

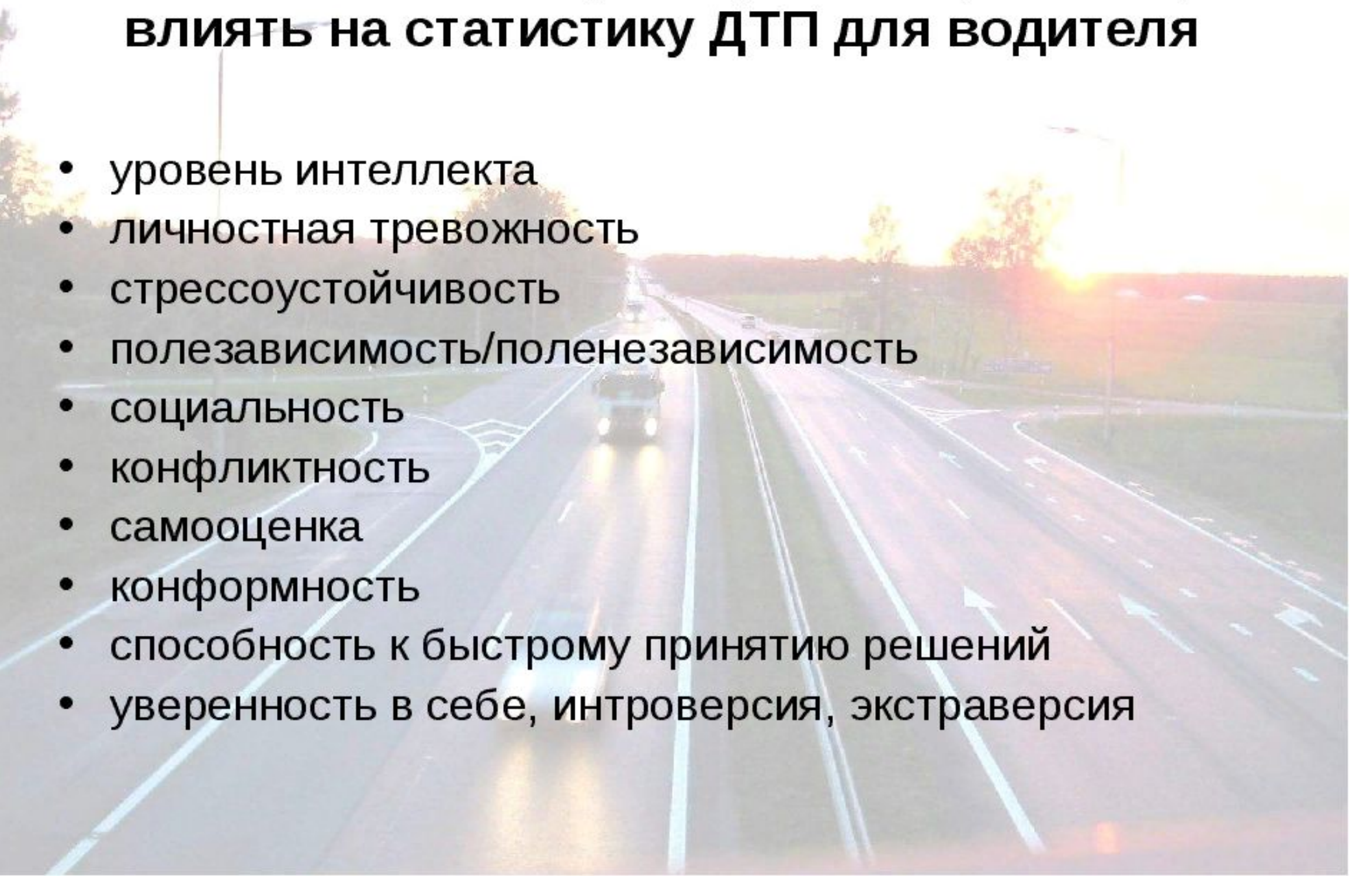
## Эмоциональные состояния водителя

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

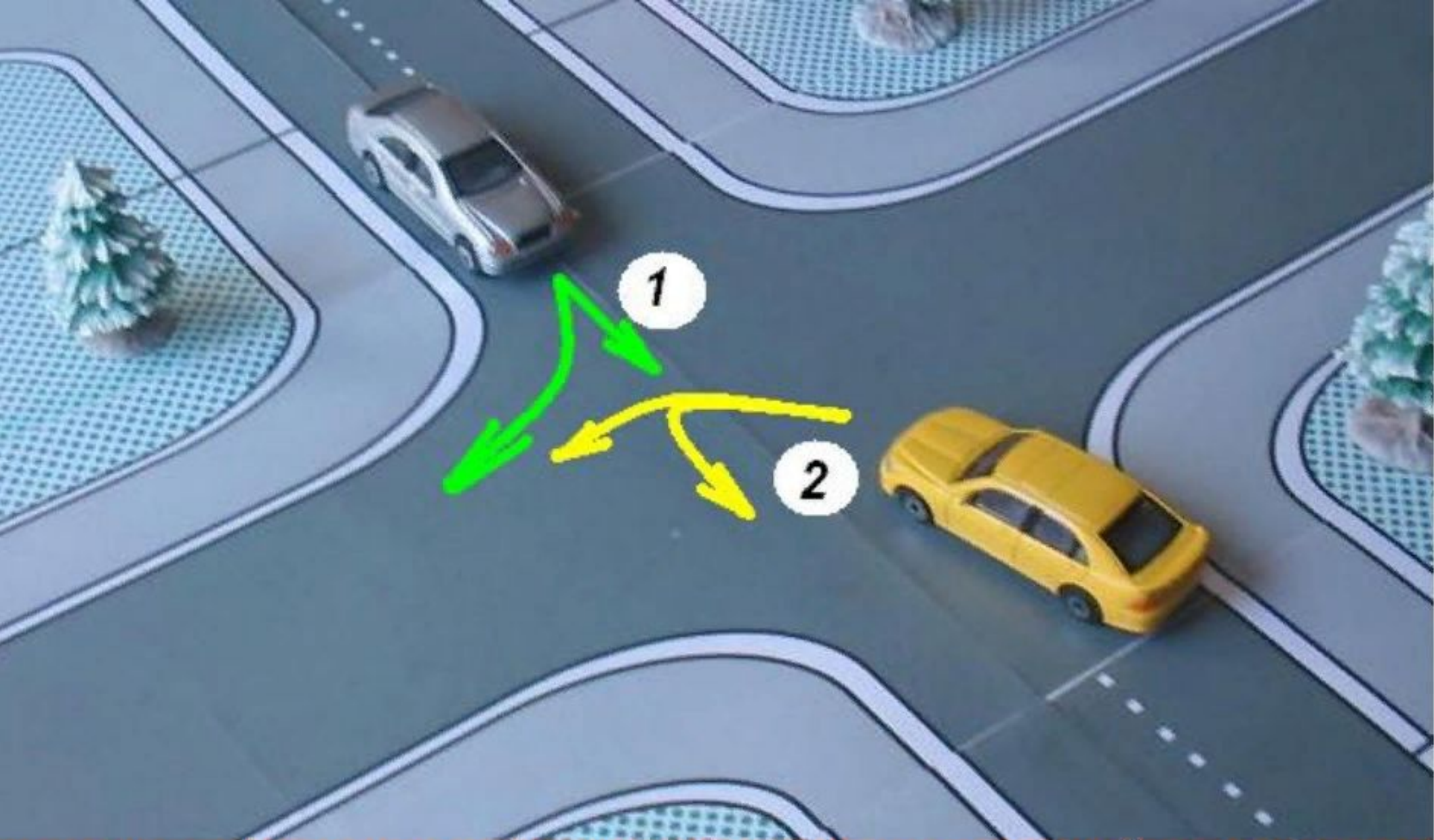
- Физические упражнения.
- Глубокое дыхание.
- Расслабление.
- Массаж.
- Пересмотр жизненных позиций.
- Контрастный душ.
- Громко спеть любимую песню.
- Покричать то громко, то тихо.
- Смотреть на горящую свечу.
- Скомкать газету и выбросить её.
- Слепить из газеты своё настроение.
- Потанцевать под 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!

