

Психофизиологические основы деятельности водителя и безопасность движения

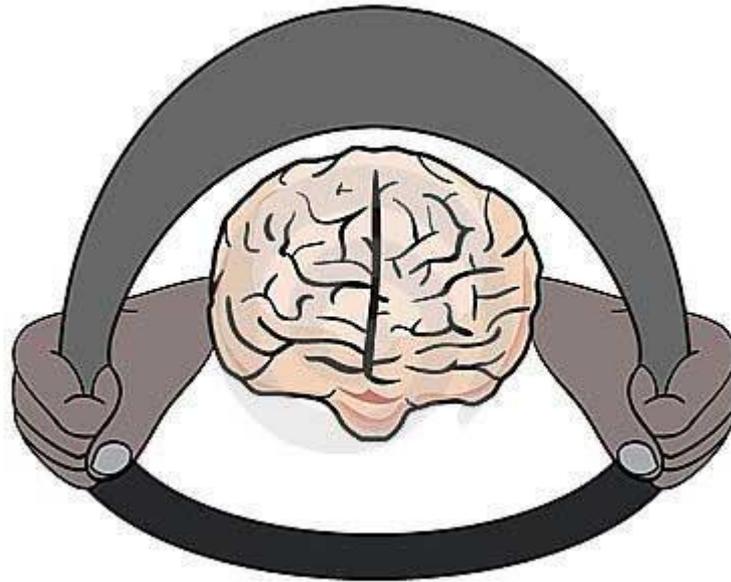
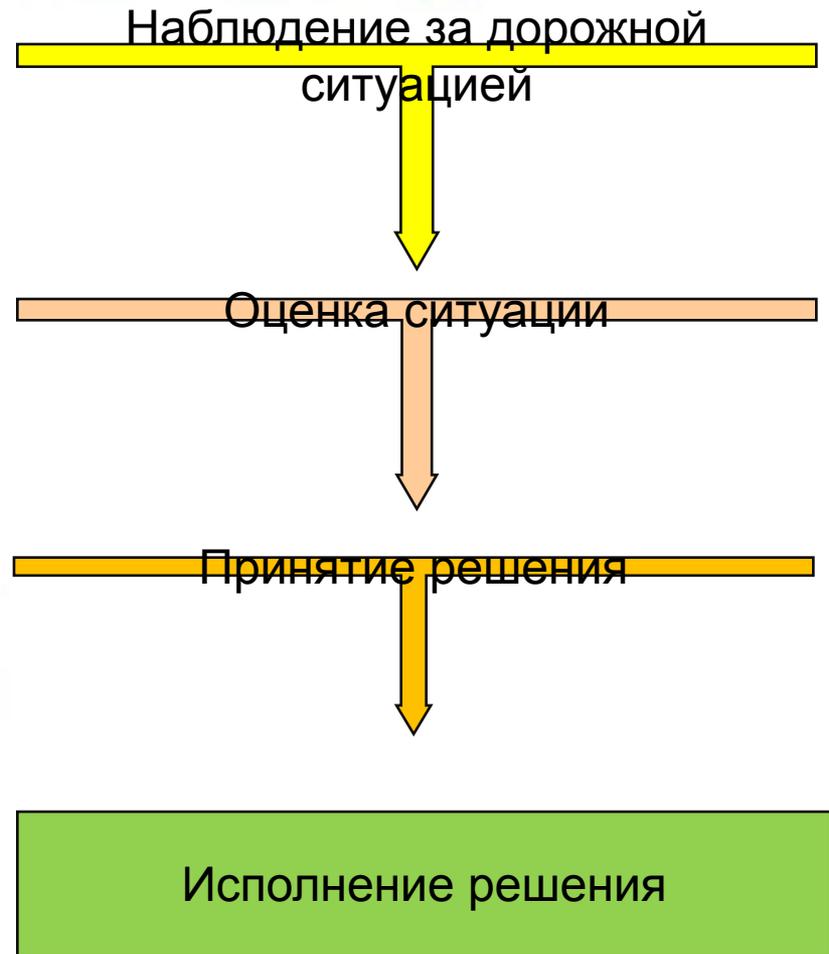


Схема действий водителя за рулем





: Комсомольский - Мате Залки 19.11.2020 ЧП Красноярск



: Ленина 01.12.2020 ЧП Красноярск

Штатная ситуация (ШС) – фоновая, она сопутствует нормальной работе, когда осознаются и учитываются все значимые источники объективной опасности и источники вероятных ошибок людей.

Опасная ситуация (ОС) – это когда во время вождения автомобиля происходят частичные отклонения от нормальной работы, появляются и исчезают источники дополнительной опасности и для ликвидации угрозы водителю необходимо принимать меры, чтобы все это не переросло в аварийную ситуацию.

Аварийная ситуация (АС) – самая опасная, она возникает при таком осложнении условий деятельности, которое делает невозможным ее выполнение по намеченному плану ввиду угрозы аварии.



Надежность

водителя – это его способность безошибочно управлять автомобилем в любых дорожных условиях в течение всего рабочего времени.



**Профессиональная пригодность
водителя**

состояние здоровья

познавательные способности

личностные качества

**Профессиональная
подготовленность водителя**

профессиональные знания и
навыки

Состояние здоровья



Постановление
Правительства РФ от 29
декабря 2014 г. N 1604 О
перечнях медицинских
противопоказаний,
медицинских показаний и
медицинских ограничений к
управлению транспортным
средством

психические заболевания:
шизофрения, органические
психические расстройства,
расстройство настроения,
стрессовые неврозы,
возрастные расстройства
личности, умственная
отсталость, последствия
от употребления
психоактивных веществ
и эпилепсия.

заболевания зрения:

[ахроматопсия](#) (недостаток зрения, вследствие
которого различение цветов делается
невозможным) и слепота обоих глаз.

