

ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ: ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Ткалич М. Г.

ВСТУП

Активна фаза війни пришвидшила трансформацію українського суспільства і стала складним психологічним випробуванням, призвела до поглиблення життєвих криз, складних емоційних станів, вплинула на психологічну якість життя та благополуччя, суттєво позначилася на психологічному здоров'ї громадян України. Відповідно до класифікації DSM-5¹, перебування в зоні війни чи інших військових дій, особиста історія перебування у зоні військового конфлікту, статус жертви тероризму чи катувань призводить до психологічних та психічних проблем, пов'язаних з психосоціальними, особистими обставинами та обставинами середовища. Кількість громадян України, які будуть мати поглиблені психологічні наслідки у вигляді посттравматичних стресових розладів ще доведеться дізнатися, так само як і адаптувати та використовувати ефективні інструменти для діагностики та психологічного супроводу подібних станів.

Важливим науковим підґрунтям досліджень психологічних станів особистості в умовах воєнного часу є роботи з предикторів психологічного здоров'я (Andersen et al., 1995)²; природи та структури життєстійкості (Титаренко та ін., 2009)³; визначення життєстійкості як фізичного та ментального благополуччя (Masciocchi et al., 2020)⁴; суб'єктивного розуміння життєстійкості як динамічної ознаки психологічного благополуччя (Ryan et al., 1997)⁵ та як його передумови

¹ Довідник діагностичних критеріїв DSM-5 від Американської психіатричної асоціації. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2023. 536 с.

² Andersen M., Lobel M. (1995). Predictors of health self-appraisal: what's involved in feeling healthy? *Basic Appl. Soc. Psychol.* 16 121–136.

³ Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека*. Київ. Марич, 2009. 76 с.

⁴ Masciocchi, E., Maltais, M., El Haddad, K. et al. Defining Vitality Using Physical and Mental Well-Being Measures in Nursing Homes: A Prospective Study. *J Nutr Health Aging* 24. 2020. P. 37–42.

⁵ Ryan, R. M., Frederick, C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*. 1997. № 65. P. 529–565.

(Singh, 2018)⁶. В цілому наукових робіт з життєстійкості та її чинників є певне розмаїття, однак, дослідження життєстійкості у воєнний час у 21 сторіччі досліджено лише фрагментарно. Ми мало можемо спиратися на дослідження, які припадали на інші історичні періоди, з врахуванням як соціальних змін, так і тих змін, які приніс науково-технічний прогрес і в кращому, і в гіршому розумінні, життя в еру інформаційних технологій, можливості бачити війну «в прямому ефірі», зберігати зв'язки та спілкування за допомогою дистанційних засобів та ін.

Щодо психологічного виснаження, то в цілому воно досліджується в рамках вивчення емоційного вигорання (Maslach et al., 2016)⁷ або як окремого феномену, який пов'язаний із дією тривалого стресу або психологічної травми (Demerouti et al., 2021)⁸. Серед актуальних психологічних досліджень, які пов'язані із психологічною травматизацією та змінами у поведінці людини в наслідок військових дій, можна відзначити українських вчених, які з 2014 року занурилися у вивчення психологічних наслідків війни в Україні, а саме: вивчення психологічних наслідків тривалих воєнних конфліктів (Титаренко, 2018)⁹; психології травми та посттравматичного зростання (Климчук, 2020)¹⁰; стратегій поведінки людини в умовах воєнного часу (Ткалич та ін., 2022)¹¹; показників адаптації та життєстійкості під час війни (Ткалич, 2022)¹²; проблем стійкості до життєвих викликів: резилієнтності (Саутвік та ін., 2022)¹³ та багатьох інших, які присвячені актуальним військовим конфліктам.

⁶ Singh, S. Subjective Vitality as a predictor of Psychological Well-being. *International Journal of Social Sciences Review*. 2018. № 6 (1). P. 76–80.

⁷ Maslach C, Leiter MP. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. Jun, 2016. № 15 (2). P. 103–111.

