

Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv.
Series "Psychology". № 1(15), pp. 30-35 (2022)
УДК 159.9
DOI: [https://doi.org/10.17721/BSP.2022.1\(15\).5](https://doi.org/10.17721/BSP.2022.1(15).5)

ISSN 1728-3817
© Taras Shevchenko National University of Kyiv,
Publishing and Polygraphic Center "Kyiv University", 2022

Катерина Мушчєрова, студ.
ORCID: 0000-0001-8997-7800

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ

Охарактеризовано життєстійкість особистості. Її представлено комплексом настанов, навичок, що забезпечують хоробрість, сміливість, відагу людини тощо, і стратегій, які мають перетворити стресогенні обставини в можливість зростання. Розкрито три головні компоненти: залученість, контроль і прийняття ризику, та їхні функції. Визначено, що людина, яка має високий рівень життєстійкості, відрізняється стабільним психологічним і фізичним здоров'ям, добре адаптована в соціальному просторі. Зазначено, що життєстійкість існує на трьох рівнях: психофізіологічному (оптимальні реакції на стрес), соціально-психологічному (ефективне саморегулювання) й особистісно-смысловому (осмисленість і позитивне світовідчуття). Також охарактеризовано суть тривожності особистості, її представлено як певний емоційний стан людини, що виникає за умов імовірних несподіванок як у випадку відстрочення, затримки приємних ситуацій, так і під час очікування неприємностей. Виявлено, що тривожність може мати як ситуативний характер, так й особистий. Підкреслено, що ситуативна тривожність виникає через стресовий стан чи подражик, який впливає на особистість саме в певний час, а особистісна тривожність, зі свого боку, є рисою особистості, що характеризує людину як схильну до постійного переживання тривоги. Крім того, виділено й охарактеризовано такі види тривожності, як об'єктивна, невротична й моральна. Наголошено, що тривожність може стати чинником психічних проблем людини, виникнення невротизації і страхів.

Проаналізовано також результати емпіричного дослідження щодо особливостей вияву життєстійкості та тривожності студентів. З'ясовано, зокрема, що у молоді переважає середній рівень життєстійкості (45 %) та середній рівень тривоги, що має тенденцію до високого (33 %). Також визначено прямий кореляційний взаємозв'язок життєстійкості студентів з їхньою тривожністю. Доведено, що у досліджуваних, які мали низький рівень життєстійкості, спостерігали високий рівень тривоги, а у випробуваних, які мали високий і середній рівень життєстійкості, – низький чи середній рівень тривоги, що має тенденцію до низького.

Ключові слова: життєстійкість, особистість, тривога, тривожність особистості, рівень життєстійкості.

Вступ. Психологічне здоров'я людини зумовлює її успішну соціальну взаємодію та повноцінний особистісний розвиток. Умовою психологічного здоров'я є вміння людини справлятися зі щоденними стресами та неприємностями. У цьому людині допомагає життєстійкість – це патерн настанов, навичок, що забезпечує здатність особистості успішно долати перешкоди та несприятливі умови довкілля, зберігаючи високу емоційну рівноваженість і стійкість до стресогенних факторів. В умовах сьогодення життєстійкість однією з необхідних і надзвичайно важливих властивостей, що забезпечує адекватну сучасним викликам соціально-психологічну адаптацію особистості. Людина, що має високий рівень життєстійкості й адекватну самооцінку, ефективно адаптується до навколишніх стресів, у неї відсутні проблеми з адаптацією в соціумі. На сучасному етапі розвитку суспільства тривожність переслідує людей кожен день. Економічні, особисті й політичні проблеми зумовлюють виникнення цього негативного психічного стану. Тривожність є психологічною особливістю, що виражається у схильності людини до переживань (тривоги). Її причини є різними, але вияви мають однакову тенденцію. Однак саме високий рівень життєстійкості сприяє зниженню тривожності особистості, постає важливою умовою психологічного здоров'я людей та їхнього повноцінного життя.

Огляд літератури. Життєстійкість особистості стала об'єктом дослідження у роботах Д. Леонтьєва, О. Чиханцової, С. Кравчук, В. Предко, К. Гавриловської, І. Чанчикова, А. Прихожан, В. Чудновського та безлічі інших учених. Дослідники зауважують, що вона є основним чинником подолання складних життєвих ситуацій, провідним показником психологічної зрілості та самореалізації особистості, а також важливим механізмом саморегуляції. Тривожність як властивість особистості була розглянута такими вченими: С. Прахова, О. Галієва, О. Волошок, Л. Іванцев, О. Батюх, А. Гринечко, В. Шевченко, О. Царькова, Л. Матюхнюк, Г. Бєвз, Я. Андрушко,

І. Ясточкіна, О. Овсяннікова та ін. Науковці характеризують тривожність як психологічну особливість, що виражається у схильності людини до переживань (тривоги).

