

устойчивости и полом, возрастом респондентов выявлено не было.

Практическая и теоретическая значимость проведенного исследования заключаются в возможности его использования в профориентационной работе среди учащихся средних общеобразовательных школ. Также результаты, полученные в ходе исследования, дают основание полагать, что при организации учебного и воспитательного процессов в университете остается важным вопрос о разработке рекомендаций и проведении профилактических мероприятий по минимизации уровня стресса и повышению уровня стрессоустойчивости среди студентов.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Мельникова, М. Л. Психология стресса: теория и практика : учебнометодическое пособие / М. Л. Мельникова ; Урал. гос. пед. ун-т ; науч. ред. Л. А. Максимова. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 112 с.
2. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых : учебно-методич. пособие. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с. – URL: <https://studfile.net/preview/4432046/> (дата обращения: 25.08.2025).
3. Семиздралова, О. А. Развитие стрессоустойчивости: учебное пособие / О. А. Семиздралова. – СПб. : Наукоемкие технологии, 2023. – 82 с. – URL: <https://publishing.intelgr.com/archive/Razvitiestressoustojchivosti.pdf> (дата обращения: 25.08.2025).

**УДК 159.923:159.944.4**

**Ж. И. Трафимчик**

*Учреждение образования*

*«Гомельский государственный медицинский университет»*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

### **РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ КАК ИСТОЧНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА В ПОВСЕДНЕВНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### ***Введение***

Проблема психологических механизмов влияния личностных особенностей на процессы совладания с трудными жизненными ситуациями, а также регуляцию профессиональной и иной повседневной деятельности традиционно привлекает внимание исследователей. Обращаясь к проблеме вклада личностных характеристик в процессы саморегуляции и самодетерминации, различные авторы используют такие термины, как «потенциал», «ресурсы» или «личностные стили», позволяющие рассмотреть индивидуальные различия в механизмах поддержания успешности и психологического благополучия. В литературе говорится о наличии личностного «стержня», «мотора», «ядра», который делает людей стойкими в трудных жизненных ситуациях, а также являющегося детерминантой удовлетворенности жизнью, субъективного благополучия и качества жизни человека [1].

#### ***Цель***

Изучить ресурсы личности, способствующие преодолению стресса в повседневной и профессиональной деятельности.

#### ***Материалы и методы исследования***

Общенаучные методы – гипотетико-дедуктивный метод и описательный метод, представленный приемами классификации, обобщения и интерпретации текстов различных научных парадигм, направленной на осмысление сущности изучаемого явления.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Понятие «ресурсы личности» появилось в научной психологии сравнительно недавно и было заимствованно из экономики и теории управления, но в последние десятилетия занимает в психологии личности важное место. Проблема ресурсов поднималась в работах как отечественных психологов (Д. А. Леонтьев, В. А. Бодров, В. А. Либина, Е. А. Сергиенко, К. Муздыбаев, Л. А. Китаев-Смык, Н. Е. Водопьянова и других) [1].

Психологические исследования все чаще обращаются к изучению личностных ресурсов, а также их влияния на стрессоустойчивость и благополучие личности, успешное управление жизненными потребностями и поведением. Ученые отмечают, что каждый аспект психической жизни человека может быть понят как ресурс: мотивационная готовность, цели, желания, интересы, убеждения, ценности, вкусы, отношения, знания, образование, навыки, привычки, стили взаимодействия, физические характеристики, такие как, внешний вид, сила, выносливость, финансовые возможности и межличностные отношения. Имеющиеся ресурсы помогают человеку справляться со сложными и критическими ситуациями в жизни, способствуют положительному балансу достижений и потерь на протяжении всей жизни, облегчают преодоление стресса [2].

