

УДК 159.947

Матласевич Оксана

доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології
Національного університету «Острозька академія»,
<https://orcid.org/0000-0002-8742-5161>

Герасімов Фелікс

магістр психології, військовий психолог ЗСУ,
<https://orcid.org/47470009-0009-1917-2260>

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi22.384

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМУНІТЕТУ УКРАЇНСЬКИХ КОМБАТАНТІВ ТА ЧЛЕНІВ ЇХНІХ РОДИН: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ

Анотація. *Стаття присвячена аналізу проблеми психологічного імунітету українських воїнів та членів їхніх родин. Психологічна імунна система є багатовимірною, але інтегрованою одиницею персональних ресурсів стійкості та адаптаційних можливостей, які також називаються «психологічними антитаками» і які забезпечують імунітет проти стресу і травматичних подій.*

В умовах воєнного стану саме українські військові є найважливішим активом у протидії збройної агресії. Наявність у них психологічного імунітету може забезпечити ефективну боротьбу зі стресом і захистити від можливої психопатології. Просування ресурсів (психологічних антитака) допоможе воїнам, а також членам їхніх родин, використати та подолати свій травматичний досвід, стрес і негативний вплив у корисний і продуктивний спосіб, включаючи створення мереж підтримки, оволодіння новими навичками, та досягнення поставлених цілей комбатантами під час виконання бойових завдань.

Обґрунтовано, що повернення життєво важливого відчуття безпеки для успішного відновлення та функціонування, залежить від наявності психологічного імунітету не лише у військовослужбовців, а й у членів їхніх родин, як осередку реабілітаційного потенціалу.

Описано трьох-компонентну структуру психологічного імунітету за Олах, куди входить: підсистема підходу-переконавання, підсистема моніторингу-створення-виконання і підсистема саморегулювання. Ці підсистеми дають можливість розпізнавати своє середовище, шукати та активувати необхідні ресурси для конструктивної взаємодії з ним, а також підтримувати емоційну незворушність.

На основі досвіду спілкування з діючими військовими, ветеранами, членами їхніх родин авторами запропоновано додати до наявної структурної моделі четвертий компонент – духовно-ціннісну підсистему. Виділення цього компоненту зумовлено особливостями української ідентичності та специфікою російсько-української війни. Зазначений компонент містить у собі духовне Я, цінності патріотизму, моральні якості та релігійність (як внутрішню потребу вірити).

Ключові слова: *психологічний імунітет, військовослужбовці, особистісні ресурси, духовність, національна ідентичність, саморегуляція.*

Постановка проблеми. Питання збереження фізичної і психологічної безпеки українських громадян сьогодні виходить на перший план, що викликано повномасштабною війною, дезінформацією, фейками, ворожим інформаційно-психологічним тиском та іншими

Випуск 22, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

несприятливими факторами. Зазвичай, люди справляються з реальною та потенційною загрозою за допомогою своїх когнітивних, емоційних, соціальних та інших ресурсів. Цю групу процесів у сучасній психологічній науці називають психологічною імунною системою (PIS) або психологічним імунітетом. Відтак, психологічний імунітет передбачає здатність людини вчасно розпізнати негативні життєві події та захиститися від них, долаючи почуття безсилля, втрату життєвих ресурсів та активізуючи психологічну мотивацію до активності та цілеспрямованої діяльності (Хомич, 2022).

Якщо психологічна імунна система правильно функціонує, – то вона захищає людей, які працюють на високостресових професіях (серед яких – військовослужбовці, які діють у зоні бойових дій), а також забезпечує психічне та фізичне здоров'я, якому сприяють відповідні психологічні антитіла (ресурси).

Для комбатантів це вкрай важливо, оскільки, як відомо, в умовах воєнного стану саме вони є найважливішим активом у протидії збройної агресії. Українські військові сьогодні змушені виконувати свої обов'язки за межами своїх можливостей, в умовах постійного фізичного і психоемоційного навантаження, вони зазнають постійної загрози життю, стають свідками травм та смерті своїх побратимів. Все це є специфічними факторами, які, безумовно, підвищують ризик розвитку посттравматичного стресового розладу, різного роду адикцій, розладів настрою (таких як безсоння, тривога та депресія), маячних епізодів і навіть самогубств.

