на суб'єктний підхід, нас цікавить, як змінювалася позиція дослідників саме щодо несвідомості їх застосування.

Розпочав напрям досліджень S. Freud (1924/1961), описавши механізми захисту еґо шляхом свідомого чи підсвідомого

блокування імпульсів. Його дочка, А. Freud (1937) перерахувала десять захисних механізмів, які з'являються в роботах її батька: витіснення, регресія, формування реакцій, ізоляція, скасування, проєкція, інтроєкція, поворот проти власної особистості, поворот на протилежне, сублимація. Захисними механізмами вона вважала інтелектуальні та рухові автоматизми різного ступеня складності, що виникли в процесі мимовільного та довільного навчання.

Широко відома ієрархізація механізмів психологічного захисту, запропонована Vaillant (1979; 1992) під час лонгitudного дослідження ментального здоров'я групи людей:

I рівень – патологічний захист (психотичне заперечення, маячна проєкція);

II рівень – незрілі захисти (фантазія, проєкція, пасивна агресія, розіграш);

III рівень – невротичні захисти (інтелектуалізація, формування реакції, дисоціація, зміщення, витіснення);

IV рівень – зрілий захист (гумор, сублимація, придушення, альтруїзм, очікування).

На наш погляд, сам принцип організації класифікації Вайланта свідчить про розвиток захисних механізмів (разом з особистістю) від простого реагування на подразники – до більш усвідомленої, конструктивної реакції. У більш новому дослідженні він стверджує, що незрілий захист викликає серйозні когнітивні спотворення щодо себе та інших. Натомість зрілий захист – зазвичай викликає лише незначні когнітивні викривлення, його запропоновано вважати більш свідомим і обдуманим (Vaillant, 2000; Erdelyi, 2001; Cramer, 2006). Також виявлено, що опора на зрілий захист пов'язана з високою емоційною самосвідомістю та ефективною регуляцією емоцій (Besharat, & Khajavi, 2013). Саме виміри адаптивності та

дезадаптивності можуть являти собою ключову ланку між регуляцією емоцій та захисними механізмами (Sala, Testa, Pons, & Molina, 2015). Зазначається, що саме «зрілі захисти» (наприклад, сублімація і гумор), а не «незрілі засоби захисту» (наприклад, уява та іпохондрія), істотно впливають на психічне благополуччя (Marfinko, Jakovljević, Jakšić, Vjedov, & Drakulić, 2020). Емоційне ж благополуччя підтримують: задоволеність життям, зрілі захисні механізми та копінг стратегії (Gori, Torino, & Di Fabio, 2020). Дослідження серед виживших у Холокості показують, що високий адаптивний (зрілий) рівень захисту в них спостерігався частіше (Békés, Perry & Starrs, 2017).

Cramer (2000, 2015) розділяє захист еґо та свідомі механізми копінг стратегій і стверджує, що свідомо та навмисно змінювати своє мислення, афект чи поведінку, щоб керувати стресовою ситуацією, є за своєю суттю іншим процесом, ніж ненавмисне когнітивне спотворення, яке виникає на несвідомому рівні, коли захисний механізм спрацьовує. Крім того, стверджується, що ознаки несвідомого та ненавмисного є вирішальними для визначення захисного механізму та для диференціації цього процесу від інших методів адаптації.

Одним з сучасних поглядів на психологічний захист є наступний: це окрема стратегія поведінки, що є водночас адаптаційним механізмом психічної саморегуляції в конфліктній ситуації (Shevchenko, Ohanian, 2016).

Також є дослідження, яке підкреслює психозахисне самоприйняття як таку активність особистості, що спрямована на усвідомлення об'єкта власного "Я" та прийняття його на рівні збереження екзистенційної суб'єктності. При цьому психозахисне самоприйняття є постійним процесом захисту і збереження власної

аксіологічної системи вартостей і пріоритетів (Hoshovska, 2015). Подібну думку висловлює Gromova (2020): механізми психологічного захисту забезпечують стабільність уявлень про себе, свої якості, самооцінки, оцінки середовища та світу, і виконують буферну функцію між свідомістю та сильними негативними переживаннями.

