

ПСИХОЛОГІЧНІ ТИПИ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ З НЕКОНСТРУКТИВНОЮ ФОРМОЮ РЕАКЦІЇ НА СТРЕС

PSYCHOLOGICAL TYPES OF COPING BEHAVIOR OF PERSONS WITH A NON-CONSTRUCTIVE FORM OF REACTION TO STRESS

Складна соціально-політична ситуація в Україні зумовлює особливу увагу психологічної спільноти до дослідження особливостей долаючої поведінки цивільного населення, яке протягом тривалого періоду вимушено адаптувалося до кризових умов життєдіяльності. Життя сучасного українця оповите складними ситуаціями, що спонукає особистість до вибору певних стратегій подолання складних життєвих обставин. Відтак, кожна людина стикається з необхідністю вирішення психологічних проблем протягом всього життя і потребує адекватних стратегій подолання у випадку підвищеного впливу стресу. Мінливі умови життєдіяльності, безліч викликів та стресів, змушують сучасну особистість шукати нові способи ефективної адаптації, проте не завжди процес пристосування до стресогенних ситуацій може носити конструктивний характер. У свою чергу способами подолання стресу можуть виступати психологічні захисти та копінг-стратегії, що являють собою основні конструкти долаючої поведінки особистості. Зміст даної статті описує віднайдені нами психологічні типи долаючої поведінки у осіб з неконструктивною формою реакції на стрес, а саме осіб схильних до залежності. Залежна поведінка у даному випадку визначається як стійка нав'язлива потреба в певній діяльності, а також неконструктивна форма віднайдення психологічної рівноваги через відхід від реальності, тобто уникнення стресу. Дана стаття також характеризує особливості долаючої поведінки цивільних осіб в межах трьох вікових періодів: підліткового, юнацького віку та у період ранньої дорослості. Метою нашого дослідження є теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості долаючої поведінки цивільного населення України а також сформувати психологічні типи подолання осіб схильних до залежної поведінки як неконструктивної форми реакції на стрес.

Ключові слова: стрес, долаюча поведінка, механізми психологічного захисту, залежність, адаптація, цивільне населення.

The complex socio-political situation in Ukraine dictates the special attention of the psychological community to the study of the peculiarities of the overcoming behavior of the civilian population, which during a long period was forced to adapt to the crisis conditions of life. The life of a modern Ukrainian is surrounded by difficult situations, which prompts a person to choose certain strategies for overcoming difficult life circumstances. Therefore, every person is faced with the need to solve psychological problems throughout his life and needs adequate coping strategies in case of increased exposure to stress. Changing living conditions, many challenges and stresses force the modern personality to look for new ways of effective adaptation, however, the process of adaptation to stressful situations may not always be constructive. In turn, psychological defenses and coping strategies, which are the main constructs of an individual's coping behavior, can act as ways to overcome stress. The content of this article describes the psychological types of coping behavior we found in persons with a non-constructive form of reaction to stress, namely persons prone to addiction. Dependent behavior in this case is defined as a persistent compulsive need for a certain activity, as well as a non-constructive form of finding psychological balance through departure from reality, i.e. avoiding stress. This article also characterizes the peculiarities of the overcoming behavior of civilians within three age periods: adolescence, young adulthood, and early adulthood. The purpose of our research is to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological features of the coping behavior of the civilian population of Ukraine, as well as to form the psychological coping types of persons prone to addictive behavior as a non-constructive form of reaction to stress.

Key words: stress, coping behavior, defense mechanisms, addiction, adaptation, civilians.

УДК 159.9.316.6
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.29>

Крапива М.С.

