

где туристы могут получить необходимое обслуживание. Перспективным направлением по примеру зарубежных стран может стать развитие чартерного водного туризма, суть которого состоит в возможности аренды на определенный период катамарана или байдарки для непродолжительного туристского путешествия. Реализация этих мероприятий невозможна без привлечения в сферу водного туризма существенных капиталовложений, которые будут способствовать развитию данного вида туризма в Республике Беларусь.

### Литература

1 Решетникова, А. Н. Перспективные направления использования культурно-исторического потенциала водных объектов Республики Беларусь / А. Н. Решетникова. – Минск: Высшая школа, 2006. – 253 с.

2 Качанов, И. В. Экономика водного транспорта: учебное пособие / И. В. Качанов, А. Д. Молокович, С. А. Шавилков. – Минск: БНТУ, 2006. – 184 с.

УДК 159.9.019.43:316.622-053.6:316.624

*Д. В. Астапенко*

#### **«СТРАТЕГИЯ СОВЛАДАНИЯ» КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ В СТРУКТУРЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СКЛОННОЙ К АДДИКЦИИ МОЛОДЕЖИ**

*В статье затрагивается тема формирования жизнестойкости у молодых людей склонных к аддиктивному поведению. Значительное внимание уделяется такой важной составляющей как стратегии совладания, выработке и формированию эффективных копинг-стратегий личности. На основе проведенного анализа предпринята попытка выявления взаимосвязи жизнестойкости с понятиями, адаптации, социальной компетенции, стратегий совладающего поведения.*

Для преодоления повседневных трудных жизненных ситуаций человеку требуются представления о способах, условиях и возможностях реализации своих усилий, а также умение их применять. В поисках средств защиты от напряжения, дискомфорта, стресса молодые люди все чаще стали прибегать к стратегиям зависимого поведения. Однако до сих пор проблема формирования эффективных стратегий преодоления ими трудных жизненных ситуаций остается актуальной. Это во многом определяет неэффективность превенции аддиктивности в подростковой и молодежной среде.

Психологические предпосылки развития аддиктивного (зависимого) поведения ряд авторов выделяет низкий уровень самостоятельности и свободы в выборе поведения, высокую восприимчивость к внешнему воздействию.

В исследованиях многих авторов показано, что развитию аддиктивного поведения могут способствовать трудные жизненные (стрессовые) ситуации. Ведущая роль в понимании и прогнозировании человеком собственного поведения в трудной жизненной ситуации и в ее разрешении, принадлежит эффективному совладающему поведению. Однако в юношеском возрасте наблюдается недостаточное развитие социальных навыков и личностных ресурсов, которое ведёт к уходу от решения проблем, стрессовых ситуаций, и свидетельствует о развитии неэффективного копинг-поведения.

Современная молодежь вступает в жизнь в весьма сложных условиях социокультурного развития общества. Изменения происходят во всех сферах жизни: социальной, экономической, политической, духовной. Юношеский возраст по определению психологов, это переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости.

Промежуточность данного положения порождает у молодых людей тревогу и беспокойство, несет в себе определенную внутреннюю кризисность, содержание которой связано со становлением процессов самоопределения (как профессионального, так и личностного), рефлексии, способов самореализации в социальном пространстве. Социальную ситуацию развития в юности можно рассматривать как ситуацию стрессогенную. Конструктивные способы совладания с данной ситуацией во многом определяют решение ведущих задач этого возраста. Анализ особенностей проявления копинг-поведения в юношеском возрасте позволит выявить адекватные стратегии выхода из проблемных и критических ситуаций, уменьшить отрицательное воздействие негативных обстоятельств, трудностей на личностное развитие, сформировать программы психологического сопровождения молодежи в этот период [1, с. 22].

Вместе с тем можно рассматривать такой аспект как жизнестойкость. Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Жизнестойкость есть установка на выживаемость, черта личности, которая априори мотивирует на поиск путей выхода из трудных жизненных ситуаций, позволяет справляться с дистрессом эффективно и двигаться всегда в направлении личностного роста. Она включает способность человека защищать свою целостность от воздействия сильных неблагоприятных внешних воздействий, а также способность строить полноценную жизнь в трудных условиях.

