DOI 10.31392/ONP.2786-6890.8(1)/1.2025.14
UDC 316.061.213(477.72)

CHANGES IN THE STRUCTURE OF CONSCIOUSNESS IN THE PROCESS OF EMOTIONAL SELF-REGULATION DURING WAR

Nataliia Yung
Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor, Associate Professor at the
Department of Practical and Clinical Psychology,
Odesa I. I. Mechnikov National University,
2, Vsevoloda Zmienka Str., Odesa, Ukraine
https://orcid.org/0000-0002-6036-918X
e-mail: natalaung@gmail.com

Mykyta Nuzhnyi
Applicant of the First (Bachelors) Level of
Education Speciality 053 Psychology,
Odesa I. I. Mechnikov National University,
2, Vsevoloda Zmienka Str., Odesa, Ukraine
https://orcid.org/0009-0007-0799-6698
e-mail: nuzhnyi.nikita@stud.onu.edu.ua

Abstract. *The article was devoted to a study of the changing structure of consciousness in the context of war, when the usual mechanisms of perception, evaluation and experience no longer work as they used to. In a situation of constant stress, loss and uncertainty, a person faces the need to maintain internal order. In such moments, new forms of internal organisation of experience are discovered that have not yet been described sufficiently. The article focuses on specific ways in which emotions are self-regulated: inwardly directed speech, imagery that creates a sense of stability, bodily practices that allow one to stay in the present, and moral reflection that prevents one from losing oneself. The article considers these mechanisms not as something secondary, but as the basis of a new structure of consciousness that is emerging in the context of war experience. The changes that occur are not just a response to trauma. They reflect the ability of the psyche to create space for action, reflection, and co-presence even in a situation of loss. Through these forms of internal movement, consciousness not only adapts, but also gradually forms a new wholeness based on experience that is lived rather than ignored. These shifts do not happen overnight. The consciousness gradually rethinks its own supports: more attention is paid to the inner word, memories, breathing, movement, simple repetitive actions that form a rhythm. What previously seemed to be a neutral background of mental life begins to play a central role in maintaining balance. All of this is not to describe change, but rather to see how a new dynamic of inner life is formed in the experience of war. It does not deny the existence of pain or loss, does not restore what was before, but opens up the possibility of being – with what is and in what is. The consciousness does not return to a stable state, but builds another way to stay in a reality that will no longer be the same. This internal movement is not only about preserving but also about creating something new. The space of consciousness in the conditions of war turns out to be capable of not just reacting, but changing the logic of presence: through attention to the simple, through comprehension of even the painful, through coming closer to oneself in what cannot always be explained. And it is in this closeness to one's own experience that the ability not to lose touch with humanity is born.*

Key words: *consciousness, structure of consciousness, emotional self-regulation, inner language, imagination, corporeality, mental adaptation, moral reflection, internal resources, traumatic experiences, identity.*

© Yung N., 2025
© Nuzhnyi M., 2025

DOI 10.31392/ONP.2786-6890.8(1)/1.2025.14
УДК 316.061.213(477.72)

ЗМІНИ СТРУКТУРИ СВІДОМОСТІ У ПРОЦЕСІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Юнг Н. В.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної і клінічної психології,
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова,
вул. Всеволода Змієнка, 2, Одеса, Україна
https://orcid.org/0000-0002-6036-918X
e-mail: natalaung@gmail.com

Нужний М. Є.
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія,
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова,
вул. Всеволода Змієнка, 2, Одеса, Україна
https://orcid.org/0009-0007-0799-6698
e-mail: nuzhnyi.nikita@stud.onu.edu.ua

