

## ПСИХОЛОГІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

УДК 159.921:316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/14>

**Гурлева Т.С.**

Інститут психології імені Г.С. Костюка  
Національної академії педагогічних наук України

**Журавльова Н.Ю.**

Інститут психології імені Г.С. Костюка  
Національної академії педагогічних наук України

### ДОВІРА ДО СЕБЕ ЯК ВАЖЛИВИЙ АТРИБУТ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ВІЙНИ: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОНЯТЬ

*В статті розглядаються поняття стресостійкості, довіри до себе, інтернальності як важливих характеристик особистості у сучасних умовах. Стійкість до стресу набуває особливого значення у житті українців через війну, складні соціально-політичні та економічні обставини, деструктивний вплив руйнівної інформації, масштаб якої значно поширився в умовах затяжної військової агресії в Україні. Приділяється увага довірі до себе як одній із важливих ознак стійкості людини до стресу, розглядається взаємозв'язок понять стресостійкості і довіри до себе у перспективі розвитку опірності особистості маніпулятивним впливам сучасних засобів масової інформації (ЗМІ). Підкреслюється посилення в умовах широкомасштабної війни в Україні деструктивного впливу часто неперевіраних, спустошливих потоків інформації на психоемоційний стан особистості, що може викликати внутрішній дисбаланс людини, обмежувати її можливості у саморегуляції, ускладнювати адаптацію до вимог військового часу, бути причиною формування і розвитку негативних психоемоційних станів, проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). За допомогою низки психологічних методик експериментально досліджено такі якості особистості сучасних українців, як стресостійкість, інтернальність, довіра до себе як до особистості і до себе як до читача медіатекстів, критичність до текстів маніпулятивного характеру. В статті теоретично розглянуті і експериментально встановлені зв'язки між означеними проявами особистості, що зіткнулась з травмивними подіями війни. Окреслені напрями психологічної допомоги особистості, які спрямовані на розвиток довіри до себе, опори на себе та власні ресурси, стійкості до стресу задля спроможності гідно відповідати на надскладні виклики сьогодення.*

**Ключові слова:** *посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), негативні психоемоційні прояви, якості особистості, травмивні умови, інтернальність, стресостійкість, довіра до себе, маніпулятивний і діалогічний медіатекст.*

**Постановка проблеми.** В умовах широкомасштабної війни в Україні співвітчизники стикаються із значною кількістю важких стресових ситуацій, пов'язаних із загрозою фізичному існуванню, здоров'ю і розвитку особистості: війна, втрата житла, родичів, звичних умов життя, зміна місця проживання, руйнування попередніх планів та перспектив на майбутнє, невизначеність, продовження загрози Covid-19 і т.д. У теперішні

часи українці потерпають від тиску на основі власної духовності, моралі, на ціннісно-сміслові осердя особистості як безпосередньо через військові події, так і через агресивний вплив певних медіаагентів. В цих умовах особливого значення набувають риси і якості особистості, що сприяють виживанню і збереженню власної ідентичності у складних обставинах, зокрема стресостійкість, адекватна самооцінка, особиста відповідальність,

автономність, довіра до себе, здатність до морального вчинку, мотивація до неперервного прогресивного розвитку тощо. Зауважимо, низький рівень стресостійкості багатьма дослідниками розглядається як передумова можливих ускладнень існування в травмівних умовах. Науковці також звертають увагу на супутні риси особистості, які можуть супроводжувати або навіть поглиблювати негативні психоемоційні стани – це зокрема: недовіра до себе, низький показник внутрішнього локусу контролю, некритичне сприйняття маніпуляцій з боку ЗМІ. Недовіра до себе, людей і світу, свого майбутнього, а також безвідповідальне, некритичне споживання неконтрольованої, часто гнітючої інформації – все це загострює стан напруження, тривоги, нестабільності, невпевненості.

