

Даценко О. А.

<https://orcid.org/0000-0001-6722-6141>

Криворізький державний педагогічний університет

МАЙНДФУЛНЕС ЯК МЕХАНІЗМ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМУНІТЕТУ В УМОВАХ ВІЙНИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

У статті здійснено теоретичний аналіз ролі майндфулнес (mindfulness), як механізму підтримки психологічного імунітету людини в умовах війни. Було виявлено, що психологічний імунітет є цілісною, системною властивістю психіки, яка забезпечує когерентність та узгодженість психічного функціонування, здатність особистості до самозбереження та стійкості до шкідливих впливів. Представлено підходи до виявлення структурної організації феномену, як інтеграції когнітивних, афективних, регуляторних та поведінкових ресурсів, спрямованих на опір стресу, реалізацію здатності до адаптації та відновлення в умовах психотравматичних змін. Психологічний імунітет забезпечує оптимізацію взаємодії особистості з зовнішнім середовищем і функціонує як регуляторно-захисний механізм, що амортизує негативний вплив життєвих подій та знижує ймовірність надмірного та тривалого афективного реагування на них. В структурі особистісної організації психологічний імунітет виконує ряд ключових функцій, а саме: захисну, адаптаційну, мобілізаційну, селективну, акумулятивну прогностичну та ін.

Встановлено, що одним з механізмів, який потенційно може використовуватись для підтримки імунітету психіки під час війни є майндфулнес. З'ясовано, що майндфулнес представляє собою практику усвідомлення і метакогнітивної реєстрації афективних і соматичних станів, що дозволяє управляти ними та контролювати їх перебіг.

Завдяки цій технології підвищується здатність до самоспостереження, усвідомленої регуляції переживань та концентрації на поточному моменті. Майндфулнес дозволяє зменшувати інтенсивність емоційного напруження, уникати румінацій, активує ресурси особистості для відновлення внутрішньої узгодженості. Визначено, що застосування практик майндфулнес має потенціал для їх впровадження в програми психологічної допомоги та психосоціальної підтримки в кризових умовах. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в можливостях інтеграції майндфулнес-орієнтованих інтервенцій у практику психотерапевтичної допомоги населенню в умовах війни.

Ключові слова: психологічний імунітет, стресостійкість, майндфулнес, усвідомлене спостереження, самозбереження.

Постановка проблеми. Воєнні події, які відбуваються останнім часом в Україні, спричинили появу хронічного стресу, невизначеності та постійної загрози життю, що негативно позначилося на психічному здоров'ї та благополуччі населення. Трагічні обставини сьогодення, експозиція людських страждань та постійна емоційна напруга призводять до виснаження адаптаційних ресурсів, зростання рівня тривожності, депресивних станів і психосоматичних розладів. У цьому контексті особливої значущості набуває проблема психічного імунітету, як здатності особистості опиратися негативним впливам середовища, зберігати емоційну стабільність та цілісність «Я». Формування та підтримка психічного імунітету

розглядається сучасною психологією як одна з ключових умов збереження психологічного здоров'я населення під час війни. В свою чергу, одним із дієвих механізмів його зміцнення є технологія майндфулнес (усвідомленість), що дозволяє зменшити реактивність нервової системи, стабілізувати емоційний фон і регулювати афективні стани. Дослідження зарубіжних учених доводять ефективність майндфулнес-практик у зниженні рівня стресу, тривожності, симптомів ПТСР, а також у підвищенні стресостійкості та суб'єктивного благополуччя. Вивчення ролі майндфулнес у підвищенні психічного імунітету в умовах війни є своєчасним і соціально значущим запитом, оскільки дозволяє розширити наукові



уявлення про психологічні механізми адаптації до екстремальних умов.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Незважаючи на гостроту і значущість проблеми психологічного імунітету та способів його підтримки, вона залишається недостатньо вивченою у сучасній психології. Теоретичні основи її дослідження закладено в працях зарубіжних науковців А. Олаха, Д. Гілберта, С. Бішопа, А. Бхрадважа та ін. У вітчизняній науці різним аспектам феномену присвячені напрацювання С. Васьківської, В. Климчук, Ю. Котовської, О. Матласевич, В. Хомич, І. Пасічник, Т. Хомулич та ін. Обґрунтування майндфулнесу, як новітнього практичного напрямку подолання стресу і психосоматичних розладів розкривається в роботах Т. Гери, В. Климчук, М. Марценюк, О. Христюк та ін.

