

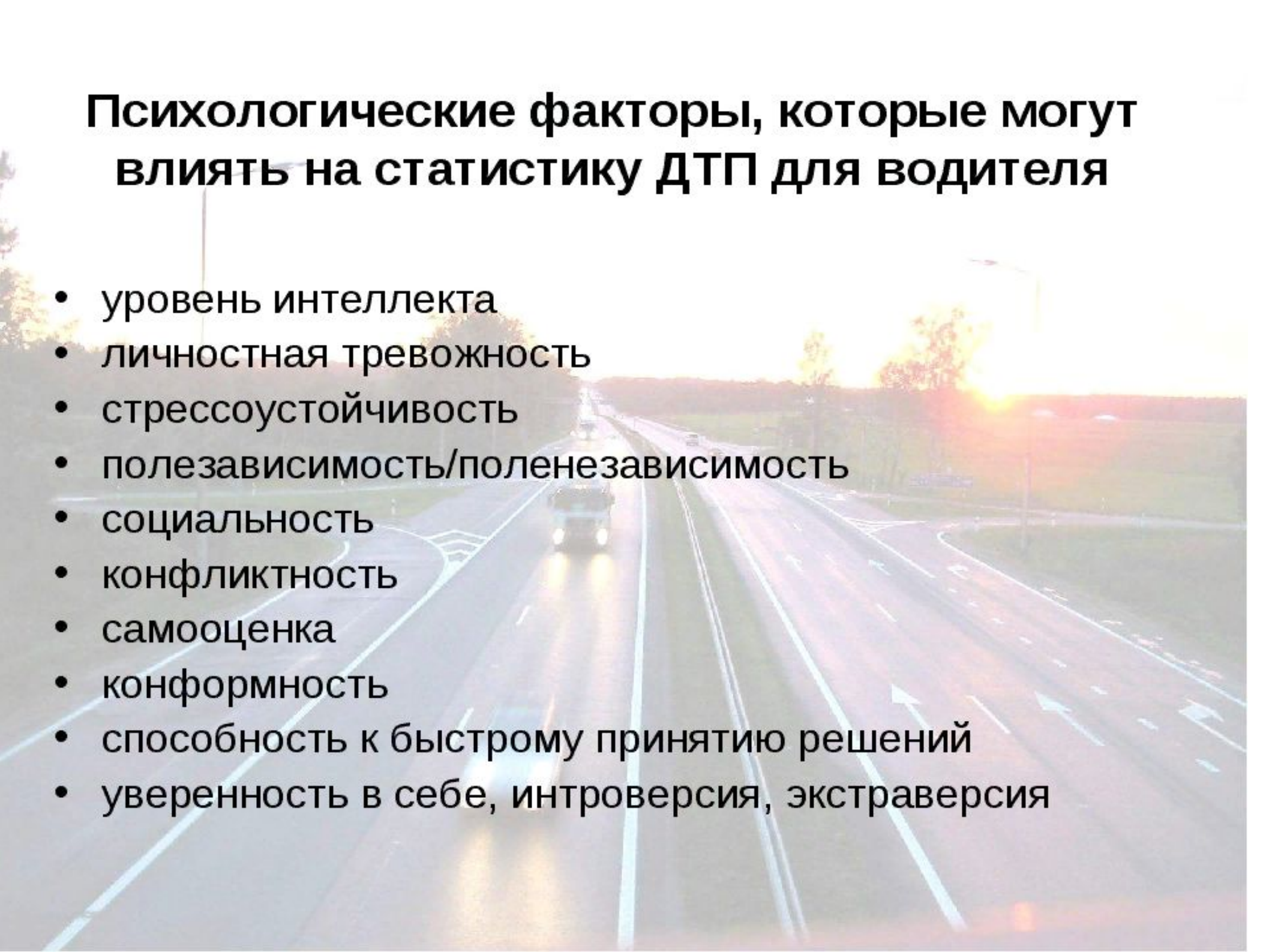
Эмоциональные состояния водителя

Настроения



Психологические факторы, которые могут влиять на статистику ДТП для водителя

- уровень интеллекта
- личностная тревожность
- стрессоустойчивость
- полезависимость/полнезависимость
- социальность
- конфликтность
- самооценка
- конформность
- способность к быстрому принятию решений
- уверенность в себе, интроверсия, экстраверсия