Високоадаптивні (зрілі) механізми захисту описуються в роботі Metzger (2014) з точки зору не тільки конкретних засобів, за допомогою яких вони служать для запобігання тривожності та управління конфліктом, а й того, як вони часто виходять за межі своєї ролі захисту, сприяючи створенню нових цінних «продуктів», таких як: нові значення, перспективи, способи стосунків, а також твори мистецтва чи науки. Доведено, що люди з нижчим рівнем синдрому вигорання були менш тривожними, і вони використовували зрілі захисні механізми та мали життя кращої якості (Vojvodić, Dedić, & Djukić-Dejanović, 2017).

Під час війни, одне з перших, з чим стикається особистість – є страх. Stulika та Babkina (2021) зазначають, що страх, як неконтрольована емоція, первинно виникає в ситуації невизначеності, і цей страх може бути причиною появи тривоги, дискомфорту і напруги в даній ситуації, що, в свою чергу, ще більше може посилити інтенсивність особистісного страху. Задля того, щоб у ситуації невизначеності особистість обирала конструктивні захисні психологічні механізми і копінг-стратегії, їй необхідно сформувати позитивну Я-концепцію та усвідомити свій цілісний Я-образ. Наслідком цього є розуміння особистісних кордонів, їх утримання, і тим самим – свобода в діях і виборі. Інакше кажучи, з'являється адекватне реагування в ситуації невизначеності.

Щодо стресових чинників і копінг-стратегій під час війни, та при загрозі її виникнення, в світі було проведено численні дослідження. Так, Haste (1989) у дослідженні реагування на ядерну загрозу вироблено кілька «типологій» механізмів захисту та копінг-стратегій. У її роботі пропонується модель послідовності процесів, за допомогою яких люди борються з періодичними страхами ядерної війни, спираючись на парадигми сприйняття ризику та стресу.

Серед сирійських біженців у Турції було проведено дослідження, яке виявило загалом 21 стресовий чинник війни та переміщення сімей за 3 категоріями: (а) виживання у війні та перетин кордону; (b) життя як міських біженців; (с) виховання дітей, які перебувають у притулку. Також було визначено загалом 16 копінг-стратегій для сімей за 4 темами: (а) гнучка та взаємна організація сім'ї; (b) сімейні вірування та спілкування, що дають надію; (с) зв'язок з родиною в Сирії та у вигнанні; (d) як краще жити в новій країні (Arenliu, Bertelsen, Saad, Abdulaziz, & Weine, 2020).

Дослідження механізмів психологічного захисту після масових катастроф і воєнних травм під час землетрусу у Вірменії та війни в Карабаху виявило, що індивідуальні реакції визначаються стадією розвитку, темпераментом, минулим досвідом травм і стійкістю (резильєнтністю) (Gasparyan, 2005).

Науці відомі довгострокові наслідки війни на особистість. Так, нащадки тих, хто зазнав екстремальних травм, пов'язаних з війною, а саме виживших у Холокост – мають певні довготривалі ефекти. Попри відсутність серйозних психологічних наслідків, у них був вищий рівень тривожності (ніж у контрольної групи), низька самооцінка, пригнічення агресії та амбівалентність у відносинах (Gangi, Talamo, & Ferracuti, 2009).

Показовим є дослідження Stepanenko (2021) щодо особливостей взаємозв'язку емоційних властивостей та копінг-захисних механізмів особистості у вимушених переселенців внаслідок бойових дій. Автором виявлено, що найбільшу кількість взаємозв'язків із копінг-механізмами утворює емоційна властивість «інтенсивність емоцій». Інтенсивність емоцій у переселенців була пов'язана з конфронтацією, пошуком соціальної підтримки, прийняттям відповідальності, стратегією «втеча-уникнення», позитивною переоцінкою; зворотне ж корелює зі стратегіями самоконтролю та планування розв'язування проблем. Водночас, у дослідженні було встановлено значну кількість взаємозв'язків емоційних властивостей переселенців (емоційна збудливість, інтенсивність емоцій, емоційна лабільність – ригідність, експресивність, емоційна стійкість – нестійкість) з показниками механізмів психологічного захисту «регресія», «заміщення», «компенсація», «гіперкомпенсація». А такі механізми психологічного захисту, як заперечення та проєкція, не показали кореляційних зв'язків з емоційними властивостями переселенців.

