

*Іванова Н. Г.* доктор психологічних наук, професор, начальник наукової лабораторії Навчально-наукового інституту інформаційної безпеки та стратегічних комунікацій Національної академії СБУ  
<https://orcid.org/0000-0002-6108-4725>

*Андрусишин Ю. І.* кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник наукової лабораторії Навчально-наукового інституту інформаційної безпеки та стратегічних комунікацій Національної академії СБУ  
<https://orcid.org/0000-0002-2948-6839>

## ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВПЛИВУ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ЧИННИКІВ

*У статті виокремлено, обґрунтовано й охарактеризовано основні психологічні детермінанти стресостійкості військовослужбовців, які сприятимуть оптимізації їхньої професійної діяльності в умовах тривалого впливу психотравмуючих чинників.*

**Ключові слова:** стресостійкість; психологічні детермінанти; психотравмуючі чинники; резилієнтність; психоемоційні стани.

**Вступ.** Фізично та емоційно виснажливі умови повномасштабного воєнного вторгнення РФ в Україну дуже негативно впливають на психіку кожного, хто в них потрапив. Насамперед, зазначене стосується військовослужбовців сил оборони України, які, беручи участь у відсічі збройної агресії, досить тривалий час знаходяться в умовах впливу психотравмуючих чинників. В умовах війни у результаті бомбардувань, ракетних або артилерійських обстрілів, після втрати бойових побратимів чи в силу інших обставин можуть виникати певні види легких чи гострих емоційних реакцій, негативні психоемоційні стани, що перешкоджають ефективному виконанню бойових завдань. Зазначене актуалізує проблематику вивчення психологічних детермінант стресостійкості військовослужбовців, що не тільки дасть змогу підвищити її рівень, а й сприятиме збереженню психічного здоров'я та подоланню чи зниженню у подальшому сили прояву посттравматичних стресових розладів.

Відповідно, метою статті є виокремлення та обґрунтування пріоритетних психологічних детермінант, що сприятимуть підвищенню рівня стресостійкості у військовослужбовців в умовах тривалого впливу психотравмуючих чинників.

**Теоретичне підґрунтя.** Теоретичний аналіз наукових розробок із різноманітних аспектів стресостійкості свідчить про досить прискіпливу увагу вітчизняних та зарубіжних дослідників до окресленої проблематики. Зокрема, досить ґрунтовними є напрацювання О. Блінова, Н. Бурбан, О. Камінської, О. Кокуна, А. Колосова, В. Корольчук, Р. Лазаруса, Н. Лозінської, С. Миронця, В. Мозгового, В. Осьодла, І. Приходька, В. Розова, Л. Сікорської, О. Сороки, В. Стасюка, О. Хміляра, Н. Юр'євої та багатьох інших. Підвищений інтерес науковців й практиків до питання стресостійкості спонукає до пошуку шляхів оптимізації професійної діяльності військовослужбовців в умовах впливу психотравмуючих чинників. Одним із них є урахування основних психологічних детермінант стресостійкості військовослужбовців задля виживання в умовах війни та збереження психічного здоров'я під час тривалого впливу психотравмуючих чинників.

**Методи дослідження.** Для досягнення сформульованої мети у статті використано комплекс загальнонаукових теоретичних методів, зокрема: науковий аналіз, структурування, порівняння, систематизація, прогнозування, узагальнення та інтерпретація отриманих результатів.

### Результати і обговорення.

Психотравмуючі чинники акумулюють увесь комплекс несприятливих умов реалізації військовослужбовцями професійної діяльності під час збройного конфлікту, бойових дій, проведення антитерористичних операцій або при виникненні інших екстремальних ситуацій, що супроводжуються небезпекою для їхнього життя та здоров'я. До таких чинників, наприклад, відносяться: неочікуваність, раптовість і динамічність подій, ситуацій; дефіцит або відсутність інформації; усвідомлення загрози життю; людські жертви; втрата побратимів; відсутність повноцінного сну, відпочинку й нормального харчування тощо.