⁸ Demerouti, E., Bakker, A. B. Maria C. W. et al. New directions in burnout research. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 2021. № 30 (5). P. 686–691.

⁹ Титаренко Т. М. *Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації*: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛІТД, 2018. 160 с.

¹⁰ Климчук В. О. *Психологія посттравматичного зростання*: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛІТД, 2020. 125 с.

¹¹ Ткалич М. Г., Тищенко І. І., Скрипченко Т. О. Економічна поведінка українців під час війни: соціально-психологічний аналіз. *Журнал сучасної психології: науковий журнал*. Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 3 (26). С. 144–152.

¹² Ткалич М. Г. Життєстійкість та психологічне виснаження під час війни: показники адаптації. *Журнал сучасної психології: науковий журнал*. Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 4 (27). С. 71–76.

¹³ Саутвік С. М., Чарні Д. С. *Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя*. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2022. 384 с.

Метою нашого дослідження є вивчення в динаміці психоемоційних станів українців під час війни, показників життєстійкості та соціально-психологічних детермінант адаптації. Подібний психологічний моніторинг стане у нагоді всім спеціалістам, які працюють із психологічними наслідками воєнного часу.

1. Психоемоційні стани українців під час війни

Для аналізу психоемоційних станів мешканців України в умовах війни використовувалися такі показники: *емоційні стани, психологічне виснаження та життєстійкість*. В цьому розділі проаналізовані результати п'яти хвиль цих досліджень: квітень, червень та жовтень 2022 р., а також лютий та травень 2023 р.¹⁴. Вибірка дослідження в цілому за всіма хвилями склала близька 4000 осіб, репрезентативна за статтю, віком, рівнем доходів, регіоном проживання.

Спочатку проаналізуємо емоційні стани та їх динаміку, далі – рівень життєстійкості досліджуваних, потім перейдемо до психологічного виснаження, яке визначається рівнем емоційного напруження та окремою додатковою шкалою.

Отже, динаміка *емоційних станів* виглядає наступним чином: позитивні і негативні емоції здаються недостатньо збалансованими: негативні емоції за своєю вираженістю переважають над позитивними (табл. 1.).

Як видно з результатів, суттєвих змін у емоційному фоні не відбулося, розподіл на негативні та позитивні емоції відбувався за допомогою факторного аналізу. Загалом зараз негативні емоції дещо більш виражені, ніж позитивні, а отже сум і злість переважають радість і натхнення, між якими розташувався страх, а за ними – розчарування. Спокою та байдужості сьогоднішнє життя українцям не дарує: багато подій, стресів, сильних вражень. На наш погляд, такий, хоч і відносний баланс позитивних та негативних емоцій і їх відносна стабільність, допомагає зберігати хороші показники життєстійкості.

Концепція життєстійкості в роботах S. Singh (2018)¹⁵ характеризує її як властивість, повну енергії, ентузіазму, бадьорості, відсутності втоми та виснаження. Автор довів, що коли суб'єктивна життєстійкість знижується, то в людини розвивається дратівливість, втома, складності у здійсненні діяльності.

¹⁴ Дослідження Соціологічної групи «Рейтинг» <https://ratinggroup.ua/research/ukraine/>

¹⁵ Singh, S. Subjective Vitality as a predictor of Psychological Well-being. *International Journal of Social Sciences Review*. 2018. № 6 (1). P. 76–80.

Емоційні стани під час війни: динаміка

	Позитивні емоційні стани	Лютий 2023 р. Mean (від 1 до 7)	Травень 2023 р. Mean (від 1 до 7)
1	Інтерес	4.81	4.63
2	Натхнення	4.30	4.15
3	Радість	4.11	4.14
4	Закоханість	3.82	3.88
5	Задоволення	3.44	3.53
6	Спокій	3.31	3.37
	Негативні емоційні стани		
7	Хвилювання	5.0	5.06
8	Сум	4.82	4.79
9	Злість	4.60	4.59
10	Розчарування	4.11	4.26
11	Страх	4.20	4.20
12	Байдужість	3.01	3.23

З початку повномасштабного вторгнення і протягом всього часу українське суспільство демонструє високий рівень життєстійкості, яка залишається на майже незмінному рівні (рис 1). Тільки в останній хвили ці показники почали знижуватися.

