

КОГНІТИВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТІСНОГО ЗАХИСТУ В ЕМОЦІЙНО НАПРУЖЕНИХ СИТУАЦІЯХ СПІЛКУВАННЯ

О. Ю. Осадько, м. Київ

Статтю присвячено науковому аналізу феномена психологічної захищеності особистості. Психологічний захист розглядається як функція психічної саморегуляції емоційного благополуччя особистості. Вивчаються когнітивні основи вибору особистістю певного способу психологічного захисту в спілкуванні. Виділяються способи психологічного захисту, що полягають у самообмеженні, а також ті, що базуються на саморозвитку особистості.

Ключові слова: життєва компетентність особистості, саморегуляція, емоційний комфорт, захисні стратегії у спілкуванні, психологічне благополуччя

Статья посвящена научному анализу феномена психологической защищенности личности. Психологическая защита рассматривается как функция психической саморегуляции эмоционального благополучия личности. Изучаются когнитивные основы выбора личностью определенного способа психологической защиты в общении. Выделяются способы психологической защиты, опирающиеся на разного рода саморегуляции, а также базирующиеся на саморазвитии личности.

Ключевые слова: жизненная компетентность личности, саморегуляция, эмоциональный комфорт, защитные стратегии в общении, психологическое благополучие.

The article is devoted to the scientific analysis of a person's psychological defense phenomenon. Psychological defense is viewed as a function of mental self-regulation of person's emotional well-being. The cognitive bases of individual choice of the determined ways of psychological defense in communication are analyzed. The types of psychological defense, such as ones that consist of self-limitation as well as those that are based on self-development are identified.

Key words: person's life competences, self-regulation, emotional comfort, defense strategies in communication, psychological well-being.

Проблема психологічної захищеності особистості є актуальною як з позиції практики надання психологічної допомоги населенню, так і з позиції побудови теорії оптимального функціонування особистості. Численні дослідження цієї проблеми розкривають критерії сформованості психологічної захищеності особистості [1], її роль в організації життєдіяльності людини [2], можливості керованого розвитку цього

феномена [3]. Проте в наукових підходах до розуміння природи та змісту психологічної захищеності спостерігаємо чимало розбіжностей, а то й суперечностей. Однією з причин такої термінологічної невизначеності є, на наш погляд, інтерференція таких понять, як “психологічна захищеність”, “захисні стратегії спілкування” і “психологічні механізми захисту”.

Мета статті: феноменологічний аналіз проблеми психологічного захисту особистості й визначення когнітивних складових, що забезпечують її психологічну захищеність у міжперсональних конфліктах.

3. Фройд був першим, хто описав феномен психологічного захисту як особливий механізм, що послаблює напруженість внутрішнього конфлікту між несвідомими імпульсами і вимогами зовнішнього середовища. У дослідженнях А. Фройд дано розгорнуту дефініцію захисних механізмів як “діяльності Я, що починається, коли Я перебуває під надмірним тиском потягів та афектів, котрі становлять загрозу для Я [4, с. 68]. На думку А. Фройд, Его-захисні механізми становлять собою *перцептивні, інтелектуальні й рухові автоматизми*, що виникли на стадії ранніх міжперсональних конфліктів. У сучасній психоаналітичній концепції психологічний захист розглядають як систему стабілізації особистості, що проявляється в усуненні або мінімізації негативних емоційних станів, які виникають у разі розузгодження внутрішніх складових структури особистості (Воно, Я, Над-Я).

Інтерес науковців до вивчення механізмів психологічного захисту (ПЗ) особистості дуже швидко вийшов за межі психоаналітичної школи, що спричинило виникнення інших тлумачень природи і функцій цього феномена. Так, до переліку традиційно психоаналітичних видів психологічного захисту (витіснення, заміщення, придушування, раціоналізації, проєкції, перцептивного захисту) додаються нові прояви ПЗ, що мають більш високий рівень узагальнення і є не так ситуативними захисними реакціями, як стратегіями захисної поведінки особистості: компенсація (А. Адлер), утеча (Е. Фромм), конфлюенція, інтроекція, ретрофлексія (Ф. Перлз), вибіркова увага (Г. Саллівен). Дослідники, які вивчали прояви ПЗ у комунікативній діяльності особистості, виявили такі захисні стратегії у спілкуванні: авторитаризм, деструктивність, підкорення (Е. Фромм); потяг до людей, потяг від людей, потяг проти людей (К. Горні), підлещування (миротворення), звинувачення (критика), обачливість (суперраціональність) і відмежованість (безумність) (В. Сатир). Феноменологію так званих соціально-психологічних, або міжперсональних, захистів активно розробляють і вітчизняні психологи.