У всі часи для воїнів найпершим осередком для відновлення своїх ресурсів, задоволення своїх базових емоційних і соціальних потреб була сім'я та найближче оточення. Це підтверджують і сучасні дослідження (Буряк та ін., 2015; Матласевич, 2024). Однак, родини військових сьогодні позбавлені можливості нормального функціонування, а відтак і можливості звичного способу підтримки і допомоги один одному. Адже вони, зі свого боку, також опинилися в епіцентрі психоемоційного навантаження. Якщо на фронті функції і задачі військового чітко розписані, то родина знаходиться в повній невизначеності. Дружина, мама не знає, що в цю хвилину з її чоловіком, сином, не знає, що буде завтра. Переживання такої постійної і хронічної тривоги призводить до виснаження, безнадії, руйнує єдність, можливість розвиватися, жити якісно та змістовно (Миколайчук, 2024). Метафорично М.Миколайчук описує це як «зруйнований міст між шматками власного досвіду, тілесних відчуттів та емоцій, а також зруйнований міст довіри й здатності покладатися на іншого» (Миколайчук, 2024). Через своє безсилля змінити результат подій, члени родин військових часто вдаються до уникнення і звертаються до алкоголю або наркотиків у пошуках полегшення (що, в результаті, тільки посилює страждання). Така поведінка, зазвичай, є прелюдією до розвитку ПТСР.

Таким чином, маємо замкнуте коло – психологічно виснажений воїн, який потребує та очікує підтримки з боку своїх рідних і близьких, повертається до психологічно виснаженої та емоційно спустошеної родини, яка навіть за щирого бажання надати таку підтримку, не здатна цього зробити.

Тому, на наше переконання, повернення життєво важливого відчуття безпеки для успішного відновлення та функціонування, залежить від наявності психологічного імунітету не лише у військовослужбовців, а й у членів їхніх родин, як осередку реабілітаційного потенціалу.

Просування ресурсів (психологічних антитіл) допоможе захисникам, а також членам їхніх родин, використати та подолати свій травматичний досвід, стрес і негативний вплив у корисний і продуктивний спосіб, включаючи створення мереж підтримки, оволодіння новими навичками, та досягнення поставлених цілей комбатантами під час виконання бойових завдань.

Аналіз останніх джерел з досліджень. Проблема психологічного імунітету, як самозахисту й адаптаційних ресурсів, перебуває в полі сучасного наукового інтересу

(Васьківська, Пасічник, Гандзілевська, Нікітчук, Хомуленко та ін.). Найчастіше психологічний імунітет вивчають у вимірі адаптаційних ресурсів (Васьківська), ресурсів особистої стійкості (Олах), ресурсів життєвого сценарію (Гандзілевська).

Вперше психологічний імунітет постульований Олахом і розглядається ним як уніфікована система когнітивних, мотиваційних і поведінкових моделей, які допомагають людині відновитися від стресу, розвиватися здоровим чином і справлятися з проблемами. У цьому аспекті психологічний імунітет можна описати як захисні системи розуму. «Серед усіх інших законів, які існують щодо зміни переконань, у нас є підстави вважати, що існує базова психологічна імунна система, яка постійно коригує переконання, щоб відвернути серйозні загрози самопочуттю» (Olah, 1996).

Психологічний імунітет захищає від зриву перед негативними життєвими подіями, негативними емоціями, спричиненими власним чи чужим досвідом, і кризами. У цьому відношенні психологічна імунна система використовує психологічні антитіла – ресурси особистості для стійкості та адаптації, які своєю чергою захищають від психологічного пошкодження в результаті травми або стресу. Психологічна імунна система, таким чином, містить у собі способи, за допомогою яких психіка справляється з постійним надходженням інформації, щоб підтримувати свою стійкість і здатність продуктивно і щасливо жити, використовуючи стільки навичок і ресурсів, скільки вимагає передбачувана загроза психічному здоров'ю.

У своїх дослідженнях Пасічник, Гандзілевська, Нікітчук аналізували психологічний імунітет індивіда в умовах адаптації до зміненого середовища. За допомогою кореляційного аналізу було встановлено зв'язок показників сценарних установок внутрішньо переміщених осіб з показниками особистісної готовності до змін, що визначено критерієм психологічного імунітету (Pasichnyuk, 2017).

Водночас, аналіз стану наукової розробленості проблематики показав відсутність достатньої кількості наукових праць із дослідженням психологічного імунітету військовослужбовців. Дещо дотичними можна вважати дисертаційні дослідження Кириченка (2023), Стасюка (1999) та Блінова (1999) щодо формування емоційної стійкості у воїнів-десантників до службово-бойової діяльності.

