

Водяха Сергей Анатольевич,

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования, Институт психологии, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: svodyakha@yandex.ru.

СООТНОШЕНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ЛИЧНОСТНЫХ ДОСТОИНСТВ СТУДЕНТОВ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: личностные достоинства; жизнестойкость; креативность; студенты.

АННОТАЦИЯ. В данной статье рассматриваются основные теоретические аспекты проблемы жизнестойкости, представляющей собой процесс выбора стратегии совладания и изменения после индивидуального травматического опыта. Автор на основе теоретического анализа предположил, что жизнестойкость может быть признана как добродетель, которую можно включить в уже существующие классификации добродетелей в позитивной психологии. В ходе исследования было выявлено, что такое личностное достоинство, как жизнерадостность положительно связано со всеми компонентами жизнестойкости. Наиболее существенные положительные корреляционные связи были обнаружены между вовлеченностью и такими достоинствами личности, как целостность, жизнерадостность, чувство благодарности и чувство юмора. Студенты, ориентирующиеся на процессуальные, а не результативные переживания, более склонны к автономной морали, при которой нравственные убеждения становятся внутренним регулятором. Вовлеченные студенты склонны к искренней самопрезентации и не чувствуют необходимости конформно следовать общепринятым правилам. Жизнестойкие студенты склонны более позитивно оценивать такие стороны собственной личности, как способность приобретать и поддерживать контакты с окружающими. Они более уверены в себе и собственных силах. Жизнерадостность наиболее тесно позитивно коррелирует с жизнестойкостью. Чем более студенты склонны испытывать положительные эмоции, использовать проактивные стратегии совладания с проблемными ситуациями, тем более они склонны к позитивному преобразованию ситуации и овладению изменившейся реальностью. В заключении автор делает вывод, что жизнерадостность положительно связана со всеми компонентами жизнестойкости и что жизнестойкость может быть выделена в качестве достоинства личности.

Vodyakha Sergey Anatol'evich,

Candidate of Psychology, Associate Professor, Department of Psychology of Education, Institute of Psychology, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

CREATIVITY OF HIGH SCHOOL STUDENTS AS A PREDICTOR OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND RESILIENCE

KEYWORDS: personality traits; resilience; creativity; students.

ABSTRACT. This article discusses the main theoretical aspects of the problem of resilience, which is a process of selecting a strategy to cope with the changes after individual traumatic experience. The author on the basis of theoretical analysis suggests that resilience may be considered as a virtue that can be included in already existing classification of the virtues in positive psychology. The study reveals that such personal strengths as cheerfulness is positively associated with all components of resilience. The most significant positive correlation was found between engagement and such strength of personality, as integrity, cheerfulness, a sense of gratitude and a sense of humor. Students that focus on procedural rather than successful experiences are more likely to express autonomous morality, in which moral beliefs become their internal regulators. Engaged students tend to sincere self-presentation and do not feel the need to conform to the generally accepted rules. Resilient students tend more positive evaluation of themselves, they are able to establish and maintain contacts with others. They are more confident in themselves and their own abilities. Cheerfulness correlates with resilience. The more students tend to experience positive emotions, to use proactive strategies of coping with problems, the more they are inclined to positive transformation of the situation and of mastering a changed reality. In conclusion, the article underlines that cheerfulness was positively associated with all components of resilience, and that resilience can be highlighted as the advantage of an individual.

В настоящее время усиливается психическая уязвимость населения к угрожающим жизни событиям, таким как землетрясения, природные катаклизмы и пандемические заболевания, вызывающим посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР) и посттравматическое восстановление.