В період глобальних змін і випробувань в Україні особливо актуальним постає завдання більш повного визначення ознак стресостійкості людини, зокрема тих, що пов'язані із можливістю протидії маніпулятивним інформаційним впливам, як особливо руйнівним для особистості. Автори статті на гіпотетичному рівні відзначають, що довіра до себе є стрижневою основою, ресурсним станом для формування стресостійкості особистості у купі із іншими рисами, як то інтернальність тощо. Означені вище риси особистості у своїй сукупності розглядаються як такі, що можуть запобігти некритичному сприйняттю маніпуляцій з боку ЗМІ в обставинах військової агресії. З огляду на це особливо важливим видається окреслення психологічних умов попередження розвитку негативних рис та станів особистості щодо її ефективної взаємодії з інформаційним простором у сучасних умовах.

**Аналіз останніх досліджень.** Про важливість профілактики стресу та розвитку стресостійкості наголошується у багатьох публікаціях зарубіжних та вітчизняних фахівців (Дж. Грінберг, Т.М. Дудка, В.М. Корольчук, Г.П. Лазос, А.В. Міхеєва, С.Д. Максименко, О.Л. Церковський і т.д.). Увага до цієї теми пов'язана з її особливим значенням для сучасного суспільства: загальне зростання соціально-економічного та політичного напруження в умовах широкомасштабної війни в Україні, у тому числі інформаційної, призводить до зростання вимог до адаптаційних можливостей людини. Підкреслюється необхідність розвитку у громадян критичного мислення та психологічної стійкості до маніпулятивних впливів (Ю.М. Крилова-Грек).

Розвиток стресостійкості розглядається як запорука фізичного та психічного здоров'я нації, що пов'язана із різними аспектами добробуту

людини, її фізичного та психічного здоров'я (О.Л. Церковський). Разом з тим, існуючі наукові дослідження поки що не дають чіткого уявлення про передумови стресостійкості, про засоби, що дозволяють особистості самотійно ефективно долати стрес, враховувати фактори, що визначають індивідуальний перебіг стресової реакції. Феномен стресостійкості недостатньо вивчено як на рівні прояву, так і на рівні профілактики та корекції, поки що обмежена кількість інноваційних програм підвищення стресостійкості особистості (Н.Ю. Журавльова, А.В. Міхеєва). Маркером стресостійкості особистості ми вважаємо таку стрижневу якість як довіра до себе. Довіра людини до себе характеризує ставлення до себе як до особистості, критичне відношення до власних помилок, досягнень, досвіду, своїх переживань, думок, намірів, планів на майбутнє, є передумовою зрілої довіри до інших людей і світу (Т.С. Гурлева, Н.О. Єрмакова, А.Б. Купрейченко, Т.П. Скрипкіна, Т.М. Титаренко та ін.). Довіра до себе є умовою буття особистості як незалежного суверенного суб'єкта активності, здатного до самотійної постановки цілей [15, с. 37]. Довіра чи недовіра може проявлятися до текстів зі ЗМІ, а також до себе як споживача медіаінформації [2].

Поняття довіри взагалі та зокрема довіри до себе розглядається багатьма сучасними вченими, але слід відмітити недостатність досліджень впливу довіри до себе на психоемоційні стани особистості в складних умовах життя, зокрема – стресостійкість. На сьогодні набувають значення дослідження впливу довіри до себе на розвиток стійкості до негативного, зокрема маніпулятивного впливу, на критичність особистості до медіа-контенту [14; 15], на довіру до себе як до читача-споживача ЗМІ [2].

**Мета статті** полягає у висвітленні значення таких якостей особистості, як довіра до себе та стресостійкість у протидії маніпулятивному впливу сучасних ЗМІ в умовах інформаційної війни; у з'ясуванні взаємозв'язку означених рис та виявленні інших характеристик особистості, що сприяють посиленню її спроможності опиратися деструктивним впливам руйнівної інформації; окресленню психологічних умов попередження розвитку негативних рис та станів особистості щодо її ефективної взаємодії із інформаційним простором у сучасних умовах.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У сучасній науковій психологічній літературі проблемі стресу присвячена велика кількість робіт (В. О. Бодров, Дж. Грінберг, Л. О. Китаєв-Смик,