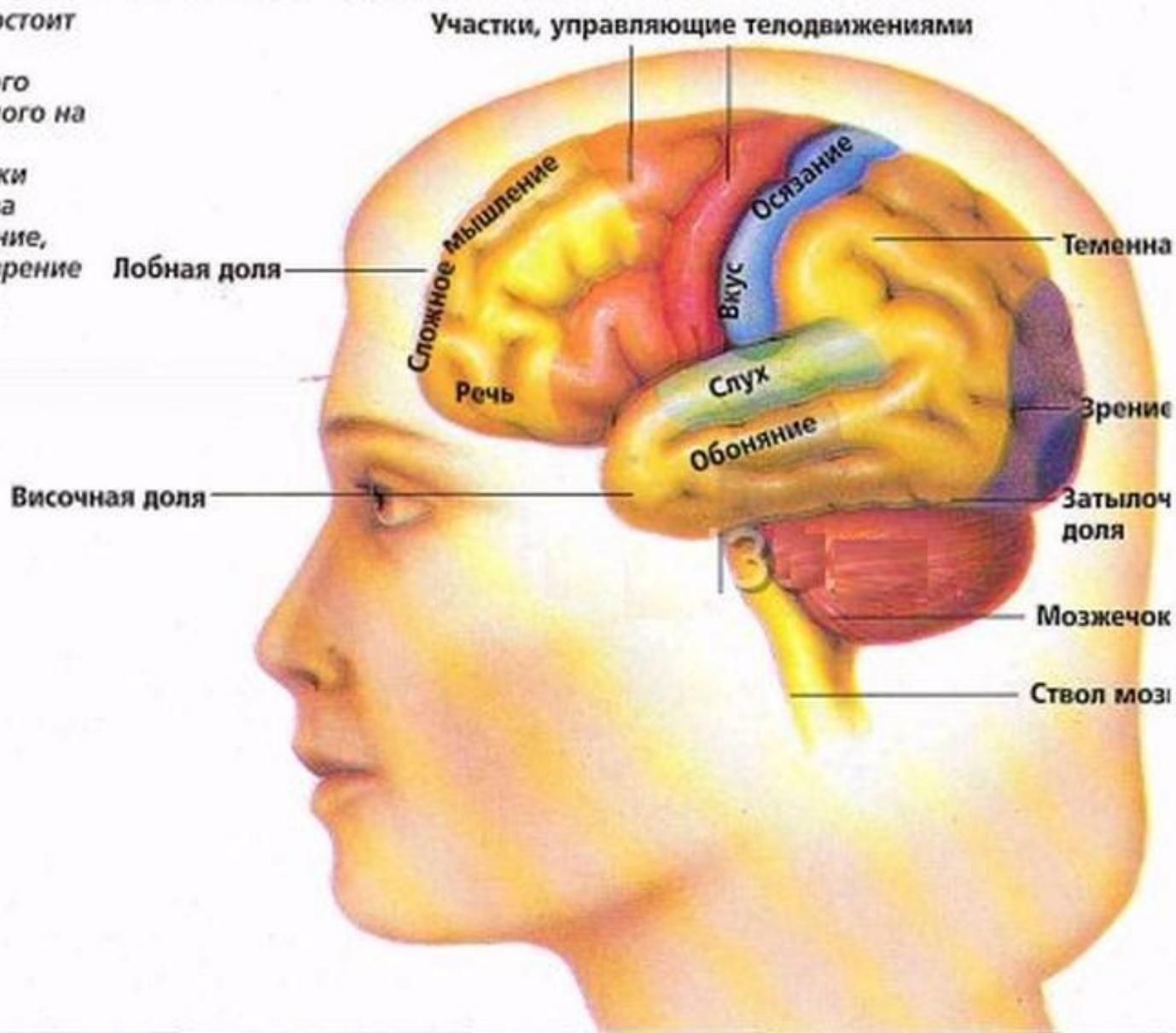
Познавательные способности

функции коры головного мозга человека, которые обеспечивают познание окружающего мира и реакции человека на то, что происходит в этом мире.

1. Ощущения
2. Восприятие
3. Внимание
4. Память
5. Мышление

ОСНОВНЫЕ ОТДЕЛЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Головной мозг состоит из ствола мозга, мозжечка и самого мозга, разделенного на четыре доли. Отдельные участки мозга отвечают за речь, вкус, осязание, слух, обоняние, зрение и телодвижения.



Ощущения



До 80% информации поступает по зрительному каналу

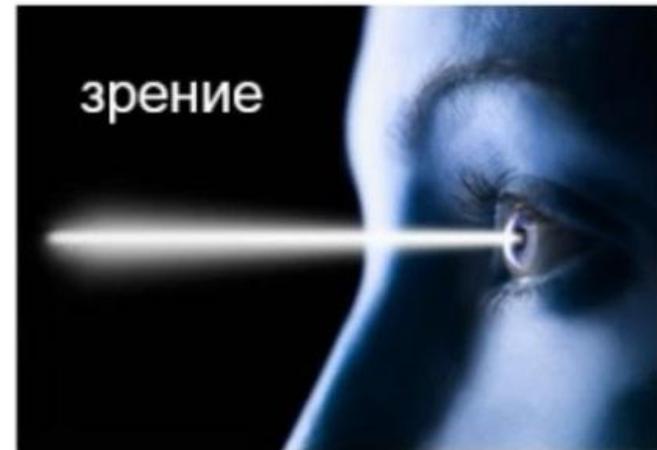
Слуховая система



- помогает определить расположение в пространстве источника звука и его перемещение
- может предупреждать водителя о приближении объекта, который он еще не видит, и направить зрительное внимание в сторону звука (при сигнале клаксона, например).

Зрение.

Характеристики зрения



- Острота зрения
- Поле зрения
- Видимость
- Адаптация (после ослепления фарами)

1. ОСТРОТА ЗРЕНИЯ

способность различать форму и детали предметов.

Острота бокового зрения ниже в 4 раза, чем центрального

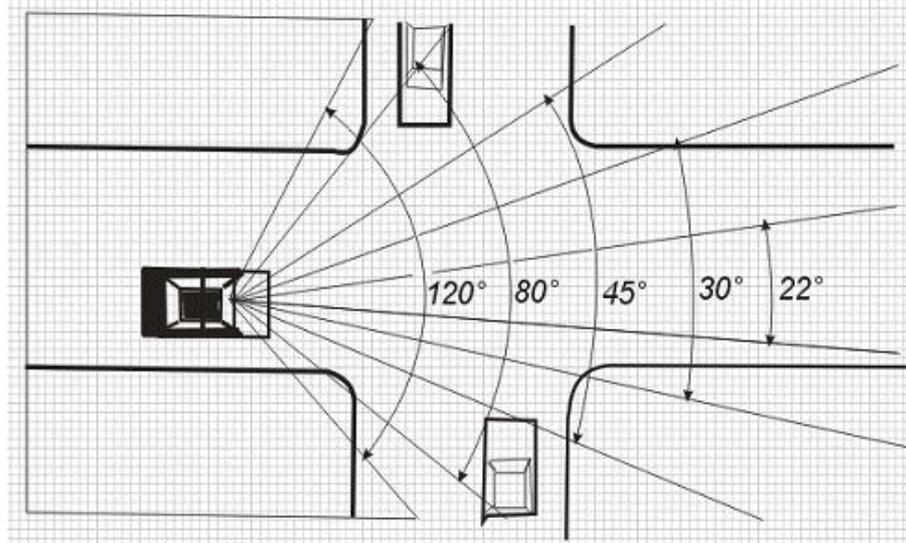
Близорукий водитель хорошо видит показания приборов на приборной панели, но плохо - дорогу, а дальнорезкий, наоборот, четко видит дорогу и хуже - показания приборов.