Анотація. *Стаття присвячена дослідженню такої проблеми, як змінюється структура свідомості в умовах війни, коли звичні механізми сприйняття, оцінювання і переживання вже не працюють так, як раніше. У ситуації постійного стресу, втрат і невизначеності людина стикається з необхідністю підтримувати внутрішній порядок. В такі моменти відкриваються нові форми внутрішньої організації досвіду, які ще не описані достатньо повно. У центрі уваги є конкретні способи, через які відбувається саморегуляція емоцій: мовлення звернене всередину, образи уяви формуючи відчуття стабільності, тілесні практики дозволяють втриматися у теперішньому, моральна рефлексія, яка не дає загубити себе. У статті розглянуто ці механізми як не щось другорядне, а як основу нової структури свідомості, яка складається в умовах воєнного досвіду. Зміни, що відбуваються, не є лише відповіддю на травму. Вони відображають здатність психіки створювати простір для дії, роздуму, співприсутності навіть у ситуації втрати. Через ці форми внутрішнього руху свідомість не лише адаптується, а й поступово формує нову цілісність, в основі якої є досвід, що проживається, а не ігнорується. Ці зрушення не відбуваються одразу. Свідомість поступово переосмислює власні опори: більше уваги приділяється внутрішньому слову, спогадам, диханню, руху, простим повторюваним діям, які формують ритм. Те, що раніше здавалося нейтральним тлом психічного життя, починає відігравати центральну роль у збереженні рівноваги. Усе це не зводиться до опису змін, а радше дозволяє побачити, як у переживанні війни формується нова динаміка внутрішнього життя. Вона не заперечує наявність болю чи втрати, не відновлює того, що було раніше, але відкриває можливість бути – з тим, що є, і в тому, що є. Свідомість не повертається до стабільного стану, а вибудовує інший спосіб триматися в реальності, що вже не буде колишньою. За цим внутрішнім рухом – не лише збереження, а й формування нового. Простір свідомості в умовах війни виявляється здатним не просто реагувати, а змінювати логіку присутності: через увагу до простого, через осмислення навіть болісного, через наближення до себе в тому, що не завжди можна пояснити. І саме в цій близькості до власного досвіду народжується здатність не втратити зв'язок з людяністю.*

© Юнг Н. В., 2025
© Нужний М. Є., 2025

Ключові слова : *свідомість, структура свідомості, емоційна саморегуляція, внутрішня мова, уява, тілесність, внутрішні ресурси, травматичний досвід, ідентичність.*

Вступ та сучасний стан проблеми дослідження. Війна у сьогоденні як соціальне лихо залишає по собі не лише фізичне руйнування, а й глибокі психологічні наслідки, з якими людська психіка змушена мати справу у реальному часі. У цьому контексті постає фундаментальне питання: як саме змінюється свідомість людини, яка щодня має справу з тривогою, страхом, гнівом і водночас змушена функціонувати, ухвалювати рішення, піклуватися про інших?

Під «структурою свідомості» ми розуміємо сукупність психічних процесів: уваги, сприймання, мислення, емоцій, пам'яті та рефлексії, що перебувають у динамічній взаємодії й забезпечують цілісне сприйняття себе та реальності. У мирний час ця структура відносно стабільна, але в умовах війни вона трансформується, адаптуючись до нової реальності.

Саморегуляція емоцій стає не просто психологічною функцією, а способом підтримання життєздатності особистості. Вагомий внесок у становлення теоретико-методологічного підґрунтя досліджень свідомості особистості, зокрема її функціонування в умовах стресу та кризових подій, зроблено українськими вченими (В. Панок, В. Рибалко, Н. Чепелєва, О. Філь, І. Яценко,). Питання психічної адаптації, внутрішніх механізмів саморегуляції, психологічної підтримки та відновлення особистості в умовах війни розглядаються у працях Н. Кушнір, А. Мамчур, В. Панка, О. Предка та ін.

Сучасні інтерпретації динаміки психіки у кризових обставинах доповнено у дослідженнях О. Злочевської, М. Кошурби, І. Підлубної, що висвітлюють особливості переживання травми та її вплив на суб'єктивну реальність.

Окрему увагу приділено вивченню емоційної саморегуляції як адаптивного ресурсу психіки (М. Бондар, А. Матейко, О. Хмелєва). Розробляються питання розвитку внутрішніх механізмів подолання негативних емоцій, переосмислення досвіду через особистісну рефлексію, підтримання стабільності образу «Я». Зростає інтерес до фіксації змінених станів свідомості у ветеранів, переселенців та цивільного населення, що перебуває під обстрілами (Т. Астапенко, Н. Волинець, В. Панок,), а також до досліджень динаміки психоемоційних реакцій у довготривалих умовах загрози.