Л. Лазарус, А. Міндел, Г. Сел'є, Ю. В. Щербатих та ін.). Проблема стресостійкості широко дискутується як актуальна для сьогодення, але фокусовано досліджується значно менше. Багато науковців відзначають складність, суперечливість та недостатність концептуальних і методологічних розробок психологічного феномену стресостійкості (А.В. Міхеєва, О.Л. Церковський). Дослідниками відзначається певна наближеність до стресостійкості таких понять, як «резильєнтність» і «життєстійкість», разом з тим деякі автори більш схильні підкреслювати відмінності між цими поняттями, ніж їх схожість. (Г.П. Лазос, Я. М. Омельченко, Т.М. Титаренко). Загальне розуміння феномену стійкості до стресу пов'язане з визнанням стресостійкості як індивідуальної чутливості до стресу, стресових подій. Визнається, що наявність стресора ще не обумовлює розвиток стресової реакції, класичних психофізіологічних змін, характерних для реакції стресу (Р.В. Кади́ров та ін.). Стресогенними факторами вважаються ті, що суб'єктивно сприймаються як загрозові (фізичному чи соціальному функціонуванню), які порушують адаптацію, контроль, перешкоджають самоактуалізації, перевищують індивідуальні норми функціонування (А.В. Міхеєва).

У даній статті ми будемо спиратися на розуміння стресостійкості як процесу адаптації людини до складних життєвих ситуацій; як здатності або якості, що дозволяє долати стресові обставини та утримувати рівновагу, або повертатися до нормального психофізіологічного та емоційного стану у разі його порушення через стрес [5; 14].

Розглянемо деякі сучасні наукові дослідження основних психологічних факторів особистості, що допомагають їй долати стресові стани взагалі [7; 8; 12; 13; 14]. Так, визначено (Лі Канг Хі) низку окремих особистісних якостей людини, що суттєво впливають на показники зменшення стресу: цінність принципів самоактуалізації, опора на себе, екзистенційність, здатність до близьких соціальних контактів, оптимістичність, низький рівень тривожності та ін. Найбільш руйнівною емоцією у стресових обставинах вважається безнадійність у пошуку виходу з ситуації, що склалася (Р.В. Кади́ров). Загалом оптимістичність як риса характеру на протигагу безнадійності розглядається фахівцями такою, що допомагає долати надмірну тривожність, а значить посилює стресостійкість людини.

Фахівці також стверджують, що конструктивні копінг-стратегії (активні стратегії спрямовані на розв'язання проблеми та опанування

певними методами та засобами щодо корекції внутрішнього переживання стресу) посилюють стресостійкість на відміну від захисних стратегій (наприклад, захисту від неприємних переживань, уникання розв'язання проблем тощо). Стресостійкі особи більш захищені від таких наслідків хронічного психологічного стресу, як синдром психологічного вигорання.

Містком між нашими ідеями і висновками інших психологів вважаємо також наступні факти. Так, дослідження науковців показало, що високий рівень тривожності пов'язаний з екстернальним локусом контролю [11, с. 89], тоді як менш тривожні та більш стійкі до стресу саме інтерналі (люди з переважно внутрішнім локусом контролю), та впевнені в собі, з адекватно високою самооцінкою [9; 10; 15]. Підкреслюється, що саме недостатня впевненість у собі є однією з головних передумов емоційного стресу, а ставлення до себе як до жертви екстремальної події посилює дистрес. Навпаки, здатність брати відповідальність за себе знижує ступінь сприйняття себе у якості жертви та відповідно підвищує відчуття спроможності долати стресові події [14]. «Важливим компонентом у розвитку стресостійкості особистості є вміння усвідомлювати свої власні проблеми і згодом вирішувати їх. Самосвідомість відіграє велику роль у формуванні навичок стресостійкості», – зауважує Т.М. Дудка [3]. Таким чином, активна суб'єктна позиція особистості, почуття відповідальності, розвинута самосвідомість можуть розглядатися як умови зміцнення стресостійкості людини. Виявлено, що не впевненість, яка позбавляє рівноваги і веде до глибоких психологічних порушень, що притаманне 75% сучасних українців, викликається нестабільністю довіри до себе. Тому, посилення довіри до себе у громадян позитивно вплине на зростання у них впевненості як особистісної риси і в цілому зробить можливим одужання українського суспільства від «хвороб» перехідного періоду», – пише Н.О. Єрмакова [4, с. 242].