Відзначимо також, що вагомою частиною психологічного захисту особистості є резильєнтність – сукупність притаманних суб'єкту рис, які роблять його здатним конструктивним шляхом долати стреси та важкі періоди. З сучасної точки зору резильєнтність – здатність суб'єкта міжнародних відносин протидіяти традиційним і гібридним загрозам. Однією з важливих умов для ефективної резильєнтності є усвідомлення здатності до неї, тобто наявності притаманних для цього ознак, та визначення тих якостей, яких необхідно набути (Pyrozhkov et al, 2021). Резильєнтність тісно пов'язана з життєстійкістю (Omelchenko, 2020).

Методи та методики дослідження

У дослідженні застосовано теоретичний аналіз сучасних першоджерел з теми дослідження, синтез, порівняння та узагальнення даних наукових джерел, проєктувально-технологічні методи.

Результати

Проведений нами аналіз розвитку поглядів щодо психологічного захисту особистості як в цілому, так і окремих його компонентів, зокрема – механізмів, виявив тенденцію, що чим усвідомленішим є його застосування, тим психологічний захист доречніше ситуації та ефективніше.

Наше бачення суб'єктного підходу до захисту від інформаційного тиску передбачає: розвиток критичного мислення; навчання навичкам проєктування активності; підвищення резильєнтності; усвідомлене вибудовування захисних ланцюжків за допомогою механізмів психологічного захисту та довільне переключення між ними; ефективний вибір копінг-стратегій (Meshcheriakov, 2022).

Суб'єктність – в певному сенсі це динамічна система організації, ієрархізації, розподілу як психологічних механізмів, так і психічних процесів, активності, діяльності тощо в залежності від цілей і рівня розвитку індивіда (Ditiuk, 2017; Smulson et al, 2018; Meshcheriakov, 2019, 2019a; Smulson et al, 2021).

Інформаційний тиск – потік інформації, особливо емоційно забарвленої, перевантажує психіку та викликає стрес, а в умовах карантину і паніки людина вимушена деякий час відновлювати сили, часто «пливучи за течією», та реактивно реагувати на події, цілі, життя в цілому (Saqib Amin, 2020). Інформаційний тиск також підвищує емоційне вигорання (Kulyk, 2020).

Саме емоційне забарвлення інформації – одна з найнебезпечніших характеристик інформаційного тиску, адже це може виснажувати, вимикати децентрацію мислення та вмикати ірраціональні реакції (Meshcheriakov, 2022).

Попри інформаційні загрози, дослідження показало (Smulson, Meshcheriakov, 2022), що в умовах війни та інших екстремальних умовах віртуальний простір має чималий підтримувальний та розвивальний потенціал, і може бути використаний як додатковий ресурс психологічного захисту. За допомогою віртуального простору можна ефективно розвивати інтелект, суб'єктність, суб'єктну активність (Smulson, 2003; Smulson et al, 2015; Smulson, Meshcheriakov, & Nazar, 2020; Nazar, 2021).

Проведемо аналіз психологічного захисту з точки зору механізмів суб'єктності в умовах війни (докладніше про механізми суб'єктності див. Smulson et al, 2021).

Рефлексія – як загальний процес суб'єктом усвідомлення; самоаналізу себе та активності; саморегуляції. Надає уявлення про власні сильні та слабкі сторони, зокрема, психологічного захисту. Цей механізм, власне, і дозволяє суб'єктно вибудовувати систему психологічного захисту: оцінювати свій стан, проєктувати та реалізовувати в активності різні моделі поведінки, обирати та “перемикати” ланцюжки психологічних захисних механізмів.

Самоідентифікація – ототожнення себе з певними соціальними групами, інтеграція в суспільство. Структурування та переструктурування ідентичності. Вибір та набуття рольових образів, архетипів. Вираження національних, соціальних та інших групових інтересів (Nazar, Meshcheriakov, 2017; Khoruzhyi et al, 2018).