Життєстійкість – це патерн настанов, що забезпечує людині здатність перетворювати стресогенні обставини в нові можливості. К. Гавриловська зазначає, що вперше життєстійкість (англ. "hardiness") як психологічну категорію було розглянуто в контексті проблем формування творчого потенціалу особистості та регулювання стресу. Це поняття охоплює атитюди залученості, контролю і виклику (прийняття виклику життя), завдяки яким людина може одночасно розвиватися, збагачувати свій потенціал і давати раду стресам, що зустрічаються на її життєвому шляху [4, с. 83]. Нині особливого значення набувають адаптаційні ресурси особистості, ті особистісні характеристики, що стануть ефективним механізмом у боротьбі із життєвими негараздами [12]. Життєстійкість постає тим важливим особистісним ресурсом, що є необхідним для подолання складних життєвих ситуацій, здатності зберігати емоційну рівноваженість [9]. Саме від неї залежить витривалість особистості, здатність зберігати внутрішню збалансованість і психічне здоров'я [10]. Провідне значення у функціонуванні життєстійкості належить психологічним настановам. Саме вони обумовлюють внутрішній стан особистості, постають провідними чинниками ухвалення рішень у складній життєвій ситуації та визначають поведінку. Завдяки формуванню конструктивних психологічних настанов можна вплинути на внутрішню налаштованість, а саме сформувані сприятливі стратегії поведінки й, відповідно, удосконалити власний процес життєдіяльності [11]. С. Кравчук підкреслює, що життєстійкість особистості є одним із предикторів психологічної пружності. Вона допомагає переживати стресові ситуації та є ознакою психічного здоров'я. Життєстійкість належить до особливого класу здібнос-

© Мушчєрова Катерина, 2022

тей. Науковець наголошує, що життєстійкість є складним психічним утворенням, яке визначається як система переконань, що сприяє розвитку готовності керувати системою підвищеної складності [6, с. 101]. О. Чиханцова, зі свого боку, вказує, що життєстійкість є чинником збереження психічного здоров'я [15].

В. Предко зауважує, що життєстійкість існує на трьох рівнях:

- психофізіологічному (оптимальні реакції на стрес);
- соціально-психологічному (ефективне саморегулювання);
- особистісно-смысловому (осмисленість і позитивне світовідчуття).

Науковець також стверджує, що життєстійкість активізує потреби людини в підтриманні фізичного, психологічного, соціального здоров'я, є психологічною настановою, яка надає життя цінності та смислу, допомагає інтегрувати минулий досвід у теперішній, зберігаючи внутрішню збалансованість; управляти полярними зовнішніми та внутрішніми впливами [14, с. 187].

О. Вакуленко вказує, що поняття "життєстійкість" відображає психологічну живучість й ефективність людини, а також є показником її психічного здоров'я [2, с. 32]. О. Чиханцова стверджує, що життєстійкість – один із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції, фундамент її особистісних рис. Власне, життєстійкість виникла як модель відносин і стратегій, що разом сприяють перетворенню стресових обставин із потенційних катастроф на можливості зростання особистості [16]. Науковець вказує, що життєстійкість визначають як психологічний феномен, ресурс, особистісну властивість, психологічну властивість, інтегральну здатність, інтегральне особистісне утворення. О. Чиханова також називає такі компоненти життєстійкості:

- залученість – важлива характеристика ставлення людини до себе, довколишнього світу та характеру взаємодії з ним, що дає сили та мотивує її до самореалізації, лідерства, здорового способу думок і поведінки; дає можливість відчувати себе значущою і достатньо цінною, щоб повністю долучитися до розв'язання життєвих завдань, не звертаючи уваги на наявність стресогенних чинників і змін;

- контроль – ідеться про контроль за обставинами, що організує пошук шляхів впливу на результати стресогенних змін, на протидію впадінню в стан безпорадності та пасивності;

- прийняття ризику – допомагає людині бути відкритою до навколишнього світу, інших людей і суспільства. Суть її полягає у сприйнятті особистістю життєвих подій і проблем як виклику й випробування особисто для себе [15, с. 215].