Способы быстрого снятия стресса или нервно-психического напряжения

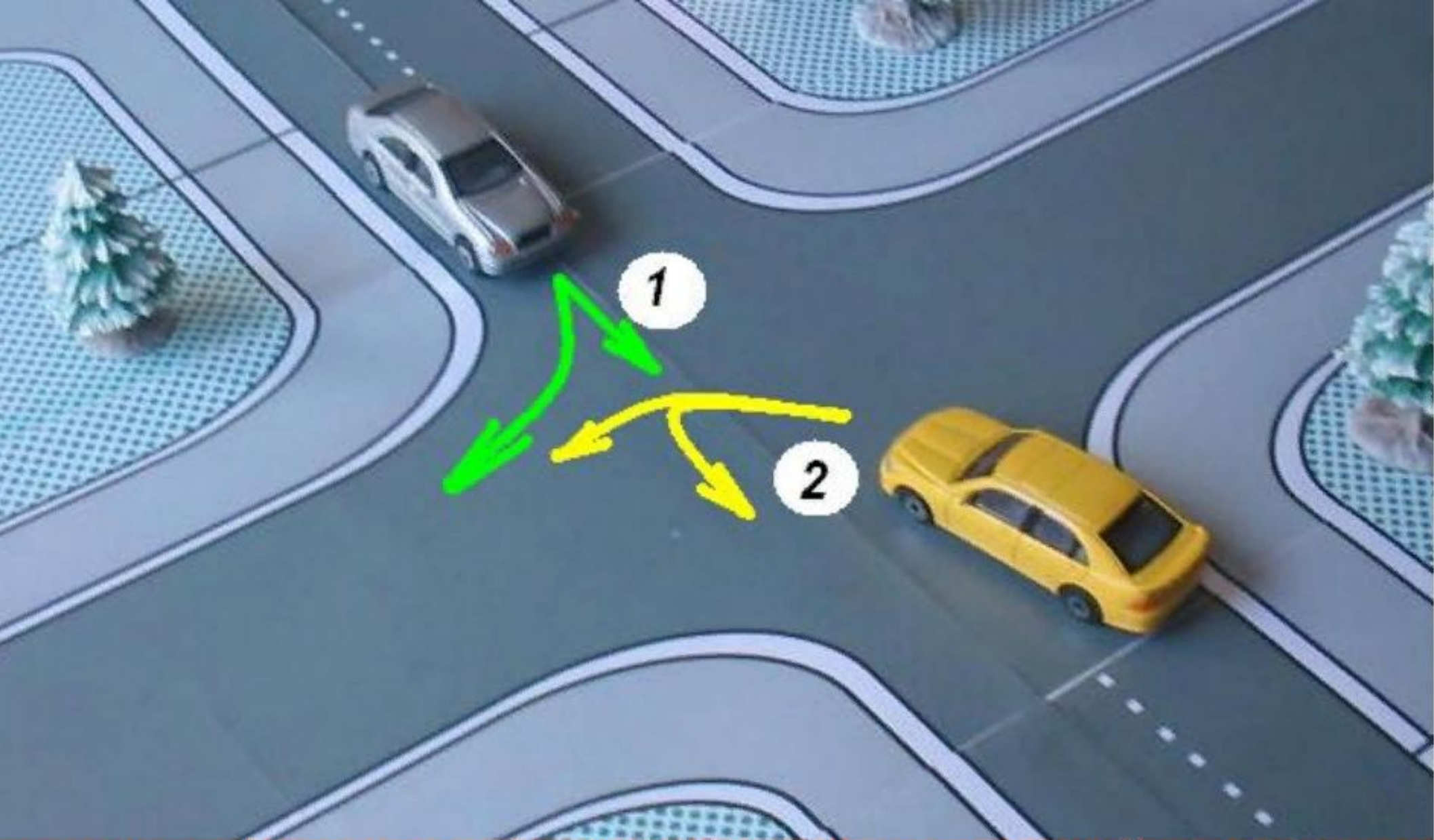
- Физические упражнения.
- Глубокое дыхание.
- Расслабление.
- Массаж.
- Пересмотр жизненных позиций.
- Контрастный душ.
- Громко спеть любимую песню.
- Покричать то громко, то тихо.
- Смотреть на горящую свечу.
- Скомкать газету и выбросить её.
- Слепить из газеты своё настроение.
- Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и буйную.
- Погулять в лесу, покричать.
- Рисование красками.
- Релаксация – напряжение – релаксация – напряжение и т.д.
- Смотреть на ночное небо, облака, мечтать.
- Общайтесь с друзьями или родственниками.

Эмоциональная саморегуляция – это заранее осознанное и системно организованное воздействие индивида на своё эмоциональное состояние целью изменения его характеристик в желаемом направлении. Она способствует раскрытию резервных возможностей человека, а, следовательно, развитию творческого потенциала личности. Применение приёмов саморегуляции предполагает активное волевое участие и, как следствие, является условием формирования сильной, ответственной личности.

Эмоциональная саморегуляция необходима всем!