При потраплянні у такі умови, особливо вперше, у військовослужбовців можуть спостерігатися виражені психофізіологічні та психоемоційні реакції організму, зокрема: високий рівень тривожності, інтенсивний страх, гостре відчуття безпорадності й зниження критичності мислення, погіршення координації рухів, неадекватність реакцій та дій, дезорієнтація у часі й просторі, нав'язливі думки, надмірне збудження чи загальмованість, виснаження, втома, біль у м'язах, пересихання в горлі, головний біль, спазми шлунку, порушення сну, втрата апетиту або навпаки його посилення.

Відтак, для забезпечення успішної адаптації та ефективної діяльності в таких умовах у військовослужбовців має бути розвинена стресостійкість – здатність долати перешкоди, контролювати емоції, що визначається сукупністю особистісних рис, які дають змогу витримувати екстремальні ситуації професійної діяльності та життєдіяльності, досягати успішного соціального та професійного функціонування без шкідливих наслідків для діяльності, оточення і самого себе [7, 36].

Стійкість військовослужбовців до стресу базується, зокрема, і на наявності у них відповідних «психологічних» ресурсів для успішної адаптації до стресогенних умов, підтримання оптимального психоемоційного стану та належної дієздатності. Така особистісна резилієнтність визначається наявністю як

внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів [1, 102]. Особистісні характеристики військовослужбовця, як основний внутрішній ресурс, дають йому змогу підтримувати відчуття рівноваги та стабільності. Водночас такі зовнішні ресурси, як сприятливий соціально-психологічний клімат та довірливі міжособистісні стосунки у військовому колективі, сприяють швидкій адаптації військового до динамічних, часто негативних, змін без втрати «себе» та свого життєвого «стрижня». Такий синергетичний підхід до особливостей функціонування та прояву стресостійкості військовослужбовців забезпечує можливість адекватного самосприйняття, оцінювання власних фізичних та психічних можливостей, а також сприяє особистісному розвитку, підвищенню рівня витривалості й посттравматичному зростанню.

Тобто, власне стійкість до стресу визначається наявністю таких особистісних характеристик [1, 106]: здатність до адекватності когнітивної репрезентації стресогенних факторів; здатність аналізувати і пов'язувати сприйняття реальних характеристик стресора з функціонально адекватними реакціями; наявність відповідних дієвих переконань або професійних правил поведінки (оскільки процеси усвідомлення включаються у вибір способів реагування); наявність зворотної інформації щодо суб'єктивної і об'єктивної ефективності застосування відповідних копінг-стратегій.

Крім того, стресостійкість зумовлюється і низкою зовнішніх факторів, серед яких [4]: характер стресу (окрема стресова ситуація чи сукупність / накопичення стресових подій); інтенсивність і тривалість стресової події; обсяг змін, що спричиняє стресова подія, і особистісного ресурсу, необхідного для адаптації; передбачуваність / ймовірність настання стресової події і, відповідно, можливістю попередньої підготовки до її подолання; новизна стресової події і ступінь поінформованості про неї; контрольованість стресової події тощо.

Виокремлені психологічні

характеристики, що визначають зміст стресостійкості, а також зовнішні фактори, які її зумовлюють, можуть як посилювати, так і послаблювати реакції військовослужбовців на дію психотравмуючих чинників, насамперед, шляхом зміни їх інтенсивності й тривалості. Водночас, характер їх впливу (посилення чи послаблення реакцій на стрес) також залежить від низки факторів, серед яких індивідуальна чутливість до стресу, тип стресора, комплексність та сила його впливу на особистість, превалюючі копінг-стратегії тощо.

Підвищенню рівня стресостійкості у військовослужбовців в умовах тривалого впливу психотравмуючих чинників сприятимуть низка психологічних детермінант.