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
викладач кафедри практичної психології
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Вступ. Кризова ситуація повномасштабної війни РФ проти України змусила зіткнутися українське суспільство з багатьма викликами, серед яких збереження психічного здоров'я, психологічного благополуччя, проблеми пов'язані з адаптацією та соціальною інтеграцією, а також запит на ефективні шляхи психологічної реабілітації та подальшої профілактики стресу в цивільних осіб. Відтак, виникає актуальна потреба в ґрунтовному дослідженні особливостей подолання нових життєвих викликів на різних вікових етапах, що дозволить побудувати комплексну модель особистості та визначити психологічні типи неконструктивного подолання стресу цивільним населенням України. Т. Храбан стверджує, що незалежно від того чи людина є безпосе-

реднім учасником бойових дій, чи є представником цивільного населення держави, що знаходиться у стані війни, процес усвідомлення нею воєнної реальності може стати зовнішнім стресором, що стимулюватиме переважаюче почуття небезпеки в процесі життєдіяльності [8, с. 61]. Щодо психоемоційного стану українців-біженців О. Литвиненко та Л. М. Кьоніг визначили, що вимушений переїзд через війну спричинив високий рівень стресу, депресії та тривоги, на що вказують значні порушення психологічного благополуччя, а також зробили висновок про потребу українців у психологічному або психотерапевтичному втручанні [9, с. 20]. Таким чином, можемо зробити висновок про те, що цивільна особа потребує окремого захисту та психологічної підтримки у період війни, що обумовлює актуальність

дослідження долаючої поведінки даної категорії населення.

Т. Циганчук та Л. Шинкарьова зазначають, що негативні емоційні переживання є однією з ознак стресу, що може призводити до дезадаптації особистості [6, с. 265]. Ю. Білюченко характеризує долаючу поведінку як регулятивний процес пристосування до складних емоційних переживань суб'єктом, що підвищує рівень толерантності до стресу [1, с. 140]. Т. Клібайс та К. Чернець вихначають копінг як свідому відповідь психіки людини на стрес [2, с. 151]. Тож можемо говорити про те, що копінг-стратегії являють собою сформовані стилі поведінки, що допомагають адаптуватися до стресових умов середовища [3, с. 1309]. У наукових працях Г. Ваїланта та Н. Хаан розглянуто захисні механізми як деяку пасивну складову вибору копінг-стратегії, що формує загальний портрет долаючої поведінки особистості [7; 11]. Т. Циганчук звертає увагу на те, що психоемоційний стан в якому особа переважно перебувала в період дитинства, а також наявність або відсутність стримування емоцій в цей період може впливати на рівень адаптивності механізмів психологічного захисту особистості в дорослому віці [5, с. 63]. Таким чином, робимо висновок про те, що механізми психологічного захисту як неусвідомлювані процеси є, перш за все, механізмами зниження психологічної напруги, що виникають під дією стресу, а застосування певної копінг-стратегії є усвідомленою дією, що спрямована на вирішення проблемної ситуації, що спричиняє стрес. Згідно нашої наукової позиції у даному науковому дослідженні долаюча поведінка розглядається як комплексне поняття, що включає в себе копінг-стратегії, що характеризуються усвідомленістю вибору реакції на стресову ситуацію, а також механізми психологічного захисту, що уособлюють неусвідомлювані процеси як складову загального процесу подолання. У випадку коли суб'єкт не може впоратися із складною життєвою ситуацією можуть формуватися неадаптивні реакції на стрес. Однією із деструктивних форм подолання стресу може виступати залежна поведінка особистості. Поняття залежності в загальному значенні можна охарактеризувати як нав'язливе непереборне бажання здійснювати певні дії з метою зміни власного психофізичного стану [4; с. 109]. В контексті нашого дослідження, залежність характеризується як деструктивна стратегія поладання стресу, спрямована на зниження психоемоційного напруження особистості.

Таким чином, особливо важливим в умовах мінливого сьогодення постає дослідження долаючої поведінки цивільного населення, а також віднайдення психологічних типів долаючої поведінки осіб з неконструктивною

формою реакції на стрес, що може виявлятися у вигляді залежності. Актуальність даної роботи обумовлена ще й тим, що отримані результати емпіричного дослідження сприятимуть подальшому віднайденню способів запобігання формування дезадаптивних патернів долаючої поведінки на певних вікових етапах розвитку особистості.