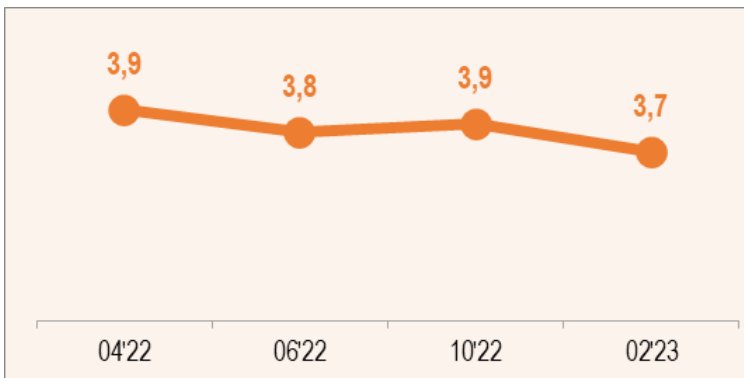


Рис. 1. Загальний індекс життєстійкості

Загалом, близько 8% опитаних вважають, що мають серйозні розлади, які сильно впливають на їхнє життя. Ще третина – мають

помірні розлади, які інколи впливають на життя. Лише 22 % не відчують жодних розладів.

В усіх категоріях опитаних психологічна життєстійкість (3.9) є вищою за показники фізичного стану (3.7). Як і у попередньому дослідженні підтверджується гіпотеза про те, що війна фізично виснажила більше, а психологічна витривалість поки залишається відносно стійкою. Найбільше підвищилася втома, жаль за минулим та знизилася нормальне харчування (табл. 2).

Таблиця 2

Показники життєстійкості під час війни: динаміка

Показники життєстійкості	Жовтень 2022 Mean (1–7)	Травень 2023 Mean (1–7)	Зміни
Я упевнений у своїх рішеннях	4.02	3.65	-0.37
Я майже не відчуваю втоми	3.20**	2.50**	-0.70
Складнощі мене не лякають	3.71	3.23	-0.48
Я відчуваю себе корисним	3.91	3.62	-0.29
Я цікавлюсь тим, що відбувається навколо мене	4.50	4.00	-0.50
Я не шкодую про минуле	4.10**	3.42**	-0.68
У мене є плани на майбутнє	4.21	3.78	-0.43
Я нормально харчуюся	4.23**	3.67**	-0.56
Маю повноцінний сон	3.41	3.12	-0.29
Слідкую за своїм здоров'ям	3.62	3.13	-0.49

** p<0.01

Щодо рівня психологічного виснаження та пов'язаного з ним емоційного напруження, то динаміка дослідження емоційних станів за період з березня 2022 по жовтень 2022, показує, що зміни у повсякденній оцінці власного емоційного напруження надалі незначні. Пік напруження спостерігався на початку квітня 2022 року (3.5), у червні спостерігалася поступове зниження рівня стресового стану (3.3), у жовтні – фіксацію на тому ж рівні (3.3).

У спокійному та дуже спокійному стані знаходяться 24 % українців. У напруженому та дуже напруженому – 40 % – це відносно невисокий показник для воєнного часу. Напруженість зростає з віком, бо, вірогідно звужуються можливості подбати про себе, матеріальні та інші ресурси. Також вона частіше притаманна жінкам (вірогідно через вищу чутливість та необхідність піклуватися не лише про себе, а й про дітей)

та особам, які змінювали місце проживання, – необхідність адаптації до нового місця, ситуація невизначеності, зміна звичних умов життя значно підвищують стрес.