На думку О. Чиханцової, структуру життєстійкості особистості слід розширити такими особистісними параметрами, як: цілі, цінності, смисли, самоставлення, автономія, мотивація самореалізації [16, с. 145]. На думку В. Предко, життєстійкість особистості сприяє вдосконаленню академічного процесу, а головне – психологічному розвитку особистості підлітка, вона впливає на формування навичок ефективної організації життєдіяльності, розуміння своєї життєвої мети й умінь робити висновки із власного життєвого досвіду. Емпірично було встановлено наявність взаємозв'язку життєстійкості з освітньою діяльністю школярів, їхніми навчальними досягненнями, рівнем залученості школярів у навчальний процес, частотою прогулів, прагненням продовжувати навчання після закінчення [13, с. 158].

Розглянувши думки науковців щодо поняття "тривожність", варто зауважити, що тривожність є емоційним станом людини, який виникає за умов імовірних несподіванок як у випадку відстрочення, затримки приємних ситуацій, так і під час очікування неприємностей. О. Волошок вважає, що тривожність – психічний стан емоційної напруги, настороженості, хвилювання, душевного дискомфорту, підвищеної вразливості під час ускладнення, загостреного почуття провини і недооцінювання себе в ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття неясної загрози значущій рівновазі особистості [3, с. 121]. І. Ясточкіна характеризує особистісну тривожність як рису особистості, тобто особистісною схильністю до переживання тривоги [18, с. 165]. Л. Іванцев, зі свого боку, зазначає, що особистісна тривожність виявляється у схильності особи переживати стан тривоги у різноманітних життєвих ситуаціях, навіть у таких, що об'єктивно викликати тривогу не можуть. Це стійке утворення, що виявляється в розлитому, хронічному переживанні соматичного і психічного напруження, у схильності до дратівливості і неспокою навіть із незначних приводів, у почутті внутрішньої скутості та нетерплячості [5]. І. Ясточкіна виділяє два типи джерел стійкої особистісної тривожності:

- тривала зовнішня стресова ситуація, що виникла внаслідок частого переживання станів тривоги. Тривалий і частий вплив стресової ситуації за відповідної її оцінки індивідом розглядається як основне джерело невротичних та передневротичних станів, зокрема й тривожності;

- внутрішні – психологічні чи психофізіологічні чинники [18, с. 166].

С. Прахова підкреслює, що особистісна тривожність постає як одна з детермінант виникнення фрустраційних станів, тоді як нормального рівня тривожність може виконувати важливу адаптивну функцію, а її наявність є обов'язковим елементом для життєдіяльності особистості, що нормально інтегрується в суспільство. Однак її підвищений і високий рівень можуть, навпаки, мати патогенний характер і негативно впливати на розвиток і діяльність людини [8, с. 303]. В. Шевченко, зі свого боку, характеризує ситуативну тривожність. Він вказує, що ситуативна тривожність породжується певною, такою, що викликає занепокоєння, ситуацією. Такі ситуації можуть формуватися в межах навчальної, трудової діяльності й у сфері особистісних стосунків. Вони можуть бути внутрішнього характеру, пов'язані безпосередньо з індивідуальними характеристиками індивіда, та зовнішнього, що перебувають у зв'язку із ситуативними чинниками, що впливають на людину ззовні [17, с. 231]. Загалом тривожність може стати чинником виникнення неврозів і страхів, відповідно, постати основною причиною порушення нормальної життєдіяльності.

Методологія. Мета проведеного емпіричного дослідження – дослідити взаємозв'язок життєстійкості студентів із їхньою тривожністю. Базою дослідження став Київський Національний університет імені Т. Г. Шевченка. У дослідженні взяли участь 60 учасників, зокрема 30 дівчат і 30 хлопців. Вік випробуваних – від 17 до 20 років. Через пандемію було ухвалено рішення проводити дослідження дистанційно, онлайн. Для виконання поставленої мети нашого емпіричного дослідження ми підібрали дві діагностичні, стандартизовані методики – "Тест життєстійкості" (С. Мадді, адаптація Д. Леонтьєва) та "Особистісна шкала прояву тривоги" (Дж. Тейлор).

Результати дослідження. Розглянемо та проаналізуємо результати наших випробуваних за методикою "Тест життєстійкості" (табл. 1).

