

УДК 159.947:355.01

Ю. Тептюк, асп.
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

Обґрунтовано психологічні особливості та чинники, які є психологічними умовами розвитку стресостійкості особистості в дорослому віці. Особливості розвитку стресостійкості особистості в дорослому віці полягають у тому, що дорослість є найбільш стресостійким віковим періодом, оскільки доросла людина завдяки аналізу власного досвіду здатна розвивати певні особистісні якості, які сприяють розвитку в неї цієї важливої риси. Зазначено, що головними особистісними чинниками, що впливають на рівень стійкості до стресу, є властивості нервової системи й темперамент, тривожність, самооцінка, локус-контроль, оптимістичний чи песимістичний стилі мислення, соціальні настанови, цінності та мотивація досягнення успіху, ступінь конфліктності та моральна нормативність.

Ключові слова: психологічні умови, стресостійкість, дорослий вік, власний досвід, особистісні якості.

Постановка проблеми. У період дорослості стресостійкість особистості набуває більш індивідуального характеру, адже доросла людина вже має певний досвід подолання різноманітних стресових ситуацій, багато її особистісних рис уже усталені, а інші ще продовжують розвиватися. Однак соціальні умови життя продовжують генерувати нові стресові ситуації. Професійне життя тією чи іншою мірою також спричиняє стрес, що вимагає від людини високого рівня стресостійкості та докладання вольових зусиль щодо її підтримки й розвитку. У зв'язку з цим виникає інтерес до визначення психологічних умов розвитку стресостійкості особистості, яка є одним із основних показників її психічного здоров'я та працездатності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно з теорією соціоемоційної селективності Л. Карстенсен виявив певні відмінності на етапах розвитку стійкості до стресу особистості в юнацькому та дорослому віці. Якщо в юнацькому віці основна увага людини спрямована на розширення власної соціальної мережі контактів, що відбувається за рахунок нових знайомств, включеності у громадське життя, соціальної активності, які, у свою чергу, без необхідного досвіду взаємодій спричиняють деякий стрес, то дорослі люди намагаються підтримувати вже сформовані соціальні контакти з близькими та друзями й уникати стресогенних ситуацій відповідно до набутого життєвого досвіду. У такому випадку соціальні взаємини перетворюються зі стресорного впливу на ресурс стресостійкості [1].

Г. Лабуві та М. Дево звернули увагу на той факт, що дорослі люди у зв'язку з набутим життєвим досвідом краще регулюють власні емоції, що допомагає їм бути стійкішими до стресових впливів. Це відбувається протягом дорослості, поки нервова система ще достатньо злагоджено функціонує, а завдяки когнітивним процесам людина спроможна адекватно аналізувати певні ситуації й робити відповідні висновки [2].

О.М. Полякова довела, що дорослість є найбільш стресостійким віковим періодом. Вона пов'язувала цей факт із тим, що доросла людина за психологічними показниками є зрілою особистістю зі стійкою системою світогляду, сформованою ієрархією мотивів і цінностей. Дорослий здатен більшою мірою впливати на чинники зовнішнього середовища, які є основними стресорами [3, с. 78]. До певної міри були не згодні з такою позицією вченої Т.І. Шевченко, Н.В. Макарова й Т.Г. Бохан, які завдяки проведеному емпіричному дослідженню стресостійкості спеціалістів небезпечних професій виявили певну тенденцію – рівень стресостійкості суттєво знижується у працівників після 36 років [4].

Отже, аналіз психологічних праць зарубіжних та українських дослідників дає змогу зробити висновок про те, що порівняно з іншими віковими періодами дорослість є найбільш стресостійким віком людини.

Мета статті – за результатами теоретичного аналізу наукових праць зарубіжних та українських учених визначити основні психологічні умови розвитку стресостійкості особистості в дорослому віці.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сьогодні в науці існує багато варіантів переліку психологічних властивостей особистості, які обумовлюють її стійкість до стресу. Умовно їх можна поділити на індивідуальні психологічні якості, особливості особистісного стилю спілкування та специфіку міжособистісної взаємодії. Однією з перших спроб визначення особистісних якостей, які суттєво впливають на стійкість до стресу та здатні змінювати ставлення до стресогенних подій, було дослідження Дж. Ормел, Р. Сандермана та Р. Стюарта, які виявили три головні особистісні змінні, від яких залежить стресостійкість людини, а саме: нейротизм, самооцінку та локус-контроль. Ці змінні, на думку дослідників, також здатні змінити реакцію людини на певну несприятливу обставину [5].