Постановка завдання. Мета статті – теоретичне обґрунтування ролі майндфулнес як механізму підтримки психологічного імунітету особистості в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. В просторі вітчизняної психології проблема психологічного імунітету є відносно новою та маловивченою, тоді як у зарубіжній літературі можна виявити різні концепції про змістовні, структурні та функціональні характеристики феномену, інструментарій діагностики та корекції. Зазвичай, ця дефініція використовується поряд із такими поняттями як «резильєнтність», «стресостійкість», «копінг – стратегії», «посттравматичне зростання» і т.д., проте вона є значно об'ємнішою і дозволяє реалізувати системне бачення людини, як суб'єкта опору та акумулювати фрагментарні підходи до розуміння захисних механізмів його психіки.

Поняття «імунітету» було запозичене з фізіології, де воно розглядається як система захисних реакцій організму, спрямованих на збереження його цілісності та стійкості до шкідливих впливів. За аналогією, психологічний імунітет тлумачиться як сукупність внутрішніх психічних ресурсів і регуляторних механізмів особистості, що забезпечують опірність стресу, здатність до адаптації та відновлення в умовах психотравматичних впливів [9; 10].

Розробником теорії психологічної імунної системи (PIS) вважають А. Олаха, який зробив спробу інтегрувати різні властивості особистості (мотиваційні, когнітивні, регулятивні і т. д.) в єдину структуру, яка дозволяє бути стійким в умовах стресу і травматичних подій та протидіяти їх негативним наслідкам [5]. Д. Гілберт психологічний імунітет визначає як психічне утворення, спрямоване

на баланс між негативними впливами навколишнього середовища та реакцією психіки на них; захист індивіда від тривалих і глибоко травмуючих переживань [12]. В. Хомич, Т. Хомич психологічний імунітет тлумачать «...як індивідуальну здатність людини долати стани психоемоційної дестабілізації та відновлювати ресурси самопідтримки і подальшого життєтворення» [9, с. 133]. С. Васьківська, вважає, що психологічний імунітет підтримує прагнення до активності та пристосування, забезпечує можливості досягнення мети, сприяє збереженню внутрішньої рівноваги в стані фрустрації та кризи; підвищує здатність особистості до саморегуляції і конструктивного вирішення проблемних ситуацій [1]. Завдяки психологічному імунітету людина зберігає відчуття контролю над життям, усвідомлює власні резильєнс можливості та реалізує потенціал творчої самореалізації.

О. Матласевич, Ф. Герасімов психологічну імунну систему розглядають як цілісну багатокомпонентну складову самосвідомості, яка забезпечує стабільність і гнучкість психіки, особливо в умовах кардинальних змін [6, с. 52]. Ці ресурси, які автори, спираючись на роботи А. Олаха, метафорично означають як «психологічні антитіла», виконують захисну функцію, підвищуючи здатність протидіяти негативним впливам. Серед таких «антитіл» дослідники зазначають про саногенне мислення, самоефективність, позитивний образ «Я», самоконтроль тощо, які інтеріоризовані у потенціал резильєнтності [6]. І. Пасічник, Г. Гандзилевська та ін., психологічний імунітет тлумачать в парадигмі процесів адаптації і життєвих сценаріїв, де він виявляється в індикаторах оптимальної рівноваги, цілеспрямованості поведінки, сформованості установок на зміни і т.д. [17]. Загалом, психологічний імунітет спрямований на оптимізацію взаємодії особистості з зовнішнім середовищем і функціонує як регуляторно-захисний механізм, що амортизує негативний вплив життєвих подій та знижує ймовірність надмірного та тривалого афективного реагування на них.

Психологічний імунітет відіграє важливу роль у підтриманні цілісності самосвідомості, забезпечуючи стабільність образу «Я» в умовах напруження та криз. С. Васьківська підкреслює, що він сприяє збереженню почуття особистісної безперервності, самоцінності та внутрішнього контролю; може бути джерелом підтримки автентичності та подальшого особистісного зростання [1]. Людина, що володіє цією якістю – вільна, автономна, смілива, цілеспрямована. Вона впевнена

у своїх можливостях, здатна досягати мети, оскільки знає, що в разі певних ускладнень, у неї є ресурси їх подолання.