Екзистентність – пошук, підтримка та розвиток сенсів існування і життєвої місії. Дає відповідь, що саме потребує захисту, в тому числі – психологічного.

Децентрація мислення – як автономність мислення, в тому числі від точок зору інших та можливість критичного сприйняття інформації. Надзвичайно важливий механізм, адже дозволяє продукувати власні думки та відстоювати їх. Робить можливим протистояти інформаційному тиску: розрізняти інформаційні загрози, маніпуляції, брехню; переключати власний хід думок на потрібний напрям.

Цілепокладання – встановлення суб'єктом для себе задач та цілей, а також їх досягнення. Забезпечує мету та цілі особистості.

Прогнозування – оцінка вірогідностей і перебігу розвитку подій, наслідків діяльності або бездіяльності, розуміння тенденцій середовища, вироблення прогнозів. Передбачає надійність і ефективність активності як в цілому, так і реалізації того чи іншого варіанту запроєктованого ланцюжку психологічного захисту.

Проектування активності та самопроектування – побудова плану активності суб'єкта, який містить конкретні алгоритми досягнення поставленої задачі або цілі та передбачені необхідні для його реалізації ресурси. Плани активності можуть бути на будь-який період часу, залежно від цілі та можливостей щодо їх досягнення. Самопроектування може бути здійснено дискурсивними технологіями (Shepeleva, & Rudnytska, 2019).

Ієрархізація стратегій – сортування їх залежно від потреб чи цілей. Побудова та своєчасне оновлення ієрархій психологічних захистів, актуалізація різноманітних копінг стратегій.

Пріоритизація – надання пріоритетності, черговості активності залежно від актуальних потреб чи задач. На практиці це

реалізується у визначенні пріоритетів серед ланцюжків психологічного захисту та вчасне переключення між ними.

Самонавчання – управління власними знаннями, вміннями та навичками. Оволодіння і управління власною системою психологічного захисту: розуміння дії механізмів, впорядкування їх під власні цілі.

Індивідуалізація – набуття суб'єктом характерних якостей, здібностей тощо. З її допомогою здійснюється становлення особистості та індивідуалізованої системи психологічного захисту.

Персоналізація – реалізація власної особистості або індивідуальності. Завдяки цьому механізму відбувається реалізація на практиці запроєктованої системи психологічного захисту особистості. Це може бути реалізація як комплексного всеосяжного плану, так і певних оперативних рішень.

Механізми впливу (такі як зараження, переконання, навіювання, маніпуляція тощо). За допомогою цієї групи психологічних механізмів здійснюється вплив суб'єкта на віртуальний і реальний простір, створюється, розширюється та захищається його суб'єктне поле.

Механізми становлення суб'єктності, механізми психологічного захисту, резильєнтність, копінг стратегії – все це (і багато іншого) є ресурсами досягнення цілі захисту особистості, в тому числі від інформаційного тиску.

Наведемо приклад успішного суб'єктно вибудованого психологічного захисту від інформаційного тиску під час війни, поетапно:

1. Розуміння відповідальності за власний психологічний захист.
2. Створення умов для свого психологічного захисту.

3. Наявні знання про основні загрози психічному здоров'ю та психологічному стану, інформаційний тиск, власні можливості психологічного захисту, типові стратегії вирішення проблем.

4. Налагоджено надійну систему отримання та передавання достовірної інформації, сформовано коло взаємодопомоги, включаючи потенціал віртуального простору.

5. Особистість має уявлення про механізми психологічного захисту та набула навичок трансформації загроз (в тому числі інформаційного тиску) за допомогою зрілих механізмів: гумору, раціоналізації, сублімації, придушення, анулювання, зсуву, альтруїзму тощо.

6. Набуто навички критичного мислення, саморегуляції, адаптації, резильєнтності, психогігієни, ефективного додання стресу.

7. Особистість має усвідомлені натреновані ланцюжки психологічного захисту на типові загрози, які можуть в себе включати різні механізми, реакції, дії та інші необхідні ресурси.

8. Особистість, знаходячись в постійному потоці інформації, рефлексивно визначає, чи він несе загрозу психічному здоров'ю або психологічному стану.