Посттравматическое восстановление рассматривается как позитивные изменения и преодоление травматического опыта

[1; 2]. Теоретические и эмпирические исследования убедительно доказывают, что личностные качества являются важными предикторами здоровьесбережения и посттравматического восстановления. Люди с более сильными положительными чертами более вероятно способны максимизировать внутренние (например, надежду на наилучший исход ситуации и благодарность) и внешние (например, социальную поддержку) ресурсы для преодоления жиз-

ненных трудностей, чем другие лица. Предыдущие исследования показали, что добродетели [4] и признак устойчивости [5] положительно связаны с посттравматическим восстановлением. Однако данные исследования не изучали взаимосвязь жизнестойкости и достоинств личности в контексте травматической ситуации.

Таким образом, данное исследование направлено восполнить этот пробел. К. Петерсон и М. Селигман концептуализировали 24 достоинства человека и 6 добродетелей (такие как мудрость и знание, мужество, гуманность, справедливость, умеренность и трансцендентность). К. Петерсон и М. Селигман разработали классификацию достоинств личности, названную «ценности в действии» (VIA), основываясь на том же принципе, на котором базируется диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам (DSM) [6].

Например, добродетель трансцендентности относится к способности отдельных лиц устанавливать значимую связь с другими людьми, природой и миром. Такое единение включает в себя достоинства, такие как восприятие красоты и совершенства, благодарность, надежду, чувство юмора и духовность. Добродетели также определяются как положительные качества, которые представляют собой основные факторы, влияющие на духовный и психологический рост человека [7; 8]. Добродетели облегчают достижение личностных целей и идеалов и стимулируют удовольствие, состояние потока, а также другие положительные результаты [9]. Достоинства положительно связаны с психологическим благополучием [10] и повышением психического здоровья [11; 12] среди различных групп населения в западных и восточных культурах.

В работах К. Питерсона, Н.-С. Парк, Н. Поула, У. Дандреа и М. Селигмана исследовалась взаимосвязь между добродетелями и посттравматическим восстановлением посредством сравнения 1739 выборок испытуемых из разных стран [4]. В отличие от теоретически обоснованной структуры с шестью факторами, была определена эмпирическая пятифакторная структура добродетелей, включающая межличностные свойства, стойкость, когнитивность, трансцендентность и умеренность. Эти пять добродетелей существенно и положительно связаны с посттравматическим восстановлением [4].

В настоящее время существуют три подхода исследования жизнестойкости на основе предыдущих исследований [13]. При первом подходе жизнестойкость определяется как восстановление от переживания травмирующего события до нормального или базового уровня. Тем не менее, Дж. Бо-

нанно [14] считает, что восстановление не является необходимым для достижения жизнестойкости.

Исследования также показали, что у некоторые из переживших травму может развиться ПТСР, в то время как другие выжившие могут не испытывать ПТСР [15]. Ежедневное функционирование переживших травмы, которые подвержены ПТСР, остается ниже нормального уровня. Тем не менее, они, вероятно, обладают жизнестойкостью.

При втором подходе жизнестойкость возникает или функционирует как возможный итог переживания жизненных трудностей [16]. Таким образом, жизнестойкость представляет собой процесс выбора стратегии совладания и изменения после индивидуального травматического опыта [5]. Исходя из этой точки зрения жизнестойкость является контекстно-зависимой реконфигурацией проблемной ситуации, которая пересекается с посттравматическим восстановлением [13].

Для устранения неоднозначности толкования дифференциации между жизнестойкостью и посттравматическим восстановлением следует рассматривать жизнестойкость как черту личности, а посттравматическое восстановление должно быть описано как способ совладания с травмой [1].

Третий подход рассматривает жизнестойкость как способность противостоять негативным изменениям ситуации и оставаться в стабильном состоянии несмотря на негативные воздействия [14]. Данный подход основывается на гипотезе, что люди с высокой жизнестойкостью остаются психологически устойчивыми до, во время и после переживания травматического опыта.

М. Бенсимон [5] использовал модель структурных уравнений, чтобы доказать, что показатели жизнестойкости положительно предсказывают посттравматическое восстановление испытуемых с различными уровнями переживания травматического опыта. ПТСР далее опосредует взаимосвязь между жизнестойкостью и посттравматическим восстановлением.