Дослідники [1; 8; 9; 10; 14] вважають, що психологічний імунітет формується за аналогією з біологічним імунітетом, який забезпечує захист організму від шкідливих зовнішніх агентів і водночас адаптацію до їх повторних впливів. У фізіологічному вимірі імунна система розвивається в процесі взаємодії організму з патогенами, формуючи механізми розпізнавання, реагування та «імунної пам'яті». Скоріше за все, психологічний імунітет формується за подібним принципом і зміцнюється внаслідок зіткнення особистості з різними загрозами. У відповідь на ці впливи формуються так звані «психологічні антитіла» – знання, уміння, навички, які зменшують інтенсивність негативних переживань. Як і природний імунітет, психологічний імунітет має властивість накопичення досвіду, що дозволяє долати труднощі при повторній їх появі.

У спробі окреслення структури феномену, науковці пропонують різні підходи. Спираючись на ідеї А. Олаха, А. Бхрардвас та ін. представили концепцію психологічного імунітету, до складу якої входять різні компоненти: самооцінка, емоційна зрілість, психологічне благополуччя та позитивні спогади [12]. Ю. Котовська пропонує розглядати психологічний імунітет як механізм безпеки і виживання, збереження власної автентичності в умовах загроз, який реалізується завдяки активізації резильєнтних умінь [5]. Т. Гупта зазначає про почуття когерентності, саморегуляцію і сформованість навичок продуктивного копію [15]. Т. Хомуленко, І. Кислова наголошують на значенні ресурсності, самоефективності, диспозиційному оптимізмі, цілеспрямованості, креативності, життєстійкості та ін. [10]. О. Савченко підкреслює особливу роль рефлексивної компетентності, яка забезпечує здатність до усвідомлення власних психічних станів, переосмислення травматичного досвіду, інтеграцію складних переживань у структуру особистісного досвіду та формуванню адаптивних стратегій подолання [8]. К. Бона вважає, що психологічна імунна система охоплює три підсистеми, до складу якої входить 16 ресурсів особистості. Перша – моніторинг (здатність спостережень за соціальними, психологічними та соціальними змінами); друга – самоефективність (здатність створювати, впливати, досягати); третя – контроль зовнішнього і внутрішнього середовища. Концептуальні положення теорії PIS автор поклав в основу методики Psychological

Immune System Inventory (PISI), яка вважається першим інструментом емпіричного вимірювання психологічного імунітету особистості [14].

Активізація психологічного імунітету відбувається в ситуації загрози, коли особистість стикається з реальними або потенційними ризиками для власної безпеки. У таких умовах відбувається мобілізація внутрішніх зусиль, спрямованих на збереження емоційної рівноваги та адаптивної поведінки. Інтеграція захисних сил забезпечує швидке залучення механізмів саморегуляції і знижує інтенсивність дистресу. Саме завдяки цьому формується стресостійкість, яка на думку О. Когут, виявляється як «здатність особистості витримувати тривале психоемоційне напруження без істотних порушень адаптації» [4, с. 89] Психологічний імунітет активізує внутрішні ресурси (когнітивні, емоційні та поведінкові), що дозволяють переосмислювати власні стратегії стійкості до стресу. Це сприяє збереженню відчуття внутрішнього контролю та впевненості у власних можливостях навіть у складних умовах. У свою чергу, стресостійкість виступає функціональним проявом психологічного імунітету, відображаючи його здатність мінімізувати руйнівний вплив стресорів. Таким чином, психологічний імунітет і стресостійкість перебувають у тісному взаємозв'язку, взаємно підсилюючи один одного.

Психологічний імунітет виступає цілісним, системоутворювальним феноменом, який пронизує різні рівні психічного функціонування людини. Він не зводиться до окремої якості чи процесу і виявляється в здатності впливати на широкий спектр психічних процесів і форм поведінки та виконує наступні функції:

- захисну – забезпечує стійкість психіки до дистресових впливів, знижує інтенсивність негативних емоцій і мінімізує руйнівний вплив психотравм;
- регулятивну – підтримує внутрішню стабільність та самоконтроль;
- адаптивну – сприяє ефективній адаптації до змінних умов, допомагає швидко відновлюватися після складних і негативних подій;
- мобілізаційну – активізація внутрішніх ресурсів, збереження мотивації та працездатності;
- селективну – здатність фільтрувати, розпізнавати, диференціювати інформаційні впливи на шкідливі і нешкідливі;
- акумуляції досвіду – накопичення ЗУН, що дозволяє бути готовим до рецидивів і швидко реагувати на них;
- прогностичну – здатність до передбачення негативних ситуацій і демонструвати стратегії захисту та протидії.