Соответственно, можно выделить четыре наиболее глобальных класса ресурсов:

- физиологические ресурсы (например, общее состояние здоровья или тип нервной системы, от которого зависит легкость и физиологическая «цена» мобилизации);
- психологические ресурсы (особенности личности, характера, способностей, психических процессов);
- предметно-материальные ресурсы (орудия и другие предметы, которые расширяют возможности человека – разнообразные средства передвижения, такие как автомобиль, материальное благополучие и др.);
- социальные ресурсы, обнаруживающиеся во взаимодействии с другими людьми (в частности, социальная поддержка, социальный капитал, репутация и др.). Дефицит одних видов ресурсов может компенсироваться за счет других [3].

В свою очередь, в числе психологических, или личностных, ресурсов можно выделить следующие их разновидности [3]:

1. Психологические ресурсы устойчивости. К ним относят, прежде всего, ценностно-смысловые ресурсы, наличие которых дает субъекту чувство опоры и уверенности в себе, устойчивую самооценку и внутреннее право на активность и принятие решений (удовлетворенность жизнью, осмысленность жизни, базовые убеждения).

2. Психологические ресурсы саморегуляции. К ним относят психологические переменные, отражающие устойчивые, но выбранные из ряда альтернатив стратегии саморегуляции как способа построения динамического взаимодействия с обстоятельствами жизни (каузальные ориентации, локус контроля, ориентация на действие / состояние, самоэффективность, толерантность к неопределенности, склонность к риску, рефлексия).

3. Мотивационные ресурсы, отражающие энергетическое обеспечение действий индивида по преодолению стрессовой ситуации.

4. Инструментальные ресурсы. К ним относятся способности (индивидуальные особенности, предсказывающие легкость и успешность выполнения того или иного класса задач), выученные (приобретенные) инструментальные навыки и компетенции, в том числе психологические защиты, или механизмы совладания или копинг-стратегии.

Рассмотрим ключевые свойства личности, являющиеся основными предикторами психологического благополучия, качества жизни, успешного совладания со стрессами и эффективной деятельности [1]:

1. Жизнестойкость как интегративная характеристика личности, ответственная за успешность преодоления личностью жизненных трудностей.

В интерпретации С. Мадди жизнестойкость включает три сравнительно автономных компонента [4]:

– вовлеченность в процесс жизни – убежденность в том, что участие в происходящем дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности. В основе вовлеченности лежит уверенность в себе – восприятие человеком своей способности успешно действовать в той или иной ситуации (самоэффективность);

– уверенность в подконтрольности значимых событий своей жизни и готовность их контролировать – убежденность в том, что борьба позволяет влиять на результат происходящего. На уровень контроля влияет стиль мышления (индивидуальный способ объяснения причин происходящих событий);

– принятие вызова жизни – убежденность человека в том, что все происходящие с ним события способствуют его развитию за счет приобретения опыта. Принятие вызова (риска) – это отношение человека к принципиальной возможности изменяться.

2. Резилиентность (от англ. *resilience*) – способность восстанавливаться после стрессовых ситуаций, способность к регенерации, к посттравматическому росту, это состояние, характеризующееся способностью к правильному распределению и использованию ресурсов в трудных ситуациях, способствующему поддержанию психологического благополучия.

3. Чувство связности (от англ. *sense of coherence*) – способность человека согласованно – когнитивно и эмоционально – воспринимать происходящее как контролируемое им.

4. Оптимизм как позитивная установка по отношению к будущему, которая способствует активности и эффективной деятельности субъекта, а также, согласно результатам исследований, является одним из важнейших предикторов совладания со стрессами, вызванными хроническими болезнями. Однако в случае если оптимизм слишком высок, позитивная переоценка будущего может иметь также и негативные последствия: иллюзорные ожидания могут не оправдаться, а человек при этом может подвергать себя неоправданному риску.

5. Самооценка (англ. *self-esteem*) как особый тип самоотношения – чувство ценности своей личности и нужности другим людям (в зарубежной психологии). Однако, существует мнение, что именно высокое чувство самооценности является предпосылкой для развития нарциссизма. Таким образом, как и в случае оптимизма, ресурсная роль самооценки определяется ее уровнем.