9. При виявленні такої загрози свідомо запускається адекватний загрозі ланцюжок психологічного захисту.

10. Особистість знає, як діяти в разі перевищення можливостей психологічного захисту: дистанціюватися від інформаційного потоку, блокувати загрозу, звернутися по допомогу, пройти відновлення, адаптуватися, використати відповідну копінг стратегію, перебудувати ментальну модель світу тощо.

11. Процес саморозвитку є постійним, як і самовдосконалення власних захисних можливостей.

12. Особистість пам'ятає, що психологічний захист не завжди доречний.

Дискусії

Таким чином, нами запропоновано, після ретельно проведеного аналізу суб'єктних аспектів ресурсів психологічного захисту, приклад успішно вибудованого психологічного захисту особистості. Втім, реалізація такого захисту потребує комплексності: зусиль державних інституцій, індивідуальних дій, інших дотичних організаційних і виконавчих дій.

Вважаємо, що дане дослідження відкриває простір для подальших розвідок: виявлення взаємозв'язків всередині суб'єктності; пошук ефективних стратегій психологічного захисту особистості; вивчення особливостей механізмів становлення суб'єктності та психологічного захисту під час війни.

Висновки

Після проведеного аналізу механізмів психологічного захисту особистості від інформаційного тиску в умовах війни в контексті суб'єктного підходу було виявлено, що його ефективність залежить від рівня усвідомленості їх застосування.

Визначено основні ресурси для успішного психологічного захисту: механізми становлення суб'єктності, механізми психологічного захисту, резильєнтність, копінг стратегії. Наведено приклад успішного суб'єктно вибудованого поетапного психологічного захисту від інформаційного тиску під час війни. Етапи включають створення умов для психологічного захисту, попередню підготовку, побудову та свідоме використання стратегій і ланцюжків психологічного захисту з використанням всіх необхідних для цього ресурсів: механізмів, резильєнтності, копінг стратегій, інших активностей та навичок.

Отже, з метою профілактики негативного впливу інформаційного тиску (а також протидії йому) під час війни як на суспільство в цілому, так і на окремих індивідів, нами пропонується докласти всіх необхідних зусиль шляхом комплексного підходу до: проблем медіа грамотності суспільства; оволодіння суспільством практичними навичками та стратегіями психологічного захисту; чітких та послідовних дій державних інституцій з подальшим інформуванням населення; створення психологічних, освітніх та культурних проєктів з розвитку суб'єктності та її механізмів.

Фінансування

Це дослідження було профінансовано в рамках державної теми 0122U000301.

Конфлікт інтересів

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

References

Arenliu, A., Bertelsen, N., Saad, R., Abdulaziz, H., & Weine, S.M. (2020). War and displacement stressors and coping mechanisms of Syrian urban refugee families living in Istanbul. *Journal of Family Psychology*, 34(4), 392–401. <https://doi.org/10.1037/fam0000603>

Békés, V., Perry, C., & Starrs, C. (2017). Resilience in Holocaust Survivors: A Study of Defense Mechanisms in Holocaust Narratives. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 26:10, 1072-1089. [10.1080/10926771.2017.1320344](https://doi.org/10.1080/10926771.2017.1320344)

Besharat, M.A., & Khajavi, Z. (2013). The relationship between attachment styles and alexithymia: Mediating role of defense mechanisms. *Asian Journal of Psychiatry*, 6, 571-576. [doi:10.1016/j.ajp.2013.09.003](https://doi.org/10.1016/j.ajp.2013.09.003)

Chepeleva, N.V., & Rudnytska, S.Yu. (2019). Diskursivnyye tekhnologii samoprojektiruyushcheyasya lichnosti [Discursive

Technologies of Self-Designing Personality]. *Psikholingvistika – Psycholinguistics*, 25(1), 363–383. <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2019-25-1-363-383> [in Russian]

Cramer P. (2015). Defense Mechanisms: 40 Years of Empirical Research. *Journal of Personality Assessment*, 97:2, 114-122, DOI: 10.1080/00223891.2014.947997

Cramer, P. (2000). Defense mechanisms in psychology today: Further processes for adaptation. *American Psychologist*, 55(6), 637–646. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.637>

Cramer, P. (2006). *Protecting the self: Defense mechanisms in action*. New York, NY: Guilford Press.