Ототожнюючи такі поняття, як стресостійкість і психологічна еластичність, С. Мадді наголосив на тому, що процес її розвитку суто індивідуальний і залежить від відсутності негативних "Я-образів" та нищівної самокритики, здатності людини свідомо керувати власною поведінкою в кожній ситуації, уміння справлятися з горем і долати різні психологічні перешкоди, спрямованості на досягнення фізичного здоров'я й оптимізму. Розвиток психологічної еластичності чи стресостійкості залежить не лише від зовнішньої ситуації ("Я маю") і стану людини на теперішній час ("Я є"), але й від соціально надбаних якостей, умінь і навичок ("Я можу") [6].

О.М. Полякова виокремила такі особистісні якості, від яких залежить рівень стресостійкості, як темперамент, тривожність, локус-контроль, самооцінка. Кожний із цих компонентів, на її думку, надає певну інформацію про поведінку людини у стресовому стані, а їхня сукупність дозволяє визначити особистість як стресостійку чи ні. Існує принципова відмінність між стресостійкістю індивідів зі слабкою та сильною нервовими системами, яка полягає в тому, що перші краще витримують вплив монотонних стрес-чинників, а другі – екстремальних. Високий рівень особистісної тривожності негативно впливає на ефективність діяльності під час дії стресорів. Соціальне оточення завжди є джерелом стресу для екстернала, але воно є одночасно й можливістю зменшення психоемоційної

напруги. Інтерналі стійкіші до стресу, але лише у випадку наявності адекватної самооцінки [3].

В.М. Корольчук визначальними внутрішніми чинниками формування й розвитку стресостійкості особистості вказала такі, як "Я-концепція" особистості, інтернальний локус контролю, когнітивний розвиток, розвиненість комунікативної сфери, змістовні характеристики структурних компонентів стресостійкості особистості. Високий рівень стресостійкості зумовлюють урівноваженість, упевненість у собі, відсутність сором'язливості, низький рівень особистісної тривожності, вольовий самоконтроль, самовладання; характеристики мотиваційної сфери – мотивація соціальної значущості праці, професійної майстерності, досягнення; високий рівень інтернального локусу контролю, готовність до діяльності [7].

Г.Б. Моніна та Н.В. Ранала виокремили такі індивідуальні особливості людини, які суттєво впливають на її стресостійкість: тривожність, локус-контроль, темперамент, стиль мислення, оптимізм/песимізм, поведінковий тип А, самооцінка, наявність яскраво виражених акцентуацій характеру, схильність до конфліктів, підвищена агресивність, настанови й цінності особистості та ін. Учені звернули увагу на те, що особистісні риси людини, які розглядаються як провокаційні для розвитку дистресу, можуть стати такими лише в певній ситуації, при взаємодії стресорів, відсутності соціальної підтримки чи високому рівні наповнення життя різноманітними стресами [8].

В.І. Розов створив власну концепцію адаптивності в екстремальних умовах, згідно з якою розвиток стійкості до стресу залежить від оптимістичного когнітивного стилю, здібності формувати, розвивати й підтримувати соціальні взаємини, надавати та приймати інструментальну й емоційну підтримку; адаптивного мислення, здатності до нормалізації сну, упевненої поведінки, уміння керувати власними психофізіологічними станами й підтримувати оптимальний фізичний стан, здатності до самоорганізації часу життя. У свою чергу, до оптимістичного когнітивного стилю вчений відносить активну життєву позицію, почуття гумору та високу мотивацію досягнення. Адаптивне мислення містить такі властивості, як: самоконтроль, рефлексивність і гнучкість. До впевненої поведінки належать ініціативність, позитивна самооцінка, відповідальність, соціальна компетентність і здатність до самоствердження [9].

Отже, головними особистісними чинниками, які впливають на рівень стійкості до стресу, учені називають властивості нервової системи і темперамент, тривожність, самооцінку, локус-контроль, оптимістичний чи песимістичний стиль мислення, соціальні настанови, цінності й мотивацію досягнення успіху, ступінь конфліктності та моральну нормативність.