Є низка зарубіжних досліджень, присвячених психічному здоров'ю комбатантів. Так, Хоге з колегами досліджував морських піхотинців і з'ясував, що депресія, генералізована тривога або посттравматичний стресовий розлад наявний у 17,1% після служби в Іраку та 9,3% після служби в Афганістані (Hoge, 2004; 2006). Інші дослідження свідчать про те, що рівень поширеності психічних розладів пом'якшується наявним станом психічного здоров'я військових (Larson, 2008). Також варто згадати і теорію Сельє, відповідно до якої фізіологічна система може «навчитися» адаптивним захисним механізмам проти майбутнього впливу стресу та що фактори кондиціонування здатні сприяти адаптації (Selye, 1950).

Вище зазначене свідчить про можливість розвитку і формування психологічного імунітету військовослужбовців та необхідність пошуку ефективних шляхів для цього.

Варто зазначити, що «занурення» майбутнього бійця у стресову ситуацію є одним із основних елементів практично всіх програм базової військової підготовки. Це відбувається, переважно, за допомогою методів максимально реалістичного моделювання бойового середовища. Водночас, науковці відзначають, що такий підхід, крім нарощування стійкості бійців, часто призводить до виснаження (Larson, 2008; Marcus, 2011). Іншими заходами своєрідного «щеплення» від дистресу є графічні посібники з інструкціями, навчання за допомогою методів когнітивно-поведінкової терапії, просвітницька робота, спрямована на оволодіння базовими навичками скринінгу власних емоційних станів. Про ефективність подібних заходів сьогодні відомо небагато.

Аналізуючи реальний стан справ у військових частинах та підрозділах, загальновідомо, що рівень психологічної готовності особового складу до виконання завдань за призначенням є критичним. Не є секретом, що належна базова психологічна підготовка практично відсутня, що зумовлено нестачею фахових військових психологів, низьким рівнем їхньої професійної підготовки, який, до того ж, все ще підкріплюється супротивом поширених залишків радянської системи. Низький рівень психологічної культури українського суспільства відображається і у війську, оскільки на даний момент українська армія складається, переважно, з мобілізованих, які не мають військової освіти і ще «вчора» виконували зовсім інші функції. Закономірним наслідком цього є збільшення чисельності відмов військовослужбовців виконувати поставлені завдання, самовільного залишення частин, підвищення рівня психогенних втрат тощо. Разом із тим, науковці і практики у галузі військової психології зазначають, що у сучасному збройному протистоянні виграє та зі сторін, яка насамперед подбає про психологічну готовність і витривалість воїнів.

Мета статті. Обґрунтувати особливості психологічного імунітету українських комбатантів, а також членів їхніх родин, та окреслити можливі шляхи його формування на індивідуальному та організаційному рівнях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Концепція психологічної імунної системи (PIS) була запропонована Олахом для об'єднання окремих, але емпірично пов'язаних сильних сторін характеру та стресостійких ресурсів особистості в одну комплексну систему (Oláh, 1996). PIS є багатовимірною, але інтегрованою одиницею персональних ресурсів стійкості та адаптаційних можливостей, які також називаються «психологічними антитілами» (Dubey, 2011), які забезпечують імунітет проти стресу (Oláh, 2009) і травматичних подій (Adrienn, 2019).

У таблиці 1 коротко описано підсистеми, що входять до PIS, і їхні відповідні психологічні антитіла. Під час процесу подолання ці підсистеми динамічно взаємодіють і регулюють функціонування одна одної та направляють людину до використання гнучких стратегій подолання (Oláh, 2005).

Олах запропонував три компоненти (підсистеми) PIS: підсистема підходу-переконавання (ABS), підсистема моніторингу-створення-виконання (MCES) і підсистема саморегулювання (SRS). Вони, відповідно, мають справу зі здатністю розпізнавати своє середовище, шукати та активувати необхідні ресурси для конструктивної взаємодії з ним, а також підтримувати емоційну незворушність, що забезпечує функціонування двох інших підсистем. Психологічні антитіла, що використовуються цими системами, включають, відповідно, позитивне мислення, відчуття контролю, саморозвитку та узгодженості; самоефективність, творчу Я-концепцію, цілеспрямованість, здатність вирішувати проблеми, орієнтацію на виклики та здатність до соціальної мобілізації; і синхронність, контроль імпульсів, контроль емоцій і контроль дратівливості.