Ditiuk, P.P. (2017). Sytuatyvna aktyvnist, vidnosna subiektnist ta svoboda vyboru [Situational activity, relative subjectivity and freedom of choice]. *Tekhnolohii rozvytku intelektu*, 2(5). https://psytir.org.ua/upload/journals/2.5/authors/2017/Dityk_Pavlo_Pavlo_vych_Sytuatyvna_aktyvnist_vidnosna_subiektnist_ta_svoboda_vyboru.pdf [in Ukrainian]

Erdelyi, M.H. (2001). Defense processes can be conscious or unconscious. *American Psychologist*, 56(9), 761–762. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.9.761>

Freud, A. (1937). *The Ego and the Mechanisms of Defence*. London: Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis. (Revised edition: 1966 (US), 1968 (UK))

Freud, S. (1924/1961). *The aetiology of hysteria*. In J. Strachey (Ed. and Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 3, pp. 189–224). London: Hogarth Press.

Gangi, S., Talamo, A., & Ferracuti, S. (2009). The Long-Term Effects of Extreme War-Related Trauma on the Second Generation of

Holocaust Survivors. *Violence and Victims*, Vol 24 Issue 5.
10.1891/0886-6708.24.5.687

Gasparyan, K. (2005). Cultural Context of Psychological Defense Mechanisms Following Mass Disaster and War Trauma Experiences of the Earthquake in Armenia and War in Karabagh. *Prehospital and Disaster Medicine*, 20(S1), 2-3. doi:10.1017/S1049023X00011857

Gori A., Topino E., Di Fabio A. (2020). The protective role of life satisfaction, coping strategies and defense mechanisms on perceived stress due to COVID-19 emergency: A chained mediation model. *PLOS ONE* 15(11): e0242402. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242402>

Gromova, Z. (2020). Psychological defence mechanisms and emotional stability as individual antecedents of resistance to changes. *Psychological journal*, 6(1), 50-60. <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.1.5>

Helen, Haste. (1989). Everybody's scared—but life goes on: coping, defense and action in the face of nuclear threat. *Journal of Adolescence*, Volume 12, Issue 1, 11-26. [https://doi.org/10.1016/0140-1971\(89\)90086-9](https://doi.org/10.1016/0140-1971(89)90086-9).

Hoshovska O. (2015). *Psykhozakhysne samopryiniattia osobystosti : monohrafiia* [Psychoprotective self-acceptance of the individual: a monograph]. Lviv: LDUVS. [in Ukrainian]

Khoruzhyi, H.F., Borovska, L.O., Kulahin, Yu.I., & Lipin M.V. (2018). *Samoidentyfikatsiia osobystosti: filosofskyi analiz : monohrafiia* [Self-identification of personality: philosophical analysis: monograph]. Khoruzhyi H.F. (Ed.). Kyiv : Kyiv. nats. torh.-ekon. un-t. [in Ukrainian]

Kulyk, Yu. (2020). *Doslidzhennia rivnia emotsiinoho vyhorannia batkiv v umovakh karantynu* [Study of the level of emotional burnout of parents in quarantine]. Tezy shchorichnoi vseukrainskoi naukovoï konferentsii «Dni nauky filosofskoho fakultetu 2020». Lvivskiy natsionalnyi universytet imeni Ivana Franka, 214-217.

<https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/06/Tezy-shchorichnoi-vseukrains-koi-konferentsii-Dni-nauky-filosofs-koho-fakul-tetu-2020.pdf> [in Ukrainian]

Marpinko, D., Jakovljeviü, D., Jakšiü, N., Bjedov, S. & Drakuliü, AM. (2020). The importance of psychodynamic approach during covid-19 pandemic. *Psychiatria Danubina, Vol. 32, No. 1*, 15-21.