На думку Ю.В. Щербатих, тип вищої нервової системи чи темперамент є не лише фізіологічним базисом для особистості, але й одним з головних показників стресостійкості, адже він відображає силу та динаміку нервових процесів під час дії стресорів. Учений стверджує, що меланхолічний тип темпераменту найменш, а флегматичний – найбільш стійкий до стресу. У холериків спостерігаються часті емоційні спалахи, але завдяки їхній короткостроковості вони не призводять до сильних стресів [10]. О.Л. Церковський виявив, що при збільшенні напруги раніше погіршується ефективність діяльності у представників слабкої нервової системи, хоча вони здатні іноді демонструвати вищу продуктивність під час дії стрес-чинників середньої стресогенності. Однак при її збільшенні та підвищенні значущості результату праці рівень їхньої стресостійкості різко знижується. Представники сильного типу нервової системи за

таких умов, навпаки, мобілізують власні психологічні ресурси, що суттєво підвищує рівень їхньої стресостійкості та продуктивності діяльності [11].

Отже, можна зробити висновок, що хоча деякі властивості нервової системи певною мірою визначають потенційний рівень стресостійкості особистості, вони є вродженими та майже не піддаються корекції.

Більшість дослідників зазначають тісний взаємозв'язок між рівнем тривожності та стресостійкістю особистості. Люди із тривожністю як рисою характеру більше схильні до стресу, ніж ті, у кого тривожність виникає лише в небезпечних ситуаціях. З.Р. Шайхлісламов виявив, що у високотривожних людей виконання діяльності у стресогенних умовах викликає значну нервово-психічну напругу, обумовлену їхньою надмірною вимогливістю до себе. Унаслідок цього відбувається зсув мотиву діяльності, при якому індивід замість активного пошуку способів розв'язання завдань акцентує увагу на якості успішності своєї діяльності, завищуючи значущість зроблених помилок і відповідальність за них. Особливо помітними вияви особистісної тривожності стають у стресогенних ситуаціях, які пов'язані зі страхом невизнання оточенням і необхідністю прийняття самостійних рішень [12]. Хоча роль тривоги у стійкості до стресу може суттєво змінюватися залежно від її інтенсивності, низький рівень особистісної тривожності є однією з головних психологічних умов розвитку стресостійкості.

Важливим психологічним чинником, який здійснює суттєвий вплив на розвиток стійкості до стресу особистості, є її самооцінка. Л.В. Бороздіна та О.О. Залученова виявили, що у випадку, коли люди оцінюють себе достатньо високо, малоімовірно, що вони будуть інтерпретувати більшість подій як емоційно важкі або стресові. Крім того, у випадку виникнення стресу вони справляються з ним краще, ніж особи з низькою самооцінкою. Самостійне успішне подолання стресу надає людині додаткову інформацію про власні можливості та сприяє підвищенню рівня самооцінки [13]. К. Левін звернув увагу на той факт, що як неадекватно висока, так і неадекватно низька самооцінка не сприяє стійкості до стрес-чинників. Неадекватно завищена самооцінка сприяє акумуляції неуспішних результатів діяльності, які створюють пряму передумову для підвищення особистісної тривожності. У зв'язку з цим у людини виникає настільки нагальна потреба в позитивному уявленні про себе, що вона готова підвищувати самооцінку аж до її неусвідомленої фальсифікації [14]. К. В. Кім завдяки власному дослідженню встановила, що труднощі з купіюванням стресу в людей з низькою самооцінкою пов'язані з двома видами негативного самосприйняття. По-перше, люди з низькою самооцінкою мають вищий рівень страху або тривожності під дією загрози, ніж люди з позитивною самооцінкою. По-друге, люди з низькою самооцінкою менш енергійні у вживанні превентивних заходів і, ймовірно, мають більш фатальні переконання, що нічого не зможуть зробити для запобігання негативних наслідків. Вони намагаються уникати труднощів, адже переконані, що не впораються з ними [15].

Звертаючи увагу на той факт, що самооцінка є ядром особистості, однією з головних функцій якого є саморегуляція, Т.А. Ткачук зазначає, що адекватно високий рівень самооцінки грає важливу роль у організації людиною власної доцільної поведінки, діяльності та стосунків з оточуючими людьми, оскільки від неї залежать критичність і вимогливість до себе, ставлення до своїх успіхів і невдач [16].