Э. Роббинс [2] предположил, что жизнестойкость может быть признана как добродетель, которую можно включить в уже существующие классификации добродетелей в позитивной психологии [6]. В качестве компонентов жизнестойкости личности выделяются такие как оптимизм, надежда, стремление к самосовершенствованию, саморегуляция, самообладание, положительная аффективность и жизненная сила, которые помогают управлять травматическим опытом [17; 18]. Жизнестойкость, вероятно, тесно связана с добродетелью му-

жества, которое выражается в эмоциональных достоинствах, связанных с осуществлением волевых усилий для достижения целей в условиях внешних или внутренних препятствий [6].

Ученые А. Хатчинсон, А. Стюарт и Г. Преториус исследовали взаимосвязь между психологическими характеристиками молодых взрослых и обнаружили, что достоинства и жизнестойкость демонстрируют тесную взаимосвязь. К. Петерсон, Н.-С. Парк [4] и А. Хатчинсон, А. Стюарт [20] выразили эмпирически обоснованные сомнения по поводу структуры модели добро-

детелей.

В исследовании принимало участие 176 студентов УрГПУ в возрасте от 17 до 22 лет. Для исследования соотношения жизнестойкости и личностных достоинств студентов были использованы следующие методики:

1. Опросник жизнестойкости С. Мадди
2. Опросник личностных достоинств.

Для обработки данных использовался метод линейной корреляции Пирсона статистического пакета Statistica 12.

В результате был проведен корреляционный анализ, результаты которого приведены ниже в таблице 1.

Таблица 1

Корреляции личностных достоинств с показателями жизнестойкости

Показатели	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
креативность	0,10	0,55	0,13	0,24
любопытность	0,03	0,49	0,13	0,14
непредубежденность	0,02	0,20	0,12	0,02
любовь к учению	0,15	0,50	0,37	0,37
мудрость	-0,20	0,13	0,08	-0,13
храбрость	0,06	0,10	0,66	0,18
целостность	0,04	0,05	-0,11	0,00
целостность	0,41	0,02	0,22	0,42
жизнерадостность	0,46	0,39	0,60	0,61
любовь	0,08	-0,14	0,00	-0,02
доброта	0,20	0,09	0,14	0,11
социальный интеллект	0,29	-0,24	-0,10	0,07
гражданственность	0,19	0,03	-0,06	0,05
справедливость	0,37	0,12	0,34	0,39
лидерство	0,01	0,15	0,07	-0,03
милосердие	0,00	-0,11	-0,08	-0,06
смирение	0,04	0,37	0,09	0,02
благоразумие	0,07	0,01	0,26	0,20
саморегуляция	-0,03	0,37	0,36	0,23
совершенство	0,28	0,37	0,29	0,34
благодарность	0,51	0,27	-0,08	0,37
надежда	0,06	-0,22	0,00	-0,05
юмор	0,40	-0,05	0,39	0,35
духовность	-0,18	0,07	-0,17	-0,20

Анализируя таблицу, мы убеждаемся, что жизнерадостность положительно связана со всеми компонентами жизнестойкости.

Целостность личности манифестирует тесную взаимосвязь с вовлеченностью личности (0,41 при $p = 0,1$). Студенты, проявляющие высокий уровень вовлеченности и внутреннюю мотивацию, демонстрируют поведение, которое согласуется с их подлинными ценностями. Они реализуют свои идеалы и свое истинное Я. Они обладают автономной моралью, при которой нравственные убеждения становятся внутренним регулятором. Вовлеченные студенты склонны к искренней самопрезентации и не

чувствуют необходимости конформно следовать общепринятым правилам. Целостность вовлеченных позволяет избежать чувства отторженности от своей идентичности и подлинной жизни.