Першою із них є *психологічна обізнаність щодо особливостей впливу умов війни на психіку особистості*. Військовослужбовцям, насамперед, слід розуміти, що їх тривале перебування в небуденній обстановці та ще й із підвищеною загрозою для життя й здоров'я зумовлює відповідне незвичне реагування психіки на дію психотравмуючих чинників. У психологічно підготовлених військовослужбовців це, як правило, загострене почуття обов'язку; повна мобілізація сил і можливостей; зібраність та постійна готовність до будь-яких неочікуваних ситуацій; швидка реакція на зміну обстановки; підвищення чіткості дій й успішності вирішення завдань тощо. Поведінка непередбачених – може супроводжуватись низкою негативних фізіологічних та емоційних проявів, що у подальшому можуть зумовлювати розвиток посттравматичних стресових розладів.

До емоційних, зокрема, відносяться: тривога, нерішучість, дратівливість, забудькуватість, нездатність зосередитись, надмірне збудження чи загальмованість, гостре відчуття безпорадності й зниження критичності мислення, нав'язливі думки, жахи, легкі здригання від шуму й спалахів, плач, гнів, втрата довіри до себе і товаришів.

Водночас, фізіологічними проявами є: тремтіння, нервозність, холодний піт, пришвидшене серцебиття, запаморочення,

нудота, діарея, виснаження, втома, біль у м'язах, пересихання у горлі, головний біль, порушення сну, часте сечовипускання, втрата апетиту, або навпаки його посилення, труднощі мислення, мовлення і спілкування.

Другою детермінантою є *здатність розпізнавати власні психоемоційні стани*. Військовослужбовці мають знати, що у них можуть виникати специфічні психічні стани, найтипівішими серед яких є:

– страх (ознаки – сильне серцебиття, напруженість м'язів (насамперед обличчя), прискорене поверхневе дихання, бліда шкіра, знижений контроль поведінки);

– паніка (ознаки – несвідомий, нестримний і всеохоплюючий страх, неконтрольоване прагнення уникнути небезпеки);

– ступор (ознаки – різке зниження або відсутність довільних рухів і мовлення, відсутність реакції на зовнішні подразники, повна нерухомість);

– істерика (ознаки – надмірна збудженість, активні хаотичні рухи, театральні пози, емоційно насичене й швидке мовлення, крики, ридання);

– агресія (ознаки – роздратування, невдоволення, гнів (з будь-якого, навіть незначного приводу), підвищення кров'яного тиску, м'язова напруга, нанесення оточуючим чи собі ударів руками / будь-якими предметами, словесні образи, лайка);

– апатія (ознаки – млявість, загальмованість, байдужість, «зануреність у себе», повільне мовлення з довгими паузами, рухи й слова ніби «через силу»).

При цьому, одні й ті ж психотравмуючі чинники у різних осіб можуть викликати різні психічні стани, а, впливаючи на одну людину – тотожний стан. Також зазначені стани можуть проявлятися як поодинокі, так і комплексно (в різних поєднаннях). Унаслідок цього може спостерігатися тимчасова втрата здатності до будь-яких дій чи діяльності у людини, психологічно неготової до перебування в умовах тривалого впливу психотравмуючих чинників.

Наступною детермінантою виступає *вміння застосовувати психологічні*

*прийоми оптимізації власної поведінки* в умовах війни. Насамперед, слід розуміти, що легкі/гострі реакції на стрес та негативні психоемоційні стани можуть виникати у всіх психічно здорових людей, оскільки це є нормальною реакцією організму та психіки на ненормальні умови війни. З ними слід боротись, якщо вони дезорганізують, деморалізують, блокують адекватні реакції та конструктивні дії.