Брак довіри до себе розглядається нами як такий, що може ускладнювати психоемоційний стан людини, сприяти розвитку проявів ПТСР. Недовіру до себе ми розуміємо як комплексний показник психологічного неблагополуччя особистості – це слабкість, незрілість, загальмованість чи невключеність особистісної активності як суб'єкта. І якщо довіра до себе пов'язана з такими внутрішньоособистісними корелятами, як самовідношення, самоефективність, локус контролю, рефлексія, наполегливість, адаптивні

здібності, духовність тощо (Т.Н. Скрипкіна, С.В. Шевченко та ін.), то брак довіри до себе може мати високу кореляцію, зокрема, з низьким рівнем суб'єктивного контролю, нездатністю до активного протистояння маніпуляціям в ЗМІ [14, с. 159-177]. Ми поділяємо думку С.В. Шевченко у тому, що рівень суб'єктивного контролю «дає узагальнену характеристику незалежності, самостійності, міру власної ініціативності, відповідальності за життєві події і описує, у якій мірі людина почуває себе активним суб'єктом власної діяльності, а у якій – пасивним об'єктом дії інших людей та зовнішніх обставин» [15, с. 5].

Рівень довіри впливає на рівень стресостійкості, що, у свою чергу, діє на сприйняття загрозової інформації, яка може руйнувати особистість: стресостійка особистість проявляє вибірковість, критичність до інформації, схильна перевіряти, а не сліпо довіряти медіаджерелам, бо повною мірою виявляє довіру до себе, свого життєвого і читацького досвіду.

У даній статті показано зв'язок між такими рисами особистості як стресостійкість, інтернальність, довіра до себе як до особистості і до себе як читача, а також до медіаінформації. Така конфігурація наукового пошуку дозволила щонайменше теоретично показати взаємовплив між такими рисами особистості як низька довіра до себе, екстернальність і низька стресостійкість, що є різними проявами ПТСР [2; 5; 6; 14 та ін.]. Для вивчення рис і якостей, які сприяють розвитку негативних психоемоційних станів особистості, або становлять потенційну загрозу розвитку ПТСР в період військової агресії, у тому числі інформаційної війни, використовувалась низка наступних діагностичних методик: авторське напівструктуроване інтерв'ю орієнтоване на з'ясування особливостей сприйняття дружинами ветеранів війни різних аспектів власного життя; Шкала самооцінювання щодо наявності ПТСР (PCL-C, цивільна версія) [12, с. 139-140]; Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS) [1]; Шкала психологічного стресу PSM-25; Шкала самооцінки стресостійкості (С.Коухена і Г.Вілліансона); рефлексивний опитувальник для визначення довіри до себе – Т.П. Скрипкіної (додано окреме питання «Довіра до себе в ході ознайомлення з текстами з друкованих ЗМІ та Інтернет», яке не використовувалось у підрахунку рівнів довіри за Т.П. Скрипкіною); тест для виявлення рівня суб'єктивного контролю (РСК) О.М. Еткінда, О.О. Голинкіної і Е.Ф. Бажина; застосовувалось авторське стандартизоване інтерв'ю для виявлення зв'язків

між довірою до себе як до особистості і довірою до себе як до читача, а також довірою/недовірою до діалогічного і маніпулятивного тексту [15]. кількісний і якісний аналіз; узагальнення результатів дослідження. Загалом було опитано 73 респондента різного віку і статті.

Експериментальні дані отримані нами на вибірці жінок-дружин ветеранів війни (35 осіб). Ми з'ясували значення стресостійкості у структурі особистості цих жінок. Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволило виокремити найбільше виражені прояви негативних психоемоційних станів у дружин ветеранів: прояви тривожності мають 40% жінок, ознаки депресії виявлені у 35% жінок, відчувають стрес 37% жінок, виражені ознаки стресового розладу діагностуються у 13% жінок, низький рівень стресостійкості мають 74% опитуваних. Усвідомлюють необхідність розвитку навичок емоційної регуляції та стресостійкості – 75% та комунікативних вмінь – 83% опитуваних, потребу у психологічній допомозі висловили 60% жінок [5; 14, с. 81].