Meshcheriakov, D.S. (2019). Development of the adults' subjectness activity in Facebook. *Informatsiini tekhnolohii i zasoby navchannia, 71(3)*. <https://doi.org/10.33407/itlt.v71i3.2847>

Meshcheriakov, D.S. (2019a). *Rozvytok subiektnoi aktyvnosti doroslykh korystuvachiv sotsialnykh merezh* [The adults' subjectness activity development in social networks]. [Doctoral dissertation, NAES Ukraine, In-t psykholohii imeni H.S. Kostiuka]. Kyiv. [in Ukrainian]

Meshcheriakov, D.S. (2022). *Countering information pressure during the war: a subjectness approach*. Virtualnyi osvittii prostir: psykholohichni problemy. X Mizhnarodna internet-konferentsiia, 5 travnia – 10 chervnia 2022 roku. https://newlearning.org.ua/sites/default/files/tezy/2022/Mescheryakov_Dmytro_2022.pdf

Metzger, J.A. (2014), Adaptive Defense Mechanisms: Function and Transcendence. *J. Clin. Psychol., 70*: 478-488. <https://doi.org/10.1002/jclp.22091>

Nazar, M.M. (2021). Informacijni tekhnologhiji u dystancijnomu navchanni jak chynnyk rozvytku sub'jektnoji aktyvnosti [Information technology in distance learning as a factor of subjectness activity development]. *Tekhnolohii rozvytku intelektu, 5(1)*. <https://doi.org/10.31108/3.2021.5.1.1> [in Ukrainian]

Nazar, M.M., & Meshcheriakov, D.S. (2017). *Cognitive constructs of ukrainian self-identity in the context of informational confrontation*.

H.O. Ball, V.L. Zlyvko (Red.). Teoretychni doslidzhennia u psykholohii. Zbirnyk statei, 144-147. K.: Pedahohichna dumka. <http://lib.iitta.gov.ua/706177> [in Ukrainian]

Omelchenko, Y.M. (2020). Tehnologiya rozvitku zhittestiykosti ditey viyskovosluzhbovtiv, scho mayut proyavi PTSR, zasobom vidnovlennya spriyatlivogo psihoemotsiynogo kontaktu u rodini [Technology of resilience development among soldiers children with PTSD manifestations, through a restoring favorable psycho-emotional contact in the family]. In Z. Kisarchuk (Ed.), *Tehnologiyi psihoterapevtichnoyi dopomogi postrazhdalim u podolanni proyaviv posttravmatichnogo stresovogo rozladu: monografiya* (pp. 87-115). Kyiv: Slovo. [in Ukrainian]

Perrotta, G. (2020). Human Mechanisms of Psychological Defense: Definitions, Historical and Psychodynamic Contexts, Classifications and Clinical Profiles. *Int J Neurorehabilitation Eng* 7: 360.

Pyrozhekov, S.I., Bozhok, Ye.V., & Khamitov, N.V. (2021). Natsionalna stiikist (rezylientnist) krainy: stratehiia i taktyka vyperedzhennia hibrydnykh zahroz [National resilience (resilience) of the country: strategy and tactics of anticipating hybrid threats]. *Visnyk Natsionalnoi akademii nauk Ukrainy*, (8), 74–82. <https://doi.org/10.15407/visn2021.08.074> [in Ukrainian]

Sala, M. N., Testa, S., Pons, F., & Molina, P. (2015). Emotion regulation and defense mechanisms. *Journal of Individual Differences*, 36(1), 19–29. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000151>

Saqib, Amin. (2020). Why Ignore the Dark Side of Social Media? A Role of Social Media in Spreading Corona-Phobia and Psychological Well-Being. *International Journal of Mental Health Promotion*, 22, 29-38. [10.32604/IJMHP.2020.011115](https://doi.org/10.32604/IJMHP.2020.011115).