Таблиця 1

Результати випробуваних за методикою "Тест життєстійкості"			
Рівень життєстійкості випробуваних	Кількість осіб		%
	хлопці	дівчата	
Низький	5	4	15
Знижений	8	4	20
Середній	12	15	45
Підвищений	3	3	10
Високий	3	3	10

Згідно з табл. 1, низький рівень життєстійкості мають дев'ять випробуваних. Серед них – п'ять хлопців і чотири дівчини. Знижений рівень спостерігаємо у дванадцяти випробуваних (вісім хлопців і чотири дівчини). Середній рівень мають двадцять сім випробуваних (дванадцять хлопців і п'ятнадцять дівчат). Шість ви-

пробуваних мають підвищений рівень життєстійкості (три хлопці та три дівчини). Високий рівень життєстійкості спостерігаємо у шести випробуваних (три хлопці та три дівчини).

Розглянемо ці результати за допомогою діаграми (рис. 1).

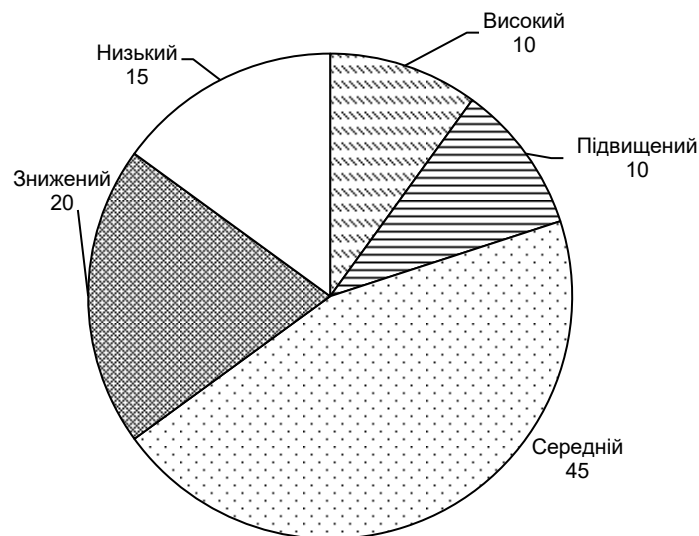


Рис. 1. Загальний рівень вияву життєстійкості студентів КНУ імені Тараса Шевченка, %

За рис. 1 ми бачимо, що у випробуваних переважає середній рівень життєстійкості (45 %). Найрідше зустрічаємо підвищений (10 %) і високий рівень життєстійкості (10 %).

Розглянемо результати випробуваних за методикою "Тест життєстійкості" (С. Мадді, адаптація Д. Леонтьєва), враховуючи їхню гендерну приналежність.

Згідно з рис. 2 середній рівень життєстійкості переважає як у дівчат, так і хлопців, які навчаються у КНУ імені Тараса Шевченка. Найрідше у хлопців та у дівчат зустрічаємо високий і підвищений рівень життєстійкості.

Розглянувши рівні вияву життєстійкості наших випробуваних, перейдемо до аналізу їхніх результатів за методикою "Особистісна шкала прояву тривоги" (табл. 2).

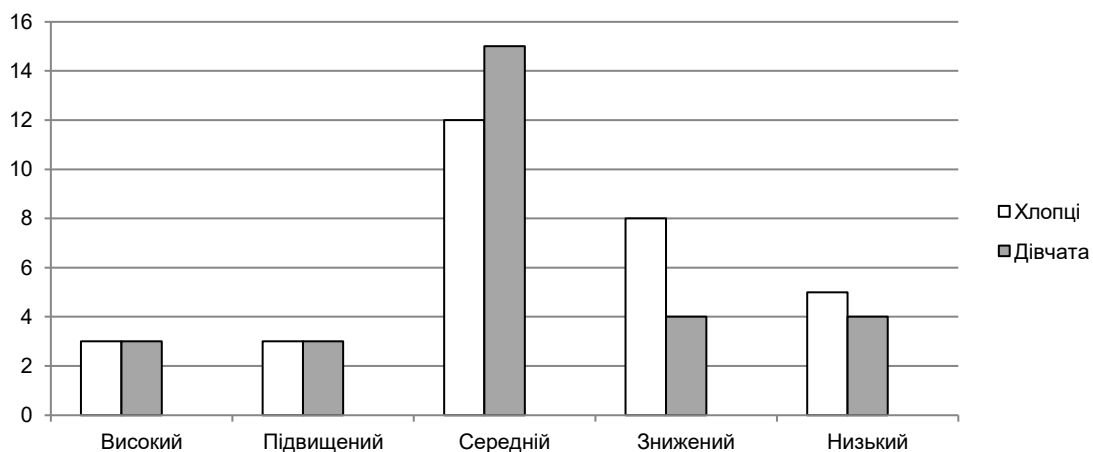


Рис. 2. Статеві відмінності у рівні вияву життєстійкості студентів

Таблиця 2

Результати випробуваних, за методикою "Особистісна шкала прояву тривоги" (Дж. Тейлор)