Виклад основного матеріалу. В рамках дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки осіб з неконструктивною формою реакції на стрес, якою за нашим припущенням може виступати схильність до залежності нами було проаналізовано особливості копінг-поведінки трьох вікових груп, а саме підліткового, юнацького, а також раннього дорослого віку, а також сформульовано психологічні типи долаючої поведінки осіб з неконструктивним типом подолання. Мета даного дослідження полягає в теоретичному та емпіричному обґрунтуванні психологічних особливостей долаючої поведінки осіб з неконструктивною реакцією на стрес, що може проявлятися через залежну поведінку. Для реалізації мети дослідження нами було використано такі теоретичні методи як аналіз, узагальнення, індукцію, дедукцію, порівняння та систематизацію. В межах констатувального етапу дослідження були використані такі психоіагностичні методики: методика схильності до 13 видів залежностей Г. Лозової, методика «Індикатор копінг – стратегій» Д. Амірхана та методика «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Х. Келлермана і Х. Конте. Вибірку склали 235 осіб, серед яких 60 підлітків, 75 осіб юнацького віку та 100 представників вікового періоду ранньої дорослості. Дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки осіб з неконструктивною формою реакції на стрес проводилося на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (юнацький вік) та ліцею №190 м.Києва (підлітковий вік). Вибірка осіб раннього дорослого віку була сформована за допомогою методу рандомізації. Для обробки результатів дослідженнями нами було використано кореляційний та кластерний аналіз.

У підлітковому віці результати кореляційного аналізу виявили статистично значущий зв'язок між компенсацією як формою психологічного захисту та загальною схильністю до проявів залежної поведінки ($r = -0,41$; $p < 0,001$). Це дає підстави припустити, що компенсаторний механізм захисту може бути одним із чинників формування загальної схильності до залежностей у підлітків. Також виявлено слабкі обернені кореляційні зв'язки між компенсацією та інтернет-залежністю ($r = -0,45$; $p < 0,001$), прихильністю до здорового способу життя ($r = -0,41$; $p < 0,001$) і харчовою залежністю ($r = -0,4$; $p < 0,001$). Ці результати можуть свід-

чити про те, що в підлітковому віці компенсація може виступати відповіддю на неможливість вирішення проблемної ситуації та проявлятися через переїдання, надмірне використання інтернету або надмірну зосередженість на здоровому способі життя, образі тіла чи правильному харчуванні.

Встановлено також слабкий прямий зв'язок між захисним механізмом заміщення та інтернет-залежністю ($r = -0,43$; $p < 0,001$), а також між заміщенням і ніотиною залежністю ($r = 0,51$; $p < 0,001$). Це може свідчити про тенденцію серед підлітків пригнічувати негативні емоційні стани шляхом паління або тривалого перебування в інтернет-просторі. Також виявлено значущий кореляційний зв'язок між інтернет-залежністю та психологічним захистом інтелектуалізації ($r = -0,42$; $p < 0,001$), що може свідчити про те, що підлітки, які використовують цей механізм, частіше звертаються до інтернету як засобу комунікації з метою вирішення проблем (чати, форуми, інтернет-спільноти та інші форми онлайн-комунікації).

Слабкі обернені кореляційні зв'язки були зафіксовані між механізмом реактивного утворення та схильністю до алкогольної ($r = -0,51$; $p < 0,001$), наркотичної ($r = -0,35$; $p < 0,001$), ігрової залежності ($r = -0,51$; $p < 0,001$) та залежності від ліків ($r = -0,31$; $p < 0,001$). Такий результат може свідчити про те, що наявність у структурі реагування на стрес підлітка реактивного утворення як механізму боротьби із внутрішньою напругою знижує ймовірність розвитку девіантних форм поведінки, зокрема ігрової залежності та надмірного вживання ліків.

Щодо копінг-стратегій в підлітковому віці, виявлено прямий кореляційний зв'язок між стратегією вирішення проблем та схильністю до залежності від кохання ($r = 0,31$; $p < 0,001$) і релігійної залежності ($r = 0,32$; $p < 0,001$), що може свідчити про тенденцію підлітків вирішувати емоційні проблеми через романтичні стосунки або фанатичні вірування, що компенсує брак можливостей для реалізації потреби в дорослості. Крім того, встановлено обернений кореляційний зв'язок між соціальною підтримкою та ігровою залежністю ($r = -0,45$; $p < 0,001$), що вказує на те, що чим більшу підтримку підліток отримує від однолітків, тим нижча ймовірність розвитку ігрової залежності та пошуку підтримки у віртуальних спільнотах.