Індекс психологічного виснаження і надалі утримується за рахунок відносно вищого рівня недовіри до інших (2.7) та сумного настрою (2.6). Однак, українці не відчувають себе «мертвими» всередині (1.6) та все ще можуть покластися на себе (1.4). Також більшість не відчуває себе слабкими, а навколишній світ не є ворожим та небезпечним. З квітня спостерігається зменшення показників «сумного» настрою, водночас є зростання недовіри до інших та віри в можливість покластися на себе. Найбільше виснаженими почуваються респонденти наймолодшого та найстаршого віку, жінки, мешканці зі сходу та заходу країни, ті, хто не працює або на пенсії, змінили своє місце проживання, а також ті, хто мають родичів на війні.

Відслідковування динаміки емоційних станів, рівня життєстійкості та психологічного виснаження з березня 2022 року по лютий 2023 року показав, що в цілому українці змогли втримати та стабілізувати свій психологічний та емоційний стан, набути достатньої компетентності в подоланні стресових подій воєнного життя. Групою ризику все ще залишаються молоді люди, старші за віком, жінки та ті, хто втратив роботу.

Розглянемо окремі показники, які пов'язані із життєстійкістю, а саме: наявність роботи, близької людини, яка служить та втрат на війні.

Для багатьох робота стала ресурсом стійкості під час війни, адже люди краще змогли адаптуватись за рахунок того, що були чимось зайняті (рис. 2).

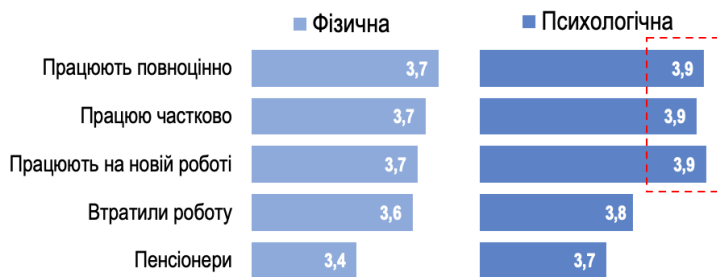


Рис. 2. Показники життєстійкості в залежності від трудової зайнятості

Натомість ті, хто втратив роботу, їм адаптуватися до нових умов та подолати стрес було відчутно важче. Наразі найгірша ситуація з рівнем стійкості (особливо фізичної) серед пенсіонерів, які і до цього етапу війни були соціально та економічно вразливими та незахищеними – а це точно не додає впевненості та додаткових ресурсів долати стрес та адаптуватися.

Трагічні події воєнного часу мають значний вплив як на фізичне, так і психологічне здоров'я людини, тому такі параметри як наявність близької людини на фронті та втрати через війну впливають на рівень життєстійкості (рис. 3).

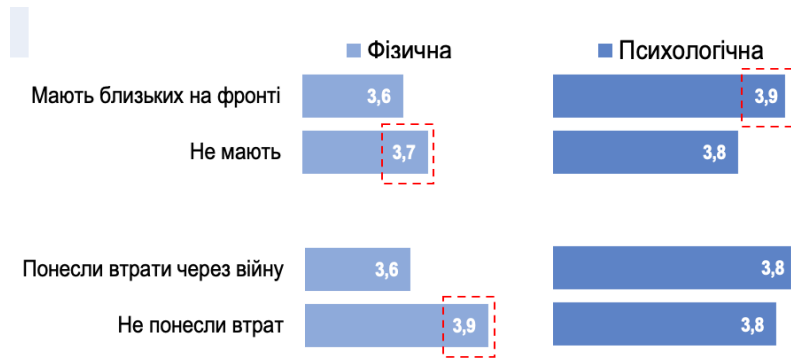


Рис. 3. Рівні життєстійкості в залежності від життєвих обставин

Ті, хто пережив втрати та особливо ті, у кого зараз близькі на фронті, вони перебувають у постійному стресі, хвилюються за рідних, і хоча психологічно намагаються триматись, однак зізнаються, що це важко.

