

3 Лэйн, Д. А. Школьная травля (буллинг) [Электронный ресурс] /Д. А. Лэйн // Режим доступа: [http://www.family2children.ru/upload/file/NN\\_metod\\_Bulling.pdf](http://www.family2children.ru/upload/file/NN_metod_Bulling.pdf) – Дата доступа: 23.01.2016.

4 Мальцева, О. А. Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы ее преодоления / О. А. Мальцева // Тюменский государственный университет. – 2009. – № 7. – С. 51–54.

**УДК 159.942.4:656.08**

***А. С. Куцепалова***

## **ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ СИТУАЦИИ АВТОМОБИЛЬНОЙ АВАРИИ ЛИЧНОСТЬЮ**

*В данной статье рассматривается понятие о переживании ситуации автомобильной аварии личностью в период средней зрелости, а также особенности совладающего и защитного поведения личности в момент переживания автомобильной аварии. Определению копинг-механизмов, способов преодоления переживания ситуации автомобильной аварии было осуществлено при помощи методики «Копинг-тест Р. Лазаруса».*

Изучение поведения человека в экстремальной ситуации, одной из которых является автомобильная авария или дорожно-транспортное происшествие, как подраздел психологии началось значительно, недавно. Связано это с высоким использованием автомобилей, увеличением профессий человека, контактирующее с автотранспортными средствами [1, с. 6]. Возникают конфликты на дорогах, превращающиеся в дорожно-транспортные происшествия, где редко возможно избежать жертв. Такие происшествия вызывают у человека эмоциональное переживание, со всеми связующими компонентами, вплоть до посттравматического стрессового расстройства.

Переживание автомобильной аварии – это совокупность эмоциональных состояний индивида, включающие взаимосвязь человека и механического транспортного средства, требующей от него быстрой реакции для выхода из критической ситуации, впоследствии вызывающее посттравматическое стрессовое расстройство [2, с. 45].

В повседневной жизни человек постоянно сталкивается с разного рода трудностями и предпринимает различные действия для их преодоления. Трудности могут превышать ресурсы индивида и приводить к стрессу, сопровождающемуся уменьшением психологического и физического благополучия и ухудшениями в успешности выполнения деятельности. С точки зрения исследователей, проблемасовладания с трудностями (копинга) напрямую связано с важностью поддержания психологического благополучия у людей, переживающих тяжелые жизненные события, и поддержанием успешности продуктивных видов деятельности.

Копинг-поведение, наряду с механизмами психологической защиты, рассматривается в качестве важнейших форм адаптационных процессов и реагирования индивидов на стрессовые ситуации. Процессы совладания направлены на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей, а процессы компенсации и, в особенности, психологической защиты направлены на смягчение психического дискомфорта [3, с. 89].

В эмоциональных ситуациях автомобильной аварии не всегда достаточно четко удается проследить последовательность перехода от самоконтролирования к самовоздействию на эмоциональную сферу в силу, довольно слитного протекания этих процессов.

У автомобилистов с цельным характером самоконтроль происходит быстро, и поэтому он почти незаметен, а у автомобилистов колеблющихся, нерешительных самоконтроль продолжителен.

Для определения копинг-механизмов, способов преодоления переживания ситуации автомобильной аварии была использована методика «Копинг-тест Р. Лазаруса».

*Стратегия «конфронтации»* предполагает попытки разрешения проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями. При выраженном предпочтении этой стратегии могут наблюдаться импульсивность в поведении (иногда с элементами враждебности и конфликтности), враждебность, трудности планирования действий, прогнозирования их результата, коррекции стратегии поведения, неоправданное упорство. Копинг-действия при этом теряют свою целенаправленность и становятся преимущественно результатом разрядки эмоционального напряжения. Так, большинство респондентов мужской выборки (35 %) дали высокие показатели по шкале «конфронтационный копинг», в отличие от женщин (6,67 %). В связи с этим можно утверждать, что мужчины имеют возможность активного противостояния трудностям и стрессогенному воздействию больше, чем женщины.

*Стратегия «дистанцирования»* предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и тому подобное. Так как у большинства мужчин (45 %) этот показатель намного выше, чем у женщин (6,67 %), то следует говорить о том, что у мужчин существует возможность снижения субъективной значимости трудноразрешимых ситуаций и предотвращения интенсивных эмоциональных реакций на фрустрацию. Но так же стоит отметить, что существует вероятность обесценивания собственных переживаний, недооценка значимости и возможностей действенного преодоления проблемных ситуаций.

*Стратегия «самоконтроля»* предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. Здесь же, большинство респондентов женской выборки дали высокие показатели – 21,67 %, что даёт возможность избегания эмоциогенных импульсивных поступков, преобладание рационального подхода к проблемным ситуациям. У мужчин этот показатель находится на низком уровне – 1,67 %.

*Стратегия «поиска социальной поддержки»* предполагает попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание внимания, совета, сочувствия. Поиск преимущественно информационной поддержки предполагает обращение за рекомендациями к экспертам и знакомым, владеющим с точки зрения респондента необходимыми знаниями. Потребность преимущественно в эмоциональной поддержке проявляется стремлением быть выслушанным, получить эмпатичный ответ, разделить с кем-либо свои переживания. Из данной выборки респондентов, у женщин (18,33 %) показатель по шкале «поиск социальной поддержки» выше, чем у мужчин (11,67 %), что характеризует женщин, как личностей, более часто использующих внешние ресурсы для решения проблемной ситуации.

*Стратегия «принятия ответственности»* предполагает признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. При умеренном использовании данная стратегия отражает стремление личности к пониманию зависимости между

собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках. Вместе с тем, выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой. Большинство респондентов женщин (15 %) дали более высокие показатели по этой шкале, чем мужчины (10 %), что говорит о том, что женщины чаще обращаются к возможности понижения личной роли в возникновении актуальных трудностей.