Таблиця 1

Підсистеми психологічного імунітету за А. Олах (Oláh, 2005)

<i>Підсистеми психологічного імунітету</i>	<i>Психологічні антитіла</i>	<i>Опис</i>
Підсистема підходу-переконавання (ABS) (відповідає за сприйняття індивідом навколишнього середовища)	Позитивне мислення	Когнітивні параметри особистості, що сприяють очікуванню позитивних результатів за обставин, які знаходяться за межами контролю людини
	Відчуття контролю	Відчуття особистого впливу, уявний контроль над життєвими подіями
	Відчуття злагодженості	Віра в те, що життя зрозуміле і кероване

	Відчуття самозростання	Стійке переконання, що людина може постійно досягати успіхів і вдосконалювати себе
Підсистема моніторингу- створення-виконання (MCES) (ініціює пошук інформації та вводить у дію ресурси, необхідні для впливу та створення можливостей у середовищі)	Творча Я- концепція	Тверда віра людини у свою творчу силу, власну гідність і цінність своїх життєвих досягнень
	Самоефективність	Здатність очікувати, що людина може діяти так, як потрібно для досягнення бажаних результатів
	Орієнтація на ціль	Здатність зберігати мотивацію та витривалість у виконанні завдань, навіть незважаючи на негаразди та перешкоди
	Здатність до вирішення проблем	Здатність реконструювати та реорганізовувати набутий досвід для створення нових ідей і планів, реалізації альтернативних рішень для вирішення проблем і труднощів
	Зміна та виклик орієнтації	Відкритість до нового досвіду, внутрішня мотивація досліджувати світ, сприйняття змін
	Можливість соціального моніторингу	Чутливе і вибіркове спостереження та використання соціальної інформації для досягнення майбутніх цілей
	Спроможність до соціальної мобілізації	Здатність мотивувати, керувати та спрямовувати людські ресурси для досягнення власних цілей
Підсистема саморегулювання (SRS) (стабілізує емоції та забезпечує функціонування попередніх підсистем)	Синхронність	Здатність бути «в потоці» з поточним середовищем або завданням і зберігати максимальну концентрацію на особистих або соціальних проблемах
	Контроль імпульсів	Здатність керувати поведінкою шляхом раціонального контролю над спонтанними діями
	Емоційний контроль	Здатність регулювати негативні почуття та емоції (наприклад, занепокоєння, тривогу тощо), викликані очікуванням невдачі
	Контроль дратівливості	Здатність контролювати та конструктивно регулювати нетерпіння та гнів, що виникають через незадоволені основні потреби

Попередні дослідження, що оцінювали захисний потенціал психологічного імунітету у професійного персоналу з високим рівнем стресу, такого як медсестри швидкої допомоги (Gombor, 2010), медичні працівники (Dubey, 2011) і військові (Hullám, 2006), дали багатообіцяючі результати. Було з'ясовано, що психологічний імунітет має сильну позитивну кореляцію із задоволеністю життям і благополуччям і негативну кореляцію з вигоранням. Відчуття контролю, відчуття власного розвитку, синхронність, контроль імпульсів та дратівливості тісно пов'язані з психічним і фізичним здоров'ям (Oláh, 2009). Підсистема підходу-переконання (ABS) і підсистема моніторингу-створення-виконання (MCES) позитивно корелюють з надією на досягнення цілей (Voitkane, 2004).

Як показують результати останніх досліджень, позитивне мислення та навчання через соціальні медіа зменшують робочий стрес медсестер (Kooshalshah, 2015) і покращують якість їхнього робочого життя (Motamed-Jahromi, 2017). Це правдоподібно, оскільки позитивне мислення тягне за собою оптимізм і надію, які впливають на первинний процес оцінки та сприйняття транзакцій між людиною та ситуацією. Дослідження жінок-медсестер показало, що відчуття контролю є захисним фактором від депресивного стану, виснаження та незадоволеності роботою, а також може бути ресурсом для зміцнення здоров'я (Masanotti,

2020). Почуття власного зростання сприяє відкритості та засвоєнню нового досвіду та сильно мотивує до самоактуалізації та саморозширення (Kumar, 2018).

Дослідження показали, що люди з високим рівнем соціального моніторингу, мобілізації та створення можливостей мають відкритість для контакту з людьми, соціально наполегливі та володіють комунікативними здібностями. Стимулювання цих антитіл сприятиме стримуванню їх вагань шукати допомоги чи обговорювати свої проблеми з психологом або фахівцем із психічного здоров'я (Jiang, 2020).

Отже, маємо підстави для висновку, що наявність психологічного імунітету може забезпечити діючим військовим ефективну боротьбу зі стресом і захистити їх від можливої психопатології.

У цьому контексті постає питання пошуку ефективних шляхів формування необхідних антитіл-ресурсів у військових та членів їхніх родин.