У юнацькому віці не виявлено значущого статистичного зв'язку між копінг-поведінкою та схильністю до залежності. Водночас спостерігається слабкий прямий кореляційний зв'язок між наркотичною та ігровою залежностями ($r = -0,3$; $p < 0,001$), а також між реактивним утворенням як захисним механізмом і залежністю від кохання ($r = -0,32$; $p < 0,001$). Отже, можна зробити висновок, що схиль-

ність до залежності в юнацькому віці не є формою долаючої поведінки. Тобто схильність до залежності у більшості випадків буде проявлятися через гіперкомпенсацію в любовних стосунках або, за наявності ігрової залежності, слугувати фактором ризику для розвитку хімічних адикцій.

Згідно результатів емпіричного дослідження, основа долаючої поведінки в юнацькому віці полягає в неусвідомлюваних психічних процесах, зокрема в роботі захисних механізмів психіки. Жодна зі стратегій копінг-поведінки не була виражена на рівні, що мала б статистичне значення.

Щодо проявів психологічного захисту в юнацькому віці можемо говорити про те, що у межах дослідження було встановлено слабкий обернений кореляційний зв'язок між запереченням і заміщенням як захисними механізмами: чим сильніше проявляється заперечення проблемної ситуації, тим рідше використовується заміщення ($r = -0,32$; $p < 0,001$). Виявлено також слабкий прямий зв'язок між запереченням і інтелектуалізацією ($r = -0,32$; $p < 0,001$), що може свідчити про тенденцію до раціонального пояснення ситуації та її заперечення. Механізм витіснення демонструє слабкий прямий кореляційний зв'язок із заміщенням ($r = -0,46$; $p < 0,001$), проєкцією ($r = -0,38$; $p < 0,001$) та компенсацією ($r = -0,48$; $p < 0,001$). Крім того, компенсація статистично пов'язана з проєкцією ($r = -0,32$; $p < 0,001$).

Таким чином, результати дослідження свідчать про важливу роль неусвідомлюваних психічних процесів, зокрема захисних механізмів, у формуванні реакцій на стресові ситуації в юнацькому віці. Особливе значення має реактивне утворення як захисний механізм, що у юнаків проявляється через гіперкомпенсацію в сфері кохання. Така особливість може бути пов'язана з кризою ідентичності, характерною для цього віку, коли відбувається активне усвідомлення власної ролі в суспільстві, а також інтуїтивний пошук шляхів подолання труднощів у процесі особистісного й професійного самовизначення в період юнацького віку.

Відповідно до результатів дослідження, встановлено, що в ранньому дорослому віці провідною копінг-стратегією є «соціальна підтримка». Виявлено статистично значущий слабкий прямий зв'язок між соціальною підтримкою та схильністю до здорового способу життя ($r = 0,33$; $p < 0,001$). Такий результат може бути пов'язаний з популяризацією здорового способу життя, який функціонує як соціально об'єднуючий чинник у ранньому дорослому віці. Аналіз захисних механізмів виявив обернений кореляційний зв'язок між заміщенням і запереченням ($r = -0,3$; $p < 0,001$). Це свідчить, що високий рівень прояву механізму заміщення, що супроводжується низь-

ким рівнем використання заперечення під час подолання складних життєвих ситуацій особистістю. Заміщення також позитивно корелює з регресією ($r = 0,31$; $p < 0,001$) та інтелектуалізацією ($r = 0,31$; $p < 0,001$). Такий результат може вказувати на схильність до дитячих форм поведінки як способу уникнення емоційних переживань, пов'язаних із проблемною ситуацією. Регресія має прямий кореляційний зв'язок із компенсацією ($r = 0,5$; $p < 0,001$) та проєкцією ($r = 0,31$; $p < 0,001$). Це може свідчити про те, що дитячі форми поведінкових реакцій слугують способом компенсації недостатньо розвинених адаптивних копінг-стратегій.

Для віднайдення нами типів долаючої поведінки осіб з неконструктивною формою реакції на стрес, що може проявлятися через схильність до залежності нами було застосовано кластерний аналіз. Докладніше характерні особливості віднайдених нами кластерів можна розглянути за допомогою таблиці 1.