D=50,0	Ш	Б	V=0,1						
D=25,0	М	Н	К	V=0,2					
D=16,67	Ы	М	Б	Ш	V=0,3				
D=12,5	Б	Ы	Н	К	М	V=0,4			
D=10,0	И	Н	Ш	М	К	V=0,5			
D=8,33	Н	Ш	Ы	И	К	Б	V=0,6		
D=7,14	Ш	И	Н	Б	К	Ы	V=0,7		
D=6,25	К	Н	Ш	М	Ы	Б	И	V=0,8	
D=5,55	Б	К	Ш	М	И	Ы	Н	V=0,9	
D=5,0	Н	К	И	Б	М	Ш	Ы	Б	V=1,0

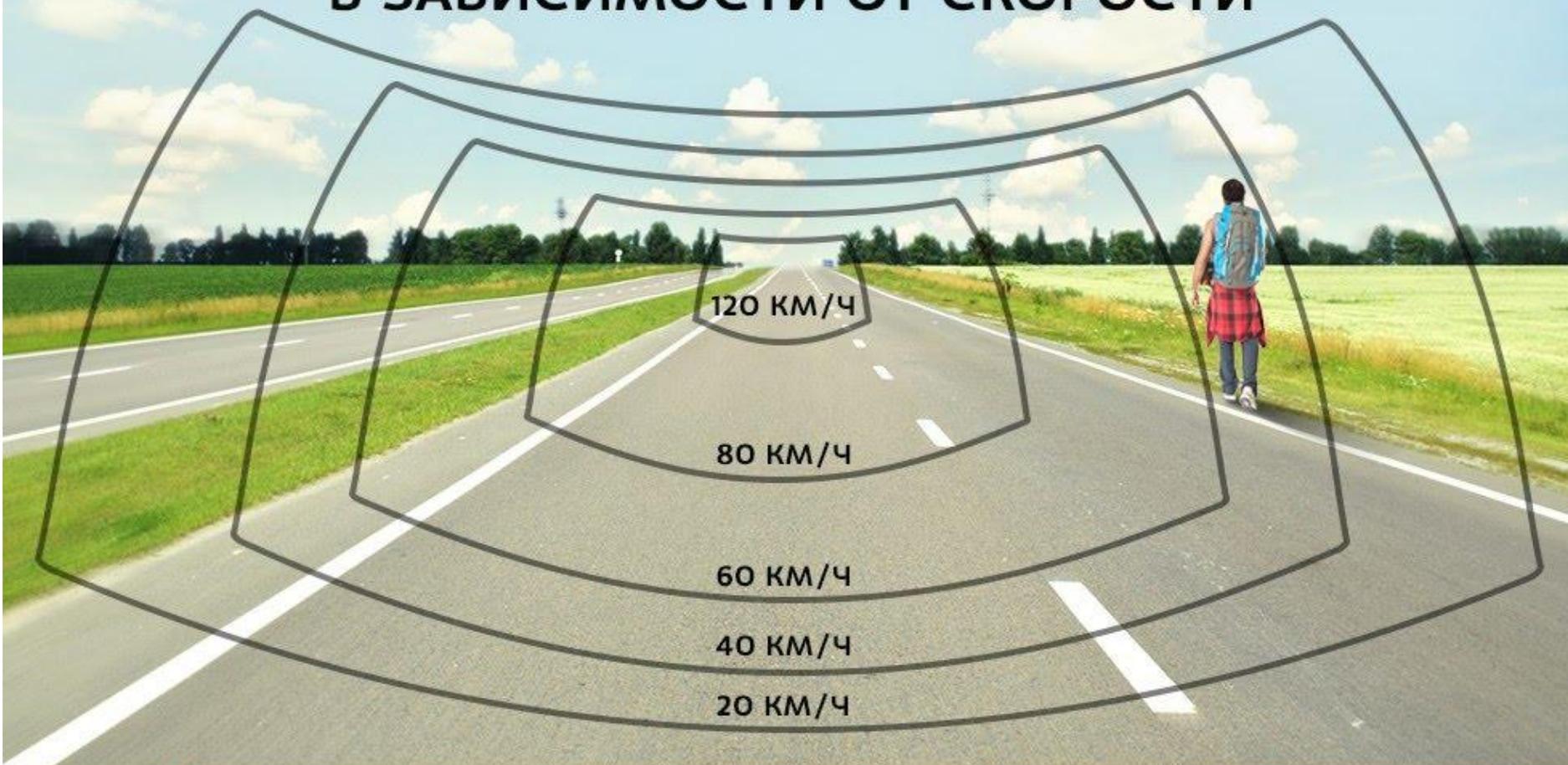
2. ПОЛЕ ЗРЕНИЯ

пространство, видимое глазу при неподвижном взгляде и голове. Бинокулярное поле зрения (двумя глазами) составляет 120-130 градусов и охватывает почти всё пространство перед автомобилем.

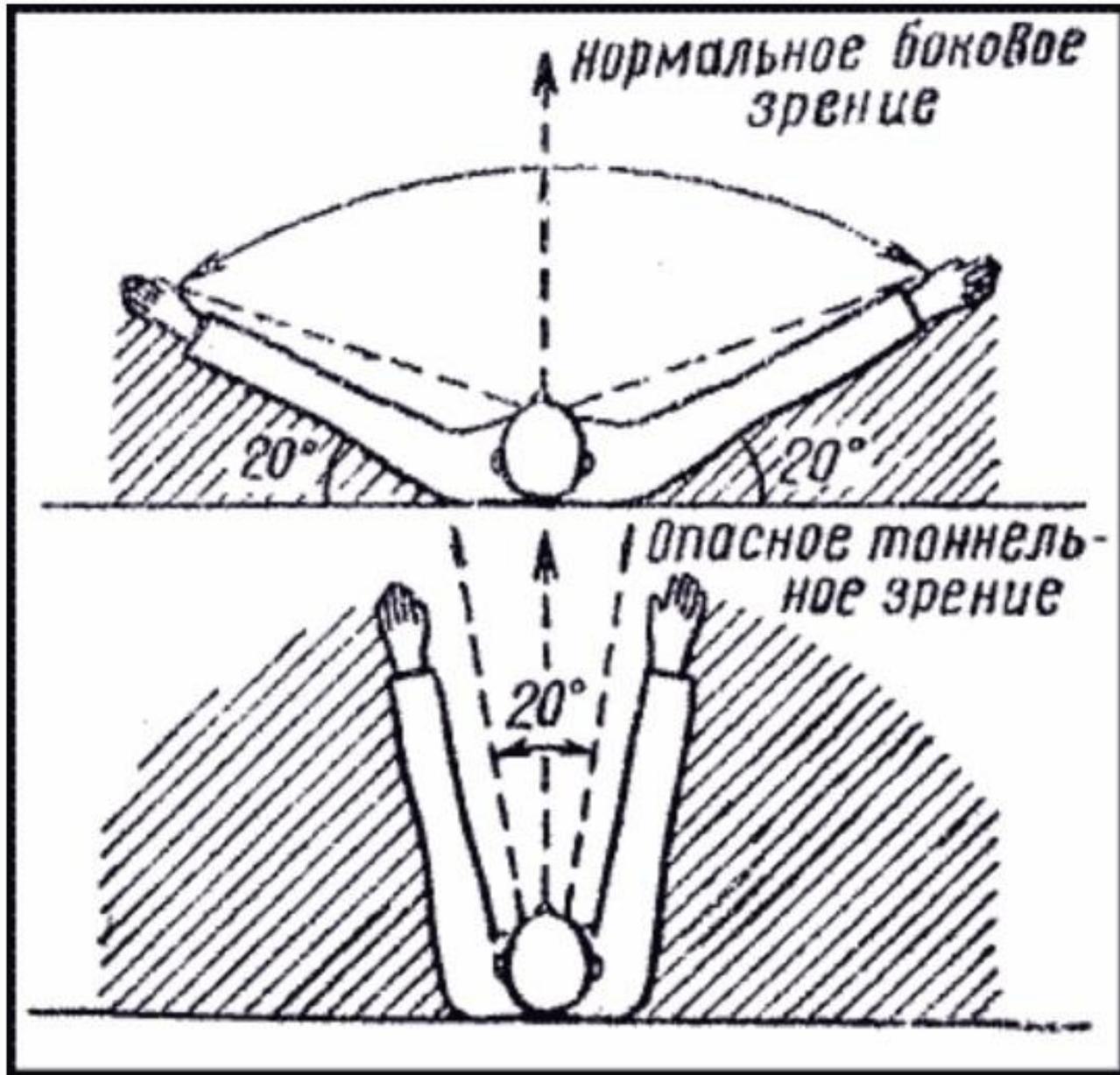
Лица, у которых поле зрения сужено более чем на 20° , к управлению автомобилем не допускаются.