Дослідження виявило, що брак навичок емоційної регуляції в умовах стресу, тобто стресостійкості як особистісного ресурсу, спричиняє у дружин ветеранів складнощі у вирішенні багатьох питань у їхньому житті. Розглянуто основні психологічні фактори особистості, що допомагають долати стресові стани. Результати власних досліджень ми розглядали у контексті даних інших вчених. Так, сучасні науковці виокремлюють такі передумови стійкості до стресу як ініціативність, здатність досягати цілей та самореалізація, комунікативність (асертивність, вміння налагоджувати, підтримувати соціальні зв'язки та спиратися на них), гнучкість (здатність до соціальної адаптації, вміння змінювати свою стратегію та тактику відповідно до обставин), адекватність оцінки ситуації та власних ресурсів, прагнення до самопізнання та саморозвитку (В.М. Крайнюк, А.В. Міхєєва). Дослідники визначають низку окремих особистісних якостей людини, що суттєво впливають на показники зменшення стресу: низький рівень тривожності, оптимістичність, вміння усвідомлювати свої власні проблеми та вирішувати їх. Під час нашого інтерв'ю жінки в описанні своїх негативних станів згадували втрату довіри до себе, невпевненість у завтрашньому дні і власній ролі у сім'ї.

За нашими спостереженнями, впевнені в собі люди (дружини ветеранів, що прийняли участь у нашому дослідженні, і користувачі текстових ЗМІ) – це особистості з власною думкою, влас-

ними життєвими цінностями і сформованим світоглядом, звичні спиратися на своє розуміння дійсності, на свої внутрішні ресурси і загалом на себе, здатні критично, розсудливо сприймати сучасні інформаційні потоки, не піддаватися маніпулятивним руйнівним впливам ЗМІ, сприймають інформаційні новини вибірково, частіше приймають зважені, відповідальні та адекватні рішення стосовно власного життя в сучасних умовах невідомості і перманентного виклику.

За нашою гіпотезою, високий рівень стресостійкості, інтернальності і довіри до себе особистості впливає на її здатність опиратися негативній, дестабілізуючій інформації, яка при недостатньому розвитку зазначених особистісних якостей сприяє дезорієнтації в інформаційному просторі, провокуючи і поглиблюючи негативні психоемоційні прояви, у тому числі прояви ПТСР. На вибірці 38 чол. нами встановлено значущий позитивний кореляційний зв'язок між довірою до себе і загальною інтернальністю ( $r = 0.57, p < 0.001$ ); позитивний зв'язок між довірою до себе як читача і РСК у сфері невдач, що можна розуміти як здатність брати відповідальність на себе за власні невдачі ( $r = 0.34, p < 0.05$ ); негативний зв'язок між довірою до діалогічного і довірою до маніпулятивного тексту ( $r = -0.58, p < 0.001$ ). Той, хто не довіряє отриманій медіаінформації, довіряє собі як читачеві ( $r = -0.64, p < 0.001$ ). Із результатів інтерв'ю підкреслено значення для опитаних діалогічної взаємодії через текст. Показники довіри до себе як до особистості мають позитивний кореляційний зв'язок із довірою до себе в професійній діяльності ( $r = 0.56, p < 0.001$ ) і у вирішенні побутових проблем ( $r = 0.35, p < 0.05$ ) [15, с. 171].

Отже теоретично і експериментально встановлено зв'язок між стресостійкістю, відповідальністю (внутрішнім локусом контролю), довірою до себе і до себе як читача, який орієнтований на діалогічний текст і протидію маніпуляціям. Вважаємо, що підвищення і розвиток внутрішньої відповідальності, довіри до себе, може зміцнювати стресостійкість як у житті, зокрема, наприклад, у побуті і професійній діяльності, так і у взаємодії з медіатекстами. Це, у свою чергу, сприятиме виходу людини із деструктивного психоемоційного стану, виводитиме на більш високий рівень розвитку. Значить можна говорити про подолання і попередження негативних (травмивних) психоемоційних проявів, у тому числі проявів ПТСР, за визначеною нами схемою.