На сьогоднішній момент наукова спільнота шукає ефективні підходи підтримання та зміцнення психологічного імунітету особистості, у межах яких розробляються й емпірично верифікуються різноманітні психотехнології та інтервенції. Серед окреслених засобів особливого поширення та наукової уваги набувають практики майндфулнес (mindfulness), що розглядаються як науково обґрунтований інструмент підвищення захисних сил людини. Технологія майндфулнес виявила свою ефективність у контексті отримання емпіричних доказів її позитивного впливу в терапії депресії, запобіганні її рецидивам, зниженні тривожності та неадаптивних реакцій на стресові ситуації (наприклад, MBSR – програма зниження стресу Д. Кабат-Зінна) [16; 18]. Термін майндфулнес вперше було введено в науковий обіг у 70-х роках ХХ століття американським професором медицини Д. Кабат-Зінном, під яким він розумів «безоцінчне фокусування уваги на поточному моменті свідомості без спроби інтерпретації її змісту» [цит. за 11, с. 154]. Практику майндфулнес часто порівнюють із медитацією або релаксацією, при всій їх схожості, відмінність полягає в тому, що вона не обмежується формальними сесіями, а інтегрується в повсякденну діяльність, як спосіб усвідомленого ставлення до власного досвіду. Майндфулнес не передбачає досягнення змінених станів свідомості або відсторонення від реальності, а навпаки його принципом є безоцінчна присутність у теперішньому моменті, спостереження за думками, емоціями та тілесними відчуттями такими, якими вони постають суб'єкту у своїй даності.

Майндфулнес виступає як одна з форм проживання досвіду, що дозволяє безпосередньо відстежувати власні переживання, не піддаючи їх аналізу та критичним міркуванням. М. Марценюк підкреслює «...як складний психічний процес майндфулнес реалізується в усвідомленні поточного стану, що охоплює сприймання фізичного і психічного в моменті «тут-і-тепер»» [7, с. 439]. Здатність фіксуватися відбувається без автоматичних оцінок, що дозволяє особистості сприймати зміст і динаміку власних переживань, такими, які вони є. Знижується вплив когнітивних викривлень, стереотипів і захисних механізмів, виникає так звана «психічна ясність», що передбачає прийняття переживань у їх безпосередній формі [2]. В даному випадку реальність сприймається не крізь призму сформованих схем чи очікувань, а в її актуальному прояві, що сприяє більш точному усвідомленню як зовнішніх обставин, так і внутрішніх реакцій на них. У стані майндфулнес афективні переживання (страх, тривога, гнів, смуток)

не пригнічуються і не витісняються, а навпаки приймаються і стають об'єктом усвідомленого спостереження. Людина знаходиться в потоці відчуттів, сприймає внутрішню реальність без румінацій та асоціативних уявлень. Спостерігається відкритість безперервній течії психічних процесів, в якій свідомість виконує афективно-реєструвальну, а не інтерпретативну функцію. Травматичні переживання часто фіксуються на соматичному рівні у вигляді напруження, стискання, прискореного дихання, змін серцевого ритму тощо. Майндфулнес сприяє розпізнаванню таких змін та виявляє здатність впливати на них.

С. Бішоп майндфулнес відносить до регулятивних станів, в яких людина фокусується на значущому, приймає власні емоції та відкрита до нового. Разом із колегами дослідник представляє теоретичну модель феномену, що складається з двох компонентів. Першим компонентом виступає інтенційна спрямованість уваги на актуальні враження, а другим – моніторинг та контроль їх протікання [13]. Інтеграція окреслених складових забезпечує низку ключових психологічних ефектів, а саме:

- сприяє підвищенню усвідомленості психічних процесів; людина не лише переживає події, а й помічає, як саме виникають і змінюються думки та емоції навколо них, що формує метакогнітивну позицію спостерігача;

- знижує автоматизовані реакції, дозволяє уникати шаблонності, вчасно розпізнати імпульсивні або афективні реакції та запобігати їх неконтрольованому впливу на поведінку;

- посилює емоційну саморегуляцію, що сприяє утриманню оптимального рівня емоційного збудження, зменшуючи інтенсивність дезорганізуючих афектів. Д. Сігел у своїй роботі «Усвідомлений мозок» обґрунтував позитивний вплив майндфулнес на збільшення нейронної активності у тих ділянках мозку, що відповідають за функцію інсайту та емоційної регуляції [18].