Так, в умовах впливу психотравмуючих чинників задля оптимізації власної поведінки стануть у нагоді як методи першої психологічної допомоги (для їхнього застосування необхідно переконатись, що ви перебуваєте в безпечному місці, або знайти таке місце і перейти туди) [8], так і певні саморегуляційні прийоми (аутогенне тренування, м'язова релаксація, дихальні вправи) та психологічні техніки (систематична десенситизація, десенсибілізація та переробка рухами очей, тренінг подолання тривоги, ослаблення травматичного інциденту, візуально-кінестетична дисоціація) [3, 67].

Четвертою із зазначених детермінант є *усвідомлення проактивних технологій формування ефективної поведінки* у процесі виконання професійних завдань. Щоб зберегти конструктивність дій в умовах тривалої дії психотравмуючих чинників військовослужбовцям слід дотримуватись низки правил, усвідомлення яких дасть змогу адекватно реагувати на екстремальні ситуації та виживати в умовах війни, зокрема [5]:

– нічого не вчиняй з опалу, відкинь емоції, намагайся спокійно проаналізувати ситуацію та спрогнозуй можливі наслідки дій і тільки потім вирішуй, що ж робити далі;

– не занурюйся в негатив, а зорієнтуйся на конструктивних думках і діях, блокуючи прояви зневіри та безпорадності;

– не тримай в собі негативні емоції, спробуй знайти «екологічний» спосіб їх вираження;

– за будь-яких обставин намагайся не втрачати критичності мислення та вірити.

Також одним із ефективних заходів попередження психічної травми у військовослужбовців може стати модель попередження й подолання стресу BASIC Ph, що охоплює шість основних компонентів відповідно до абrevіатури назви [6, 24]: В – віра і цінності; А – емоції й відчуття; S – соціум (друзі, оточення); І – уява, інтуїція, творчість; С – розум, логіка, знання; Ph – тілесна активність.

Ще одна детермінанта – це *здатність протидіяти негативним інформаційно-психологічним впливам*. Оскільки люди мають різний рівень піддатливості до психологічних впливів, то й по-різному можуть виявляти обман чи маніпуляцію. Ефективність такого впливу залежить від загального фізичного та психологічного стану, у якому перебуває особа, а також від її індивідуально-психологічних особливостей та комплексу якостей. Тобто, щоб ефективно протистояти деструктивним впливам акцент слід зробити, насамперед, на розвитку у військовослужбовців:

– критичності мислення – вміння аналізувати, порівнювати, синтезувати, оцінювати достовірність інформації, здатність змінювати свою позицію відповідно до нових фактів та аргументів, приймати зважені рішення [1, 32];

– медіаграмотності – уміння користуватися інформаційно-комунікативною технікою, виражати себе і спілкуватись за допомогою медіазасобів, свідомо сприймати і критично тлумачити інформацію, відділяти реальність від її віртуальної симуляції тощо [2, 119];

– медіакомпетентності – здатність розуміти, аналізувати й оцінювати зміст медіа; уміння користуватися медіа у повсякденному житті, створювати власний медійний контент; здатність виявляти і протидіяти маніпулятивним впливам медіаповідомлень [2, 117].

Виокремлені детермінанти стресостійкості військовослужбовців мають бути актуалізовані та враховані у процесі їхньої психологічної підготовки як спеціально організованої, науково обґрунтованої системи психолого-педагогічних методів цілеспрямованого впливу на військовослужбовців з метою

## Питання психології

формування у них необхідної професійної компетентності та психологічної готовності до діяльності в умовах тривалого впливу психотравмуючих чинників.

