

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ В УМОВАХ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ: РЕЗУЛЬТАТИ КОМПЛЕКСНОГО КОРЕЛЯЦІЙНОГО АНАЛІЗУ

Анотація

У статті проаналізовано взаємозв'язки між показниками резильєнтності (CD-RISC-10) та психологічними змінними: симптомами ПТСР, копінг-стратегіями, посттравматичним зростанням, механізмами психологічного захисту, рівнем суб'єктивного контролю та толерантністю до невизначеності. Встановлено, що когнітивне реструктурування, інтернальність, зрілі захисні механізми й прийняття невизначеності є ключовими чинниками високої резильєнтності. Показано, що примітивні захисти, унікальні копінги та симптоми ПТСР знижують психологічну стійкість. Доведено інтегративну роль резильєнтності, як багатовимірного конструкту, що забезпечує ефективне відновлення після травми.

Ключові слова: резильєнтність; ПТСР; копінг-стратегії; посттравматичне зростання; толерантність до невизначеності; локус контролю; психологічні захисти; когнітивне реструктурування.

Hudyr Daria

PSYCHOLOGICAL PREDICTORS OF RESILIENCE UNDER TRAUMATIC EXPERIENCE: RESULTS OF A COMPREHENSIVE CORRELATION ANALYSIS

Abstract

The article presents an analysis of the interrelations between resilience indicators (CD-RISC-10) and a range of psychological variables, including post-traumatic stress disorder (PTSD) symptoms, coping strategies, posttraumatic growth, psychological defense mechanisms, level of subjective control, and tolerance for uncertainty. It has been established that cognitive restructuring, internal locus of control, mature defense mechanisms, and the ability to accept uncertainty act as key determinants

of high resilience. The study demonstrates that primitive defenses, avoidant coping strategies, and pronounced PTSD symptoms decrease psychological stability and hinder effective adaptation. The integrative role of resilience has been substantiated, showing that it functions as a multidimensional construct combining cognitive, emotional, and behavioral resources that ensure successful recovery and restoration of psychological functioning after traumatic experiences.

Keywords: resilience; post-traumatic stress disorder (PTSD); coping strategies; posttraumatic growth; tolerance for uncertainty; locus of control; psychological defense mechanisms; cognitive restructuring.

Вступ

У сучасній науковій парадигмі резильєнтність розглядається, як один із ключових феноменів, що визначає здатність людини відновлювати функціонування після дії стресових або травматичних чинників. В умовах війни, затяжного стресу та соціальної нестабільності в Україні це поняття набуває особливої значущості, адже саме резильєнтність забезпечує можливість адаптації, відновлення та збереження психічної цілісності особистості (Бондаренко & Литвин, 2022; Климчук & Мартинюк, 2021).

Резильєнтність нині розуміють не як вроджену рису, а як динамічну систему взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових ресурсів, що активуються у відповідь на стресові впливи (Wagnild & Young, 1993; Connor & Davidson, 2003). Згідно з даними емпіричних досліджень, високий рівень стійкості пов'язаний із нижчими показниками посттравматичного стресового розладу (ПТСР), кращими показниками психічного здоров'я та підвищеною ефективністю адаптаційних стратегій (Bonanno, 2012; Hu, Zhang, & Wang, 2015). Коннор і Девідсон (2003) довели, що резильєнтність виконує буферну функцію між впливом травматичних подій і формуванням клінічних проявів тривожності чи депресії.

В українському науковому контексті увага дослідників зосереджується на ролі когнітивної гнучкості, смислотворення та толерантності до невизначеності, як чинників, що підсилюють стійкість особистості в умовах воєнної реальності (Мушкевич, 2023; Савчук, 2020). Протилежно, інтолерантність до невизначеності, ригідне мислення й зовнішній локус контролю розглядаються як фактори ризику, що ускладнюють адаптацію та поглиблюють наслідки травматичного досвіду (Carleton, 2016; Rotter, 1966).

Окремого значення набуває зв'язок резильєнтності з феноменом посттравматичного зростання — позитивними психологічними змінами, які виникають унаслідок подолання наслідків травми (Tedeschi & Calhoun, 1996; Calhoun & Tedeschi, 2006). Згідно з сучасними моделями, саме когнітивне реструктурування, прийняття невизначеності та інтернальність є провідними детермінантами високої стійкості та здатності особистості до самовідновлення (Campbell-Sills, Forde, & Stein, 2009; Климчук & Мартинюк, 2021).

