

## Стратегии преодоления трудностей у студентов с различным уровнем жизнестойкости

**Косаревская Т.Е., Бекренева Ю.В.**

*Учреждение образования «Витебский государственный университет  
имени П.М. Машерова»*

*В статье представлены результаты исследования личностных характеристик студентов, влияющих на способы реагирования и принятия решений в ситуациях стресса. Рассмотрены взаимосвязи жизнестойкости как черты, позволяющей справляться с дистрессом в направлении личностного роста, с другими характеристиками саморегуляции поведения.*

*Цель работы – определение выраженности жизнестойкости и ее основных компонентов; описание взаимосвязей жизнестойкости с копинг-стратегиями, саморегуляцией и самоотношением у студентов.*

**Материал и методы.** *В исследовании приняли участие студенты 1–3 курсов ВГУ имени П.М. Машерова. В ходе работы использованы: диагностический опросник «Жизнестойкость» С. Мадди (перевод и адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой), копинг-тест Лазаруса, опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, тест-опросник самоотношения В.В. Столина, корреляционный анализ.*

**Результаты и их обсуждение.** *С помощью исследования выявлено, что такие компоненты жизнестойкости, как «вовлеченность» и «контроль», значительно влияют на отношение к стрессовым ситуациям. Студентам свойственны доверие к себе, позитивная самооценка, а также довольно высокий уровень понимания себя.*

*Установлено, что у девушек ведущая роль принадлежит таким личностным стратегиям, как: «принятие ответственности», «бегство/избегание», «положительная переоценка», «концентрация на эмоциях и их выражение», «использование инструментальной социальной поддержки», «обращение к религии», «использование эмоциональной социальной поддержки». Из вышесказанного следует, что основной вектор совладания с трудностями у девушек – эмоционально-ориентированный. Юноши чаще демонстрируют проблемно-ориентированные стратегии поведения.*

**Заключение.** *Сравнительный анализ данных, полученных при использовании диагностических методик, показал наличие сложных неоднозначных взаимосвязей жизнестойкости с копинг-стратегиями, стилями саморегуляции и самоотношением у студентов разного пола. При этом жизнестойкость не является врожденным качеством, а формируется в течение жизни. Эту систему убеждений и способов реагирования можно развивать, активно используя собственные регулятивные процессы.*

**Ключевые слова:** *жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска, копинг-стратегии, совладание, самоотношение.*

## Strategies of Overcoming Hardships for Students with Different Level of Vitality

**Kosarevskaya T.E., Bekreneva Yu.V.**

*Educational Establishment “Vitebsk State P.M. Masherov University”*

*Findings of the research of student personality characteristics, which influence ways of reacting and decision taking in stress situations, are presented in the article. Vitality*

*interconnections as a feature which makes it possible to cope with distress in the direction of personality growth, with other characteristics of behavior self-regulation, are considered.*

*The purpose of the work is identification of the expression of vitality and its main components; description of the connection of vitality and student coping strategies, self-regulation and self-attitude.*

**Material and methods.** *1–3 year Vitebsk State University students participated in the research. S.Maddy Vitality diagnostic questionnaire (translation and adaptation by D.A. Leontyev, E.I. Rasskazova), Lazarus coping test, V.I. Morosanova “Style of behavior self-regulation” questionnaire, V.V. Stolin self-attitude test-questionnaire, correlation analysis were used.*

**Findings and their discussion.** *In the course of the research it was found out that such components of vitality as involvement and control considerably influence the attitude to stress situations. Students tend to trust themselves, to positively assess and understand themselves.*

*It was found out that girl students have such leading personality strategies as responsibility taking, fleeing-avoiding, positive re-evaluation, concentration on emotions and their expression, using instrumental social support, turning to religion, using emotional social support. Consequently, the main vector of girl coping with hardships is emotionally oriented. Boy students more often demonstrate problem oriented behavior strategies.*

**Conclusion.** *Comparative analysis of the data, received with the use of diagnostic methods, showed the presence of complicated ambiguous interrelations between vitality and coping strategies, styles of self-regulation and self-attitude of students of both the sexes. It should be taken into account that vitality is not an inborn quality but is shaped during life. This system of convictions and ways of reacting can be developed, actively using one’s own regulation processes.*

**Key words:** *vitality, involvement, control, risk accepting, coping strategies, coping, self-attitude.*