Як показує досвід спілкування з комбатантами, ветеранами, членами їхніх родин, а також безпосередня участь у бойових діях (Ф.Г.), психологічний імунітет українських воїнів-захисників має свою особливість. Вона частково зумовлена ментальністю українців, а частково специфікою самої російсько-української війни, яка за всіма ознаками є гібридною. В сучасному технологізованому світі загрози якісно змінилися, стали все більш набувати інформаційного характеру. На перше місце висувається інформаційно-пропагандистська діяльність ворога, метою якої є трансформувати визначеність у сукупність невизначеностей, хаотизація причинно-наслідкових ланцюжків. Джоан Донован, керівник досліджень у галузі медіа Центру Шоренштейна при Гарвардському університеті, говорить: «Мета полягає в тому, щоб заплутати громадськість і сформувати хибний наратив». Полем бою у гібридній війні є свідомість людини, її самоідентичність, цінності та цілі. Сьогодні ворожа сторона уже навіть не приховує, що її метою є не захоплення територій, а знищення української ідентичності і нації як такої (з її історією, мовою, культурою).

Ключовим елементом протидії гібридним загрозам, на думку науковців, є підвищення стійкості суспільства і спроможності жити в умовах невизначеності. Часто стійкість і відновлюваність воїна не зводиться до набору описаних вище рис чи технік (таблиця 1), а швидше пояснюється певними глибинними процесами і станами. Як зазначав О.Ольжич: «Захочеш – і будеш. В людині, зятя, лежить невідгадана сила».

Сучасний український психолог Савчин (2016) звертає увагу на професійну «сліпоту» психологів, яка полягає в акцентуванні на незначущості духовного для людини, неврахуванні реальності духовної сфери в теоретичних побудовах і психологічній практиці. Під духовністю Савчин розуміє, насамперед, бажання і здатність людини до внутрішнього, автентичного визначення значущих духовних цінностей (Бога, моралі, добра, краси, справедливості тощо), відповідну поведінку навіть всупереч соціальному тиску та інстинкту самозбереження.

Українці не одне століття ведуть боротьбу за своє існування, захищаючись від російських агресорів. І у цій боротьбі виживання було можливе завдяки «духовноцентричності» нашого народу. А ключем до всієї нашої духовності завжди було християнство, воно вирішальним чином формувало ментальність українського народу і найбільш адекватно виражало його дух і творчу потенцію (Паславський, 1994). «Українець спроможний на великі прагматичні справи, коли вірить; і він же перетворюється на морального покруча і суспільний шлак, коли втрачає віру і змушений діяти за логікою зневіреного прагматизму» (Маринович, 2010).

Відтак, потужним ресурсом у протистоянні життєвим негараздам, стресам, кризам українців є їхнє духовне Я, яке може актуалізуватися на різних рівнях, реалізуючи свої здатності. За М.Савчиним фундаментальними з них є – здатність вірити, любити, творити добро, свободу та відповідальність і боротися зі злом (Савчин, 2016). На нашу думку, саме ці

здатності забезпечують здорове функціонування особистості та є системотвірними чинниками розвитку психологічного імунітету.

Таким чином, структурна модель психологічного імунітету українського воїна-захисника набуває уточненого, доповненого вигляду. До трьох підсистем PIS, описаних А.Олах, вважаємо за необхідне додати ще одну – духовно-ціннісну підсистему, яка містить у собі духовне Я, патріотизм, моральні якості та релігійність (як внутрішню потребу вірити).

Висновки та перспективи подальших розвідок. Отже, здійснені теоретичні розвідки щодо психологічного імунітету дали можливість встановити, що психологічний імунітет є багатовимірною, але водночас інтегрованою одиницею персональних ресурсів стійкості та адаптаційних можливостей, які забезпечують імунітет проти стресу і травматичних подій. Психологічний імунітет забезпечує розпізнавання власного середовища, пошук та активацію необхідних ресурсів для конструктивної взаємодії з ним, а також підтримку емоційної незворушності в умовах небезпеки та загрози.

Під час війни саме українські військові є найважливішим активом у протидії збройної агресії. Наявність у них психологічного імунітету може забезпечити ефективну боротьбу зі стресом і захистити їх від можливої психопатології.

Досвід спілкування з комбатантами, ветеранами, членами їхніх родин дали можливість виявити особливості психологічного імунітету українських воїнів-захисників і виокремити духовно-ціннісний компонент у його структурі. Зазначений компонент містить у собі духовне Я, патріотизм, моральні якості та релігійність (як внутрішню потребу вірити).