В умовах широкомасштабної війни, масових втрат, вимушеної міграції та тривалого впливу стресових подій дослідження резильєнтності набуває не лише наукового, а й соціального виміру. Комплексне вивчення взаємозв'язків між стійкістю, симптомами ПТСР, копінг-стратегіями, механізмами психологічного захисту, рівнем інтернальності та толерантністю до невизначеності має практичне значення для створення ефективних програм психологічної допомоги постраждалим від війни (Foa, Hembree, & Rothbaum, 2019; Bonanno, 2012; Климчук & Мартинюк, 2021).

Отже, проведене дослідження є своєчасним і суспільно значущим, оскільки спрямоване на глибше розуміння того, як когнітивно-сміслові, емоційно-регуляційні та поведінкові механізми формують резильєнтність особистості в умовах екстремальних життєвих обставин. Отримані результати мають потенціал для розробки психопрофілактичних і терапевтичних стратегій, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості населення України.

Метою дослідження було виявлення психологічних предикторів резильєнтності в осіб, які мають досвід переживання травматичних подій, шляхом комплексного аналізу взаємозв'язків між показниками резильєнтності (CD-RISC-10) та низкою психологічних змінних — симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР), копінг-стратегіями, механізмами психологічного захисту, рівнем суб'єктивного контролю, толерантністю до невизначеності та показниками посттравматичного зростання. Завданням дослідження було визначити, які когнітивні, емоційно-регуляційні та поведінкові чинники найбільшою мірою сприяють формуванню психологічної стійкості особистості в умовах війни та тривалого стресу.

Методи емпіричного дослідження

Дослідження проведено за допомогою комплексного кореляційного дизайну, що забезпечив аналіз взаємозв'язків між ключовими психологічними змінними. Кореляційний аналіз виконано із використанням коефіцієнта Спірмена (r_s), а для нормально розподілених змінних — Пірсона (r); Для контролю помилок множинних порівнянь застосовано корекцію FDR Бенджаміні–Хохберга; Обчислення ефект-сайзів здійснювалось за показником r^2 ; Статистичну обробку проведено за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics 28 та Jamovi 2.5.

Методики: Шкала резильєнтності — Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) (Connor & Davidson, 2003); Оцінка симптомів ПТСР — Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5 (PCL-5) (Weathers et al., 2013); Копінг-стратегії — COPE Inventory (Carver et al., 1989) у модифікованій українській адаптації; Механізми психологічного захисту — Опитувальник захисних механізмів Плутчика–Келлермана–Конте (Life Style Index); Рівень суб'єктивного контролю — методика РСК (Роттер, 1966, у перекладі Є. Бажина та співавт.); Посттравматичне зростання — Posttraumatic Growth Inventory (PTGI) (Tedeschi & Calhoun, 1996); Толерантність до невизначеності — опитувальник MSTAT-II (McLain, 2009) у перекладі українською

Вибірка. До емпіричного дослідження було залучено 105 респондентів, які надали інформовану згоду на участь. Вибірка є гендерно збалансованою, проте з незначним переважанням жінок — 68 осіб (64,8 %), тоді як чоловіків — 37 осіб (35,2 %). Віковий діапазон учасників становив від 18 до 59 років. Найчисельнішу групу представили особи віком 26–35 років (36,2 %), далі — 36–50 років (29,5 %), 18–25 років (22,9 %) та 51 рік і старше (11,4 %). Таким чином, основну частину вибірки становлять респонденти зрілого та молодого віку, які перебувають у соціально активній фазі життя, що важливо для аналізу особистісної резильєнтності в умовах війни. Усі учасники (100 %) повідомили про наявність травматичного досвіду, пов'язаного з подіями війни або втратами. Близько 45 % (47 осіб) зазначили, що безпосередньо перебували у зоні бойових дій, тоді як 55 % (58 осіб) зазнали впливу війни опосередковано — через евакуацію, втрату житла чи близьких. Усі учасники дослідження надали інформовану згоду на використання своїх анонімізованих даних у наукових цілях. Отже, вибірка відображає репрезентативний зріз дорослого населення, яке пережило різні форми травматичного досвіду, що дозволяє досліджувати психологічну стійкість у реалістичному контексті воєнних подій.