Жизнерадостность личности демонстрирует тесную взаимосвязь с вовлеченностью личности (0,46 при $p = 0,1$). Студенты, проявляющие живой интерес к действительности, стремятся получать удовольствие от взаимодействия с окружающими и близкими. Позитивная аффективность тесно связана с интенсивной вовлеченностью в процесс жизнедеятельности, стремлением к надситуативной активности.

Юмор демонстрирует тесную взаимосвязь с вовлеченностью личности (0,40 при $p = 0,1$). Таким образом, можно предположить, что стремление рассматривать явления действительности с необычной и юмористической стороны позволяет личности ориентироваться на предпочтение процессуальных удовольствий и стремление растворяться в процессе деятельности.

Благодарность демонстрирует тесную взаимосвязь с вовлеченностью личности (0,51 при $p = 0,1$). Таким образом, студенты, склонные благодарить за позитивные события в жизни окружающих людей и благоприятные обстоятельства, склонны вовлекаться в деятельность, которая для большинства людей не имеет значения. Чувство благодарности вызывает оптимальное состояние внутренней мотивации, в котором человек полностью погружен в то, что он делает.

Креативность тесно связана с контролем (0,55 при $p = 0,1$). Студенты, убежденные в том, что борьба позволяет влиять на судьбу личности, обладают более выраженной оригинальностью и способностью к нестандартным решениям. Они также более склонны к отказу от стереотипных и шаблонных решений. Студенты с выраженным ощущением собственной беспомощности более склонны к стереотипизации и шаблонности мышления.

Любознательность положительно связана с контролем (0,41 при $p = 0,1$). Студенты, убежденные в том, что борьба позволяет влиять на результат происходящего, готовы активно изучать доказательства истинности укоренившихся в сознании фактов. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает свой собственный жизненный путь, считает, что отказ от прежних установок является признаком здорового человека. Он ничего не принимает на веру, требуя обоснований и доказательств.

Любовь к учению тесно связана с контролем (0,50 при $p = 0,1$). Студенты, склонные тщательно планировать свою предстоящую деятельность, склонны заниматься познавательной деятельностью, ориентируясь на процессуальные удовольствия и демонстрируя приверженность задаче. Способность к самоконтролю предполагает способность прилагать огромные усилия для решения творческой задачи, недоступной большинству. Интенция поиска будет способствовать мотивации личности с высоким контролем травмирующих событий, склонностью проявлять упорство в процессе обучения, даже если это последнее связано с определенными затратами и значимыми потерями в других видах деятельности и сферах самореализации.

Жизнерадостность тесно связана с кон-

тролем (0,39 при $p = 0,1$). Повышенный жизненный тонус способствует стремлению контролировать ситуацию, которая может стать потенциально опасной. Высокий самоконтроль связан с хорошим физическим здоровьем и повышенным уровнем функционирования физиологических систем, а также устойчивостью к болезням. Убежденность в контролируемости обстоятельств личной жизни приводит к формированию согласованности неосознаваемых побуждений и сознательно поставленных целей.

Смирение также тесно взаимосвязано с контролем (0,37 при $p = 0,1$). Студенты, хорошо контролирующие свою жизнь, более точно оценивают свои способности и достижения, умеют признавать собственные ошибки, недостатки, пробелы в знаниях и ограничения. Высокий самоконтроль позволяет чаще проявлять открытость для новых идей, противоречивой информации и советам. Они менее центрированы на себе ради достижения более высокой цели.

Саморегуляция обнаружила положительную связь с контролем жизненных обстоятельств (0,37 при $p = 0,1$). Студенты с интернальным контролем склонны к самодисциплине и готовности бороться с помехами в деятельности. Они в равной мере способны отсрочить реакцию, подчиняя свои действия цели деятельности.