Отже, оскільки адекватно висока самооцінка позитивно впливає на активність людини щодо пошуків і застосування різних засобів для запобігання й боротьби

зі стресом, то вона є однією із основних психологічних умов розвитку стійкості до стресу.

Варто приділити увагу локусу контролю та його впливу на стійкість до стресогенних чинників. Д.В. Аверіл виокремив три основні типи особистісного контролю: поведінковий контроль, що стосується прямої дії; когнітивний контроль, що, у першу чергу, відображає особисту інтерпретацію подій; контроль рішучості, що визначає процедуру вибору способу дії. Він стверджував, що кожний з типів контролю пов'язаний зі стресом комплексно, іноді збільшуючи, іноді знижуючи його силу, іноді не впливаючи на нього зовсім [17]. К.В. Кім звернула увагу на те, що зв'язок особистого контролю зі стресом – це, у першу чергу, функція самої значущості контролю для індивіда. Учена зазначила, що ця залежність не однозначна. Відсутність можливості в особистості контролювати стресогенну ситуацію робить її дію більш дистресовою (підсилюється виділення кортизолу), причому більшою мірою в інтервалів, ніж у екстернатів. Поряд з цим дослідницею було виявлено, що відповідні тренування можуть змінити місце контролю [15]. Проте, як доведено Т.А. Ткачук, інтервальний локус контролю забезпечує відповідальність у прийнятті рішень, соціальну активність, емоційну стійкість, моральну нормативність, виражену когнітивну активність, усвідомлення професійно-освітніх прагнень і перспектив на майбутнє [16]. Отже, у багатьох випадках доцільну поведінку можна розглядати як показник стресостійкості, що складається із властивостей екстернальності та інтернальності, з переважанням останніх.

Ю.В. Щербатих визначив, що оптимістичний чи песимістичний стилі чи стратегії мислення особистості мають певні переваги й недоліки. Єдиною перевагою песимізму є те, що особистість задовго готується до несприятливого розвитку подій, і коли це стається, для неї такий результат не є шокуючим і не призводить до сильного стресу. Оптимістичний стиль мислення надає людині набагато більше користі. Якщо оптиміст вірить у те, що завжди існує сприятливе розв'язання будь-якої ситуації, то ця віра підвищує його рівень стійкості до стресу й активізує мотивацію до пошуку рішень [10].

На нашу думку, схильність до оптимістичного стилю мислення зменшує рівень особистісної тривожності, яка пов'язана зі страхом не впоратися зі складними життєвими ситуаціями, а це, у свою чергу, сприяє розвитку стресостійкості особистості.

Про мотивацію як один з головних чинників розвитку стресостійкості згадував ще Г. Сельє. Учений зазначив, що специфічною людською мотивацією є така, яка спрямована не лише на збереження власного життя, але й на отримання визнання іншими людьми завдяки давання користі суспільству. Він назвав це явище альтруїстичним егоїзмом [18]. А.О. Реан виявив, що в обстежуваних із високим рівнем стійкості до стресу зазначається переважання внутрішньої мотивації (мотиви самореалізації, задоволення від процесу й результату діяльності) над зовнішньою негативною мотивацією (мотиви уникнення покарання та невдачі). Він довів, що зовнішня негативна мотивація знижує показники ефективності стійкості до стресу особистості, оскільки при стиканні з труднощами для таких осіб характерна реакція відходу від проблемних ситуацій на основі мотивів уникнення покарання і невдач. Така мотиваційна структура, з одного боку, сприяє зменшенню кількості стресогенних ситуацій за рахунок свідомого відходу від їх розв'язання, а з іншого боку, затримує розвиток якостей, які допомагають впоратися із розв'язанням різноманітних проблем [19]. К. В. Кім, досліджуючи проблему впливу мотиваційного чинника на ефективність діяльності та стійкість до стресу, виявила її

обумовленість законом Йоркса – Додсона, у якому стверджується таке: чим вище сила мотивації, тим вище результативність діяльності, але цей зв'язок зберігається до певного, оптимального рівня, за яким подальша мотиваційно-емоційна напруга призводить до погіршення ефективності діяльності [15]. Отже, внутрішня мотивація до самореалізації й отримання задоволення від процесу та результату діяльності сприяють акумуляції успішних результатів подолання стресових ситуацій, а тому вона є однією з ключових психологічних умов розвитку стресостійкості особистості.