ПОЛЕ ЗРЕНИЯ ВОДИТЕЛЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СКОРОСТИ



Break Through



3. Видимость

возможность различать особенности окружающей обстановки, которая зависит от освещенности предметов и прозрачности воздушной среды.

- *ухудшается в темное время суток, в тумане, в дождливую погоду, при снегопаде и движении по пыльной дороге, при ослеплении глаз водителя светом фар транспортных средств*

В темное время суток почти невозможно цветоощущение предметов, и их различают не по цвету, а по контурам и яркости.



стояние обнаружения объектов

ся вдвое по сравнению со

отя водителю

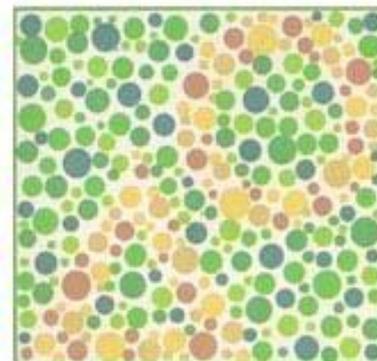
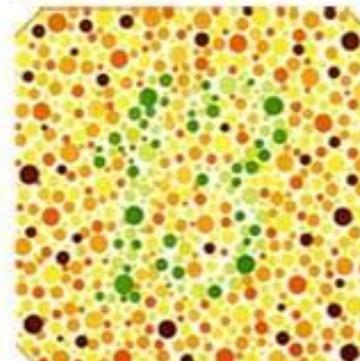
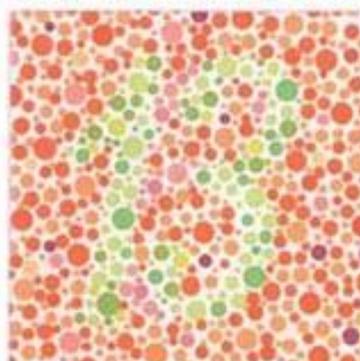
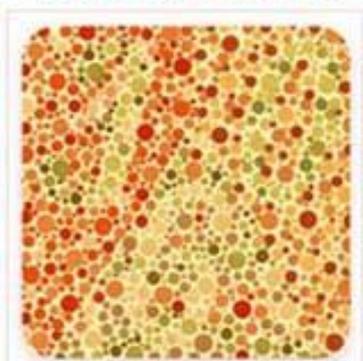
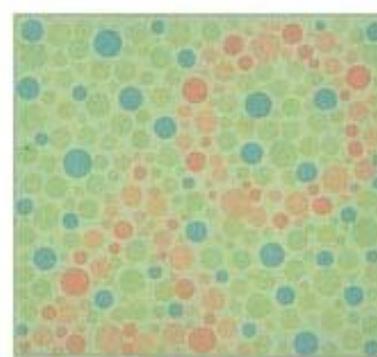
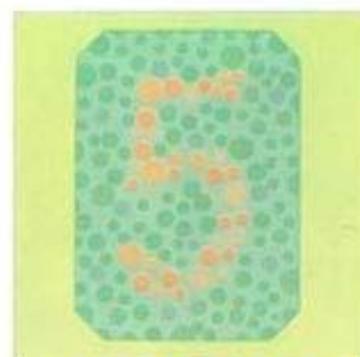
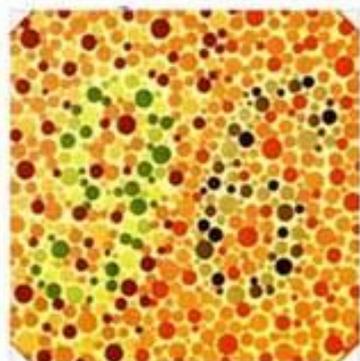
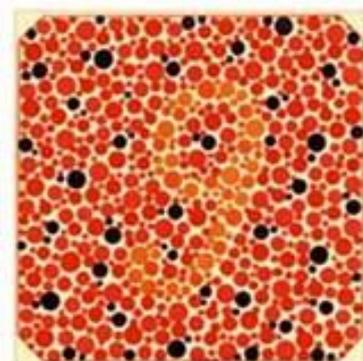
тся далеко!!!!