Перспективи подальших наукових пошуків в окресленому напрямку вбачаємо в емпіричній верифікації теоретично обґрунтованої структури психологічного імунітету українських воїнів та членів їхніх родин.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Блінов, О.А. (1999). Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітряно-десантної підготовки: дис. ... канд. психол. наук: 20.02.02. Київ.
- Буряк, О.О., Гіневський, М.І., Катеруша, Г.Л. (2005). Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. Вип 3 (44). С. 137-141.
- Васьківська, С. (2012). Психологічний імунітет як показник адаптаційних ресурсів особистості. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Педагогіка. Психологія. Філософія: Збірник наукових праць. Переяслав-Хмельницький. Вип. 25. С. 241-246
- Кириченко, А.В. (2023). Психологічна готовність військовослужбовців десантно-штурмових військ збройних сил України до діяльності у бойових умовах. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 “Психологія” (галузь знань 05 “Соціальні та поведінкові науки”). Національний університет оборони України імені Івана Черняховського, Київ.
- Маринович, Мирослав. (2010). *Вибране: у шістьох томах, т.6: Українська ідея і християнство, або Коли гарцюють кольорові колі Апокаліпсису*. Львів.
- Матласевич, О. (2024). Реабілітаційний потенціал сімей мобілізованих військовослужбовців: досвід Ізраїлю та України. *Світ наукових досліджень. Випуск 26: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Тернопіль, Україна, м. Ополе, Польща, 24-25 січня 2024 р.)* / за ред. : О. Патряк та ін. ГО “Наукова спільнота”, WSZIA w Opolu. Тернопіль. С.149-152.

- Миколайчук, М., Гривчук, Я. (2024). *Невидимі рани війни. Правила безконфліктної взаємодії цивільного населення з військовими та ветеранами*. Львів.
- Паславський, Іван. (1994). *Між Сходом і Заходом. Нариси з культурно-політичної історії Української Церкви*. Львів.
- Ратінська, О.М., Костюшко, І.В. (2021). Особливості формування психологічного імунітету до кібербулінгу молодших школярів крізь призму психологічного аналізу казок. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал*. Острог. № 12. С. 76–82.
- Стасюк, В.В. (1999). Формування емоційної стійкості у воїнів-десантників в умовах сучасного бою: автореф. дис... канд. психол. наук: 20.02.02. Київ.
- Хомич, В., & Хомич, Г. (2022). Психологічний імунітет та його збереження в умовах інформаційних загроз та викликів. *Вісник Національного університету оборони України*, 67(3), 126–135.
- Adrienn, V., Emese, J., Alexandra, P., Éva, B. (2019). The characteristics and changes of psychological immune competence of breast cancer patients receiving hypnosis, music or special attention. *Mentalhig es Pszichoszomatika*. 20:139–58.
- Demydyuk, V. (2022). Features of psychological support of military personnel with a high level of emotional burnout. *Psychological Journal*, 8(3), 46–54.
- Dubey, A., Shahi, D. (2011). Psychological immunity and coping strategies: a study on medical professionals. *Indian J Soc Sci Res*. 8:36–47.
- Gombor, A. (2010). Burnout in Hungarian and Swedish Emergency Nurses: Demographic Variables, Work-Related Factors, Social Support, Personality, and Life Satisfaction as Determinants of Burnout. (Ph.D. dissertation), University of Eötvös Lorand, Budapest, Hungary. Available online at: <http://www.pszichologia.phd.elte.hu/vedesek/2010/Burnout.pdf>
- Hoge, C.W., Castro, C.A., Messer, S.C., et al. (2004). Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *N Engl J Med*; 351 : 13 – 22 .
- Hoge, C.W., Auchterlonie, J.L., Milliken, C.S. (2006). Mental health problems, use of mental health services, and attrition from military service after returning from deployment to Iraq or Afghanistan. *J Am Med Assoc*; 295: 1023 – 32.
- Hullám, I., Gyorffy, Á., Végh, J., Furész, J. (2006). Psychological study of burdening effects of military activities in survival camp circumstances. *Medicine*. 5:615–43. doi: 10.7205/milmed-d-11-00149
- Kooshalshah, S.F.R., Hidarnia, A., Tavousi, M., Shahmohamadi, S., Aghdamizade, S. (2015). Effect of positive thinking intervention on the nurses' job stress. *Acta Med Mediterr*. 31:1495–500.
- Kumar, A., Bhat, P.S., Ryali, S. (2018). Study of quality of life among health workers and psychosocial factors influencing it. *Ind Psychiatry J*. 27:96–102. doi: 10.4103/ipj.ipj_41_18
- Larson, G.E., Highfi, R.M., Booth-Kewley, S. (2008). Psychiatric diagnoses in historic and contemporary military cohorts: combat deployment and the healthy warrior effect. *Am J Epidemiol*; 1 – 8.
- Marcus, K., Taylor, Katherine, E. Stanfi, Genieleah, A. Padilla, Amanda, E. Markham, Michael, D. Ward, Matthew, M.Koehler, Antonio Anglero, Barry D. Adams. (2011). Effect of Psychological Skills Training During Military Survival School: A Randomized, Controlled Field Study. *Military Medicine*, 176. P.1362-136.
- Masanotti, G.M., Paolucci, S., Abbafati, E., Serratore, C., Caricato, M. (2020). Sense of coherence in nurses: a systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. 17:1861. doi: 10.3390/ijerph17061861
- Motamed-Jahromi, M., Fereidouni, Z., Dehghan, A. (2017). Effectiveness of positive thinking training program on nurses' quality of work life through smartphone applications. *Int Sch Res Not*. 2017:4965816. doi: 10.1155/2017/4965816