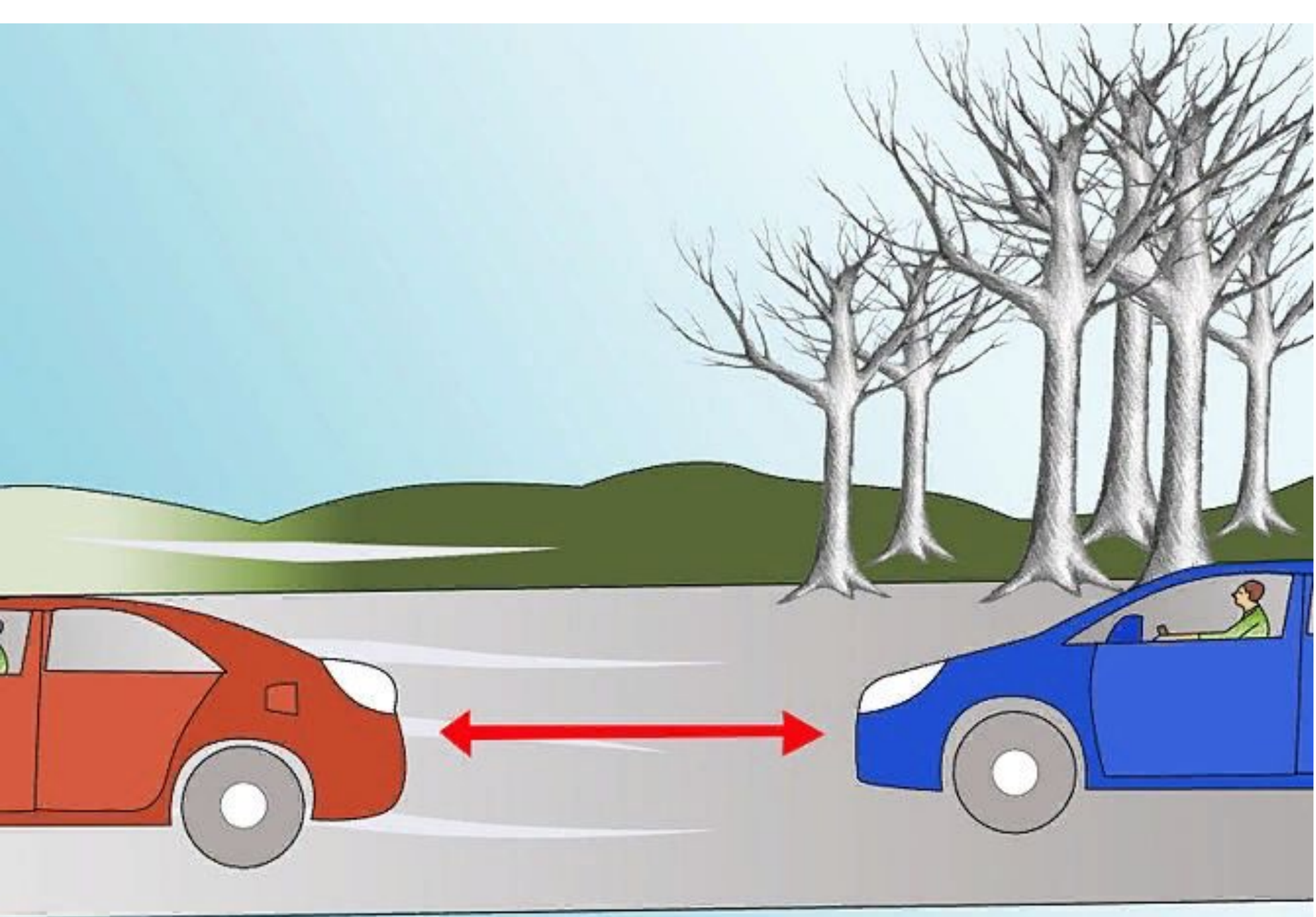
- ▶ **2. Самовнушение** — методика внушения успокоения, расслабления, настроя на позитивное отношение к жизни, людям, полезно применять по утрам перед тем, как встать с постели. Важно обдумать будущий день, поверить в свои силы, успех, настроиться на спокойствие в решении любых вопросов. Можно возвращаться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