Рівень тривоги випробуваних	Кількість людей		%
	хлопці	дівчата	
Низький	3	3	10
Середній рівень тривоги, що має тенденцію до низького	7	6	22
Середній рівень тривоги, що має тенденцію до високого	12	8	33
Високий	5	7	20
Дуже високий	3	6	15

Згідно з табл. 2 низький рівень тривоги мають шість випробуваних: серед них троє хлопців і троє дівчат. Середній рівень тривоги, що має тенденцію до низького, спостерігаємо у тринадцяти випробуваних (сім хлопців і шість дівчат). Середній рівень тривоги, що має тенденцію до високого, фіксуємо у двадцяти студентів (дванадцять хлопців і вісім дівчат). Високий

рівень мають дванадцять випробуваних: п'ять хлопців і сім дівчат. Дуже високий рівень тривоги спостерігаємо у дев'яти випробуваних (троє хлопців і шість дівчат).

Проаналізуємо висвітлені результати, за методикою "Особистісна шкала прояву тривоги" (Дж. Тейлор), використовуючи діаграму (рис. 3).

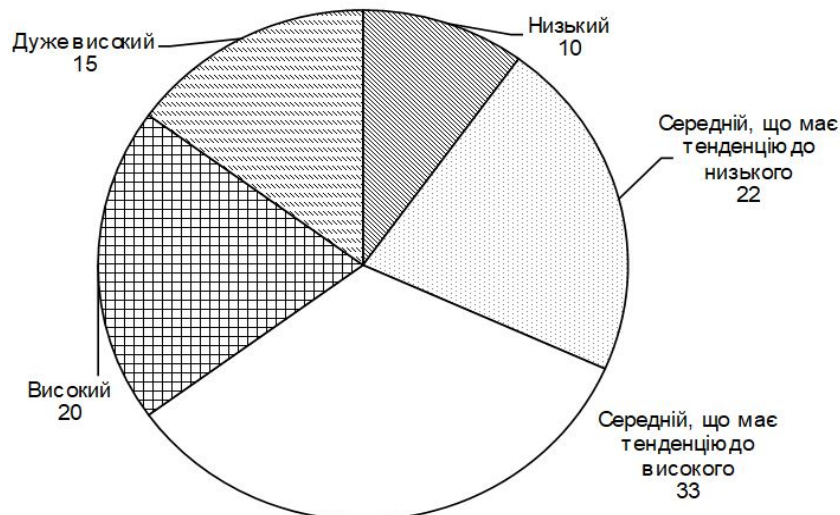


Рис. 3. Загальний рівень вияву тривоги студентів, %

За рис. 3 у випробуваних студентів переважає середній рівень тривоги, що має тенденцію до високого (33 %). Рідше серед випробуваних фіксуємо низький рівень тривоги (10 %).

Розглянемо результати випробуваних за методикою "Особистісна шкала прояву тривоги" (Дж. Тейлор), ураховуючи їхню гендерну приналежність (рис. 4).