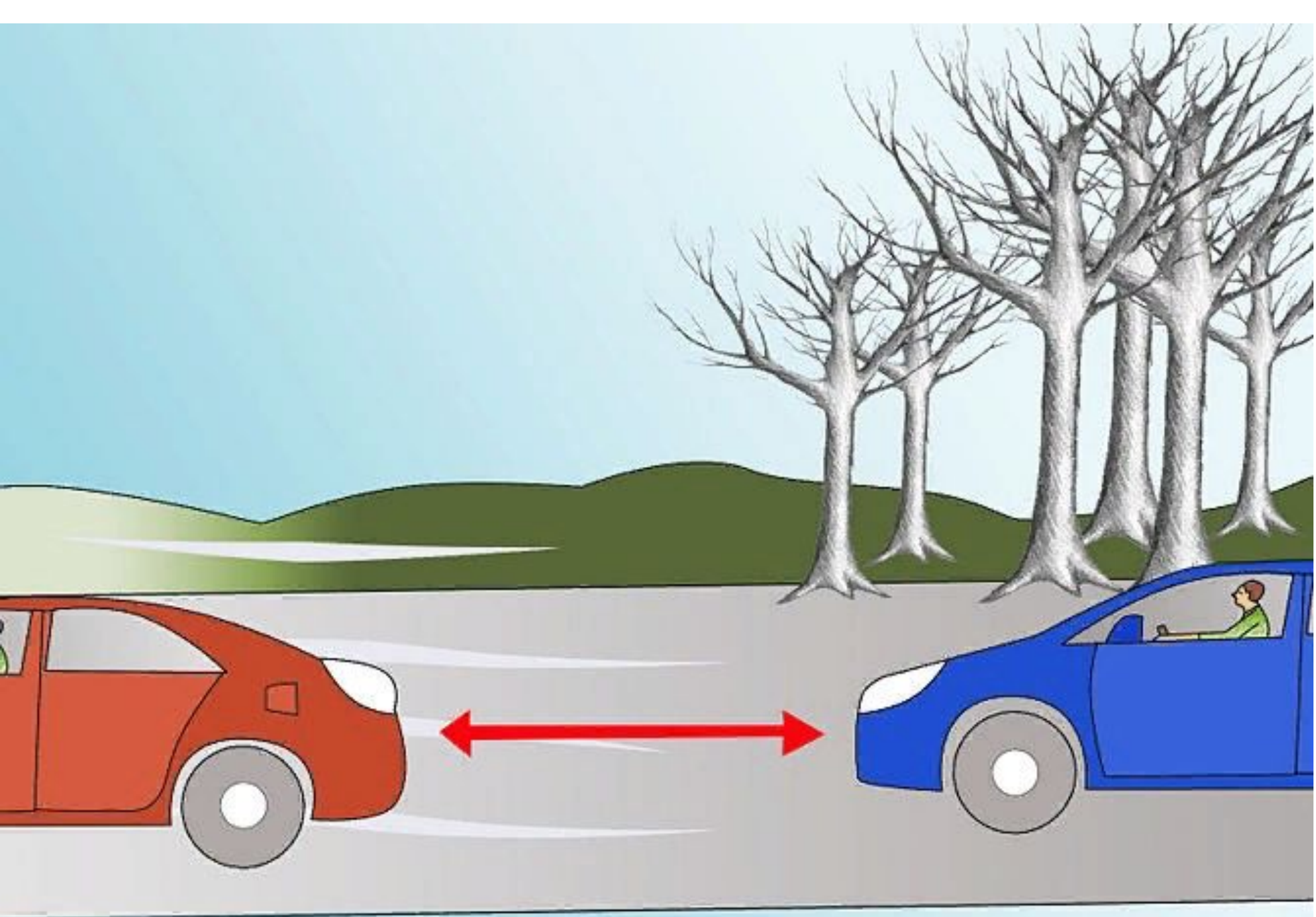
- ▶ **2. Самовнушение** — методика внушения успокоения, расслабления, настроя на позитивное отношение к жизни, людям, полезно применять по утрам перед тем, как встать с постели. Важно обдумать будущий день, поверить в свои силы, успех, настроиться на спокойствие в решении любых вопросов. Можно возвращаться к самовнушению и в течении дня.