Фахівець може застосовувати широкий спектр психотерапевтичних підходів для пропрацювання

психологічної травми: психоаналітичного, когнітивно-поведінкового, гуманістичного підходу, травмофокусованої терапії, арттерапії та ін. В даній статті ми пропонуємо *модель психологічної допомоги особистості з питань розвитку стресостійкості, як загальної якості, так і важливої складової в опірності маніпулятивним впливам ЗМІ. Основні напрями цієї моделі орієнтовані на пропрацювання наступних питань: психоедукація стосовно впливу стресу (в складних випадках ПТСР) на психоемоційний стан людини, на особливості її функціонування і адаптивні процеси; розвиток навичок власної психоемоційної регуляції; розвиток комунікативних компетенцій; розвиток вмінь турботи про себе та відновлення ресурсів; пропрацювання травматичного досвіду, пропрацювання питання самопізнання, рефлексії, власної відповідальності, довіри чи недовіри до себе.*

Зауважимо, що будь-яка емоційна травма може деструктивним чином впливати на образ себе, самооцінку, сприйняття власних можливостей, перспектив, формувати позицію «жертви», невпевненість у собі, недовіру до себе, оточуючих людей, до світу у цілому. Пропрацювання травматичного досвіду [6; 10] дуже важливе для зміцнення стресостійкості особистості через відновлення та розвиток образу себе такого, який здатний долати труднощі. Це шлях, який фахівці називають «посттравматичним зростанням». Як наголошував фундатор позитивної психології М. Селігман, відновлення до вищого порівняно із дотравматичним рівнем психологічного функціонування є основною ознакою посттравматичного зростання [7, с. 70]. У цьому аспекті підкреслимо значення і важливість пропрацювання питання про недовіру до себе як такого стану, що порушує психоемоційний баланс особистості, послаблює стійкість до стресу загалом, у тому числі, опірність особистості маніпулятивним впливам ЗМІ. Попередження і подолання недовіри до себе включає: діагностику рівня довіри до себе, рівня суб'єктивного контролю; допомогу людині в усвідомленні своїх характеристик і перспектив, особливостей орієнтування (і вправління) у текстах різної спрямованості (діалогічна, маніпулятивна тощо); усвідомлення власних можливостей як особистості, як «думаючого» користувача сучасних ЗМІ; розвиток розуміння, вмінь і навичок діалогічного спілкування в реальному житті і через текст і способів протистояння маніпуляціям в медіапросторі. У складних випадках психологічна робота з питаннями недовіри до себе може включати пропрацювання травмивного досвіду

для зміцнення базових установок особистості стосовно власної ідентичності, вибудови здорової, зрілої довіри до себе, до світу.

**Висновки.** В умовах війни в Україні на особистість українця деструктивно впливають неконтрольовані потоки інформації, що може викликати внутрішній дисбаланс людини, обмежувати її можливості у саморегуляції, ускладнювати адаптацію до вимог військового часу, формування перспектив на майбутнє, бути причиною розвитку негативних психоемоційних станів, проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). За допомогою низки психологічних методик авторами вивчався рівень розвитку в опитаних українців таких якостей особистості, як стресостійкість, рівень суб'єктивного контролю, довіри до себе як до особистості і до себе як до читача медіатекстів, критичності до текстів маніпуля-

тивного характеру. У статті теоретично розглянуті і експериментально встановлені зв'язки між означеними проявами особистості. Окреслені напрями психологічної допомоги особистості, що зіткнулась з травмівними подіями війни, які спрямовані на розвиток довіри до себе, опори на себе, власні ресурси, стійкості до стресу, спроможності гідно відповідати на виклики сьогодення. Сфокусовано увагу на довірі до себе як важливому атрибуті стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни.

**Перспективи дослідження** – експериментально дослідити зв'язок стресостійкості, довіри до себе, локусу контролю на достатній єдиній вибірці. Таке дослідження може сприяти виробленню чіткої стратегії психологічної допомоги людині у протистоянні викликам інформаційної війни, в усвідомленні і посиленні своєї особистісної безпеки.