Уперше термін “міжособистісний захист” дістав наповнення чітко окресленим емпіричним змістом у працях А. У. Хараша [5].

Дослідник звернув увагу на функціонування міжособистісних захистів у процесі групової взаємодії. На основі узагальнення роботи “Т-груп” він виділив такі види ПЗ: *рольовий захист, дискусійний захист, відкритий захист*. Їхнє основне призначення – убезпечити власну самооцінку в разі загрози з боку іншого суб’єкта.

Є. Л. Доценко визначає поняття “міжособистісний захист” як “застосування суб’єктом психологічних засобів усунення або зменшення втрат, що загрожують йому з боку іншого суб’єкта” [6, с. 194]. На думку дослідника, для психологічного захисту людина застосовує у спілкуванні пасивну або активну форму таких захисних дій, як дистанціювання від “агресора”, контроль характеру впливу, блокування інформації.

Більшість дослідників, які вивчають проблеми психологічного захисту, визнають необхідність виділення принаймні *двох* груп захисних дій особистості: захисна поведінка у ситуаціях фрустрації і суто захисні механізми (К. Левін, Т. Дембо, А. А. Налчаджан). Проте виокремлення міжперсональних та інтраперсональних психологічних захистів видається досить умовним, оскільки “критерій внутрішньої чи зовнішньої локалізації загрози” не є чітким. Так, В. М. Мясіщев [7] зазначає, що дія психологічного захисту зумовлюється міжособистісними або соціальними конфліктами, що прямо впливають на виникнення внутрішньоособистісних конфліктів. На думку В. В. Століна [8], психологічний захист опосередковано детермінує соціальну активність людини через підтримання стабільності ставлення до себе. І. С. Кон [9] називає механізми психологічного захисту засобами підтримання самоповаги і збереження образу Я. При цьому особистість захищається не від власних інстинктивних потягів, а *захищає свою Я-концепцію*, яка охоплює самооцінку порядності, розумності й чесності. Мотивом захисту, на думку дослідника, може бути і *небезпека оцінювання з боку партнера по взаємодії, і загроза власного розчарування в собі*.

Виділення двох класів ПЗ потребує не тільки визначення більш чітких критеріїв їх розмежування, а й розв’язання питання щодо їхнього взаємозв’язку і критеріїв ефективності. Якщо виходити з визначення захисних механізмів як неусвідомлених способів викривлення реальності, а захисні стратегії спілкування розглядати як поведінкові прояви цих механізмів, то будь-які психологічні захисти особистості незалежно від рівня їхньої “зрілості-примітивності” стають перешкодами для оптимального функціонування особистості, оскільки базуються на автоматизмах, напрацьованих на ранніх етапах її розвитку.

Проте не можна ігнорувати і конструктивну функцію психологічного захисту – його спрямованість на запобігання дезорганізації

психічної діяльності, збереження психоемоційного благополуччя особистості. Позитивну роль психологічного захисту в розвитку і функціонуванні особистості підкреслюють дослідники, які визначають цей феномен як “особливу форму взаємодії та взаємовідношення психологічних настановлень” [2]; як “функцію психологічної культури, що полягає у підтриманні стійкого імунітету психіки до дії різноманітних чинників, що ускладнюють її формування і функціонування” [3]; як захисні заходи, свідомо прийняті і регульовані особистістю [10]. Такий підхід до тлумачення феномена ПЗ, на наш погляд, суттєво відрізняється від двох попередніх: якщо “перцептивні, когнітивні й рухові автоматизми” чи “типові патерни поведінки” забезпечують стабілізацію образу Я за рахунок самообмежень, то “психічний імунітет” – через розвиток особистості.