Стремление к красоте и совершенству демонстрирует положительную корреляцию с контролем жизненных обстоятельств (0,37 при $p = 0,1$). Чем более способны студенты контролировать свою жизнедеятельность, тем более они стремятся находить, распознавать и наслаждаться гармонией физической и социальной реальности, а также чаще испытывают такие интеллектуальные чувства, как восхищение, удивление и обнаруживают красоту в самых обыденных явлениях повседневной жизни.

Любовь к учению связана с убежденностью студентов в том, что все то, что с ними случается, способствует их развитию (0,37 при $p = 0,1$).

Храбрость студентов связана с принятием риска (0,66 при $p = 0,1$). Храбрость принимающих риск требует стремления к опасности, риску, несмотря на возможные потери. Принятие риска тесно связано с достоинством мужества, которое выражается в эмоциональных достоинствах, связанных с осуществлением волевых усилий для достижения целей в условиях внешних или внутренних препятствий.

Жизнерадостность также позитивно коррелирует с принятием риска (0,60 при $p = 0,1$). Чем более студенты склонны рассматривать жизненный путь как цепь приятных и позитивных событий, тем более они

склонны преодолевать стремление к физическому комфорту и избегания опасности.

Справедливость также положительно коррелирует с принятием риска (0,34 при $r = 0,1$). Таким образом, стремление жить в мире, ориентированном на справедливое распределение общественных благ в социуме, и мотивация поступать с другими исходя из принципов равноправия приводит студентов к убежденности, что большинство событий, происходящих в их жизни, влияет на личностный рост и повышение личностных ресурсов.

Саморегуляция также положительно связано с принятием риска (0,36 при $r = 0,1$). Можно предположить, что чем лучше студенты способны к саморегуляции поведения и деятельности, тем более они убеждены в необходимости риска для обретения новых психических свойств и личностных качеств. Саморегуляция способствует формированию активного усвоения знаний из опыта и последующему их использованию.

Юмор также положительно коррелирует с принятием риска (0,39 при $r = 0,1$). Умение рассмотреть ситуацию с неожиданной стороны позволяет студентам обретать новые перспективы и приоткрывать горизонты будущего, считая стремление к простому комфорту и безопасности фактором, обедняющим жизнь личности.

Жизнестойкость тесно связана с любовью к учению (0,37 при $r = 0,1$). Жизнестойкие студенты, как правило, ориентированы рассматривать различные проблемные ситуации как точки отсчета нового опыта, как источник развития потенциала совладания с экстремальными ситуациями.

Целостность также тесно связана с жизнестойкостью (0,42 при $r = 0,1$). Жизнестойкие студенты обычно демонстрируют поведение, которое согласуется с декларируемыми ценностями. Они делают то, что пропове-

дуют. Они часто публично отстаивают нравственные убеждения, даже если эти убеждения не популярны. Креативы чаще относятся к окружающим людям с искренней заботой, помогают нуждающимся, чувствительны к нуждам других людей. Они не считают необходимым манипулировать имиджем и склонны к искренней самопрезентации. Они отличаются аутентичностью, эмоциональной конгруэнтностью и психологической глубиной. Целостность креатива основана на нравственной добропорядочности.

Справедливость также тесно связана с жизнестойкостью (0,39 при $r = 0,1$). Будучи приверженцами справедливости во всех своих социальных отношениях, креативы тоньше чувствуют грань между моральным и аморальным, острее ощущают социальную несправедливость, способны открыто выражать сострадание и заботиться о других. В целом, креативы являются более ответственными гражданами, надежными друзьями и нравственными людьми.

Жизнестойкость также положительно коррелирует с совершенством (0,34 при $r = 0,1$). Чем более студенты стремятся к гармонии в мире и обществе, тем более они способны преодолевать трудные жизненные ситуации.

Жизнерадостность также позитивно коррелирует с жизнестойкостью (0,61 при $r = 0,1$). Чем более студенты склонны испытывать положительные эмоции, использовать проактивные стратегии совладания с проблемными ситуациями, тем более они склонны к позитивному преобразованию ситуации и овладению изменившейся реальностью.