Дана таблиця нам демонструє, що за результатами дослідження, нами було віднайденно шість типів долаючої поведінки у осіб з неконструктивною формою реакції на стрес, що проявляється через залежність, серед яких: імпульсивно-інфантильний, перверсивно-залежний, комбінований, агресивно-наполегливий, компульсивно-компенсаторний та консервативний типи.

Імпульсивно-інфантильний тип долаючої поведінки у осіб схильних до залежності характеризується прагненням до подолання стресу через пошук соціальної підтримки та повернення до дитячих форм поведінки. Домінуючою залежністю для даного типу виступає залежність від кохання. Таким чином, можна гоарити, що для осіб з імпульсивно-інфантильним типом поведінки характерний пошук соціальної підтримки, надання переваги більш простим, перевіреном на власному досвіді

способам поведінки та прийняття рішення на основі отримання схвалення від найбільш референтної групи осіб.

Перверсивно-залежний тип подолання визначається схильністю до вирішення проблем через пригнічення внутрішнього психоемоційного напруження та його розрядку через перенесення на інший об'єкт, що може бути фактором формування схильності до залежності. Таким чином, можемо зробити висновок, що для осіб з перверсивно-залежним типом поведінки характерним є пошук шляхів вирішення проблемної ситуації через переміщення психоемоційного напруження на інший об'єкт, при взаємодії з яким швидше досягається результат (виграш у відео-грі; алкогольне сп'яніння, нервово переїдання). Даний тип характеризується загальною схильністю до залежної поведінки.

Комбінований тип поведінки, є найбільш адаптивним, адже поєднує в собі декілька форм копінг-поведінки та психологічного захисту, і може бути охарактеризований прагненням особистості до вирішення проблемної ситуації та пошуку соціальної підтримки, через аналіз набутого життєвого досвіду та схильність до фантазування в процесі пошуку можливого рішення. Таким чином, особа, що має комбінований тип долаючої поведінки буде схильною на основі власного та соціального досвіду до поєднання різноманітних стратегій поведінки з метою вибору оптимальних шляхів вирішення проблемної ситуації.

Агресивно-наполегливий тип поведінки характеризується домінуючою копінг-стратегією, спрямованою на вирішення проблемної ситуації та зниження рівня психоемоційного напруження через неусвідомлюване виправдовування себе і перенесення почуття вини на інший об'єкт. Особи, яким притаманний агресивно-наполегливий тип поведінки характе-

Таблиця 1

Характерні особливості типів долаючої поведінки в осіб з неконструктивною формою реакції на стрес

Кластер	Характерні особливості кластерів		
	Домінуючий копінг	Домінуючий захисний механізм	Домінуюча схильність до залежності
Імпульсивно-інфантильний	Соціальна підтримка	Регресія	Залежність від кохання
Перверсивно-залежний	Вирішення проблем	Заміщення	Загальна схильність до залежності
Комбінований	Соціальна підтримка+уникання	Проєкція+інтелектуалізація	Залежність від кохання
Агресивно-наполегливий	Вирішення проблем	Проєкція+заміщення	Залежність від здорового образу життя
Компульсивно-компенсаторний	Вирішення проблем	Інтелектуалізація	Залежність від їжі
Консервативний	Вирішення проблем	Заперечення	Залежність від здорового образу життя

ризуються екстернальним локусом контролю, спрямованістю на перенесення відповідальності за проблемну ситуацію на інших, активним пошуком шляхів подолання труднощів та переважним вибором особистісно-орієнтованих стратегій копінг-поведінки.

Компульсивно-компенсаторний тип долаючої поведінки осіб схильних до залежності характеризується прагненням до вирішення проблемної ситуації, схильністю до раціоналізації, нав'язливим обдумуванням причин виникнення труднощів. Домінуючим типом залежності, що проявляється в даному типі виступає залежність від їжі. Таким чином, для особи з компульсивно-компенсаторним типом поведінки будуть характерні компульсивні дії, що прямо не впливають на процес подолання труднощів, проте знижують рівень внутрішньої напруги та тривожності, а також, перенесення активності в інші сфери життя, що відіграє компенсаторну функцію.