#### Список літератури:

1. Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS). URL: <https://neiroplus.ru/specialization/nevrologiya/shkala-hads>.
2. Гурлева Т.С. Довіра до себе як читача у контексті протидії негативним медіавпливам. *Актуальні проблеми психологічної протидії негативним інформаційним впливам на особистість в умовах сучасних викликів* : матеріали методологічного семінару НАПН України (8 квітня 2021 р.). К. С. 170-177.
3. Дудка Т.М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomeni-psikhologichnogo-zdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnij-vimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkosti-osobistosti>
4. Єрмакова Н.О. Довіра до себе як особистісна детермінанта професійного зростання студентів юнацького віку. *Вісник післядипломної освіти*. 2012. Вип. 6. С. 241-249. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vro\\_2012\\_6\\_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vro_2012_6_30).
5. Журавльова Н.Ю. Стресостійкість як фактор подолання наслідків вторинної травматизації у дружин ветеранів війни. *Актуальні проблеми психології Т. III: Консультативна психологія і психотерапія* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ. 2019. Вип. 15. С. 111–146.
6. Журавльова Н.Ю., Гурлева Т.С. Прояви ПТСР і вторинна травматизація: психотерапевтична допомога сім'ям ветеранів бойових дій. *Психологія та педагогіка: необхідність впливу науки на розвиток практики в Україні* : збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 21–22 лютого 2020 р.). Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2020. Ч. 2. С. 113–117.
7. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: *Педагогічна думка*, 2016. 219 с.
8. Кісарчук З.Г. Поняття «криза», «стрес», «психотравма», «посттравматичний стресовий розлад». *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій* : методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос та ін.; за ред. З.Г. Кісарчук. К. : ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. С. 8–11.
9. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості [текст]: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / В.М. Корольчук; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН Укр. К., 2009. 511 с.
10. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
11. Михайлова О.І. Стрес. Формування стресостійкості особистості. *Виміри особистісних трансформацій*: мат-ли IV Всеукр. наук.-практ. семінару (м. Ніжин, 6 жовтня 2021 року) / Т.М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Київ: ІСПП НАПН України, 2021. С.87-91.
12. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
13. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. 540 с.

14. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос [та ін.] ; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

15. Шевченко С.В. «Психологічні особливості розвитку довіри до себе у майбутніх психологів» : дис. ... канд. наук / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка Нац. академії пед. наук України. Київ, Україна, 2018. 260 с.

**Hurlieva T.S., Zhuravlova N.Yu. SELF-TRUST AS A SIGNIFICANT ATTRIBUTE OF PERSONAL STRESS RESISTANCE IN THE CONDITIONS OF INFORMATION WARFARE: THE RELATIONSHIP BETWEEN CONCEPTS**

*The concepts of stress resistance, self-trust, and internality as important personality characteristics in the contemporary conditions are considered in the article. Resistance to stress acquires special significance in the life of the Ukrainians due to the war, complex social, political and economic circumstances, negative impact of destructive information, the scale of which has significantly spread in the conditions of the protracted military aggression in Ukraine. Attention is paid to self-trust as one of the significant features of a person's resistance to stress; the relationship between the concepts of stress resistance and self-trust is considered in the prospect of developing an individual's resistance to the manipulative influences of modern mass media. It is emphasized that in the conditions of the large-scale war in Ukraine, the destructive impact of often unverified, devastating flows of information on the psycho-emotional state of an individual, which can cause an internal imbalance of a person, limit his opportunities for self-regulation, complicate adaptation to the requirements of wartime, be the cause of formation and development of negative psycho-emotional states, manifestations of post-traumatic stress disorder (PTSD). Such personality traits of the modern Ukrainians as stress resistance, internality, trust in yourself as an individual and in yourself as a reader of media texts, criticality to manipulative texts were experimentally investigated using a number of psychological methods. The relationships between the specified manifestations of a personality who faced the traumatic events of the war are experimentally revealed and theoretically reviewed herein. It outlines the directions of psychological assistance of an individual, which are aimed at the development of self-trust, reliance on yourself and own resources, resistance to stress in order to be able to adequately respond to today's extremely complex challenges.*

**Key words:** *post-traumatic stress disorder (PTSD), negative psycho-emotional manifestations, personality traits, traumatic conditions, internality, stress resistance, self-trust, manipulative and dialogic media text.*