Практика майндфулнес забезпечує людині можливість глибше усвідомлювати свої переживання та тілесні зміни, які виникають, як правило в критичних обставинах. Вона може використовуватися для швидкого упорядкування своїх думок і почуттів, дистанціювання від джерела небезпеки і виступати важливим ресурсом психологічного імунітету, що захищає особистість від деструктивного впливу травматичних подій і хронічної напруги. Усвідомлене спостереження за власними реакціями знижує імпульсивність, допомагає краще керувати емоційними станами та підтримувати психічну рівновагу. Практики майндфулнес виступають буфером стресу,

перешкоджають накопиченню хронічної напруги та сприяють швидшому відновленню після психоемоційних навантажень. Вони підсилюють здатність адаптуватися до складних життєвих обставин, приймати невизначеність і зберігати внутрішню стабільність навіть в умовах тривалого стресу (що особливо актуально в умовах війни). Майндфулнес не знижує схильність до уникання, емоційного пригнічення, а навпаки дозволяє прийняти свої стани і слідувати за їх зміною. Здатність перебувати «тут-і-тепер» сприяє проживанню складних переживань і зменшує ризик їх витіснення.

Застосування практик майндфулнес в умовах війни, на перший погляд, викликає певний парадокс: якщо майндфулнес – це зосередженість на переживаннях, то чому він не посилює, а навпаки допомагає подолати травматичний досвід. Пояснення полягає в якісно іншому способі контакту з переживаннями. Майндфулнес не означає повторне «переживання» травми або занурення в неї, він розкриває зміну позиції суб'єкта, децентроване ставлення до неї, як зовнішнього спостерігача. Фокус уваги переноситься зі смислового змісту травматичних думок на їх афективне та соматичне вираження. За рахунок переключення на власні реакції, відбувається активація метакогнітивного рівня усвідомлення, що дозволяє дистанціюватися від змісту переживань і спостерігати за ними. Відбувається перерозподіл психофізіологічного збудження та нормалізація вегетативних реакцій [18], що сприяє емоційній стабілізації і зменшенню напруження. Переорієнтація має безпосереднє відношення до гнучкості психіки, здатності переключатися на інші враження, що знижує автоматичність реагування і руйнує уявлення про «постійність» цих переживань. Війна посилює

нав'язливе мислення, зациклення на загрозах і негативних сценаріях. Майндфулнес ефективно перериває ці румінативні цикли, повертаючи увагу до поточного моменту та реального досвіду.

Висновки. У результаті теоретичного аналізу встановлено, що психологічний імунітет виступає багатокомпонентною системою особистісних ресурсів, спрямованих на захист людини, збереження її цілісності та стійкості до шкідливих впливів середовища. Психологічний імунітет – це не окрема якість або процес, він постає як інтегрована, когерентна та унітарна властивість психіки, що формується на основі взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційних і регуляторних компонентів та забезпечує узгоджену відповідь особистості на внутрішні та зовнішні виклики. Особливо важливим питання підтримки або підвищення імунітету психіки виявляється під час стресових подій, зокрема в умовах війни. Актуалізується потреба в інтенсифікації наукових і прикладних досліджень, спрямованих на виявлення та апробацію механізмів та технологій підтримки суспільства в умовах масштабних та тривалих кризових впливів. Одним із таких засобів є практика майндфулнес, що розглядається як науково обґрунтований інструмент розвитку усвідомленого ставлення до власних переживань та управління ними. Майндфулнес сприяє усвідомленій регуляції психоемоційних станів та зменшує ризик афективного виснаження, підтримує внутрішню узгодженість психічного функціонування та здатність опиратися деструктивним впливам війни.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в можливостях інтеграції майндфулнес – орієнтованих інтервенцій у практику психотерапевтичної допомоги населенню в умовах війни.

Список літератури:

1. Васьківська С. Психологічний імунітет як показник адаптаційних ресурсів особистості. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Педагогіка. Психологія. Філософія : зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2012. Вип. 25. С. 241–246.
2. Гера Т. І. Майндфулнес-техніка на заняттях із психології як елемент психологічного супроводу майбутніх педагогів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 2, Т. 1. С. 174–179.
3. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
4. Когут О. О. Стресостійкість особистості в сучасному вимірі соціокультурного простора. *Psychological journal*. 2021. V. 7, № 7 (51). С. 87–96.
5. Котовська Ю. О. Аналіз співвідношення поняття «посттравматичне зростання» та суміжних із ним понять. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2023. № 16. С. 44–52.
6. Матласевич О., Герасімов Ф. Особливості психологічного імунітету українських комбатантів та членів їхніх родин: теоретичні аспекти. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*. 2024. Вип. 22. С. 50–59.