Підвищена наукова увага до означеної проблематики відображається також у дисертаційних дослідженнях, присвячених посттравматичному розвитку, структурним зсувам у системі особистісного функціонування та ресурсам відновлення психіки. Зокрема, автори таких робіт акцентують на формуванні нових особистісних установок, зростанні ціннісно-мотиваційної сфери та трансформації ідентичності (І. Матейко, С. Кириленко, Т. Пелех, Н. Саврук).

Водночас, проблема саме структурних змін свідомості внаслідок емоційної саморегуляції в умовах війни залишається недостатньо розробленою. Бракує системного аналізу динаміки когнітивно-емоційної взаємодії під впливом тривалого стресу, не уточнено ролі внутрішньої мови, уяви, афективних установок у процесах адаптації. Також не конкретизовано типові внутрішні механізми, що лежать в основі збереження психологічної цілісності особистості, та не розроблено критерії змін саме на рівні структурних одиниць свідомості.

Мета і завдання дослідження. Метою дослідження є виявлення особливостей змін структури свідомості особистості в умовах війни та визначення ролі емоцій-

ної саморегуляції у підтриманні психічної стабільності й адаптації до травматичного досвіду.

Реалізація поставленої мети передбачає: з'ясування сутності поняття «структура свідомості» в контексті сучасних психологічних підходів; аналіз наукових уявлень про механізми емоційної саморегуляції в умовах тривалого стресу; опис внутрішніх змін, які відбуваються зі свідомістю внаслідок пережитого бойового досвіду.

Методи дослідження. У межах дослідження були застосовані теоретичні методи, зокрема аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових праць, що висвітлюють проблематику структури свідомості, емоційної саморегуляції та психологічної адаптації в умовах війни. З метою вивчення внутрішніх змін особистості використовувались емпіричні методи: інтерв'ювання, опитування (у відкритій формі), вивчення особистих наративів осіб із досвідом перебування в умовах бойових дій або тривалого стресу. Ці методи дозволили фіксувати суб'єктивне сприйняття змін у психоемоційному стані, опис індивідуального досвіду саморегуляції та адаптації, а також виявити спільні ознаки внутрішніх трансформацій свідомості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Повномасштабна війна змінила не лише зовнішню дійсність, а й те, як людина переживає себе всередині цієї дійсності. Події, що тривають роками, вимагають від психіки не просто мобілізації, а глибокої перебудови.

Це ті зміни, які важко зафіксувати стандартними діагностичними інструментами. Те, як ми сприймаємо час, пам'ятаємо, уявляємо, організовуємо думки, сьогодні виглядає інакше. Саме на цьому етапі актуалізується проблема змін у структурі свідомості.

Уже перші тижні війни принесли зміни не лише в зовнішні обставини, а й у спосіб, яким люди переживають самих себе. Суб'єктивне відчуття часу, звичне мовлення, навіть спосіб дихати – все почало набувати іншого сенсу. Люди не завжди могли пояснити, що з ними відбувається, але говорили: «я почав думати уривками», «день без тривоги – як провал», «я не знаю, який сьогодні місяць».

Ці описові свідчення перегукуються з даними, отриманими в масштабному дослідженні, проведеному О. Кокуном та його колегами. Автори вказують, що у 68 % респондентів простежується порушення часової послідовності мислення, поява «розірваного» сприйняття подій, що, вочевидь, є результатом адаптації психіки до тривалого стресу [1, с. 249]. Час більше не відчувається як лінія – він набуває характеру епізодів, що емоційно «вистрілюють» у свідомість.

Щоб витримати таку фрагментацію, психіка шукає внутрішню опору. Однією з таких опор стає мова – але не зовнішня, а внутрішня. Люди починають говорити самі з собою, промовляти формули, які стабілізують: «я справляюсь», «я тут», «я ще тримаюсь». Це більше схоже на ритуал, ніж на роздум. У цьому стані внутрішня мова перестає бути просто мисленням у словах. Вона виконує функцію утримання цілісності переживання, навіть якщо зовнішній досвід фрагментований. Людина промовляє прості фрази не для когось, а для себе, щоб втриматись у точці присутності. У класичній когнітивній психології внутрішнє мовлення розглядається як засіб саморегуляції – не обов'язково для розв'язання задачі, а для збереження стану. Саме ця функція стає критично важливою, коли інші способи організації свідомості втрачають зв'язність. Повторювана фраза може не містити нової інформації, але вона фіксує людину в реальності, де час і події вже не складаються у послідовність.