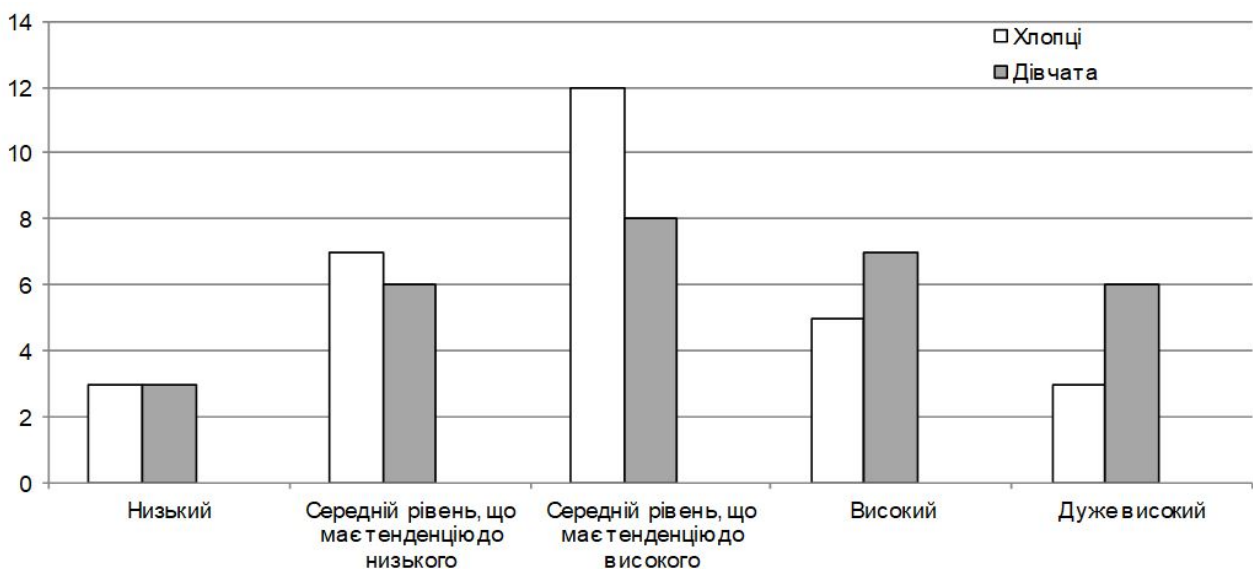


Рис. 4. Статеві відмінності у рівні вияву тривоги студентів

Згідно з рис. 4 у хлопців і дівчат існує однакова тенденція до середнього рівня тривоги, що має тенденцію до високого. У хлопців рідше зустрічаємо низький і дуже високий рівень тривоги. У дівчат, зі свого боку, рідше фіксуємо низький рівень тривоги.

Після виявлення рівня життєстійкості та тривоги студентів наступним етапом дослідження стало визначення взаємозв'язку їхньої життєстійкості та тривожності. Зазначене завдання було виконане за допомогою визначення коефіцієнта кореляції у програмі MS Excel. Отримано показник 0,73, що вказує на те, що між рівнем життєстійкості наших випробуваних і рівнем їхньої тривоги існує слабкий прямий взаємозв'язок. Також було помічено, що у випробуваних, які мали низький рівень життєстійкості, фіксували високий рівень тривоги, а у випробуваних, які мали високий і середній рівень життєстійкості, відмічали низький чи середній рівень тривоги, що мав тенденцію до низького.

Висновок. Отже, життєстійкість особистості є комплексом настанов, навичок, що забезпечують хорообрість, сміливість, відвагу людини, і стратегій, які мають перетворити стресогенні обставини в можливість зростання. Життєстійкість має три головні компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику. Вона знижує тривожність і забезпечує гармонійний розвиток. Людина, яка має високий рівень життєстійкості, відрізняється стабільним психологічним і фізичним здоров'ям, добре адаптована в соціальному просторі. Емпірично було визначено, що у випробуваних із низьким рівнем життєстійкості фіксували високий рівень тривоги, а у випробуваних, які мали високий і середній рівень життєстійкості, констатували низький чи середній рівень тривоги, що мав тенденцію до низького.

Список використаних джерел

1. Барканова О. В. Методики діагностики емоціональної сфери. Психологічний практикум : метод. посіб. Краснодар : Литера-Принт, 2009. 256 с.
2. Вакуленко О. Л., Чанчиков І. К. Особливості впливу ціннісних орієнтацій на життєстійкість особистості. *Теорія та практика сучасної психології*. 2019. № 2. Т. 1. С. 32-36.
3. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 10. С. 120-129.
4. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології*. 2019. № 16. С. 83-90.
5. Іванцев Л., Івашинин Т. Психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді. *Вісник прикарпатського університету: Філософські і психологічні науки*. 2019. Вип. 22. Т. 1. С. 76-82. <https://doi.org/10.15330/vpufpn.22.76-82>.
6. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. № 1. С. 99-105.
7. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости : метод. посіб. Москва : Смысл, 2006. 63 с.
8. Прахова С. А. Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 41. С. 302-312.
9. Предко В. В. Розвиток життєстійкості особистості підлітка в умовах інноваційної освітньої діяльності: методичні рекомендації. Київ: Ніка-Центр, 2021. 104 с.
10. Предко В. В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. С. 74-99. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99>.
11. Предко В. В. Технологія розвитку життєстійкості як умови попередження конфліктної поведінки підлітків. *Психологічний супровід формування демократичних засад та профілактики і розв'язання конфліктів у закладі освіти* / авт. кол.: В. М. Горленко, І. В. Марухина, В. Г. Панок, В. В. Предко, В. В. Рибалка, Д. Д. Романовська, Н. В. Сосновенко; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : Ніка-Центр, 2021. С. 57-103.
12. Предко В. В., Предко Д. Є. Психологічне значення життєстійкості задля розвитку фрустраційної толерантності особистості у складних життєвих ситуаціях. *Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції й національні особливості*: мат. всеукр. наук.-практ. конф. з

міжнародною участю (PLSWTNP) (05 листопада 2021 р.). Київ : 2021. С. 98-100.