Отже, здійснивши теоретичний аналіз наукових досліджень, присвячених проблемі психологічного захисту особистості, маємо підстави стверджувати, що під однією назвою співіснують щонайменше три принципово своєрідних психологічних утворення, спільною рисою яких є виконання функції убезпечення особистості від болісних переживань:

1) перцептивний спосіб ПЗ. Ідеться про неусвідомлені способи когнітивного викривлення реальності, обмежену групу відносно примітивних операцій, що обслуговують Еґо, включене у конфлікт інстинктивних потягів [11];

2) поведінковий спосіб ПЗ – частково усвідомлені звичні стереотипи спілкування і діяльності, за допомогою яких особистість намагається уникати таких ситуацій соціальної взаємодії, що можуть загрожувати стабільності її уявлень про “себе-у-світі”;

3) когнітивний спосіб ПЗ – на цьому рівні збереження психологічного благополуччя психічна активність особистості спрямована не так на підтримання стабільності Я-образу і картини світу, як на їхній постійний розвиток (деталізацію, інтеграцію, модифікацію). Відповідно такий ПЗ забезпечується не “захисним ігноруванням” чи “несвідомими викривленнями”, а поглибленим пізнанням внутрішньої і зовнішньої реальності, удосконаленням системи суб’єктивних ставлень особистості через апробацію та опанування нового досвіду [2; 7; 11; 12].

Перш ніж перейти до викладення та обґрунтування авторської моделі ПЗ, розгляньмо найбільш відомі сучасні наукові концепції, що розкривають специфіку і взаємозв’язок різнопланових проявів цього феномена. Одна із спроб побудувати інтегровану теоретичну концепцію ПЗ належить американським психологам Р. Плутчику і Х. Конте [13], які обстоюють прямий зв’язок типу захисного механізму (через переживання відповідної емоції) із захисною стратегією поведінки

особистості. Вони розглядають психологічний захист як особливий механізм, що діє за принципом негативного зворотного зв'язку. У результаті його функціонування, з одного боку, послаблюється, знижується інтенсивність емоційної реакції, що має на меті збереження Я-образу, а з другого боку – вдається підтримувати соціально адекватні стосунки. На думку дослідників, часте переживання певних емоцій і використання відповідних захистів лежать в основі формування специфічних рис характеру особистості: регресія породжує наївність і непослідовність, заміщення – агресивність і т. п. Ці риси й визначають поведінковий рисунок особистості.

Хоча згадані дослідники використовують термін “психологічний захист”, фактично вони вивчають “захисні стратегії” у спілкуванні, розглядаючи проблему конструктивності ПЗ крізь призму успішності соціальних взаємин особистості. У рамках цього підходу поняття конструктивності психологічних захистів пов'язується з нормативністю їх функціонування¹. Усі механізми психологічного захисту є конструктивними, якщо використовуються індивідом в межах середньостатистичних показників по групі, до якої він належить. Нормативне функціонування механізмів захисту робить стабільність упорядкованої суб'єктивної картини світу настільки істинною і настільки викривленою, наскільки це задано суспільними стандартами.

Інший підхід до розв'язання проблеми взаємозв'язку окремих аспектів функціонування ПЗ пропонує відома вітчизняна дослідниця Т. С. Яценко [14]. Вона відносить різноманітні психологічні захисти, які З. Фройд назвав механізмами, до форм або засобів захисту, а механізм психологічного захисту, на її думку, є *один* і являє собою своєрідне настановлення, яке організує всю структуру “психологічного захисту” від “Я-маленького” до “Я-великого”. Цей механізм спрямований на досягнення відчуття сили, забезпечення почуття самолюбства, прагнення підняти самооцінку і самоповагу. На погляд дослідниці, така тенденція притаманна всім людям, але засоби досягнення цієї мети “в особистості, яка захищається”, і в тієї, яка “оптимально розвивається”, різні. Зокрема, “особистість, яка захищається”, спрямовує зусилля на створення *відчуття* успіху, у не на його реальне досягнення. Це, на нашу думку, можна пояснити саме *психологічною незахищеністю* “особистості, яка захищається” – її неготовністю конструктивно переживати ті загрози її Я-образові, що можуть вини-

¹ Поведінковий підхід до розв'язання проблеми конструктивності психологічних захистів особистості має багато прихильників серед українських і російських психологів (І. М. Грановська, Л. Р. Гребенников, В. Г. Каменська, І. М. Нікольська, О. С. Романова, Т. М. Титаренко).

кати у конфліктних ситуаціях. У контексті спілкування психологічно незахищена особистість розв'язує не проблему пізнання себе, іншого, можливостей удосконалення взаємодії тощо, а зосереджує увагу на проблемі збереження звичних уявлень про себе чи про світ (і тому дуже хворобливо сприймає дії партнерів, які не відповідають її очікуванням).