**Висновки.** Таким чином, викладений у статті матеріал дає змогу зробити такі висновки:

– психотравмуючі чинники, які впливають на діяльність військовослужбовців у мовах воєнного стану, можуть зумовлювати актуалізацію негативних психоемоційних станів та непрогнозовані деструктивні наслідки дезадаптивної поведінки;

– однією із важливих передумов ефективної діяльності військовослужбовців за різних складних умов і обставин є стресостійкість, яка може не тільки мобілізувати на успішне й якісне виконання поставлених завдань, а й допоможе зберегти психічне та фізичне здоров'я;

– слід урахувати особливості сучасного ведення війни, яка здійснюється не лише на полі бою, а й у інформаційному просторі, що ще більше зумовлює необхідність урахування низки

психологічних детермінант задля підвищення рівня стресостійкості;

– пріоритетними психологічними детермінантами стресостійкості військовослужбовців в умовах тривалої збройної агресії РФ в Україні є: психологічна обізнаність щодо особливостей впливу умов війни на психіку особистості; здатність розпізнавати власні психоемоційні стани; вміння застосовувати психологічні прийоми оптимізації власної поведінки в умовах війни; усвідомлення проактивних технологій формування ефективної поведінки; здатність протидіяти негативним інформаційно-психологічним впливам;

– варто пам'ятати: в нинішніх умовах будь-які реакції є нормальними і їх не слід боятися, оскільки таким чином психіка намагається «захиститися» від «ненормальних» умови війни; віра в перемогу, жага до мирного життя та високий рівень стресостійкості допоможуть витримати та подолати усі труднощі нинішньої війни.

## Список використаних джерел

1. Іванова, Н. Г., Морозов, О. М., Паливода, О. О., Андрусин, Ю. І., Герман, Л. В., Корольчук, В. М., Корольчук, М. С., Приходько, І. І., Ширококов, Ю. М., Агаєв, Н. А. & Кузьменко, М. Д. (2022). Психологічні особливості стійкості особистості до терористичної загрози : практ. посіб. К. : Нац. акад. СБУ.
2. Іванова, Н. Г., Паливода, О. О., Строгий, В. І. & Коваль, В. О. (2018). Інформаційно-психологічні впливи у діяльності фахівців сектору безпеки : навч. посіб. К. : Нац. акад. СБУ.
3. Іванова, Н. Г., Фармагей, О. І., Андрусин, Ю. І., Зарицька, О. В., Волошин, В. О., Денисюк, О. В. & Бондарович, О. П. (2018). Психологічна допомога військовослужбовцям – учасникам бойових дій : практ. посіб. К. : Нац. акад. СБУ.
4. Крайнюк, В. М. (2007). Психологія стресостійкості особистості : моногр. К. : Ніка-Центр.
5. Національна академія СБУ (2022, Червень, 17). Як впоратись із власною психікою в умовах війни? Блог Національної академії СБУ. <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3506203-ak-vporatis-iz-vlasnou-psihikou-v-umovah-vijni.html>.
6. Осьодло, В. І., Хміляр, О. Ф. & Красницька, О. В. (2017). Військово-психологічний практикум офіцера. К. : НУОУ імені Івана Черняхівського.
7. Розов, В. І. (2021) Психологічна безпека та стрес-менеджмент в професійній діяльності : навч. посіб. К. : Нац. акад. СБУ.
8. Моргунов, О. А. (заг. ред.) (2022). Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях : навч.-практ. посіб. Харків : Харків. нац. ун-т внутр. справ. <https://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/15235>.

## References

1. Ivanova, N. H., Morozov, O. M., Palyvoda, O. O., Andrusyshyn, Yu. I., Herman, L. V., Korol'chuk, V. M., Korol'chuk, M. S., Prykhod'ko, I. I., Shyrobokov, Yu. M., Ahayev, N. A. & Kuz'menko, M. D. (2022). Psykholohichni osoblyvosti stiykosti osobystosti do terorystychnoyi zahrozy : prakt. posib. [Psychological features of the individual's resistance to the terrorist threat: pract. manual]. K. : Natsional'na akademiya SBU. (in Ukrainian)

2. Ivanova, N. H., Palyvoda, O. O., Strohyu, V. I. & Koval', V. O. (2018). Informatsiyno-psykholohichni vplyvy u diyal'nosti fakhivtsiv sektoru bezpeky : navch. posib. [Informational and psychological influences in the activities of security sector specialists: educ. manual]. K. : Natsional'na akademiya SBU. (in Ukrainian)