13. Предко В. В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. *Габітус*. 2020. № 19. С. 186-189. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.32>.
14. Предко В. В. Розвиток життєстійкості особистості як основна психологічна умова ефективного освітнього процесу. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2021. № 2. С. 158-162. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/28>.
15. Чиханцова О. А. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/708354/6/Chykhantsova.pdf> (дата звернення: 20.02.2022)
16. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2018. № 17. С. 142-150.
17. Шевченко В., Мольченко Д. Психологічні особливості впливу ситуативної тривожності на ефективність публічного виступу. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського*. 2016. № 1. С. 229-235.
18. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник ЛНУ*. 2020. № 6. С. 165-170.

References

1. Barkanova, O. (2009). *Metodyky dyahnostyky emotsionalnoi sfery. Psykholohycheskyi praktykum : metod. Posob [Methods of diagnosing the emotional sphere. Psychological workshop: method. allowance]*. Krasnodar: Lytera-Print [in Ukrainian].
2. Vakulenko, O. L., & Chanchikov, I. K. (2019). Osoblyvosti vplyvu tsinnisnykh oriantatsii na zhyttiistikiist osobystosti [Peculiarities of the influence of value orientations on the hardness of personality]. *Teoriia ta praktyka suchasnoi psykholohii*, 2(1), 32-36. [in Ukrainian].
3. Voloshok, O. V. (2010). Psykholohichnyi analiz problemy tryvzhnosti osobystosti [Psychological analysis of the problem of personality anxiety]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, (10), 120-128. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2010-10.%25p> [in Ukrainian].
4. Havrylovskaya, K. P., & Demianchuk, Yu. Yu. (2019). Formuvannia zhyttiistikiist osobystosti: art-kouchynhovyi pidkhd [Formation of personality hardness: art-coaching approach]. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni HS Kostiuka NAPON Ukrainy. Tom VI: Psykholohiia obdarovanosti*, 6(16), 83-90. Retrieved from <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/30404> [in Ukrainian].
5. Ivantsev, L., & Ivanyshyn, T. (2019). Psykholohichni chynnyky vynyknennia osobystisnoi tryvzhnosti u studentskoi molodi. [Psychological factors of personal anxiety in student youth]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu: filosofski i psykholohichni nauky*, 1(22), 76-82. <https://doi.org/10.15330/vpufpn.22.76-82> [in Ukrainian].
6. Kravchuk, S. L. (2018). Osoblyvosti zhyttiistikiist yak faktora psykholohichnoi pruzhnosti osobystosti yunatskoho viku v umovakh voiennoho konfliktu. [Peculiarities of hardness as a factor of psychological elasticity of a young person in the conditions of military conflict]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seria "Psykhologichni nauky"*, 1(1), 99-105. [in Ukrainian].
7. Leont'ev, D. A., & Rasskazova, E. I. (2006). *Test zhiznestojkosti [Hardiness Test]*. Moskva: Smysl. [in Russian].
8. Prakhova, S. A. (2018). Tryvzhnist u predyktornii strukturi frustratsiinykh staniv shkolariv riznykh vikovykh hrup. [Anxiety in the predictor structure of frustration states of schoolchildren of different age groups]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 41, 302-312. [in Ukrainian].
9. Predko, V. (2021a). *Rozvytok zhyttiistikiist osobystosti pidlitka v umovakh innovatsiinoi osvithoi diialnosti: metodychni rekomendatsii [Development of hardness of the teenager's personality in the conditions of innovative educational activity: guidelines]*. Kyiv: Nika-Tsentr. [in Ukrainian].
10. Predko, V. V. (2021c). Skladna zhyttieva sytuatsiia yak providna umova formuvannia zhyttiistikiist osobystosti [Difficult life situation as a leading condition for the formation of hardness of the individual]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii*, 74. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99> [in Ukrainian].
11. Predko, V. V. (2021). Tekhnolohiia rozvytku zhyttiistikiist yak umovy poperedzhennia konfliktnoi povedinky pidlitkiv [Technology for the development of resilience as a condition for preventing conflict behavior in adolescents]. In V. M. Horlenko, I. V. Marukhyna, V. H. Panok, V. V. Predko, V. V. Rybalka, D. D. Romanovska, N. V. Sosnovenko, V. H. Panok, *Psykhologichniy suprovod formuvannia demokratychnykh zasad ta profilaktyky i rozviazannia konfliktiv u zakladi osvity* (pp. 57-103). Kyiv : Nika-Tsentr [in Ukrainian].
12. Predko, V. V., Predko, D. Ye. (2021) Psykholohichne znachennia zhyttiistikiist zadlia rozvytku frustratsiinoi tolerantnosti osobystosti u skladnykh zhyttievykh sytuatsiiah [Psychological significance of hardness for the development of frustration tolerance of the individual in difficult life situations]. *Materialy vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu "Osobystist u zhyttievykh sytuatsiiah: svitovi tendentsii y natsionalni osoblyvosti" (PLSWTNP) (m. Kyiv, November 5th 2021)*, (pp. 98-100). Kyiv: Pro format [in Ukrainian].
13. Predko, V. (2020). Psykholohichne znachennia zhyttiistikiist zadlia efektyvnoho rozvytku pidlitka v umovakh osvithnoho sere dovysycha [Psychological significance of hardness for the effective development of adolescents in an educational environment]. *Habitus*, 19, 185-189. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.32> [in Ukrainian].