Невирішеним у сучасній психології залишається і питання про роль та значення ПЗ у життєздійсненні особистості. Одні дослідники відносять психологічний захист до однозначно непродуктивних, шкідливих засобів розв'язання внутрішньо-зовнішніх конфліктів. Зокрема, представники гуманістичної психології (С. Джуард, А. Маслоу, К. Роджерс) вважають, що психологічний захист характеризує незрілу особистість, яка страждає через неможливість самореалізації і самоактуалізації. Вони розглядають психологічний захист як спосіб ухилення від особистісного зростання.

Інший погляд на роль психологічного захисту полягає в тому, що це – нормальний, повсякденно працюючий механізм людської свідомості, котрий є релевантним засобом саморегуляції і подолання в конфліктних ситуаціях. До позитивних функцій захисту Ф. В. Бассін, Ф. В. Василюк, Н. В. Макарова, В. Г. Маралов, Ю. С. Савенко відносять зниження рівня емоційного напруження, здатність запобігати дезорганізації психічної діяльності і поведінки, підвищення опірності організму захворюванням, покращення адаптаційних можливостей тощо.

Ще один існуючий підхід до розв'язання проблеми шкідливості чи корисності психологічних захистів базується на спробах поділити їх на конструктивні і деструктивні. Конструктивність ПЗ частіше пов'язують з їх усвідомленим прийняттям і регуляцією [10]; розвитком рефлексивного контролю за активністю психологічного захисту [14]. На думку Є. Л. Доценка [6], конструктивність психологічного захисту – це спрямованість захисних дій на створення, прогресивний розвиток (стосунків, психологічного благополуччя, ефективної спільної діяльності). Дослідник вводить ще такі змінні конструктивності, як специфічність, адекватність і ефективність. Специфічність він визначає як релевантність змістові загрози, адекватність – як релевантність причини загрози, а ефективність – як відповідність результату (головній меті) захисту – усуненню загрози.

Отже, конструктивними ПЗ зазвичай визнають такі захисні дії особистості, які усвідомлені і регульовані нею, є ефективними для розвитку (особистості), специфічними (на відміну від стереотипних захисних поведінкових стратегій) і релевантними ситуації. Тобто такі, що найкращим чином захищають особистість (у її розвитку і функціо-

нуванні) і є протилежними психічним автоматизмам, що обмежують сприймання, пізнання і дії людини.

Концепція особистісної саморегуляції психологічного благополуччя, яку ми пропонуємо, дає можливість інтегрувати різнопланові дослідження ПЗ (О. А. Конопкін, В. І. Моросанова, В. І. Степанський) в єдиному семантичному просторі. Феномен психологічного захисту визначається в нашій концепції як *функція психічної активності особистості, спрямованої на забезпечення власного психологічного благополуччя*. Вибір способів реалізації цієї активності здійснюється засобами *особистісної саморегуляції*, яку ми розуміємо як *системно організований психічний процес ініціації, вибудовування, підтримання і управління всіма видами і формами зовнішньої і внутрішньої активності, які спрямовані на досягнення прийнятих суб'єктом цілей*.

Структурно-функціональна модель процесу саморегуляції, розроблена О. А. Конопкіним [15], описує її як цілісну інформаційну систему, що реалізується у взаємодії функціональних ланок. Функціональними ланками саморегуляції є цілі діяльності, моделі значимих умов, програми виконавських дій, критерії успішності, оцінки результатів і корекції дій. Звідси випливає, що характер психічної активності, спрямованої на підтримання психологічного благополуччя особистості, буде різнитися залежно від якісної специфіки засобів реалізації такої активності. Ідеться про психічні засоби відображення й моделювання особистістю дійсності і самої себе, своєї активності і діяльності, вчинків та їхніх підстав.

У світлі нашої концепції три найбільш відомих у сучасній психології способи ПЗ (рівні, види, форми) очевидно відрізняються один від одного за характером когнітивного відображення особистістю цілі, умов і способів реалізації психічної активності, спрямованої на підтримання свого психологічного благополуччя.