*Стратегия «бегства-избегания»* предполагает попытки преодоления личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т. п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться неконструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях: отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, передание, употребление алкоголя, с целью снижения мучительного эмоционального напряжения. У респондентов мужской выборки этот показатель, оказался нулевым, что отрицает принадлежность мужчин к использованию этой стратегии. У женщин же показатель низкий (13,33 %), что может характеризовать некоторых респондентов, как личностей имеющих возможность быстрого снижения эмоционального напряжения в ситуации стресса.

*Стратегия «планирования решения проблемы»* предполагает попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей. Большинство респондентов, как женщин (13,33 %), так и мужчин (1,67 %) дали низкие показатели по этой шкале, но у женщин по сравнению с мужчинами этот показатель выше, что говорит о том, что женщины имеют возможность целенаправленного и планомерного разрешения проблемной ситуации.

*Стратегия «положительной переоценки»* предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием. Как у мужчин (0 %), так и у женщин (5 %) этот показатель находится на низком уровне, что даёт возможность утверждать, что у респондентов обеих выборок не высока возможность положительного переосмысления проблемной ситуации.

При помощи *U*-критерия Манна-Уитни (уровень значимости  $p \leq 0,01$ ) оценивалась достоверность различий между двумя выборками. Было выявлено различие по всем шкалам. По шкале «конфронтационный копинг» ( $U^* \leq 0,01$ ,  $U = 1358,5$ ) у мужчин (35 %) показатель намного выше, чем у женщин (6,67 %), что характеризует мужчин, как личностей, более конфликтующих в стрессовых ситуациях. По шкале «дистанцирование» ( $U^* \leq 0,01$ ,  $U = 1208,6$ ) у мужчин (45 %) высокий показатель по сравнению с женщинами (6,67 %), что может говорить о том, что им свойственно субъективное снижение значимости травматического события и степени эмоциональной вовлеченности в нее. По шкале «самоконтроль» ( $U^* \leq 0,01$ ,  $U = 521$ ) высокие показатели у женщин (21,67 %), что характеризует их как личностей предполагающих решение проблем за счёт целенаправленного подавления и сдерживания эмоций у мужчин (1,67 %) показатель на низком уровне. По шкале «поиск социальной поддержки» ( $U^* \leq 0,01$ ,  $U = 1092,5$ ) показатель выше у женщин (18,33 %), чем у мужчин (11,67 %), что говорит о том, что женщины чаще обращаются за социальной поддержкой, нежели мужчины. По шкале

«принятие ответственности» ( $U^* \leq 0,01$ ,  $U = 658$ ) у женщин (15 %) показатель выше, чем у мужчин (10 %), что характеризует женщин, как личностей более принимающей свою роль в совершенном действии. По шкале «бегство-избегание» ( $U^* \leq 0,01$ ,  $U = 120$ ) у мужчин (0 %) нулевой показатель, у женщин (13,33 %) низкий, что может говорить о том, что у личности низкий уровень преодоления негативных переживаний за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы. Шкала «планирования решения проблемы» ( $U^* \leq 0,01$ ,  $U = 228,5$ ) у женщин (13,33 %) показатель выше, нежели у мужчин (1,67 %), эта шкала предполагает целенаправленное и планомерное разрешения проблемной ситуации. У мужчин (0 %) нулевой показатель и низкий показатель у женщин (5 %) по шкале «положительная переоценка» ( $U^* \leq 0,01$ ,  $U = 123,5$ ), что означает низкий уровень преодоления негативных переживаний за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста.

Таким образом, выявлены отдельные гендерные и возрастные особенности, включающие в себя также и опыт вождения, копинг-стратегии. С возрастом имеет место большее обращение к таким стратегиям, как принятие ответственности, поиск социальной поддержки и меньшее – бегство и избегание. Такие копинг-стратегии относятся к разряду «обращение к другим», что характеризует респондентов в большинстве своём личностей, обращающихся к другим за поддержкой, будь это сверстники, близкие люди, или коллеги по работе.

Женщины чаще, чем мужчины, прибегают к использованию продуктивных копинг-стратегий, что означает стремление женщины работать над решением проблемы, сохраняя при этом оптимизм, и связь с другими. Все ресурсы женщины направляют на активные действия по устранению источника стресса.

Мужчины чаще, чем женщины, прибегают к неадаптивным копинг-стратегиям, таким как конфронтационный копинг и дистанцирование. Такие копинги не являются продуктивными, так как направлены не на выход из трудной ситуации, а на эмоциональное реагирование в проблемной ситуации и отрицание существующей проблемы. Так же сюда относятся и психологическое отвлечение от источника стресса через развлечения, мечты, сон, юмор.

### Литература

- 1 Романов, А. Н. Автотранспортная психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Н. Романов. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 224 с.
- 2 Василюк, Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк, В. П. Зинченко. – Москва : Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
- 4 Карвасарский, Б. Д. Клиническая психология: учебник для вузов / Б. Д. Карвасарский. – СПб. : Издательский дом «Питер», 2011. – 861 с.

УДК 796.015.864

*В. Н. Лавда*

### ПРЕДСТАРТОВОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА КАК УСЛОВИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*В данной статье рассмотрена взаимосвязь предстартовых состояний спортсменов и результатов спортивной деятельности, а также даны рекомендации по уменьшению психической напряженности спортсменов. Показано, что тренировочная деятельность положительно повлияет на психологическую подготовку спортсмена к соревновательной деятельности и на ее результат.*