Консервативний тип долаючої поведінки осіб схильних до залежності характеризується ригідністю мислення, використанням шаблонних стратегій подолання труднощів, запереченням нових способів копінг-поведінки. Домінуючою схильністю до залежності для даного типу виступає залежність від здорового способу життя. Особи, для яких характерний консервативний тип долаючої поведінки будуть характеризуватися інертністю мислення, відсутністю гнучкості у прийнятті рішення щодо подолання труднощів, стійким бажанням переконати інших у власній правоті, наполегливістю та впевненістю у власній діяльності.

Дана типологія, розроблена на основі кластерного аналізу, виявляє деякі особливості долаючої поведінки у осіб з неконструктивною формою реакції на стрес, що проявляється через схильність до залежності та характеризує взаємозв'язок деяких типів залежностей з проявом копінг-поведінки та механізмів психологічного захисту в структурі особистості.

Висновки. Згідно результатів дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки осіб з неконструктивною формою реакції на стрес, якою, на нашу думку, може виступати схильність до різних видів залежностей нами було виявлено значну кількість кореляційних зв'язків між проявами долаючої поведінки та різними видами схильності до залежності в підлітковому віці, що може вказувати на те, що даний віковий період є особливо сензитивним у формуванні стратегій подолання. Для юнацького віку було визначено відсутність кореляційних зв'язків між копінг-стратегіями та схильністю до залежності, а також різними її видами, натомість констатовано домінування використання психологічних захистів, з огляду на що робимо висновок про вираженість неусвідомлюваних процесів при подоланні

стресу в юнацькому віці. У ранньому дорослому віці найбільш вираженою копінг-стратегією виступає соціальна підтримка, яка корелює із залежністю від здорового способу життя. Віднайдене нами явище можна назвати типовим для сучасного суспільства, оскільки дотримання здорового способу життя розглядається як актуальний стиль життєдіяльності, навколо якого формуються стійкі соціальні групи, які виступають джерелом підтримки.

Типологія особливостей долаючої поведінки, розроблена на основі кластерного аналізу, виявляє деякі особливості копінг-поведінки у осіб схильних до залежності та характеризує взаємозв'язок деяких типів залежностей з проявами копінг-поведінки та механізмів психологічного захисту, що проявляються при подоланні стресових ситуацій.

Перспективами наших подальших досліджень виступає віднайдення ефективних методів профілактики формування неконструктивних типів долаючої поведінки в межах різних вікових етапів розвитку особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Білюченко Ю. М. Психологічний аналіз долаючої поведінки у чоловіків та жінок зрілого віку. Вчені записи ТНУ імені В.І. Вєрнадського. Серія: Психологія. Том 33 (72). 2022, с. 139–144.
2. Клібайс Т. В., Чернець К. О. Особливості копінг-стратегій жінок з віктимною поведінкою. Теорія і практика сучасної психології, 1 (2), 2019, с. 151–154.
3. Матвієнко Л. І., Михайлова, К. В. Особливості захисних механізмів і копінг-стратегій лікарів різного профілю. Наукові перспективи серія «Психологія», 11 (41). 2023, с. 1305–1316.
4. Свідовська В. А. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Випуск 6. 2020, с. 108–114.
5. Циганчук Т. В. Роль механізмів психологічного захисту в структурі емоційного інтелекту. Педагогічний процес: теорія і практика (серія: психологія) (3). 2018, с. 63–67.
6. Циганчук Т.В., Шинкарьова Л. В. Вплив стресу на уявлення про майбутнє в учасників бойових дій Психологічний часопис, 5 (8). 2019, с. 264–276.
7. Haan N. Coping and defending: Processes of self-environment organization. Elsevier, 2013, p. 345.
8. Khraban T. E. Adoption of coping strategies by Ukrainian civilians in the first fifteen days after the outbreak of military conflict in 2022. Insight: The Psychological Dimensions of Society, (7). 2022, p. 59–74.
9. Lytvynenko O., König, L. Investigation of Ukrainian refugees' eating behavior and psychological distress: study protocol and baseline data Applied Psychology: Health and Well-Being. 2023, p. 1–21.
10. Roberts A. The civilian in modern war. Yearbook of International Humanitarian Law, 12. 2009, p. 13–51.
11. Vaillant G. E. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. American psychologist, 55(1), 2000, p. 89–98.