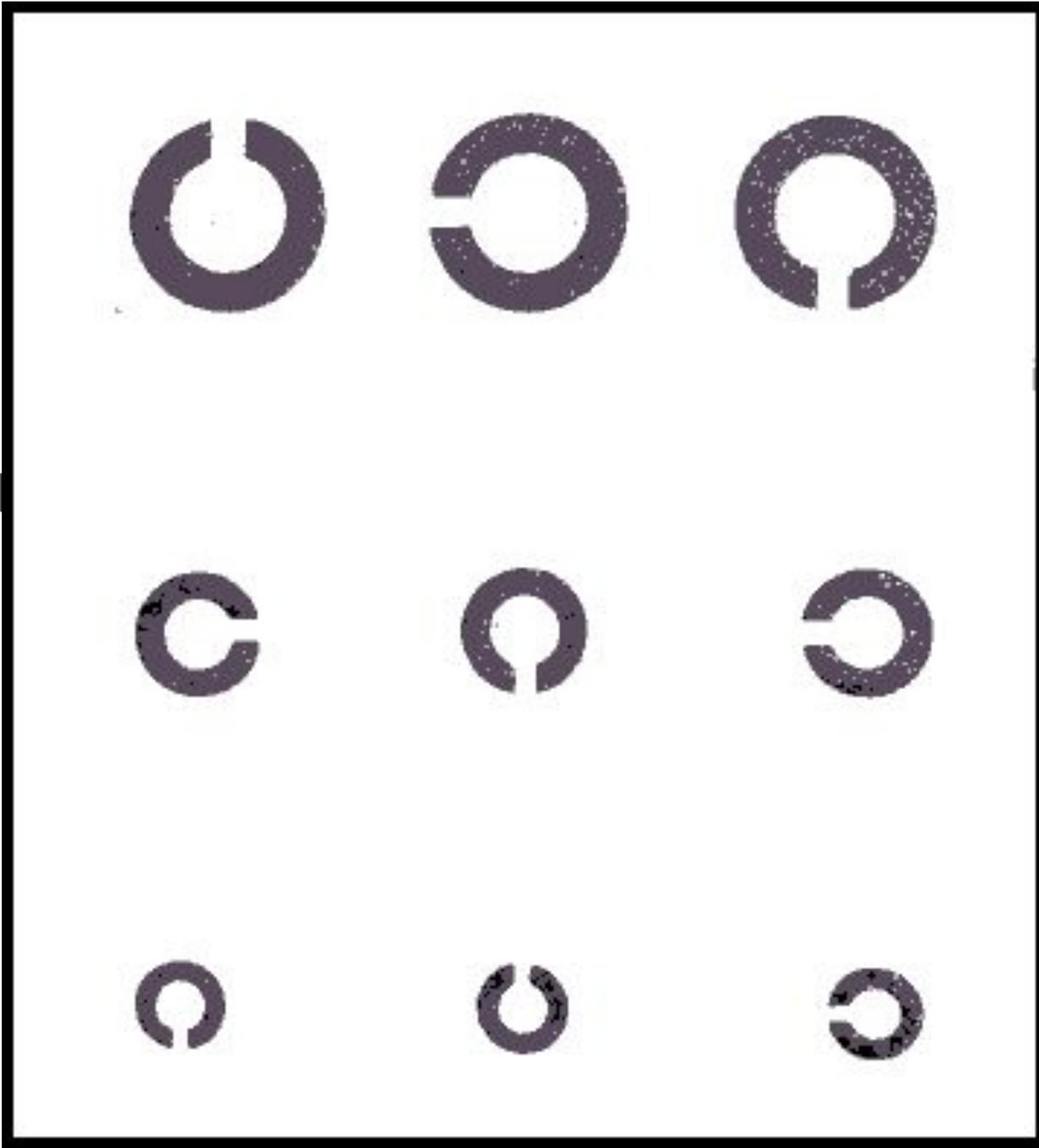
светлым

может казаться, что

ТАБЛИЦЫ РАБКИНА

ПРОВЕРКА ЦВЕТООЩУЩЕНИЯ ЗРЕНИЯ





Виды нарушений зрения

Дальтонизм

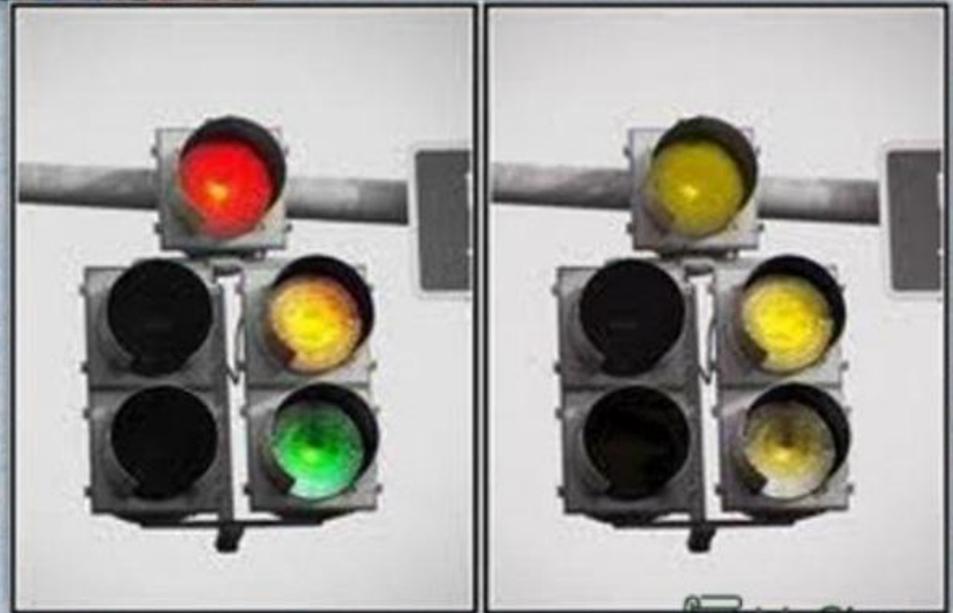
Снижение остроты зрения

Сужение поля зрения

Оптические (зрительные) иллюзии



Дальтонизм





КРАСНЫЙ

ЖЕЛТЫЙ

ЗЕЛЕНый

**НОРМАЛЬНОЕ
ЗРЕНИЕ**



КРАСНЫЙ

ЖЕЛТЫЙ

ЗЕЛЕНый

ДАЛЬТОНИЗМ



КРАСНЫЙ

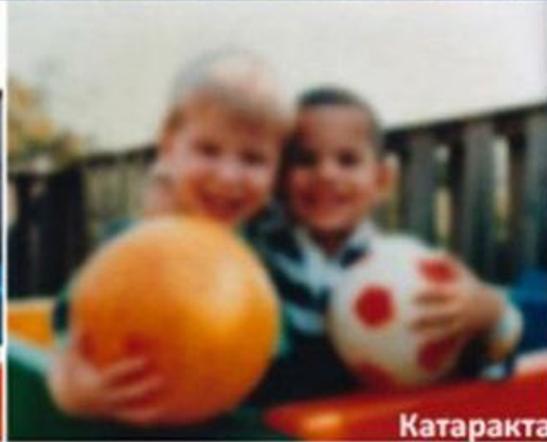
ЖЕЛТЫЙ

ЗЕЛЕНый

АХРОМАТОПСИЯ



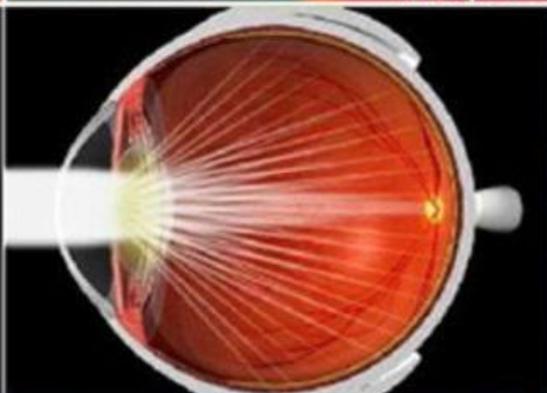
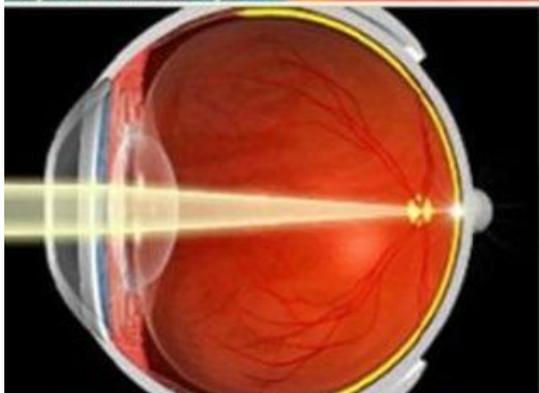
Катаракта