Перцептивний спосіб ПЗ здійснюється за допомогою інфантильних захисних механізмів і є способом особистісної саморегуляції психоемоційного благополуччя за рахунок *самообмежень у сприйманні та розумінні внутрішньої і зовнішньої реальності*. Цей спосіб ПЗ завжди пов'язується з викривленням реальності, що, як правило, не усвідомлюється особистістю. Якби людина усвідомлювала, що вона перекручує реальність, то ці когнітивні викривлення не змогли б редукувати негативні емоційні стани. Захисні механізми є відносно примітивними операціями, що спотворюють реальність, порушують контакт людини з дійсністю задля виконання їхньої основної функції – стабілізації внутрішнього стану особистості, збереження її звичних уявлень про себе та інших. Розвиток особистості, її перехід на більш високий рівень функціонування неможливі без усвідомлення таких захисних автоматизмів і поступової відмови від їх використання в міру

розв'язання внутрішніх конфліктів і вдосконалення суб'єктивної моделі світу.

Поведінковий спосіб ПЗ полягає у використанні захисних стратегій поведінки і є способом особистісної саморегуляції психоемоційного благополуччя за рахунок *самообмеження своїх проявів у спілкуванні і діяльності*. Захисними поведінковими стратегіями називають поведінковий рисунок, що є характерним для особистості і застосовується нею в різних, часом навіть мало схожих ситуаціях фрустрації. Поведінковий захист полягає у виборі суб'єктом таких форм спілкування і діяльності, що дають змогу мінімізувати вірогідність негативної оцінки Я (реальної або уявної) з боку партнерів по спілкуванню. Так, людина, яка не може дозволити собі наражатися на невдачі чи невдоволення інших, вимушена відмовлятися від своїх прагнень, експериментувань, новацій і залишатися в діапазоні звичних та апробованих способів життєдіяльності.

Визначаючи психологічну сутність цих двох способів ПЗ, більшість дослідників підкреслюють саме їхню роль у стабілізації особистості – збереженні її звичних уявлень про себе і світ. Підставою для цього є той факт, що за допомогою способів самообмеження (перцептивних чи поведінкових) захищається не так особистість, скільки Я-образ особистості – у широкому сенсі це суб'єктивна модель світу і “себе-у-світі”. У такий спосіб, за рахунок втрати можливостей для розвитку, особистість досягає ситуаційного емоційного благополуччя.

Когнітивний спосіб ПЗ полягає у вдосконаленні змістових ставлень особистості і є способом особистісної саморегуляції психоемоційного благополуччя за рахунок *розвитку інформаційно-орієнтувальної основи життєдіяльності, підвищення життєвої компетентності, культури використання свого психічного потенціалу*. На відміну від перших двох способів ПЗ, цей спрямований не на стабілізацію Я-концепції, а на її розвиток. Дієвість цього способу ПЗ визначається не досягненням ситуативного емоційного комфорту, а зміцненням імунітету психіки до дії різнопланових чинників, що утруднюють її формування і функціонування. Саме цей спосіб ПЗ (єдиний з усіх) називають ще “*психологічною захищеністю*” особистості, що пов'язано, на наш погляд, з його пролонгованою захисною дією.

При цьому способі ПЗ ситуативне проживання людиною травматичного досвіду є більш повним й усвідомленим, оскільки відповідає задачі якнайповнішого його розуміння і використання для вдосконалення суб'єктивної моделі світу: особистісних змістових ставлень до світу предметів і явищ, до інших людей і самої себе. Відкритість досвідові, готовність до змін, постійної апробації і реконструкції своїх когнітивних конструкцій світу є критеріями, за якими в сучасній психології визначають “здорову” (Б. Г. Братусь [16]), “психо-

логічно благополучну”¹ (R. Ryan, E. Deci [17]; C. D. Ryff, C. L. M. Keyes [18]), “оптимально функціонуючу особистість” (G. A. Kelly [19], К. Роджерс [20]). Це підтверджує нашу думку про те, що психологічна захищеність особистості підтримує не тільки її психоемоційне благополуччя, а й забезпечує загальне – *біопсихосоціальне* здоров’я.

Висновки. На основі теоретичного аналізу досліджень феномена психологічної захищеності особистості створено концептуальну модель психологічного захисту як функції саморегуляції особистістю свого емоційного благополуччя. Когнітивною основою процесу особистісної саморегуляції емоційного благополуччя є прийнята суб’єктом мета та уявлення про способи її досягнення, а також критерії оцінювання результативності ПЗ, що лежать в основі її (особистісної саморегуляції) вдосконалення.