- Oláh, A. (1996). Personality factors of coping: The Psychological Immune System and its Measurement. (Ph.D. dissertation), Eötvös Loránd University, Hungary.
- Oláh, A. (2005). *Emotions, Coping and Optimal Experience*. Budapest: Trefort Kiadó.
- Oláh, A. (2009). Psychological immunity: a new concept of coping and resilience. In: *Coping & Resilience International Conference*. Dubrovnik-Cavtat.
- Pasichnyk, I.D., Handzilevska, H.B., Nikitchuk, U.I. (2017). Psychological immunity of Ukrainian migrants depending on childhood scenario sets. *Psychological Prospects*. 30. P. 145–156.
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *Brit Med J*. 1:13.83 – 92.
- Jaiswal, A., Singh, T. and Arya, Y.K. (2020). “Psychological Antibodies” to Safeguard Frontline Healthcare Warriors Mental Health Against COVID-19 Pandemic-Related Psychopathology. *Front. Psychiatry*. 11:590160. doi: 10.3389/fpsy.2020.590160
- Jiang, N., Jia, X., Qiu, Z., Hu, Y., Yang, F., Wang, H., et al. (2020). *The Influence of Health Beliefs on Interpersonal Loneliness Among Front-Line Healthcare Workers During the 2019 Novel Coronavirus Outbreak in China: A Cross-Sectional Study*. doi: 10.2139/ssrn.3552645
- Voitkane, S. (2004). Goal directedness in relation to life satisfaction, psychological immune system and depression in first-semester university students in Latvia. *Balt J Psychol*. 5:19–30. doi: 10.1037/e629932012-003