Исходя из вышеизложенного мы можем сделать следующие выводы:

1. Жизнерадостность положительно связана со всеми компонентами жизнестойкости.
2. Жизнестойкость может быть выделена в качестве достоинства личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Водяха С. А. Особенности достоинств личности креативных студентов // Педагогическое образование в России. – 2017. – № 8. – С. 90–95.
2. Бойко А. Д. Возможности диагностики диспозиций защитного и совладающего поведения в образовательной среде // Образование и наука. – 2015. – № 8. – С. 65–81.
3. Bensimon M. Elaboration on the association between trauma, PTSD and posttraumatic growth: The role of trait resilience // Personality and Individual Differences. – 2012. – № 52 (7). – P. 7.
4. Bonanno G. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? // American Psychologist. – 2004. – № 59 (1). – P. 8–20.
5. Calhoun L. G., Tedeschi R. G. Handbook of posttraumatic growth: Research & practice. – Mahwah, NJ : Erlbaum, 2006.
6. Hampson S. E., Friedman H. S. Personality and health: A lifespan perspective / P. O. John, W. R. Robins, A. L. Pervin, editors // Handbook of personality: Theory and research. – 3 rd ed. – NY : Guilford Press, 2008.
7. Duan W., Ho S. M. Y., Siu B. P. Y., Li T., Zhang Y. Role of Virtues and Perceived Life Stress in Affecting Psychological Symptoms among Chinese College Students // Journal of American College Health. – 2015. – № 63 (1). – P. 9–32. – DOI: 10.1080/07448481.2014.963109 ; PMID: 25257884.
8. Hutchinson A.-M. K., Stuart A. D., Pretorius H. G. The Relationships Between Temperament, Character Strengths, and Resilience / I. Brdar, editor // The Human Pursuit of Well-Being: A Cultural Approach. – NY : Springer Science+Business Media B. V, 2011. – P. 44–133.
9. King D. B., O'Rourke N., DeLongis A. Social media recruitment and online data collection: A beginner's guide and best practices for accessing low-prevalence and hard-to-reach populations // Canadian Psychology /

Psychologie canadienne. – 2014. – № 55 (4). – P. 9–240. – DOI: 10.1037/a0038087.

10. Lepore S. J., Revenson T. A. Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration // L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi, editors. Handbook of posttraumatic growth: Research and practice. – NY : Lawrence Erlbaum Associates, 2006. – P. 24–46.

11. Niemiec R. M. VIA character strengths: Research and practice (The first 10 years) // H. H. Knoop, A. D. Fave, editors. Well-Being and Cultures: Perspectives from Positive Psychology. – NY : Springer Science+Business Media, 2013. – P. 11–29.

12. Ogle C. M., Rubin D. C., Berntsen D., Siegler I. C. The frequency and impact of exposure to potentially traumatic events over the life course // Clinical psychological science. – 2013. – № 1 (4). – P. 34–426. – PMID: 24660131.

13. Peterson C, Park N., Pole N., D'Andrea W., Seligman M.E. Strengths of character and posttraumatic growth // Journal of Traumatic Stress. – 2008. – № 21 (2). – P. 7–214. – DOI: 10.1002/jts.20332 ; PMID: 18404632.

14. Peterson C., Seligman M. E. P. Character strengths and virtues: A handbook and classification. – USA : Oxford University Press, 2004.

15. Yang Z., Tang X., Duan W., Zhang Y. Expressive writing promotes self-reported physical, social and psychological health among Chinese undergraduates // International Journal of Psychology. – 2015. – № 50 (2). – P. 128. – DOI: 10.1002/ijop.12081 ; PMID: 24903848.

16. Yehuda R., Flory J. D. Differentiating biological correlates of risk, PTSD, and resilience following trauma exposure // Journal of Traumatic Stress. – 2007. – № 20 (4). – P. 47–435. – DOI: 10.1002/jts.20260 ; PMID: 17721957.