Изображение при нормальном зрении



Искажение картины при катаракте

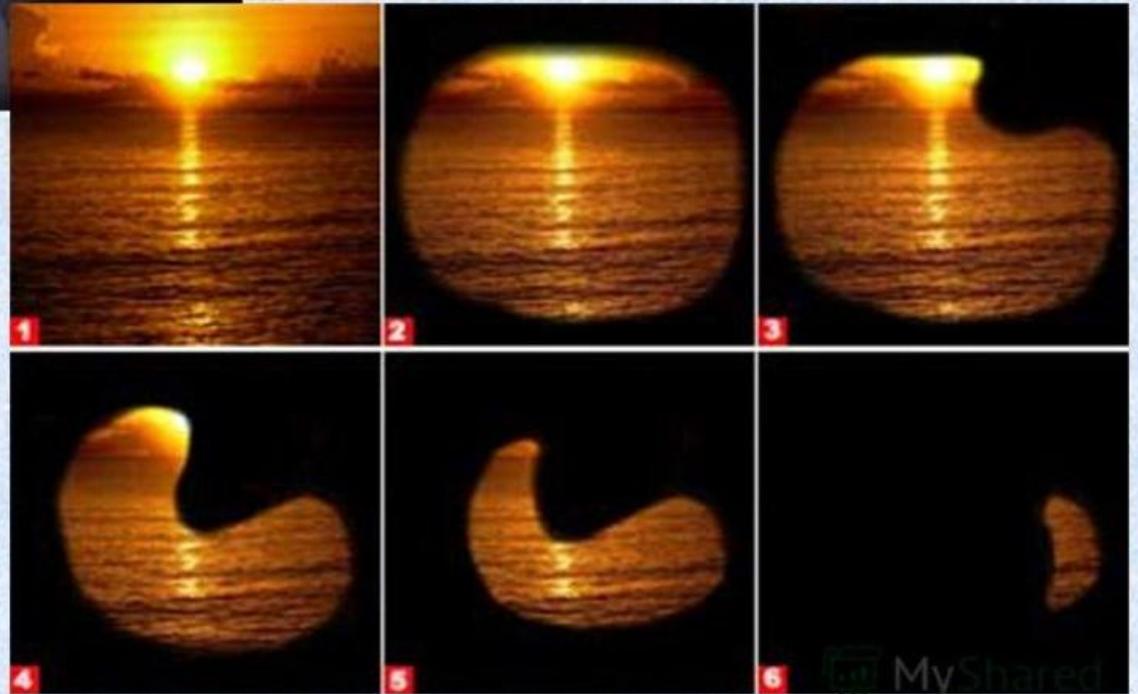


Нормальный глаз

Глаз с



Глаукома



ВОСПРИЯТИЕ



Качество восприятия водителя зависит от способности правильно и быстро воспринимать пространство и время, что лежит в основе водительского расчета.

При восприятии пространства (формы, объема предмета и расстояния между предметами) для водителя автомобиля наиболее важна оценка расстояния между предметами и удаленности их от него.



Восприятие пространства



Иллюзия – искаженное восприятие дорожной обстановки при управлении автомобилем

Иллюзии перспективы



Иллюзия освещенности



Искажение восприятия расстояния и скорости в зависимости от цвета автомобиля:



Темные автомобили:

Скорость кажется меньше

Расстояние кажется дальше

Светлых цветов :

(белого, красного)

Скорость кажется больше

Расстояние кажется меньше



Именно этим объясняется, то что автомобили темных цветов значительно чаще попадают в аварии.

Искажение восприятия расстояния и скорости в зависимости от размера автомобиля:



Скорость крупных транспортных средств (автобусов, автопоездов) кажется меньше

Скорость более мелких (мотоциклов, легковых автомобилей) кажется больше, чем на самом деле.

Определение безопасной дистанции

до впереди идущего автомобиля относится к вопросам зрительного восприятия.

Безопасная дистанция между автомобилями



Снег
+1 секунда



Дождь
+1 секунда



Туман
+1 секунда



Гололед
+1 секунда

Определение дистанции во времени



ПАМЯТЬ

это процесс запечатления, хранения и воспроизведения информации

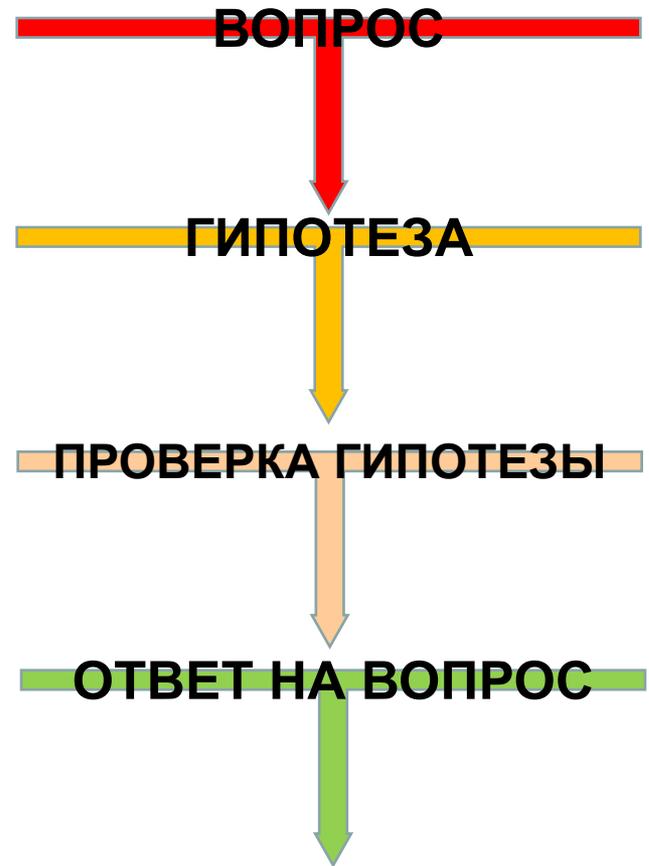


Виды памяти, связанные с видами восприятия и необходимые водителю:

- **зрительная** (позволяет запоминать ориентиры на дороге, ее характер и особенности);
- **слуховая** (позволяет на слух контролировать работу двигателя и других агрегатов автомобиля);
- **двигательная** (обеспечивает выполнение различных движений при работе с органами управления автомобилем).

Значение некоторых видов памяти в профессиональной деятельности

Вид памяти	Необходима в профессиях
Произвольная	Во всех
Непроизвольная	Во всех
Кратковременная	Кассир, машинист, стенографист, оператор, диспетчер
Оперативная	Диспетчер, следователь, регулирующий аппаратуры, водитель автотранспорта
Долговременная	Учитель, воспитатель, врач, журналист, поэт, дипломат



Внимание

Непроизвольное
(пассивное)

Произвольное
(активное)



**обеспечивает
сосредоточение
сознания на самых
важных задачах и
отсеивает всю ненужную
информацию.**



Отвлечение внимания

это потеря
направленности
сознания на важный
для безопасного
управления
транспортным
средством объект и
переключение
внимания на другой
объект, неважный в
данный момент для
обеспечения
безопасности.

Причины отвлечения внимания во время управления транспортным средством

- Использование телефона
- Поведение пассажиров
- Курение, принятие пищи или напитков
- Громкая музыка
- Плохое настроение и раздражительность



Свойства внимания:

- Объем внимания
- Распределение внимания
- Переключение внимания
- Концентрация внимания
- Устойчивость внимания

ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ.

ОЦЕНКА ОБЪЕМА ДИНАМИЧЕСКОГО ВНИМАНИЯ

3	17	21	8	4
10	6	15	25	13
24	20	1	9	22
19	12	7	14	16
2	18	23	11	5

5	21	23	4	25
11	2	7	13	20
24	17	19	6	18
9	1	12	8	14
16	10	3	15	22

Время, затраченное на поиск, у здорового человека с хорошим вниманием составляет 25-30 секунд на одну таблицу

Разноцветный текст

Желтый, черный, красный, зеленый
Синий, красный, желтый, черный
Черный, желтый, красный, зеленый
Красный, черный, зеленый, синий
Синий, зеленый, желтый, красный
Желтый, красный, черный, красный

Перед вами перечень слов, написанных разным цветом. Начинайте по порядку с первого слова называть вслух цвет, которым написан текст. Дойдите до конца и затем повторите в обратном порядке. Вначале будет сложно, так как за восприятие текста и цвета отвечают разные полушария головного мозга.