Однак у більшості тих, хто має близьких на фронті, психологічна стійкість вища, ніж фізична і вища, ніж у тих, хто не має близьких, які служать. Можливо, це пояснюється підвищеним відчуттям відповідальності за близьких, які знаходяться в потенційно більшій небезпеці (придушення свого пригнічений настрої, адже близькій людині зараз важче).

2. Соціально-психологічна адаптація громадян під час війни

Під соціально-психологічною адаптацією будемо розуміти інтеграцію особистості у суспільство, пристосування та прийняття соціальних процесів і норм, усвідомлення та рефлексія щодо власного

набору соціальних ролей, зміни у самоідентифікації, узгодження власних цінностей і цінностей суспільства.

В цьому підрозділі розглянемо, що саме може сприяти адаптації до життя в нових умовах, а саме: горизонт планування, вплив стосунків з близькими та рідними. А також визначимо типи адаптації громадян під час війни (які були виокремлені за результатами дослідження на основі кластерного аналізу даних).

«Горизонт планування» є важливим показником адаптації, оскільки він показує не лише здатність будувати плани, а й наскільки прогнозованим та стабільним людина вважає умови, в яких вона перебуває. Горизонт планування життя був нами визначений від «не будую планів взагалі» до «будую на кілька років». Суттєвих змін у плануванні свого життя порівняно з довоєнним періодом, не відбулося (рис. 4).

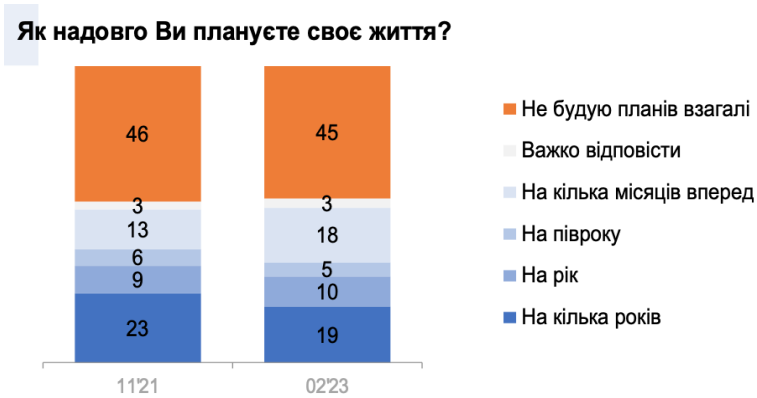


Рис. 4. Горизонт планування: динаміка

Цікавим є те, що як до війни, так і під час повномасштабного вторгнення майже половина респондентів (46 % та 45 % відповідно) не будують плани взагалі. На наш погляд, це стало деякою рятівною стратегією, оскільки важко зруйнувати плани, яких і так не було, а отже, відчуття фрустрації щодо майбутнього може бути не таким вираженим.

Найдовший «горизонт» має молодь (на декілька років планують 25 %, не планують – 29 %), найкоротший, очікувано, старші люди 51+ (на декілька років планують 14 %, не планують взагалі – 59 %). Планування також значно корелює з рівнем доходів (забезпечені не планують у 35 % випадків, а бідні у 58 % випадків) та частково зі

статтю: серед жінок майже 49 % не буде планів взагалі, серед чоловіків таких 39 %.

Одним з важливих чинників життєстійкості та низького психологічного виснаження можуть також виступати *стосунки з людьми*. Такі події у житті людини як війна, значно посилюють бажання бути разом з іншими (демонструвати поведінку близькості і зближення), бути з важливими, «своїми» людьми – страх та стрес посилюють афіліційну поведінку. У спілкуванні та взаємодії криється хороший ресурс, цінність її також підвищилася, це знижує ризики дезадаптації. Спілкування, відчуття єдності та причетності під час війни відіграють особливу роль; тут комунікація, окрім своїх прямих функцій, допомагає стабілізуватися, знизити тривогу, отримати та надати підтримку, відреагувати власні почуття та дати таку можливість іншому.