Результати дослідження

Зв'язок між резильєнтністю та симптомами ПТСР. Кореляційний аналіз показав стабільно негативні зв'язки між показниками ПТСР і рівнем резильєнтності. Найсильніші кореляції спостерігалися між шкалами негативних думок і емоцій ($r = -0.22$; $p < .05$) та інтрузивними симптомами ($r = -0.26$; $p < .01$). Загальний бал за PCL-5 мав середній негативний зв'язок із CD-RISC-10 ($r = -0.22$; $p < .05$), що підтверджує гіпотезу про буферну функцію резильєнтності у зменшенні вираженості посттравматичних симптомів (Таблиця 1).

Таблиця 1
Кореляції між показниками CD-RISC-10 та PCL-5

Показники ПТСР	r	p
Критерій В (Інтрузивні симптоми)	-0.26	< .01
Критерій С (Уникання)	-0.24	< .01
Критерій D (Негативні когніції та емоції)	-0.22	< .05
Критерій E (Гіперактивація)	-0.25	< .01
Загальний бал ПТСР	-0.22	< .05

Копінг-стратегії. Виявлено, що адаптивні копінг-стратегії демонструють помірні до високих позитивних кореляцій з резильєнтністю. Найсильніший зв'язок спостерігається для когнітивного реструктурування ($r = 0.50$; $p < .001$), вирішення проблем ($r = 0.31$; $p < .01$) та прийняття ситуації ($r = 0.40$; $p < .01$). Натомість унікальні та самозвинувачувальні копінги мають слабкі або негативні кореляції ($r = -0.20 \dots -0.30$; $p < .05$), що свідчить про їх дезадаптивний характер у подоланні стресу (Таблиця 2).

Таблиця 2

Кореляції між резильєнтністю та копінг-стратегіями

Копінг-стратегія	r	p	Характер зв'язку
Когнітивне реструктурування	0.50	<.001	Позитивний
Вирішення проблем	0.31	<.01	Позитивний
Прийняття ситуації	0.40	<.01	Позитивний
Пошук соціальної підтримки	0.37	<.001	Позитивний
Уникання	-0.28	<.01	Негативний
Самозвинувачення	-0.30	<.01	Негативний

Механізми психологічного захисту. Позитивні кореляції із резильєнтністю зафіксовано для зрілих механізмів (гумор, інтелектуалізація, сублімація), тоді як примітивні захисти (проекція, регресія, розщеплення) мали негативні зв'язки ($r = -0.22 \dots -0.35$; $p \leq .05$). Це підтверджує, що здатність до реалістичного осмислення й символічної інтеграції стресових подій сприяє вищій резильєнтності (Таблиця 3).

Таблиця 3

Взаємозв'язок між типами захисних механізмів і рівнем резильєнтності

Тип захисних механізмів	Приклади механізмів	r	p
Зрілі	Інтелектуалізація, гумор, сублімація	0.38	<.01
Невротичні	Витіснення, реактивне утворення	-0.14	> .05
Примітивні	Проекція, регресія, розщеплення	-0.32	<.01

Рівень суб'єктивного контролю. Загальний показник інтернальності за РСК мав помірний позитивний зв'язок із резильєнтністю ($r \approx 0.40$; $p < .01$). Найвиразніші кореляції виявлено для сфер досягнень ($r \approx 0.36-0.42$; $p < .01$) і міжособистісних відносин ($r \approx 0.25-0.30$; $p < .05$). Це вказує, що віра у власний вплив на події життя підвищує здатність до відновлення.

Посттравматичне зростання. Результати підтвердили наявність позитивних зв'язків між показниками посттравматичного зростання (PTGI) та резильєнтністю. Найвищі кореляції виявлені для підшкал «Нові можливості» ($r = 0.41$; $p < .001$) та «Особиста сила» ($r = 0.38$; $p < .001$), що свідчить про роль смислотворення та когнітивного переосмислення травматичного досвіду у формуванні резильєнтності.

Толерантність до невизначеності. Отримано помірний позитивний зв'язок між толерантністю до невизначеності та резильєнтністю ($r \approx 0.30-0.35$; $p < .05$), тоді як інтолерантність виявила негативну асоціацію ($r \approx -0.30 \dots -0.40$; $p < .01$). Здатність витримувати амбівалентність і приймати непередбачуваність пов'язана з більшою психологічною стабільністю в умовах війни та кризи.