- **Польза:** Эффективная профилактика [болезни Альцгеймера](#): помогает устанавливать новые связи между полушариями, тренирует концентрацию и переключаемость внимания.

Объем внимания – 7 ± 2 единицы

Количество объектов или их элементов, способных восприниматься одновременно с одинаковой степенью отчетливости и ясности

Знаки

Транспорт

Светофоры

Контролирует работу двигателя

Считывает показания приборов

Разговаривает с пассажирами



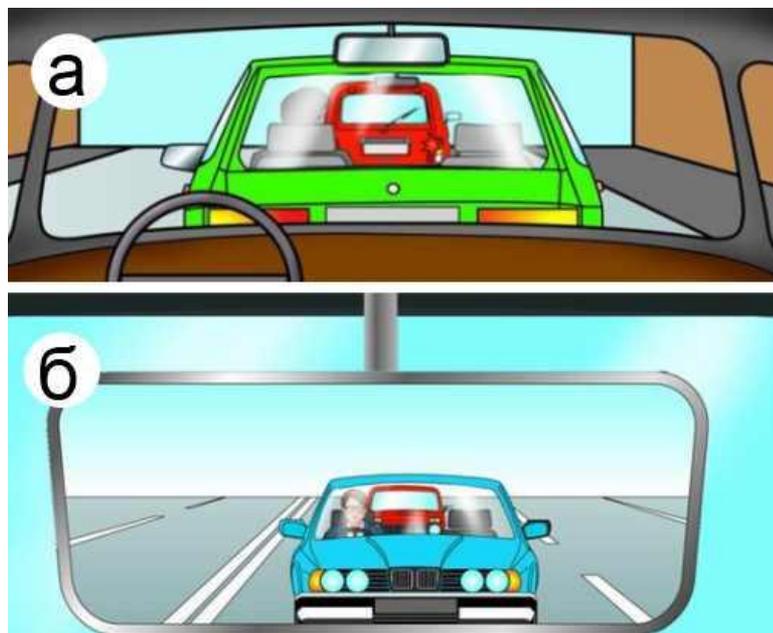
Распределение внимания

способность рассредоточить внимание на значительном пространстве информационного дорожного поля, параллельно выполнять несколько видов деятельности или совершать несколько различных действий.



Переключение внимания

– это умение переключать сознание между различными объектами на дороге и в автомобиле.



Водитель, чтобы не допускать ошибок при управлении автомобилем, должен быстро переключать внимание с одного объекта на другой, своевременно прекращать начатые действия, а нередко изменять их на противоположные. Скорость переключения внимания зависит от опыта водителя

Концентрация внимания

– это способность сосредоточиться на главном, отсекая все лишнее, что находится за пределами главной задачи.

Устойчивость внимания

— состояние сосредоточенности на каком-либо объекте, предмете деятельности, не отвлекаясь и не ослабляя концентрации

ОПАСНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ НА УПРАВЛЕНИЕ ТРАНСПОРТНЫМ СРЕДСТВОМ



**нарушение
внимания**

**искаженное
восприятие
реальности**

обман чувств

**замедление
реакции**

**неправильная
оценка скорости
и расстояния**

**притупление
чувства
опасности**

Влияние медикаментов на восприятие дорожной обстановки

Правила лекарственной безопасности

- **Не садитесь за руль, если из инструкции вы узнали, что лекарство, которое вы только что приняли, принадлежит к одной из следующих групп: нейролептики, антидепрессанты, транквилизаторы, седативные, снотворные, препараты лития. Все это психотропные (то есть меняющие состояние психики) средства.**
- **Слова барбитураты и бензодиазепины следует воспринимать как снотворный, седативный.**
- **Помимо классических психотропных средств заторможенность могут вызывать некоторые лекарства от давления - преимущественно так называемые препараты центрального действия (адельфан и прочие старые лекарства).**
- **Настороженность специалистов вызывают бета-адреноблокаторы. За редким исключением вызывают сонливость все антигистаминные препараты (от аллергии)**



Монотония и «Дорожный гипноз»

Монотония – это функциональное состояние человека, возникающее при монотонной работе



Под воздействием монотонии

- ! ухудшение внимания и кратковременного запоминания
- ! нечувствительностью к внешним раздражителям
- ! затормаживание всех процессов – увеличение времени реакций
- ! субъективное ощущение скуки
- ! СОНЛИВОСТЬ, Вялость

В психологии принято различать две МОНОТОНИИ



Многократное повторение одних и тех же движений и поступления большого количества одинаковых сигналов в одни и те же нервные центры, т.е. информационной перегрузки (например, работа на конвейере с мелкими операциями, когда человеку за смену приходится сотни и тысячи раз повторять одни и те же движения)

Однообразие восприятия, когда приходится действовать в условиях одной и той же мало изменяющейся информации; недостаток новой информации порождает у человека так называемый «сенсорный голод» (это езда в условиях однообразной, неинтересной местности, длительное наблюдение за приборными панелями в ожидании появления редкого, но важного сигнала и т.п.); подобная монотония особенно типична для водителей.

Способы профилактики МОНОТОННИИ



не следует сосредоточивать свое внимание на однообразной дороге, думайте о посторонних вещах



обращайте внимание на окружающую природу — на особенности ландшафта, облака, пролетающих птиц



жевание сушеных фруктов или кислых конфет, жевательная резинка

Способы профилактики усталости

1. Позаботьтесь о здоровом сне

2. Обеспечьте проветривание салона автомобиля

ВАЖНО: Не допускайте длительной работы кондиционера в режиме рециркуляции (забора воздуха из салона).

3. Время от времени проводите зарядку

4. Выполняйте зарядку для глаз

5. Сделайте массаж биологически активных точек

6. Если у вас нет медицинских противопоказаний, выпейте кофе

ВАЖНО: Употребление кофе может вызвать повышение артериального давления, что особенно опасно для людей, страдающих гипертонией. Прежде чем употреблять тонизирующие напитки, убедитесь, что это не навредит вашему здоровью!

7. Используйте эфирные масла



**Наблюдение за
дорожной ситуацией**

```
graph TD; A[Наблюдение за дорожной ситуацией] --> B[Оценка ситуации]; B --> C[Принятие решения]; C --> D[Исполнение решения];
```

Оценка ситуации

Принятие решения

Исполнение решения

МЫШЛЕНИЕ

процесс установления существенных связей между предметами и явлениями, между причиной и следствием, процесс решения задач и принятия решений.

Основные задачи для водителя – это задачи реагирования на изменение дорожной обстановки.

Мышление организует процесс принятия решений и действий водителя в различных дорожных ситуациях.

Мышление водителя совершенствуется в процессе профессиональной деятельности.