Як зазначає В. Панок, саме ці мовні структури починають «утримувати» особистість у стані дії, коли емоції накривають хвилею [2, с. 15]. Внутрішній монолог у та-

ких випадках несе регуляторну функцію, він «збирає» себе там, де зовнішні смисли тимчасово втрачені.

Багато учасників інтерв'ю, проаналізованих у роботі О. Предко, описують, що під час вибухів або підвалу вони «йшли у свій образ»: в уяві – кімната, дитинство, розмова з рідним голосом [3, с. 120]. Це не втеча, а спосіб витримати. Уява не є ілюзією, а використовується як спосіб створити внутрішній простір, де ще діє зв'язок зі своїм «Я». Люди не просто пригадують – вони будують альтернативне місце, в якому їхнє внутрішнє життя не знищується.

У сучасних психологічних підходах уява розглядається як активний механізм внутрішньої стабілізації. Вона дозволяє не лише уявити інше місце, а й побудувати простір, де зберігається відчуття власної присутності. Це не повернення до минулого, а створення умов, у яких психіка може витримати теперішнє. Таке уявне середовище має просту структуру – знайомий інтер'єр, голос, ритм дихання – але саме воно підтримує внутрішню цілісність. Людина не просто захищається від зовнішнього, вона організовує внутрішнє так, щоб у ньому ще діяла зв'язність, ще було місце для «я». У цих уявних образах закріплюється не ілюзія безпеки, а реальний досвід бути всередині події, не втрачаючи себе.

У недавньому дослідженні D. Martsenkovskyi та співавт. було проаналізовано стан ментального здоров'я українців через рік після повномасштабного вторгнення. Виявлено, що здатність формувати внутрішні смислові структури-образи, ритуали, повторювані фрази які прямо корелюють з нижчим рівнем симптомів депресії, тривожності та посттравматичного стресу [4, с. 6]. Інакше кажучи, люди, які зберігали внутрішній порядок, краще витримували зовнішній хаос.

У той же час повернення до відчуття присутності часто починалося з тіла. Учасники описували, як ловили себе на усвідомленому рахуванні кроків, вдихів, стисканні пальців. «Я просто дихаю. Це єдине, що можу контролювати», такі подібні фрази неодноразово фіксувалися у свідченнях українських біженців, зібраних у ході масштабного європейського дослідження. Згідно з даними L. Oviedo та співавт., навіть базові тілесні практики відчуття опори під ногами, фокус на диханні чи дотику, чинять стабілізуючий ефект [5, с. 3]. Коли свідомість перевантажена, тіло виконує роль «якоря», утримуючи людину в теперішньому.

Попри хаос, втрату звичних орієнтирів і постійне напруження, багато людей відзначають дивну внутрішню зосередженість. У розповідях респондентів не раз з'являються слова: «я більше думаю про те, ким я є», «мені стало важливо не втратити себе». У цьому зосередженні народжується те, що психологи називають моральною саморефлексією – не як поняття з підручника, а як особисту внутрішню роботу.

О. Предко пише про «етичну присутність», яка активізується в ситуації неможливості мовчати [3, с. 124]. За її спостереженнями, люди, які щодня зустрічаються з горем, втратою, ризиком, починають діяти не за логікою обов'язку, а з внутрішнього відчуття «не можу інакше». Втрата зовнішніх правил, як не дивно, виводить на поверхню власну етику яка сформована не за інструкцією, а через особистий досвід співчуття. У таких обставинах те що є етичне перестає бути нормою, воно стає способом зберегти людське в собі. Це вже не реакція на вимогу, а форма внутрішньої цілісності. В таких жестах – простих, іноді непомітних – проявляється не лише стійкість, а й те, що можна назвати моральною активністю свідомості. Вона не нав'язується ззовні, а виростає з самої присутності поруч із болем іншого.