REFERENCES

- Blinov, O.A. (1999). Formuvannia emotsiinoi stiikosti u viiskovosluzhbovtiv aeromobilnykh viisk pid chas povitriano-desantnoi pidhotovky: dys. ... kand. psykhol. nauk: 20.02.02. Kyiv. [in Ukrainian]
- Buriak, O.O., Hinevskyi, M.I., Katerusha, H.L. (2005). Shliakhy ta metody reabilitatsii osib z «viiskovym syndromom» ta postravmatychnym stresovym rozladom. *Zbirnyk naukovykh prats Kharkivskoho universytetu Povitrianykh Syl*. Vyp 3 (44). S. 137-141. [in Ukrainian]
- Vaskivska, S. (2012). Psykholohichni imunitet yak pokaznyk adaptatsiinykh resursiv osobystosti. *Humanitarnyi visnyk Derzhavnoho vyshchoho navchalnoho zakladu «Pereiaslav-Khmelnitskyi derzhavnyi pedahohichniy universytet imeni Hryhoriia Skovorody»*. Pedahohika. Psykholohiia. Filosofiia: Zbirnyk naukovykh prats. Pereiaslav-Khmelnitskyi. Vyp. 25. S. 241-246. [in Ukrainian]
- Kyrychenko, A.V. (2023). Psykholohichna hotovnist viiskovosluzhbovtiv desantno-shturmovykh viisk zbroinykh syl Ukrainy do diialnosti u boiovykh umovakh. Dysertatsiia na zdobuttia naukovoho stupenia doktora filosofii za spetsialnistiu 053 “Psykhologhiia” (haluz znan 05 “Sotsialni ta povedinkovi nauky”). Natsionalnyi universytet oborony Ukrainy imeni Ivana Cherniakhovskoho, Kyiv. [in Ukrainian]
- Marynovych, Myroslav. (2010). *Vybrane: u shistokh tomakh, t.6: Ukrainska ideia i khrystyianstvo, abo Koly hartsiuiut kolorovi koli Apokalipsysu*. Lviv. [in Ukrainian]
- Matlasevych, O. (2024). Reabilitatsiinyi potentsial simey mobilizovanykh viiskovosluzhbovtiv: dosvid Izrailiu ta Ukrainy. *Svit naukovykh doslidzhen*. Vypusk 26: *materialy Mizhnarodnoi multydystsyplinarnoi naukovoï internet-konferentsii (m. Ternopil, Ukraina, m. Opole, Polshcha, 24-25 sichnia 2024 r.)* / za red. : O. Patriak ta in. HO “Naukova spilnota”, WSZIA w Opolu. Ternopil. S.149-152. [in Ukrainian]
- Mykolaichuk, M., Hryvchuk, Ya. (2024). *Nevydymi rany viiny. Pravyla bezkonfliktnoi vzaiemodii tsyvilnoho naseleння z viiskovymy ta veteranamy*. Lviv. [in Ukrainian]
- Paslavskyi, Ivan. (1994). *Mizh Skhodom i Zakhodom. Narysy z kulturno-politychnoi istorii Ukrainskoi Tserkvy*. Lviv. [in Ukrainian]
- Ratinska, O.M., Kostiusko, I.V. (2021). Osoblyvosti formuvannia psykhologichnoho imunitetu do kiberbulinhu molodshykh shkoliariv kriz pryzmu psykhologichnoho analizu kazok. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia»*. Serii «Psykhologhiia»: naukovyi zhurnal. Ostroh. № 12. S. 76–82. [in Ukrainian]

- Stasiuk, V.V. (1999). Formuvannia emotsiinoi stiihosti u voyniv-desantnykiv v umovakh suchasnoho boiu: avtoref. dys... kand. psykhol. nauk: 20.02.02. Kyiv. [in Ukrainian]
- Khomych, V., & Khomych, H. (2022). Psykholohichniy imunitet ta yoho zberezhenntia v umovakh informatsiinykh zahroz ta vyklykiv. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 67(3), 126–135. [in Ukrainian]

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL IMMUNITY OF UKRAINIAN COMBATANTS AND THEIR FAMILY MEMBERS: THEORETICAL ASPECTS

Oksana Matlasevych

Doctor of Sciences in Psychology, Associate Professor,
Head of the Department of Psychology
National University of Ostroh Academy,
<https://orcid.org/0000-0002-8742-5161>

Feliks Herasimov

Master of psychology,
military psychologist of the Armed Forces of Ukraine,
<https://orcid.org/0009-0009-1917-2260>

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi22.384

Abstract. *The article is devoted to the analysis of the problem of psychological immunity of active Ukrainian military personnel and their families. The psychological immune system is a multidimensional but integrated unit of personal resources of resilience and adaptive capacities, also called "psychological antibodies", which provide immunity against stress and traumatic events.*

Under martial law, the Ukrainian military is the most important asset in countering armed aggression. Their psychological immunity can ensure effective stress management and protect them from possible psychopathology. Promotion of resources (psychological antibodies) will help active military personnel, as well as their family members, to use and overcome their traumatic experiences, stress and negative influences in a useful and productive way, including creating support networks, learning new skills, and achieving combatant goals during combat missions.

It is justified that the return of a vital sense of security for successful recovery and functioning depends on the presence of psychological immunity not only among servicemen, but also among their families as a center of rehabilitation potential. The three-component structure of psychological immunity according to A.Olakh is described, which includes: the approach-conviction subsystem, the monitoring-creation-execution subsystem and the self-regulation subsystem. These subsystems make it possible to recognize one's environment, search for and activate the necessary resources for constructive interaction with it, and maintain emotional equanimity.

Based on the experience of communicating with active military personnel, veterans, and members of their families, the authors propose to add a fourth component to the existing structural model - the spiritual and value subsystem. The allocation of this component is due to the peculiarities of Ukrainian identity and the specifics of the Russian-Ukrainian war. This component includes the spiritual self, the values of patriotism, moral qualities and religiosity (as an internal need to believe).

Key words: *psychological immunity, combatants, personal resources, spirituality, national identity, self-regulation.*

Стаття надійшла до редакції 26.03.2024 р