В нашому дослідженні розглядалося як роз'єднання родини вплинуло на стосунки. Навесні 2022 року довелося розлучитися із рідними та частиною сім'ї 44 % опитаних, однак, вже у лютому 2023 року тих, хто живе окремо залишилося 21 % серед опитаних. Отже, половина родин вже возз'єдналася. Більшість опитаних (62 %), з тих, хто пережив розлуку, зазначають, що їх стосунки не змінилися, у 20 % вони однозначно або скоріше покращилися. При цьому погіршилися стосунки у 17 % респондентів (рис. 5).

Яким чином розлука вплинула на Ваші стосунки?



Рис. 5. Як розлука з рідними вплинула на стосунки

Ці цифри є значно менше прогнозованих щодо розлучень, розпаду родини та інших негативних наслідків взаємин на відстані. Можливо це пов'язано із причинами роз'єднання сімей, які є суто зовнішніми, а не внутрішніми. Отже, возз'єднання з родиною, покращення або незмінність стосунків теж сприяють хорошому психологічному фону,

підтримці життєстійкості та адаптації під час війни. Спеціалісти, які сьогодні працюють в рамках психологічної допомоги громадянам, зазначають, що ті стосунки, які на момент початку повномасштабного вторгнення вже потерпали і були конфліктними, частіше призвели до розриву та розлучень. Ті ж, які були міцними, зміцнилися ще більше, бо люди почали краще відчувати цінність важливого, незначущість другорядного, дріб'язковість окремих конфліктів та непорозумінь на фоні екзистенційних викликів.

Підводячи підсумки, можемо виокремити окремі категорії респондентів за рівнем їх *соціально-психологічної адаптації*. Після першого року активної фази війни можемо умовно розподілити українців на тих, хто зміг адаптуватися і тих, хто не зміг. Нами був застосований кластерний аналіз методом *k*-середніх для двох груп за рівнем адаптації (рис. 6).

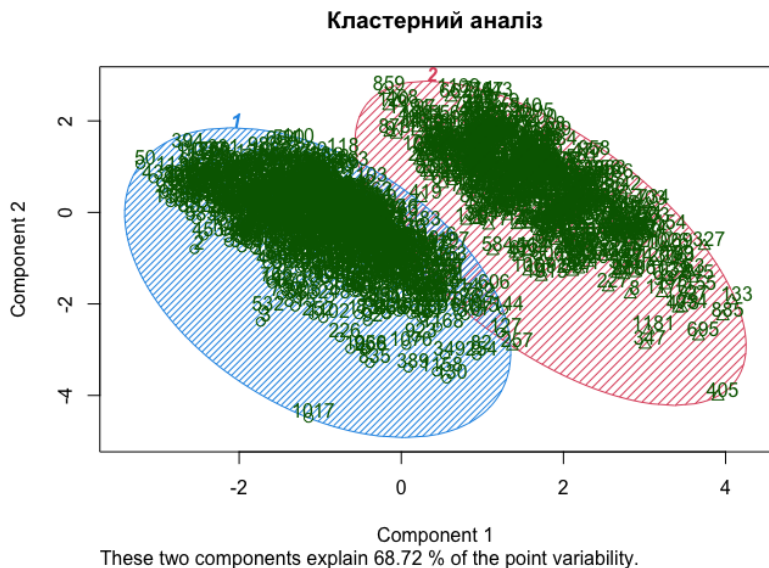


Рис. 6. Результати кластерного аналізу методом *k*-середніх для двох груп за рівнем адаптації

До першого кластеру «*Адаптовані*» входять респонденти, які мають високу життєстійкість, вони не обмежують себе в задоволеннях, мають низьке емоційне напруження та психологічне виснаження. Ці люди

використовують більш адаптивні стратегії для подолання стресових станів. «Адаптовані» мають високу життєстійкість, низьке емоційне напруження та психологічне виснаження, використовують адекватні стратегії подолання стресових станів, вони не чекають, що війна закінчиться «завтра / через тиждень», живуть сьогодні і намагаються сприймати війну «фоном, а не фігурою».