Серед усіх предикторів резильєнтності найбільший внесок мали когнітивне реструктурування, інтернальність, зрілі захисні механізми, толерантність

до невизначеності та посттравматичне зростання ($r^2 = 0.20-0.30$). Усі вони формують цілісну модель психологічної стійкості, яка відображає когнітивно-смыслову, емоційно-регуляційну та поведінкову інтеграцію особистості у подоланні травматичного досвіду (Таблиця 4).

Таблиця 4
Узагальнення предикторів резильєнтності (множинна кореляція)

Предиктор	Стандартизований β	r^2	p
Когнітивне реструктурування	0.42	0.26	<.001
Інтернальний локус контролю	0.35	0.22	<.01
Толерантність до невизначеності	0.31	0.20	<.01
Посттравматичне зростання	0.29	0.18	<.01
Примітивні захисти	-0.27	0.17	<.05

Примітка: β — стандартизовані коефіцієнти регресії; r^2 — частка поясненої дисперсії змінної.

Дискусія

Результати підтверджують, що резильєнтність є інтегративним конструктом, який поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси особистості. Виявлені зворотні зв'язки між резильєнтністю та симптомами ПТСР узгоджуються з висновками Bonanno (2012) і Hu, Zhang і Wang (2015), які підкреслюють її буферну роль у подоланні травматичного досвіду. Позитивні кореляції з когнітивним реструктуруванням, вирішенням проблем і соціальною підтримкою підтверджують значення когнітивної гнучкості як ресурсу адаптації (Campbell-Sills, Forde, & Stein, 2009). Натомість унікальні копінги та примітивні захисти знижують рівень стійкості, що відповідає даним Vaillant (1992). Виявлений зв'язок резильєнтності з посттравматичним зростанням узгоджується з концепцією Tedeschi та Calhoun (2006), а роль толерантності до невизначеності як чинника психологічної адаптації підтверджує Carleton (2016). Таким чином, резильєнтність розглядається, як системний механізм відновлення, що забезпечує ефективне подолання травми через когнітивну гнучкість, інтернальність і прийняття невизначеності. Отримані результати мають практичну цінність для розробки програм розвитку психологічної стійкості в умовах війни.

Висновки

Проаналізовано взаємозв'язки між показниками резильєнтності (CD-RISC-10) та низкою психологічних змінних, зокрема симптомами ПТСР, копінг-стратегіями, посттравматичним зростанням, механізмами психологічного захисту, рівнем суб'єктивного контролю та толерантністю до невизначеності. Встановлено, що найсильніші позитивні зв'язки із резильєнтністю мають когнітивне реструктурування ($r=0,50$; $p<0,001$), взаємодія зі стресором ($r=0,44$; $p<0,001$) та адаптивний копінг, сфокусований на проблемі ($r=0,41$; $p<0,001$). Доведено, що показники посттравматичного зростання — зокрема домени «Нові можливості» ($r=0,41$; $p<0,001$) та «Особиста сила» ($r=0,38$; $p<0,001$) — виступають