Shevchenko, V., & Ohanian A. (2016). Vzaiemozviazok zakhysnykh mekhanizmiv psykhyky ta form ahresyvnoi povedinky [The relationship between the protective mechanisms of the psyche and forms of aggressive behavior]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni V.O. Sukhomlynskoho. Psykholohichni nauky : zbirnyk naukovykh prats, № 1 (16), 235-240.*

Smulson M.L., & Meshcheriakov, D.S. (2022). *Virtualnyi prostir yak dzherelo psykholohichnoi pidtrymky pid chas viiny* [Virtual space as a source of psychological support during the war]. Virtualnyi osvittii prostir: psykholohichni problemy. X Mizhnarodna internet-konferentsiia, 5 travnia – 10 chervnia 2022 roku. [in Ukrainian]

Smulson, M.L., & Meshcheriakov, D.S. (2021). Sub'iekt i subiektnist u zarubizhnii psykholohii: niuansy terminolohii ta perekladu [Subject and subjectness in foreign psychology: nuances of terminology and translation]. *Tekhnolohii rozvytku intelektu, T.5, 1 (29)*. <https://doi.org/10.31108/3.2021.5.1.9> [in Ukrainian]

Smulson, M.L., Ditiuk, P.P., Kovalenko-Kobylianska, I.H., Meshcheriakov, D.S., & Nazar, M.M. (2021). *Psykholohichni mekhanizmy stanovlennia subiektnosti doroslykh u virtualnomu prostori: monohrafiia* [Psychological mechanisms of the adults subjectness becoming in the virtual space: a monograph]. Smulson, M.L. (Ed.). Kyiv – Lviv: Vydavets Viktoriia Kundelska. <https://lib.iitta.gov.ua/728329> [in Ukrainian]

Smulson, M.L., Ditiuk, P.P., Kovalenko-Kobylianska, I.H., Meshcheriakov, D.S., & Nazar, M.M. (2018). *Rozvytok sub'iektnoi aktyvnosti doroslykh u virtualnomu prostori: monohrafiia* [Development of adults subjectness activity in the virtual space: a monograph]. Smulson, M.L. (Ed.). K. : Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. <https://lib.iitta.gov.ua/712119> [in Ukrainian]

Smulson, M.L., Lototska, Y.M., Nazar, M.M., Ditiuk, P.P., Kovalenko-Kobylianska, I.H., et al. (2015). *Intelektualjnyj rozvytok doroslykh u virtualjnomu osvithnomu prostori: monohrafiia* [Intellectual development of adults in the virtual educational space: a monograph]. Smulson M.L. (Red.). Kyiv: Pedagogichna dumka. <https://lib.iitta.gov.ua/10064> [in Ukrainian]

Smulson, M.L., Meshcheriakov, D.S., & Nazar M.M. (2020). Psykholohichni zasady proiektuvannia internet-resursiv dlia rozvytku subiektnosti doroslykh [Psychological basis of internet resources designing for the adult`s subjectness development]. *Tekhnolohii rozvytku intelektu*, 4(3). <http://doi.org/10.31108/3.2020.4.3.1> [in Ukrainian].

Smulson, M.L. (2003). *Psykholohiya rozvytku intelektu* : monohrafiya [Psychology of intellect development: a monograph]. Kyiv: Nora-Druk [in Ukrainian].

Stepanenko L.V. (2021). Osoblyvosti vzaiemozv'iazku emotsiinykh vlastyvostei ta kopinh-zakhysnykh mekhanizmiv osobystosti pereselentsiv [Peculiarities of the relationship between emotional properties and coping-protective mechanisms of the personality of migrants]. *Naukovyi visnyk KhDU Seriia Psykhologichni nauky*, 1(2021), 47-53. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-1-6> [in Ukrainian]

Stulika, O., & Babkina, A. (2021). Psykholohichni mekhanizmy osobystisnoho reahuvannia v sytuatsii nevyznachenosti [Psychological mechanisms of personal response in a situation of uncertainty]. *Molodyi vchenyi*, 3 (91), 193-198. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-3-91-42> [in Ukrainian]

Vailant, George (1977). *Adaptation to Life*. Boston: Little Brown. ISBN 0-316-89520-2.

Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms: Their role in positive psychology. *American Psychologist*, 55, 89-98. doi:10.1037//0003-066X.55.1.89

Vaillant, George Eman (1992). Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers. *American Psychiatric Publishing*. p. 238. ISBN 978-0-88048-404-6.

Vojvodić, A., Dedić, G., & Djukić-Dejanović, S. (2017). Defense mechanisms and quality of life in military personnel with burnout syndrome. *Vojnosanitetski pregled. Vojnosanitetski pregled*, 76, 114-114. 10.2298/VSP170304114V