Другий кластер «Неадаптовані» включає українців, що переживають значне емоційне напруження, вони схильні себе обмежувати в розвагах та задоволеннях, мають сильне психологічне виснаження та низьку життєстійкість. «Неадаптовані» переживають значне емоційне напруження, схильні себе обмежувати, відчувати провину, страх, сором, підозрілість та недовіру до інших, вони не такі стійкі, натомість психологічно виснажені, не мають ефективних стратегій подолання стресу. Стратегії подолання стресу в цій категорії людей не є ефективними і призводять до пригнічення психологічного стану і виснаження.

Отримана модель з двох кластерів є достатньо якісною та володіє високою роздільною здатністю, адже дозволяє пояснити 68,72 % варіацій в спостереженнях. Більше про обґрунтування типології адаптації під час війни можна почитати в наших інших публікаціях¹⁶.

Звичайно, мова не йде про те, що всіх респондентів можна розподілити по цим крайнім типам. Скоріше рівень адаптованості розташований на умовному біполярному континуумі, де на одному полюсі знаходяться абсолютно адаптовані, на іншому – абсолютно неадаптовані. Але таких людей вкрай мало, більшість тією чи іншою мірою тяжіє до адаптованих або неадаптованих, демонструючи окремі ознаки.

У роботах М. С. Саутвіка та ін., (2022)¹⁷ визначаються наступні можливості для подолання стресових станів та підвищення резиліентності: оптимізм як віра в краще майбутнє; адаптивна відповідь на страхи; моральний компас, етичні норми та альтруїзм; опора на релігію та духовність; соціальна підтримка: опанування «теп коду»; гармонійні рольові моделі; фізична активність: загартовування та зміцнення тіла; розумова активність: фітнес для мозку; когнітивна та емоційна гнучкість; наявність сенсу в житті, вищої мети та особистісного зростання; практикування резиліентності. Відповідно подібні можливості та практики підвищують життєстійкість, знижують психологічне

¹⁶ Ткалич М. Г. Життєстійкість та психологічне виснаження під час війни: показники адаптації. *Журнал сучасної психології: науковий журнал*. Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 4 (27). С. 71–76.

¹⁷ Саутвік С. М., Чарні Д. С. *Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя*. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 384 с.

виснаження та сприяють соціально-психологічній адаптації під час війни, що також підтверджується результатами наших досліджень.

ВИСНОВКИ

Актуальні результати п'ятих хвиль досліджень показали, що українці і надалі демонструють хороший рівень життєстійкості, де психологічна стійкість є більшою, а фізична – меншою. Це відбувається за рахунок наявності роботи, хороших стосунків, незначних змін у горизонті планування; також вищий рівень життєстійкості спостерігається серед тих, хто має родичів, які сьогодні воюють. Зміни у повсякденній оцінці власного емоційного напруження надалі незначні, баланс емоцій хоч і тяжіє до негативного полюсу, однак залишається стабільним і це тяжіння є також незначним. Індекс психологічного виснаження все ще є достатньо помірним. В динаміці він не змінився, окрім у показнику довіри до людей (знизилася).

В цілому респонденти змогли втримати та стабілізувати свій психологічний та емоційний стан, набути достатньої компетентності в подоланні стресових подій воєнного життя, а отже, достатньо адаптуватися до умов життя у воєнний час.

За допомогою кластерного аналізу було виокремлено дві групи досліджуваних відповідно до рівня адаптації: адаптованих та неадаптованих. Адаптовані мають високу життєстійкість, не обмежують себе в задоволеннях, мають низьке емоційне напруження та психологічне виснаження, отже використовують більш адаптивні стратегії для подолання стресових станів. Неадаптовані переживають значне емоційне напруження, схильні себе обмежувати в розвагах та задоволеннях, мають сильне психологічне виснаження та низьку життєстійкість. Стратегії подолання стресу не є ефективними і призводять до пригнічення психологічного стану і виснаження.