6. Самоэффективность как когнитивная оценка собственной способности к эффективной деятельности и совладанию с трудными ситуациями.

7. Толерантность к неопределённости – нейтральное или позитивное отношение субъекта к неопределённым ситуациям – незнакомым, сложным, изменчивым, неоднозначным.

8. Самоконтроль. Способность контролировать своё поведение считается личностной характеристикой, предсказывающей успешность деятельности и благополучие, в том числе в долгосрочной перспективе.

Одним из ресурсов устойчивости личности в затрудненных условиях жизнедеятельности может рассматриваться и ответственность – качество, востребованное во всех сферах жизнедеятельности человека. Сегодня феномен ответственности трактуется как осмысленное умение индивида отвечать за свои действия (совершенные и не совершенные) перед собой, другими людьми, обществом, социумом в целом [5].

### **Выводы**

Таким образом, личностные ресурсы могут быть представлены как система способностей человека к устранению противоречий с жизненной средой, преодоления неблагоприятных жизненных обстоятельств посредством трансформации ценностно-смыслового измерения личности, задающего ее направленность и создающего основу для самореализации [4].

Поиск эмпирического обоснования модели взаимосвязей психологических свойств высших подструктур личности, актуализируемых в затрудненных условиях жизнедеятельности, сегодня следует рассматривать как высоко востребованный тренд научно-экспериментальных исследований психологии личности и ее прикладных направлений [5].

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Иванова, Т. Ю. Современные проблемы изучения личных ресурсов в профессиональной деятельности / Т. Ю. Иванова, Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин [и др.] // Организационная психология. – 2018. – Т. 8. – № 1. – С. 85–121.
2. Зиман, М. А. Методологические основания понятия «ресурс личности» в зарубежной и отечественной психологии / М. А. Зиман // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2024. – Т. 13. – № 1 А. – С. 66–72.
3. Леонтьев, Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал / Д. А. Леонтьев // Сибирский психологический журнал. – 2016. – № 62. – С. 18–37.
4. Калашникова, С. А. Личностные ресурсы и психологическое здоровье человека: соотношение содержания понятий / С. А. Калашникова // Гуманитарный вектор. – 2011. – № 2 (26). – С. 190–194.
5. Бабичкова, Е. С. Модель психологических ресурсов устойчивости психических состояний личности в затрудненных условиях жизнедеятельности / Е. С. Бабичкова // Ярославский педагогический вестник. – 2022. – № 5 (128). – С. 132–143.

**УДК 81.367.622.12:821.161.1-32Лесков**

**Т. Н. Усольцева**

*Учреждение образования*

*«Гомельский государственный медицинский университет»*

### **ФУНКЦИИ ИМЕНИ СОБСТВЕННОГО В РАССКАЗЕ Н. С. ЛЕСКОВА «КОТИН ДОИЛЕЦ И ПЛАТОНИДА»**

#### **Введение**

Последние десятилетия творчество Н. С. Лескова активно привлекает исследователей, объектом изучения которых все чаще становятся отдельные аспекты поэтики писателя, позволяющие более точно определить специфику идеостилия писателя. Одним из таких направлений для анализа представляется исследование антропонимов в текстах Лескова.

Писатель внимательно относился к именам своих персонажей, они всегда не случайны, зачастую символичны, связаны с библейской или фольклорной традицией. Антропонимы в художественных произведениях Лескова становились специальным предметом исследования в работах Ю. В. Барковской [1], М. Е. Ляпидовской [2], В. В. Вязовской [3] и др., когда анализировались или конкретное произведение, или определенный период творчества писателя, или отдельное направление этой масштабной проблемы. Очевидно, что в настоящий период идет накопление фактического материала, необходимое для появления теоретических работ, посвященных специфике ономастики в творчестве Н. С. Лескова.