Саме виділення специфіки цих когнітивних складових саморегуляції психоемоційного благополуччя дає змогу з’ясувати феноменологію основних способів ПЗ особистості, які розглядає сучасна психологія: *перцептивні захисні механізми* забезпечують регуляцію емоційного напруження за рахунок самообмеження у сприйманні та розумінні реальності; *поведінкові захисні стратегії* допомагають уникати стресових ситуацій через самообмеження в поведінкових проявах; *когнітивні стратегії розбудови (вдосконалення) інформаційно-орієнтувальної основи діяльності* сприяють забезпеченню не тільки і не стільки ситуаційного емоційного комфорту, скільки спрямовують психічну активність особистості на вдосконалення когнітивної моделі себе і світу з метою розвитку своїх здібностей, стосунків, діяльності і, урешті-решт, загальної життєвої компетентності. Останній, найбільш конструктивний, спосіб ПЗ, що існує лише в розвитку, дає особистості змогу не боятися порушення стабільності своєї Я-концепції, не вдаватися до захисних самообмежень у спілкуванні, а бути активним, творчим суб’єктом життєдіяльності, відкритим досвіді і стосункам з іншими та світом.

Література

1. Семикин В. В. Психологическая культура: сущность и проявления / В. В. Семикин // Психологическая культура и безопасность в образовании : материалы Всерос. конф. – М., 2003. – С. 45–48.
2. Бассин Ф. В. О силе “Я” и “психологической защите” / Ф. В. Бассин // Вопросы философии. – 1969. – № 2. – С. 118–126.

¹ Автори цієї концепції розглядають феномен психологічного благополуччя не в гедоністичному, а в евдемоністичному значенні – як стратегію реалізації прагнення людини до щастя [12; 14].

3. Капранова М. В. Психологическая защищённость личности как функция психологической культуры студентов педагогического вуза / М. В. Капранова // Психология общения : материалы конф. РАУ. – М., 2006. – С. 245–248.
4. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы / А. Фрейд; пер. с англ. – М. : Педагогика-Пресс, 1993. – 144 с.
5. Хараши А. У. Личность в общении / А. У. Хараши // Общение и оптимизация совместной деятельности / под ред. Г. М. Андреевой, Я. Яноушека. – М. : Изд-во Моск. гос. ун-та, 1987. – С. 30–41.
6. Доценко Е. Л. Психология манипуляции : феномены, механизмы и защита / Е. Л. Доценко. – М. : Изд-во Моск. гос. ун-та, 2000. – 344 с.
7. Мясичев В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясичев. – М.–Воронеж : НПОМОДЭК, 1995. – 460 с.
8. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – М. : Изд-во Моск. гос. ун-та, 1983. – 284 с.
9. Кон И. С. В поисках себя. Личность и ее самосознание / И. С. Кон. – М. : Политиздат, 1984. – 335 с.
10. Зейгарник Б. В. Теории личности в зарубежной психологии : [монография] / Б. В. Зейгарник. – М. : Изд-во Моск. гос. ун-та, 1982. – 128 с.
11. Соколова Е. Т. Аффективно-когнитивная дифференцированность как диспозиционный фактор личностных и поведенческих расстройств / Е. Т. Соколова // Дифференционно-интеграционная парадигма / сост. Н. И. Чуприкова. – М. : Языки славянских культур, 2009. – С. 151–166.
12. Гребенников Л. Р. Механизмы психологической защиты. Генезис, функционирование, динамика : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Л. Р. Гребенников. – М., 1994. – 160 с.
13. Plutchik R. A structural theory of ego defenses and emotions / R. Plutchik, H. Kellerman, H. R. Conte // Emotions in personality and psychopathology / С.Е. Izard (Ed.). – New York : Plenum, 1979. – P. 229–257.
14. Яценко Т. С. Активная социально-психологическая подготовка учителя к общению с учащимися / Т. С. Яценко. – К. : Освіта, 1993. – 208 с.
15. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин. – М. : Наука, 1980. – 256 с.
16. Братусь Б. С. Аномалии личности / Б. С. Братусь. – М. : Мысль, 1988. – 303 с.
17. Deci E. L. The general causality orientations scale: Self-determination in personality / E. L. Deci, R. M. Ryan // Journal of Research in Personality. – 1985. – Vol. 19. – P. 109–134.
18. Ryff C. D. The structure of psychological well-being revisited / C. D. Ryff, C. L. M. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – P. 719–727.
19. Kelly G. A. The Psychology of Personal Constructs / G. A. Kelly. – New York, Norton, 1955. – 66 p.
20. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека : пер. с англ. / К. Р. Роджерс ; общ. ред. и предисл. Е. И. Исениной. – М. : Прогресс, Универ, 1994. – 480 с.