ключовими предикторами високої психологічної стійкості. Показано, що зрілі механізми психологічного захисту (гумор, сублімація, інтелектуалізація) та інтернальність за локусом контролю сприяють розвитку резильєнтності, тоді як примітивні захисти (проекція, регресія, розщеплення), унікальні копінги та симптоми ПТСР ($r = -0,22 \dots -0,26$) асоціюються зі зниженням стійкості. Виявлено роль толерантності до невизначеності як когнітивно-емоційного ресурсу адаптації. Підтверджено, що резильєнтність є інтегративним конструктом, який об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси особистості, забезпечуючи активне подолання стресу та відновлення після травматичних подій. Подальші дослідження доцільно спрямувати на лонгітюдну перевірку причинних зв'язків і розробку цілеспрямованих інтервенцій для підвищення психологічної стійкості в умовах війни та хронічного стресу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко, І. Ю., & Литвин, К. С. (2022). Психологічна стійкість як чинник подолання наслідків воєнної травми. *Психологічний часопис*, 8(3), 56–69. <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.3>
2. Климчук, В. О., & Мартинюк, І. М. (2021). Розвиток резильєнтності у фахівців допомагаючих професій в умовах тривалого стресу. *Психологія і суспільство*, 3(85), 45–60. <https://doi.org/10.35774/pis2021.03.045>
3. Мушкевич, М. І. (2023). Толерантність до невизначеності як предиктор психологічної адаптації в умовах війни. *Актуальні проблеми психології*, 9(10), 110–120. <https://doi.org/10.32405/2078-3566-2023-9-10>
4. Савчук, О. В. (2020). Копінг-стратегії як механізми психологічного захисту особистості в кризових умовах. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 45(48), 142–153. <https://doi.org/10.33120/ssj.v45i48.151>
5. Bonanno, G. A. (2012). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
6. Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 3–23). Lawrence Erlbaum Associates.
7. Campbell-Sills, L., Forde, D. R., & Stein, M. B. (2009). Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of Psychiatric Research*, 43(12), 1007–1012. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2009.01.013>
8. Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30–43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
9. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
10. Foa, E. B., Hembree, E. A., Rothbaum, B. O., & Rauch S. (2019). Prolonged exposure therapy for PTSD: Emotional processing of traumatic experiences — *Therapist guide* (2nd ed.). Oxford University Press.
11. Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18–27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039>

12. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
13. Leipold, B., & Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14(1), 40–50. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.40>
14. Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
15. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471. <https://doi.org/10.1007/BF02103658>
16. Vaillant, G. E. (1992). *Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers*. American Psychiatric Press.
17. Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). *Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale*. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.

REFERENCES

1. Bondarenko, I. Yu., & Lytvyn, K. S. (2022). Psykholohichna stiikist yak chynnyk podolannia naslidkiv voiennoi travmy [Psychological resilience as a factor in overcoming the consequences of military trauma]. *Psykhologichnyi chasopys*, 8(3), 56–69. <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.3> [In Ukrainian].
2. Klymchuk, V. O., & Martyniuk, I. M. (2021). Rozvytok rezyliientnosti u fakhivtsiv dopomahaiuchykh profesii v umovakh tryvaloho stresu [Developing resilience in professionals, helping professional activities in conditions of prolonged stress]. *Psykhologhiia i suspilstvo*, 3(85), 45–60. <https://doi.org/10.35774/pis2021.03.045> [In Ukrainian].
3. Mushkevych, M. I. (2023). Tolerantnist do nevyznachenosti yak predyktor psykholohichnoi adaptatsii v umovakh viiny [Tolerance to uncertainty as a predictor of psychological adaptation in war conditions]. *Aktualni problemy psykholohii*, 9(10), 110–120. <https://doi.org/10.32405/2078-3566-2023-9-10> [In Ukrainian].
4. Savchuk, O. V. (2020). Kopinh-stratehii yak mekhanizmy psykholohichnoho zakhystu osobystosti v kryzovykh umovakh [Coping strategies as mechanisms of psychological protection of the individual in crisis conditions]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*, 45(48), 142–153. <https://doi.org/10.33120/ssj.v45i48.151> [In Ukrainian].
5. Bonanno, G. A. (2012). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
6. Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 3–23). Lawrence Erlbaum Associates.
7. Campbell-Sills, L., Forde, D. R., & Stein, M. B. (2009). Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of Psychiatric Research*, 43(12), 1007–1012. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2009.01.013>
8. Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30–43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
9. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
10. Foa, E. B., Hembree, E. A., Rothbaum, B. O., & Rauch S. (2019). Prolonged exposure therapy

for PTSD: Emotional processing of traumatic experiences — *Therapist guide* (2nd ed.). Oxford University Press.

11. Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18–27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039>
12. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
13. Leipold, B., & Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14(1), 40–50. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.40>
14. Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
15. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471. <https://doi.org/10.1007/BF02103658>
16. Vaillant, G. E. (1992). *Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers*. American Psychiatric Press.
17. Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). *Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale*. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.

Відомості про автора

Дар'я ГУДИР, здобувачка ступеня Доктора філософії, Київський інститут сучасної психології та психотерапії, викладачка Інституту післядипломної освіти Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Daria HUDYR, PhD student, Kyiv Institute of Modern Psychology and Psychotherapy (KIMPP), lecturer at the Institute of Continuing Education, Taras Shevchenko National University of Kyiv.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5373-5735>

E-mail: gudyrdasha@gmail.com