3. Ivanova, N. H., Farmahey, O. I., Andrusyshyn, Yu. I., Zaryts'ka, O. V., Voloshyn, V. O., Denysyuk, O. V. & Bondarovich, O. P. (2018). Psykholohichna dopomoha viys'kovosluzhbovtsyam – uchasykam boyovykh diy : prakt. posib. [Psychological assistance to military personnel - participants in hostilities: pract. manual]. K. : Natsional'na akademiya SBU. (in Ukrainian)

4. Kraynyuk, V. M. (2007). Psykholohiya stresostiykosti osobystosti : monohr. [Psychology of personality stress resistance: monogr.]. K. : Nika-Tsentr. (in Ukrainian)

5. Natsional'na akademiya SBU (2022, June, 17). Yak vporatys' iz vlasnoyu psykhykoyu v umovakh viyny? [How to deal with your own psyche in the conditions of war?]. The National Academy of the SSU Blog. <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3506203-ak-vporatis-iz-vlasnou-psyhikou-v-umovah-vijni.html>. (in Ukrainian)

6. Os'odlo, V. I., Khmilyar, O. F. & Krasnyts'ka O. V. (2017). Viys'kovo-psykholohichnyy praktykum ofitsera [Officer's military psychological workshop]. K. : NUOU imeni Ivana Chernyakhovs'koho. (in Ukrainian)

7. Rozov, V. I. (2021). Psykholohichna bezpeka ta stres-menedzhment v profesiyniy diyal'nosti : navch. posib. [Psychological safety and stress management in professional activity: educ. manual]. K. : Natsional'na akademiya SBU. (in Ukrainian)

8. Morhunov, O.A. (ed.) (2022). Persha psykholohichna dopomoha v hostrykh stresovykh sytuatsiyakh [Psychological first aid in acute stressful situation]. Kharkiv : Kharkivskiy natsionalnyi universytet vnutrishnikh sprav. <https://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/15235>. (in Ukrainian)

### Summary

*Ivanova N. Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of Scientific Laboratory of Educational-Scientific Institute of Information Security and Strategic Communications of the National Academy of the Security Service of Ukraine*

*Andrusyshyn Y. Candidate of Psychological Sciences (PhD in Psychology), Leading Researcher of Scientific Laboratory of Educational-Scientific Institute of Information Security and Strategic Communications of the National Academy of the Security Service of Ukraine*

### PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF MILITARY SERVICEMEN STRESS RESISTANCE UNDER THE INFLUENCE OF PSYCHOTRAUMATIC FACTORS

**Introduction.** *The physically and emotionally exhausting conditions of the full-scale military invasion of the Russian Federation into Ukraine have a very negative effect on the psyche of everyone who was caught in them. First of all, the mentioned applies to the servicemen of the defense forces of Ukraine, who, taking part in repelling armed aggression, are under the influence of psycho-traumatic factors for quite a long time. In the conditions of war, as a result of bombings, missile or artillery attacks, after the loss of combat comrades or due to other circumstances, certain types of mild or acute emotional reactions, negative psycho-emotional states that prevent the effective performance of combat tasks may occur. The aforementioned actualizes the issue of studying the psychological determinants of stress resistance of military personnel, which will not only make it possible to increase its level, but also contribute to the preservation of mental health and overcoming or reducing the strength of post-traumatic stress disorders in the future.*

**Purpose.** *The purpose of the article is to single out and substantiate the priority psychological determinants that will contribute to increasing the level of stress resistance in military personnel in the conditions of long-term exposure to psycho-traumatic factors.*

**Methods.** *To achieve the formulated goal, the authors used a complex of general scientific theoretical methods, in particular: scientific analysis, structuring, comparison, systematization, forecasting, generalization and interpretation of the obtained results.*