7. Марценюк М. О. Технології майндфулнес в психотерапевтичній практиці. URL: http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/7864/1/Mindfulness_technologies_in_psychotherapeutic_practice.pdf (дата звернення: 20. 12. 25).

8. Савченко О. В. Рефлексивна компетентність – важливий фактор організації системи рефлексивного досвіду на метакогнітивному рівні. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2 Вип. 1. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF (дата звернення: 20. 12. 25)

9. Хомич В. Ф., Хомич Г. О. Психологічний імунітет та його збереження в умовах інформаційних загроз та викликів. *Вісник Національного університету оборони України. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 3 (67). С. 126–135.

10. Хомуленко Т., Кислова І. Адаптація методики «психологічний імунітет». *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія*. 2022. Випуск 66. С. 353–366.

11. Христюк О. Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2018. Вип. 1. С. 153–161.

12. Bhardwaj A.K., Aggarwal G. Concept and Applications of PsychoImmunity (Defense against Mental Illness): Importance in Mental Health Scenario. *Journal of Multidisciplinary Research (OJMR)*. 2015. 1 (3), P. 6–15.

13. Bishop S. R. Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology*. 2004. Vol. 11 (3). P. 230–241.

14. Bóna K. An exploration of the psychological immune system in Hungarian gymnasts (Master's thesis, University of Jyväskylä, Finland) (2014). URL: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44547/1/URN:NBN:fi:juu-201411063185.pdf>

15. Gupta T., Nebhinani N. (Editorial) Building Psychological Immunity in Children and Adolescents. *J. Indian Assoc. Child Adolesc. Ment. Health*, 16 (2), 2020. P. 1–12.

16. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living (Revised Edition): Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York : Bantam Books, 2013. 720 p.

17. Pasichnyk I. D., Handzilevska H. B., Nikitchuk U. I. Psychological immunity of Ukrainian migrants depending on childhood scenario sets. *Psychological Prospects*. 2017. (30) P. 145–156

18. Siegel D. The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being. N.Y. : Norton, 2007. 387 p.

Datsenko O. A. MINDFULNESS AS A MECHANISM FOR SUPPORTING PSYCHOLOGICAL IMMUNITY IN WAR CONDITIONS: A THEORETICAL ANALYSIS

The article provides a theoretical analysis of the role of mindfulness as a mechanism for supporting a person's psychological immunity in war conditions. It was found that psychological immunity is a holistic, systemic property of the psyche that ensures coherence and consistency of mental functioning, the individual's ability to self-preservation and resistance to harmful influences. Approaches to identifying the structural organization of the phenomenon are presented as an integration of cognitive, affective, regulatory and behavioral resources aimed at stress resistance, the realization of the ability to adapt and recover in conditions of psychotraumatic changes. Psychological immunity ensures the optimization of the individual's interaction with the external environment and functions as a regulatory and protective mechanism that cushions the negative impact of life events and reduces the likelihood of excessive and prolonged affective reactions to them. In the structure of personal organization, psychological immunity performs a number of key functions, namely: protective, adaptive, mobilization, selective, accumulative, prognostic, etc.

It has been established that one of the mechanisms that can potentially be used to support mental immunity during war is mindfulness. It has been found that mindfulness is a practice of awareness and metacognitive registration of affective and somatic states, which allows you to manage them and control their course. This technology increases the ability to self-observe, consciously regulate experiences, and concentrate on the present moment. Mindfulness allows you to reduce the intensity of emotional stress, avoid rumination, and activates the individual's resources to restore internal coherence. It was determined that the use of mindfulness practices has the potential for their implementation in programs of psychological assistance and psychosocial support in crisis conditions. We see prospects for further research in the possibilities of integrating mindfulness-oriented interventions into the practice of psychotherapeutic assistance to the population in war conditions.

Key words: psychological immunity, stress resistance, mindfulness, conscious observation, self-preservation.

Дата першого надходження статті до видання: 08.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 03.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.03.2026