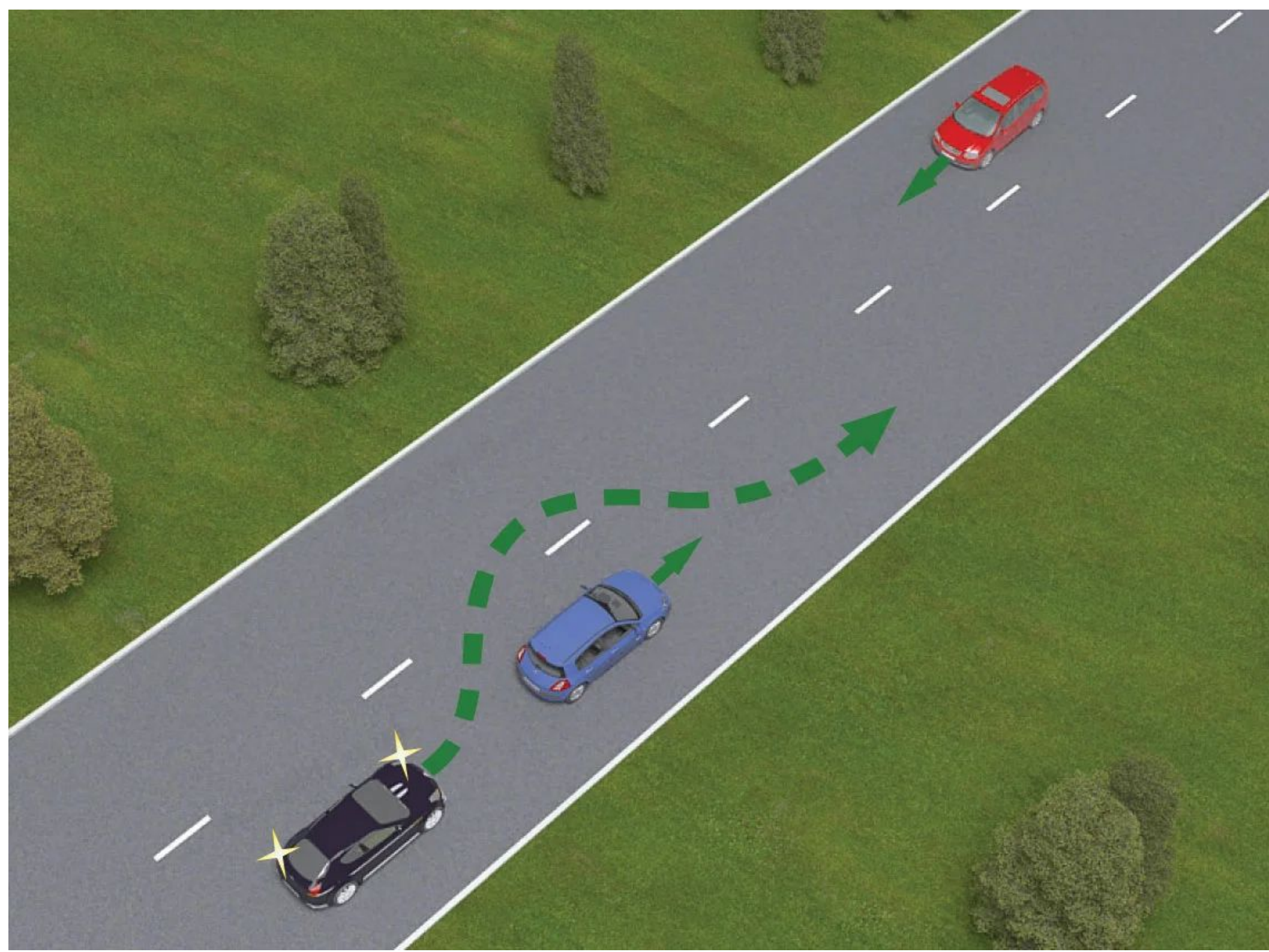


уступить дорогу движущимся по равнозначной дороге со встречного направления прямо или направо. Этим же правилом должны руководствоваться между собой водители трамваев.









# 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.