**Originality.** *Psychotraumatic factors accumulate the entire complex of unfavorable conditions for military personnel to carry out their professional activities during armed conflict, hostilities, anti-terrorist operations or when other extreme situations occur that are accompanied by danger to their lives and health. Being under such conditions, especially for the first time, military personnel may experience pronounced psychophysiological and psychoemotional reactions.*

*Therefore, to ensure successful adaptation and effective activity in such conditions, military personnel must develop stress resistance which is based, in particular, on the availability of appropriate*

*"psychological" resources for successful adaptation to stressful conditions, maintaining an optimal psychoemotional state and proper capacity for action.*

*Such personal resilience is determined by the presence of both internal and external resources. The personal characteristics of a serviceman, as the main internal resource, enable him to maintain a sense of balance and stability. At the same time, such external resources as a favorable socio-psychological climate and trusting interpersonal relationships in the military team contribute to a faster adaptation of the military to dynamic, often negative, changes without losing "self" and its vital "core".*

*A number of psychological determinants will contribute to increasing the level of stress resistance in military personnel under the conditions of long-term exposure to psychotraumatic factors, namely:*

*– psychological awareness of the specifics of the impact of war conditions on the psyche of an individual – it should be understood that their long-term stay in an unusual environment and also with an increased threat to life and health causes a corresponding unusual reaction of the psyche to the action of psycho-traumatic factors;*

*– the ability to recognize one's own psycho-emotional states – military personnel should be aware that they may develop specific mental conditions, the most common of which are: fear, panic, stupor, hysteria, aggression, apathy. As a result, a temporary loss of the ability to perform any actions or activities can be observed;*

*– the ability to apply psychological techniques to optimize one's own behavior in war conditions – it should be understood that mild / acute reactions to stress and negative psycho-emotional states can occur in all mentally healthy people, as this is a normal reaction of the body and psyche to the abnormal conditions of war. They should be fought if they disorganize, demoralize, block adequate reactions and constructive actions;*

*– awareness of proactive technologies for the formation of effective behavior in the process of performing professional tasks – in order to preserve the constructiveness of actions in the conditions of long-term effects of psychotraumatic factors, military personnel should follow a number of rules, the awareness of which will enable them to respond adequately to extreme situations and survive in war conditions;*

*– the ability to counteract negative informational and psychological influences – in order to effectively resist destructive influences, emphasis should be placed, first of all, on the development of military personnel: critical thinking, media literacy, media competence.*

**Conclusions.** *Thus, the material presented in the article makes it possible to draw the following conclusions:*

*– psychotraumatic factors that affect the activities of military personnel under martial law can lead to the actualization of negative psycho-emotional states and unpredictable destructive consequences of maladaptive behavior;*

*– one of the important prerequisites for the effective performance of military personnel under various difficult conditions and circumstances is stress resistance, which can not only mobilize for successful and high-quality performance of assigned tasks, but also help preserve mental and physical health;*

*– it should be taken into account the peculiarities of modern warfare, which is carried out not only on the battlefield, but also in the information space, which further necessitates taking into account a number of psychological determinants in order to increase the level of stress resistance;*

*– the priority psychological determinants of the stress resistance of military personnel in the conditions of prolonged armed aggression of the Russian Federation in Ukraine are: psychological awareness of the peculiarities of the influence of war conditions on the psyche of an individual; the ability to recognize one's own psycho-emotional states; the ability to apply psychological techniques to optimize one's own behavior in war conditions; awareness of proactive technologies of formation of effective behavior; the ability to counteract negative informational and psychological influences;*

*– it is worth remembering: in the current conditions, any reactions are normal and should not be feared, since in this way the psyche tries to "protect" itself from the "abnormal" conditions of war; faith in victory, a thirst for a peaceful life and a high level of stress resistance will help to withstand and overcome all the difficulties of the current war.*

**Key words:** *stress resistance; psychological determinants; psychotraumatic factors; resilience; psychoemotional states.*

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Received/Поступила: 03.02.23.