В основе формирования жизнестойкости личности лежит становление ее социальной компетентности. Важным этапом исследования является выявление взаимосвязи понятий жизнестойкости и стратегии совладающего поведения. Жизнестойкость подразумевает не просто преодоление человеком трудностей и возврат к прежнему состоянию, но и прогресс, движение через трудности к новому этапу жизни. Поэтому «жизнестойкость» является более широким понятием, чем «стратегия совладания» с трудными жизненными ситуациями. Однако последняя категория, бесспорно, является одной из самых важных составляющих в структуре жизнестойкости. В связи с этим особый интерес для нашего исследования представляют исследования копинг-поведения (совладающего поведения) Т. Л. Крюковой, под которым она понимает поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие с ситуацией – изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю). При таком понимании совладающее поведение важно для социальной адаптации здоровых людей. Поскольку механизмы совладания используются человеком сознательно и целенаправленно, Т. Л. Крюкова относит совладающее поведение к факторам активности человека, называя его дескриптором субъекта и поведением субъекта [2, с. 58]. Таким образом, совладающее поведение может в общем виде быть как адаптивным, так и неадаптивным. Более того, Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский разработали *три теоретических модели копинг-поведения* здоровых и склонных к аддикции людей:

- 1) модель адаптивного функционального копинг-поведения;
- 2) модель псевдоадаптивного дисфункционального копинг-поведения;
- 3) модель пассивного дисфункционального дезадаптивного копинг-поведения [3, с. 67–75].

Учеными дана подробная характеристика каждой модели, которая включает в себя следующие компоненты:

- 1) используемые копинг-стратегии поведения;
- 2) направленность мотивации;
- 3) уровень развития личностных и средовых ресурсов (возможностей) преодоления трудных жизненных ситуаций (уровень интеллекта, Я-концепция, локус контроля,

социальная компетентность, эмпатия, ценностно-мотивационная структура личности, социальная поддержка и др.).

Модель адаптивного функционального копинг-поведения создана по результатам обследования здоровых, хорошо социально адаптированных подростков и взрослых. Оно включает в себя следующие компоненты:

- эффективное использование соответствующих возрасту копинг-стратегий разрешения проблем и поиска социальной поддержки;

- продуктивное использование когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов копинг-поведения и достаточное развитие когнитивно-оценочных механизмов;

- преобладание мотивации на достижение успеха над мотивацией избегания неудачи, готовность к активному противостоянию негативным факторам среды и осознанная направленность копинг-поведения на источник стресса;

- развитые личностно-средовые копинг-ресурсы, обеспечивающие позитивный психологический фон для преодоления стресса и способствующие развитию копинг-стратегий (уровень интеллекта, позитивная Я-концепция, развитость восприятия социальной поддержки, интернального локуса контроля над средой, эмпатии и аффилиации, наличие эффективной социальной поддержки со стороны среды и т. д.).

Эта модель характеризуется также наличием эффективной социальной поддержки, которая обеспечивается развитостью копинг-стратегий поиска социальной поддержки и личностного копинг-ресурса ее восприятия; самостоятельным активным выбором ее источника, определением вида и дозированием объема поддержки; успешным прогнозированием ее возможностей [3, с. 67].

Перечисленные выше характеристики адаптивного копинг-поведения фактически и обеспечивают жизнестойкость личности. Модель адаптивного копинг-поведения включает в себя не только стратегии поведения, но и когнитивную оценку ситуации, которая и лежит в основе дальнейшего «движения к новому этапу жизни», а также личностно-средовые ресурсы, необходимые для его осуществления. По нашему мнению, модель адаптивного совладающего поведения в полном объеме отражает структуру понятия жизнеспособности. На основе изучения современных превентивных подходов и моделей копинг-поведения Н. А. Сиротой и В. М. Ялтонским была разработана концептуальная модель копинг-психопрофилактики психосоциальных расстройств в юношеском возрасте [3, с. 69]. В основе профилактических программ, по мнению авторов, должно находиться изменение стратегий поведения личности, выработка здорового жизненного стиля, повышение личностных и средовых ресурсов личности, то есть формирование жизнестойкости человека.

Таким образом, формирование жизнестойкости является главной задачей профилактики аддикций среди молодежи.

## Литература

- 1 Нартова-Бочавер, С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20–30.

- 2 Крюкова, Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Т. Л. Крюкова ; под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М. : Институт психологии РАН, 2008. – С. 55–66.

- 3 Сирота, Н. А. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский, И. И. Хажиллина, Н. С. Видерман. – М.: Генезис, 2001. – 216 с.