У дослідженнях В. Панка теж зустрічається подібна динаміка. Автор наголошує, що психологічна стійкість у реальності війни є не тільки здатність «витримати»,

а й «зберегти людське в собі», навіть тоді, коли навколо панує руйнація [2, с. 17]. Ця теза особливо важлива, коли мова йде про людей, що перебувають у зонах бойових дій, або активно допомагають іншим.

Один із центральних мотивів, який простежується в розповідях «потреба зібрати себе». Люди кажуть: «я не знаю, хто я зараз, але намагаюся не загубити головне». Такі формулювання не рідкість і в опитуваннях, що проводилися серед внутрішньо переміщених осіб, волонтерів, ветеранів. Цей досвід «самозбирання» супроводжується не лише тривогою, але й глибоким внутрішнім переосмисленням.

У межах дослідження D. Martsenkovskyi та колег встановлено, що чітке уявлення про себе та свою цінність прямо корелює зі зниженням ризику тяжких посттравматичних симптомів [4, с. 7]. Саме здатність тримати зв'язок із особистою історією та внутрішньою послідовністю виявилась критично важливою для ментального здоров'я під час війни.

Значна частина цієї стійкості пов'язана з досвідом втрати. Парадоксально, але втрати не завжди руйнують, іноді вони відкривають новий вимір цілісності. Люди, які втратили дім, близьких, колишнє життя, говорять: «Я зрозумів, що мені насправді важливо», або «З болем прийшло якесь очищення». Ці моменти не є героїзацією страждання, вони радше про здатність свідомості перетворити біль на внутрішній ресурс. Психологічні описи трактують це через зведення до терміну «переосмислення», але в реальному досвіді це щось інше – це рух усередину, де біль стає матеріалом для внутрішнього упорядкування. У таких ситуаціях свідомість не шукає пояснення, вона шукає опору, і часто знаходить її саме в тому, що здавалося втраченим.

У дослідженні C. Snijders описано схожий механізм: постійне проживання болю, якщо воно відбувається у підтримувальному середовищі, веде до формування так званої «стійкої ідентичності» – такої, що визнає втрату, але не втрачає сенс [7, с. 6]. Цей підхід перегукується з думкою L. Oviedo про «відновлення через зв'язок» – через мовчазну присутність іншого, відчуття «я не один» [5].

Поступово у свідомості вибудовується новий порядок. Він не обов'язково логічний, не завжди завершений, але в ньому присутній намір залишитися собою. І саме цей намір, навіть якщо він ще не наповнений чітким змістом, формує нову структуру внутрішнього «Я», що переживає, вибудовує, підтримує інших і не зникає у темряві війни. Ми маємо сучасні уявлення про психічну адаптацію, що дозволяє говорити про окрему форму внутрішньої роботи свідомості – не як відновлення попереднього стану, а як створення нової ідентичності, що формується на основі втрати, але не зруйнована нею. Така ідентичність не повертається до «довоєнного» образу себе, не намагається зберегти цілісність через заперечення болю, а включає його у свою структуру. Це не компенсація і не заміщення – це інший тип цілісності, в якому втрата стає частиною досвіду, але не знищує суб'єкта. У цьому контексті важливо не лише саме переживання, а й те, у якому форматі воно інтегрується: чи зберігається можливість бути для іншого, залишатися у відносинах, підтримувати контакт із цінностями.

Висновки і перспективи подальших досліджень Досвід війни виявляє ті глибинні зміни, які не одразу фіксуються у поведінці, але поступово переписують спосіб існування людини. Те, що спершу сприймається як розгубленість, втрата зв'язності, мовчання або фрагментовані реакції які згодом набувають внутрішньої логіки.

Свідомість, опинившись у ситуації, де звичні опори не працюють, формує нові механізми впорядкування досвіду. Змінюється часове сприйняття, посилюється внутрішнє мовлення, уява перестає бути втечею і стає засобом збереження присут-

ності. Ці зміни не є патологічними, а навпаки, вони вказують на потенціал адаптації. Там, де неможливо втримати зовнішній світ, людина будує внутрішній простір, де ще можна приймати рішення, розмовляти з собою, згадувати, уявляти, бути. Саме ця внутрішня активність є тиха і стійка, але стає основою збереження ідентичності. У межових ситуаціях виживання більше не зводиться до фізичного збереження життя. Воно включає здатність залишатися суб'єктом, формувати новий порядок сенсів, підтримувати моральний контур навіть у розмитих обставинах.