Дж. Грінберг дослідив взаємозв'язок між конфліктністю особистості та її стійкістю до стресу, який полягає в тому, що вміння успішно розв'язувати конфлікти покращує міжособистісні відносини, а це, у свою чергу, зменшує кількість стресорів і рівень тривожності, підвищує самооцінку, що є основними показниками стресостійкості особистості. Не сприяють зменшенню конфліктності особистості такі особливості стилю спілкування, як відсутність інтересу до позиції співбесідника, небажання виявити розуміння до нього, прагнення до перемоги в конфлікті будь-якою ціною, відсутність гнучкості мислення та застосування неконструктивної критики. Першими кроками до успішного розв'язання будь-якого конфлікту та зниження конфліктності людини як її особистісної якості є набуття вміння рефлексивного слухання та пошуку альтернативних рішень за допомогою мозкового штурму [20]. На нашу думку, відсутність такої особистісної якості як конфліктність сприяє розвитку стресостійкості завдяки тому, що без неї людина не провокує додаткові стресові ситуації, пов'язані з різноманітними непорозуміннями з оточуючими, уміє співпрацювати з іншими під час розв'язання проблем, а також надавати та приймати соціальну підтримку у випадку її необхідності, що позитивно впливає на продуктивність її діяльності.

У психологічних джерелах висвітлюється ідея А.О. Реана про те, що міжособистісні відносини людей з високим рівнем стресостійкості відрізняють тенденції такої позитивної їхньої спрямованості, як соціально-психологічна толерантність, підвищені просоціальні очікування від учасників спільної діяльності, доброзичливість, орієнтація на співробітництво [19].

О.Г. Маклаков навів статистичні дані про значну позитивну кореляцію між факторами комунікативного потенціалу та стійкості до стресу. Ним було виявлено значущий взаємозв'язок між моральною нормативністю і стресостійкістю. Цей показник, на думку вченого, є певним захисним механізмом, який як каталізатор в екстремальних умовах запускає механізм стійкості до стресу. Також моральна нормативність здійснює пролонгований ефект на підтримку рівня стійкості до стресу [21]. Хоча вчені дотримуються різних позицій щодо взаємозв'язку таких показників, як стресостійкість і моральна нормативність, на нашу думку, одночасне врахування особистістю суспільної думки і власних моральних пріоритетів сприяє впевненості людини у власних діях і користі виконуваної діяльності, що, у свою чергу, розвиває стійкість до стресу. Особистісні конфлікти людини, які розгортаються на підґрунті суперечності між загальноприйнятими моральними нормами та її власним баченням, призводять до зростання внутрішньої напруги та негативно впливають на розвиток її стресостійкості.

Висновки з цього дослідження та перспективи подальших досліджень. На думку багатьох учених, особливості розвитку стресостійкості особистості в дорослому віці полягають у тому, що дорослість є найбільш стресостійким віковим періодом, оскільки доросла людина завдяки аналізу власного досвіду здатна розвивати

певні особистісні якості, які сприяють розвитку в неї цієї важливої риси. Перспективними в зазначеному науковому напрямі є подальші пошуки ефективних методів впливу на розвиток розглянутих вище особистісних якостей, що визначають стресостійкість особистості.

Список використаних джерел:

1. Carstensen L. L. Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity / L. L. Carstensen, D. M. Isaacowitz, S. T. Charles // *American Psychologist*. – 1999. – № 54. – С. 165–181.
2. Labouvie-Vief G. Emotional regulation in adulthood and later life: A developmental review / G. Labouvie-Vief, M. Devoe // *Annual review of gerontology and geriatrics*. – New York : Springer, 1991. – С. 172–194.
3. Полякова О. Н. Стресс: причины, последствия, преодоление / О. Н. Полякова – СПб.: Речь, 2008. – 144 с.
4. Шевченко Т. И. Стрессоустойчивость специалистов опасных профессий МЧС России / Т. И. Шевченко, Н. В. Макарова, Т. Г. Бохан // *Вестн. Томск. гос. ун-та*. – 2013. – № 369. – С. 164–167.
5. Ormel J. Personality as modifier of the life event – distress relationship: A longitudinal structure equation model / J. Ormel, R. Sanderman, R. Stewart // *Person. Individ. Diff.* – 1988. – V. 9. – № 6. – С. 973–982.
6. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress / S. Maddi // *The Journal of Positive Psychology*. – 2006. – № 1(3). – С. 160–168.
7. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / В. М. Корольчук. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2009. – 32 с.
8. Моница Г. Б. Тренинг "Ресурси стрессоустойчивости" / Г. В. Моница, Н. В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
9. Розов В. И. Психология экстремальных ситуаций: адаптивность к стрессу и психологическое обеспечение: науч.-практ. пособие / В. И. Розов. – К.: КНТ; Саммит-Книга, 2012. – 480 с.
10. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
11. Церковский А. Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости / А. Л. Церковский // *Вестн. ВГМУ*. – 2011. – Т. 10. – №1. – С. 6–19.
12. Шайхлисламов З. Р. Прогнозирование эмоциональной устойчивости работников органов внутренних дел в экстремальных условиях служебно-оперативной деятельности: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / З. Р. Шайхлисламов. Ун-т внутр. дел Украины. – Харьков, 1997. – 156 с.
13. Бороздина Л. В. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний / Л. В. Бороздина, Е. А. Залученова // *Вопросы психологии*. – 2002. – №1. – С. 104–113.
14. Левин К. Теория поля в социальных науках / К. Левин. – СПб., 2000. – С. 81–99.
15. Кім К. В. Особливості розвитку стресостійкості майбутніх правоохоронців у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / К. В. Кім. Ун-т цивільного захисту України. – Харків, 2008. – 236 с.
16. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія / Т. А. Ткачук. – Ірпінь: Нац. ун-т держ. податкової служби України, 2011. – 286 с.
17. Averill J. R. A tale of two Snarks: emotional intelligence and emotional creativity compared / J. R. Averill // *Psychological Inquiry*. – 2004. – V. 15. – P. 228–233.
18. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М., 1992. – 242 с.
19. Реан А. А. Психология адаптации личности / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб.: Прайм, 2008. – 479 с.
20. Гринберг Д. Управление стрессом / Д. Гринберг. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
21. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // *Психол. журн*. – 2001. – №1. – С. 16–24.

Надійшла до редколегії 21.11.17

Ю. Тептюк, асп.

Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова, Киев, Украина

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ

Обоснованы психологические особенности и факторы, выступающие психологическими условиями развития стрессоустойчивости личности во взрослом возрасте. Особенности развития стрессоустойчивости личности во взрослом возрасте заключаются в том, что взрослость является наиболее стрессоустойчивым возрастным периодом, поскольку взрослый человек благодаря анализу собственного опыта способен развивать определенные личностные качества, способствующие развитию в нем этой важной черты. Отмечено, что главными личностными факторами, влияющими на уровень устойчивости к стрессу, являются свойства нервной системы и темперамент, тревожность, самооценка, локус-контроль, оптимистический или пессимистический стили мышления, социальные установки, ценности и мотивация достижения успеха, степень конфликтности и моральная нормативность.

Ключевые слова: психологические условия, стрессоустойчивость, взрослый возраст, собственный опыт, личностные качества.

Y. Teptiuk, PhD Student

Drahomanov National Pedagogical University, Kyiv, Ukraine

PSYCHOLOGICAL CONDITIONS OF DEVELOPMENT OF STRESS TOLERANCE OF THE PERSONALITY IN ADULTHOOD

The psychological features and development factors which are the psychological conditions of stress tolerance development in person's adulthood, are revealed in the article. A feature of the stress tolerance development in person's adulthood implies that adulthood is the most stress-resistant age period, because an adult, by analyzing its own experience, is able to develop certain personal qualities that contribute to the development of this important feature. It is stated that the main personal factors that affect the level of resistance to stress, are properties of the nervous system and temperament, anxiety, self-esteem, locus of control, optimistic or pessimistic styles of thinking, attitudes, values and motivation to succeed, the degree of conflict and moral normativity.

Key words: psychological conditions, stress, adulthood, own experience, personality qualities.