REFERENCES

1. Vodyakha S. A. Osobennosti dostoinstv lichnosti kreativnykh studentov // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. – 2017. – № 8. – S. 90–95.

2. Boyko A. D. Vozmozhnosti diagnostiki dispozitsiy zashchitnogo i sovladayushchego povedeniya v obrazovatel'noy srede // Obrazovanie i nauka. – 2015. – № 8. – S. 65–81.

3. Bensimon M. Elaboration on the association between trauma, PTSD and posttraumatic growth: The role of trait resilience // Personality and Individual Differences. – 2012. – № 52 (7). – P. 7.

4. Bonanno G. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? // American Psychologist. – 2004. – № 59 (1). – P. 8–20.

5. Calhoun L. G., Tedeschi R. G. Handbook of posttraumatic growth: Research & practice. – Mahwah, NJ : Erlbaum, 2006.

6. Hampson S. E., Friedman H. S. Personality and health: A lifespan perspective / P. O. John, W. R. Robins, A. L. Pervin, editors // Handbook of personality: Theory and research. – 3 rd ed. – NY : Guilford Press, 2008.

7. Duan W., Ho S. M. Y., Siu B. P. Y., Li T., Zhang Y. Role of Virtues and Perceived Life Stress in Affecting Psychological Symptoms among Chinese College Students // Journal of American College Health. – 2015. – № 63 (1). – P. 9–32. – DOI: 10.1080/07448481.2014.963109 ; PMID: 25257884.

8. Hutchinson A.-M. K., Stuart A. D., Pretorius H. G. The Relationships Between Temperament, Character Strengths, and Resilience / I. Brdar, editor // The Human Pursuit of Well-Being: A Cultural Approach. – NY : Springer Science+Business Media B. V, 2011. – P. 44–133.

9. King D. B., O'Rourke N., DeLongis A. Social media recruitment and online data collection: A beginner's guide and best practices for accessing low-prevalence and hard-to-reach populations // Canadian Psychology / Psychologie canadienne. – 2014. – № 55 (4). – P. 9–240. – DOI: 10.1037/a0038087.

10. Lepore S. J., Revenson T. A. Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration // L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi, editors. Handbook of posttraumatic growth: Research and practice. – NY : Lawrence Erlbaum Associates, 2006. – P. 24–46.

11. Niemiec R. M. VIA character strengths: Research and practice (The first 10 years) // H. H. Knoop, A. D. Fave, editors. Well-Being and Cultures: Perspectives from Positive Psychology. – NY : Springer Science+Business Media, 2013. – P. 11–29.

12. Ogle C. M., Rubin D. C., Berntsen D., Siegler I. C. The frequency and impact of exposure to potentially traumatic events over the life course // Clinical psychological science. – 2013. – № 1 (4). – P. 34–426. – PMID: 24660131.

13. Peterson C, Park N., Pole N., D'Andrea W., Seligman M.E. Strengths of character and posttraumatic growth // Journal of Traumatic Stress. – 2008. – № 21 (2). – P. 7–214. – DOI: 10.1002/jts.20332 ; PMID: 18404632.

14. Peterson C., Seligman M. E. P. Character strengths and virtues: A handbook and classification. – USA: Oxford University Press, 2004.

15. Yang Z., Tang X., Duan W., Zhang Y. Expressive writing promotes self-reported physical, social and psychological health among Chinese undergraduates // International Journal of Psychology. – 2015. – № 50 (2). – P. 128. – DOI: 10.1002/ijop.12081 ; PMID: 24903848.

16. Yehuda R., Flory J. D. Differentiating biological correlates of risk, PTSD, and resilience following trauma exposure // Journal of Traumatic Stress. – 2007. – № 20 (4). – P. 47–435. – DOI: 10.1002/jts.20260 ; PMID: 17721957.