14. Predko, V. V. (2021b). Rozvytok zhyttiistosti osobystosti yak osnovna psykhologichna umova efektyvnoho osvithnoho protsesu [Development of hardiness of the individual as the main psychological condition of an effective educational process]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia*, 32(71), 157-162. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/28> [in Ukrainian].

15. Chykhantsova, O. A. (2016). Zhyttiistost yak faktor zberezhenia psykhichnoho zdorovia. [Hardiness as a factor in maintaining mental health. Personality in the crisis challenges of today]. In S.D. Maksymenko (Ed.) *Osobystist v umovakh kryzovykh vykydiv suchasnosti* (pp. 214-221). Kyiv. [in Ukrainian].

16. Chykhantsova, O. A. (2017). Model zhyttiistosti osobystosti. [Model of personality hardiness]. *Aktualni problemy psykholohii*, 17(5), 142-150. [in Ukrainian].

17. Shevchenko, V., & Molchenko, D. (2016). Psykhologichni osoblyvosti vplyvu sytuatynoi tryvozhnosti na efektyvnist publichnoho vystupu. [Psychological features of the influence of situational anxiety on the effectiveness of public speaking]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni vo Sukhomlynskoho. Psykhologichni nauky*, (1), 229-235. [in Ukrainian].

18. Yastochkina, I. (2020). Osobystisna tryvozhnist yak sotsialno-psykhologichna problema [Personal anxiety as a socio-psychological problem]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriya psykholohichni nauky*, 6, 165-170. <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-24> [in Ukrainian].

Надійшла до редколегії 25.12.21
Рекомендована до друку 15.05.22

Katerina Mushcherova, Student

ORCID: 0000-0001-8997-7800

Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN HARDINESS AND ANXIETY

The article describes the hardiness of the individual. It is represented by a set of attitudes, skills that provide courage, courage, bravery, and strategies that should turn stressors into opportunities for growth. Three main components are revealed: risk involvement, control and acceptance and their functions. It is determined that a person who has a high level of hardiness has a stable psychological and physical health, well adapted to the social space. It is noted that hardiness exists on three levels: psychophysiological (optimal responses to stress), socio-psychological (effective self-regulation) and personal-semantic (meaningfulness and positive worldview). Also, the essence of personality anxiety is characterized, it is presented as a certain emotional state of a person that arises under conditions of probable surprises in the case of postponement, delay of pleasant situations, and while waiting for trouble. It was found that anxiety can be both situational and personal. It is emphasized that situational anxiety arises from a stressful state or stimulus that affects a person at a particular time, and personal anxiety, in turn, is a personality trait that characterizes a person as prone to constant anxiety. Also identified and characterized are anxiety, neurotic, and moral anxiety. It is emphasized that anxiety can be a factor in mental problems, neuroses and fears.

The article analyzes the results of an empirical study on the peculiarities of the manifestation of hardiness and anxiety of students. In particular, it was found that the average level of hardiness prevails among young people (45%) and the average level of anxiety, which tends to be high (33%). There is also a direct correlation between students' resilience and anxiety. It was proved that the subjects who had a low level of hardiness had a high level of anxiety, and the subjects who, in turn, had a high and medium level of hardiness, had a low or medium level of anxiety, which tended to low.

Keywords: hardiness, personality, anxiety, personality anxiety, level of hardiness.