Перспективами дослідження вбачається подальше відслідковування динаміки змін у психоемоційних станах та рівні життєстійкості, а також вивченні інших чинників та детермінант, які обумовлюють ці феномени.

АНОТАЦІЯ

В статті представлені результати емпіричного дослідження психоемоційних станів та рівня психологічної адаптації під час війни мешканців України у 2022–2023 рр. Для аналізу психоемоційних станів використовувалися такі показники: емоційні стани, психологічне виснаження та життєстійкість. Для визначення соціально-психологічної адаптації – горизонт планування, вплив стосунків з близькими та рідними, а також визначено типи адаптації громадян під час війни. Були

проаналізовані результати п'яти хвиль досліджень: з квітня 2022 р. по травень 2023 р. результати п'ятих хвиль досліджень показали, що українці і надалі демонструють хороший рівень життєстійкості. Індекс психологічного виснаження все ще є достатньо помірним, в динаміці він не змінився. За допомогою кластерного аналізу було виокремлено дві групи досліджуваних відповідно до рівня адаптації: адаптованих та неадапованих. В цілому респонденти змогли втримати та стабілізувати свій психологічний та емоційний стан, набути достатньої компетентності в подоланні стресових подій воєнного життя, а отже, достатньо адаптуватися до умов життя у воєнний час.

Література

1. Довідник діагностичних критеріїв *DSM-5* від Американської психіатричної асоціації. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2023. 536 с.
2. Дослідження Соціологічної групи «Рейтинг». URL: <https://ratinggroup.ua/research/ukraine/>
3. Климчук В. О. *Психологія посттравматичного зростання* : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
4. Саутвік С. М., Чарні Д. С. *Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя*. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 384 с.
5. Титаренко Т. М. *Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації* : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
6. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека*. Київ : Марич, 2009. 76 с.
7. Ткалич М. Г., Тищенко І. І., Скрипченко Т. О. Економічна поведінка українців під час війни: соціально-психологічний аналіз. *Журнал сучасної психології: науковий журнал*. Видавничий дім «Гельветика». 2022. № 3 (26). С. 144–152.
8. Ткалич М. Г. Життєстійкість та психологічне виснаження під час війни: показники адаптації. *Журнал сучасної психології: науковий журнал*. Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 4 (27). С. 71–76.
9. Andersen M., Lobel M. Predictors of health self-appraisal: what's involved in feeling healthy? *Basic Appl. Soc. Psychol.* 1995. № 16. P. 121–136.
10. Deniz, M. N., & Satici, S. A. The relationships between big five personality traits and subjective vitality. *Anales De Psicologia*. 2017. № 33 (2). P. 218–224.

11. Demerouti, E., Bakker, A. B. Maria C. W. et al. New directions in burnout research. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 2021. № 30 (5). P. 686–691
12. Masciocchi, E., Maltais, M., El Haddad, K. et al. () Defining Vitality Using Physical and Mental Well-Being Measures in Nursing Homes: A Prospective Study. *J Nutr Health Aging*. 2020. № 24. P. 37–42.
13. Maslach C, Leiter MP. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016, Jun № 15 (2). P. 103–11.
14. Ryan, R. M., Frederick, C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*. 1997. № 65. P. 529–565.
15. Singh, S. Subjective Vitality as a predictor of Psychological Well-being. *International Journal of Social Sciences Review*. 2018. № 6 (1). P. 76–80.

Information about the author:

Tkalych Marianna Hryhorivna,

Doctor of Psychological Sciences, Professor,

Professor at the Department of Psychology

Zaporizhzhia National University

66, Zhukovsky str., Zaporizhzhia, 69600, Ukraine,

CEO, “Rating Lab” (Kyiv, Ukraine)