Отримані результати не є спробою описати психологічну реальність воєнного часу, а крок до розуміння того, як працює психіка у ситуації, де немає правил. У цій реальності свідомість змінюється не для того, щоб втекти, а для того, щоб жити далі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кокун О. М. The Stability of Mental Health During War : Survey Data from Ukraine. *Journal of Loss and Trauma.* 2025. Vol. 30, № 2. С. 242-263. URL: https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2328649

2. Панок В. Г. Психологічна стійкість особистості : механізми збереження в умовах війни. *Психологія і суспільство.* 2023. № 3. С. 11-22.

3. Предко О. С. Самоусвідомлення і моральна рефлексія в умовах війни. *Освітньо-науковий простір.* 2024. Вип. 2 (7). С. 118-129.

4. Martsenkovskyi D., Shevlin M., Ben-Ezra M. та ін. Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine : A cross-sectional study a year after the 2022 Russian invasion. *Psychiatry Research.* 2024. Vol. 339. Article 116056. URL: https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116056

5. Oviedo L., Seryczyńska B., Torralba J. та ін. Coping and Resilience Strategies among Ukraine War Refugees. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2022. Vol. 19 (20). Article 13094. URL: https://doi.org/10.3390/ijerph192013094

6. Pietrzak R. H., Cook J. M., Southwick S. M. Psychological resilience in U.S. military veterans: A 2-year, nationally representative prospective cohort study. *Journal of Psychiatric Research.* 2017. Vol. 94. P. 116-123. URL: https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.07.005

7. Snijders C., Pries L.-K., Sgammeglia N. та ін. Resilience Against Traumatic Stress : Current Developments and Future Directions. *Frontiers in Psychiatry.* 2018. Vol. 9. Article 676. URL: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00676

REFERENCES:

1. Kokun, O. (2023). The stability of mental health during war : Survey data from Ukraine. *Journal of Loss and Trauma, 30 (2), 242-263*. Retrieved from: https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2328649 [in English].

2. Panok, V. H. (2023). Psykholohichna stiikist osobystosti : mekhanizmy zberezhennia v umovakh viiny [Psychological resilience of personality : Mechanisms of preservation in wartime]. *Psykholohiia i suspilstvo – Pscyhology and society, 3*, *11-22* [in Ukrainian].

3. Predko, O. S. (2024). Samousvidomlennia i moralna refleksiia v umovakh viiny [Self-awareness and moral reflection during war]. *Osvitn-naukovyi prostir – Educational and research space, 2 (7), 118-129* [in Ukrainian].

4. Martsenkovskyi, D., Shevlin, M., Ben-Ezra, M., Bondjers, K., Fox, R., Karatzias, T., ... & Hyland, P. (2024). Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine : A cross-sectional study a year after the 2022 Russian

invasion. *Psychiatry Research, 339*, Article 116056. Retrieved from: https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116056 [in English].

5. Oviedo, L., Seryczyńska, B., Torralba, J., Roszak, P., Del Angel, J., Vyshynska, O., ... & Churpita, S. (2022). Coping and resilience strategies among Ukraine war refugees. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19 (20),* Article 1309.4 Retrieved from: https://doi.org/10.3390/ijerph192013094 [in English].

6. Pietrzak, R. H., Cook, J. M., & Southwick, S. M. (2017). Psychological resilience in U.S. military veterans: A 2-year, nationally representative prospective cohort study. *Journal of Psychiatric Research, 94*, *116-123*. Retrieved from: https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.07.005 [in English].

7. Snijders, C., Pries, L.-K., Sgammeglia, N., Al Jowf, G., Youssef, N. A., de Nijs, L., Guloksuz, S., & Rutten, B. P. F. (2018). Resilience against traumatic stress : Current developments and future directions. *Frontiers in Psychiatry, 9, 676*. Retrieved from: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00676 [in English].