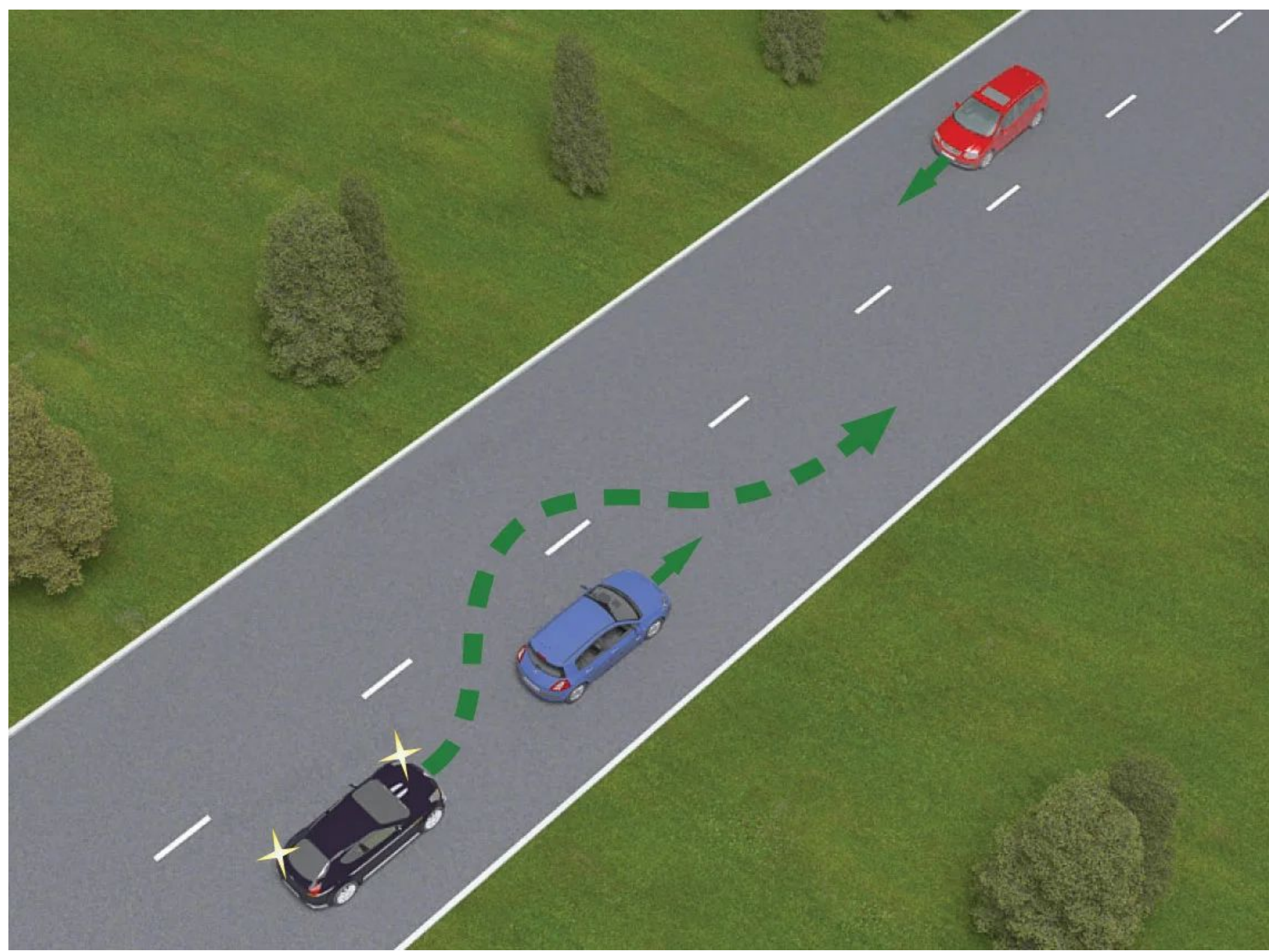




уступить дорогу движущимся по равнозначной дороге со встречного направления прямо или направо. Этим же правилом должны руководствоваться между собой водители трамваев.







ЧТО РАЗДРАЖАЕТ ВОДИТЕЛЕЙ

«Вооот дурак!» – неодобрительно качаем мы головой, наблюдая за очередным «выкрутасом» соседа-автомобилиста. Что же раздражает на дороге больше всего?



Разговаривающие по телефону за рулем



«Тихоходы», замедляющие поток



Мигание фарами сзади



Автомобили, «садящиеся на хвост»



Водители, не пользующиеся «поворотниками»



Использование клаксона не по делу



Эмоциональные состояния

- **Настроение** – эмоциональное самочувствие (продолжительное, устойчивое, слабоинтенсивное)
- **Аффект** – сильное, кратковременное, с потерей контроля сознания.
- **Фрустрация** – эмоционально-тяжелое переживание человеком неудачи, сопровождающееся чувством безысходности, крушения надежд.
- **Депрессия** - подавленность, снижение активности
- **Агрессия** – враждебность, гнев.
- **Стресс** – комплексная адаптивная физиологическая реакция на неблагоприятное воздействие, «реакция льва» и «кролика».
- **Страсть** – сильные глубокие переживания, с ярко выраженной направленностью (любовь, вражда, ненависть, ревность).

- **ГНЕВ** - отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной потребности



- Стресс — это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные.
- Стресс, выражаясь научным языком, это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему.



Аффект

- Под термином *аффект* (от латинского affectis - душевное волнение, страсть, сильное и кратковременное эмоциональное состояние) подразумевается бурная кратковременная эмоциональная вспышка, а настроение означает относительно стабильное эмоциональное состояние.