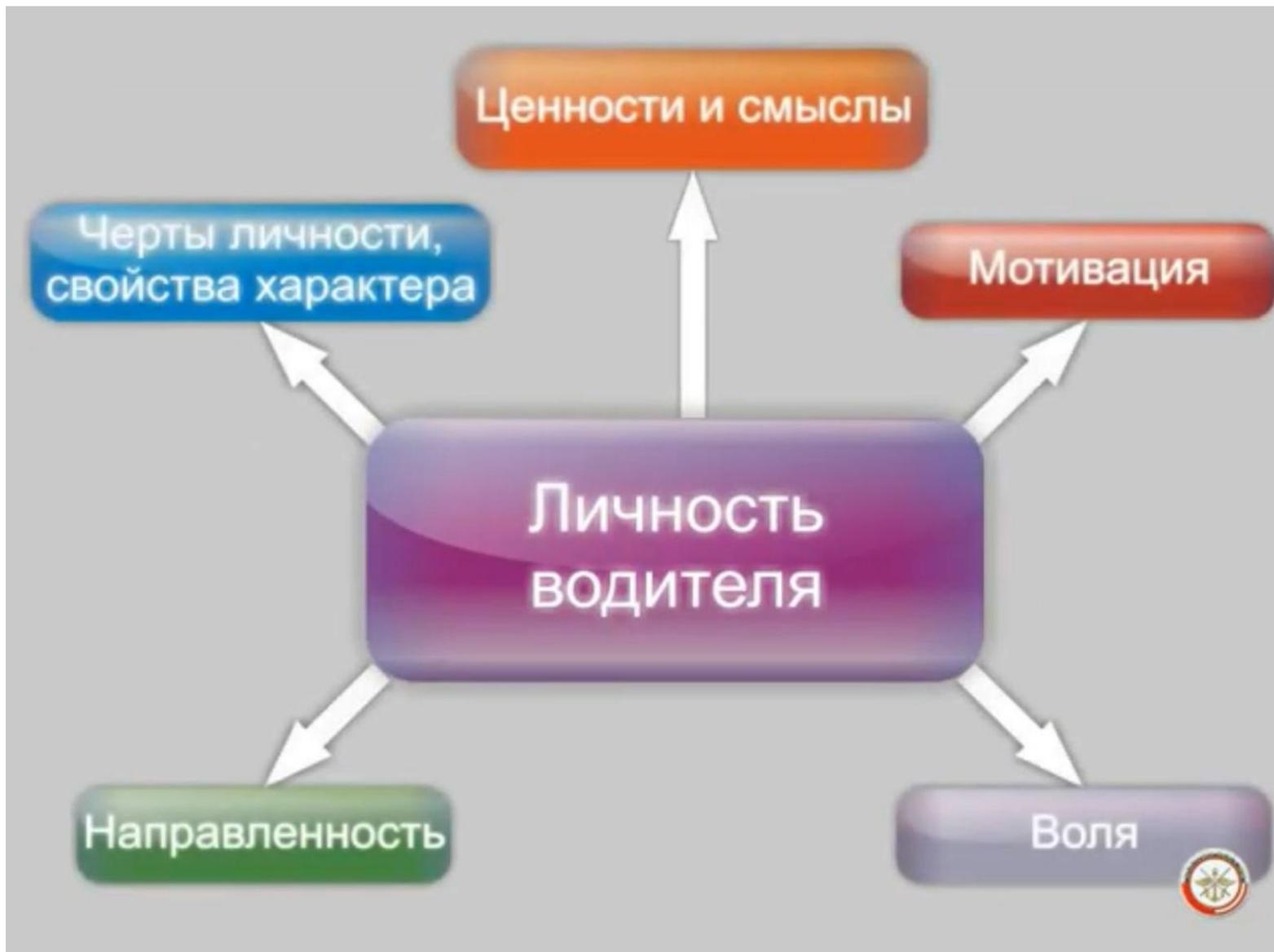


Умение анализировать — это прежде всего умение классифицировать все встречаемые объекты по определенным категориям в зависимости от их влияния на безопасность движения автомобиля. Можно выделить три основные категории объектов.

Объекты, угрожающие безопасности движения автомобиля. К ним могут относиться неподвижные препятствия, такие, как стоящие автомобили или столбы, движущиеся препятствия — пешеходы, автомобили, велосипедисты и препятствия, закрывающие обзор, — холмы, строения, деревья.

Объекты информационного характера. К ним относятся дорожные знаки, разметка, сигналы светофора и регулировщика.

Объекты, не представляющие опасности для движения автомобиля, — реклама, пешеходы, идущие по тротуару, и т. д.



СВОЙСТВА И ТИПЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

- И.П.Павлов выделил три основных свойства нервной системы: силу, уравновешенность и подвижность. Определенные сочетания этих свойств были зафиксированы как типы нервной системы, или типы высшей нервной деятельности. Павлов считал возможным приписать каждому из этих типов название соответствующего типа темперамента по Гиппократу.
- Сила - способность организма выносить большие перегрузки.
- Уравновешенность - возбуждение и торможение одинаковы по силе выраженности.
- Подвижность - способность возбуждения и торможения быстро сменять друг друга.

Темперамент – это те врожденные особенности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде.



сила нервных процессов

- человек сохраняет высокую работоспособность длительное время
- в сложных ситуациях держит себя в руках.
- не раним, слабо реагирует на слова, взгляды, насмешки
- обладает устойчивым вниманием по отношению к мелким воздействиям

Слабый тип нервной системы ведет себя соответственно с точностью наоборот.

уравновешенность нервных процессов

- ведет себя спокойно в раздражающей обстановке
- без труда подавляет ненужные эмоции.
- работает равномерно
- прогоняет отвлекающие мысли

подвижность нервных процессов

- быстро и адекватно реагирует на изменения в ситуации
- легко отказывается от выработанных стереотипов в поведении.
- без труда переходит от покоя к активной деятельности
- быстро возникают и ярко проявляются эмоции

ХОЛЕРИК

Повышенная динамика
Любят скорость и быстрое
движение

Главной проблемой для них
будет соблюдение дистанции.

Самые частые ошибки
«холериков» делаются при
торможении, а также в
экстремальных ситуациях.



**«Тише едешь -
дальше
будешь».**





Сангвиник

У **сангвиника**

нервные процессы более сбалансированы.

Энергичность

Динамичность и стремление решать новые задачи.

Такие водители могут долго оставаться за рулем.

Иногда излишняя энергичность способствует совершению ошибок на дороге.



Флегматик

Водят автомобиль
спокойно и уверенно

Ездят на невысокой
скорости

Быструю езду не
любят, так как это
чревато для них
серьезными ошибками.

Флегматичные люди
редко рискуют ради
удовольствия.



Флегматик



Меланхолик



неуверенность вождения: при наличии большого количества раздражителей водители теряются

единственный путь для людей с таким типом темперамента — выучить досконально все правила, предусмотреть любые неожиданности на дороге

повышенная
раздражительность

неровный ритм движения
машины



Меланхолик:
впечатлительный;
склонный к грусти;
замкнутый;
чувствительный;
быстро утомляющийся



Меланхолик

«Не уверен - не обгоняй!»

Влияние возраста на безопасность вождения автомобиля

- нужно контролировать водителей со стажем менее года, поскольку этот год обычно обходится наиболее «дорого»;**
- изменение в возрасте водителя от 20 до 45 лет практически не отражается на безопасности вождения автомобиля;**
- к водителям в возрасте 45 лет и старше нужно относиться более внимательно, хотя до 55 лет снижение их физических возможностей обычно в какой-то мере компенсируется накопленным опытом;**
- особое внимание необходимо оказывать водителям старше 55 лет.**



Влияние возраста

- Увеличение времени реакций
- Ухудшение оперативной памяти
- Ухудшение слуха и зрения

- Неуверенность
- Повышенная тревожность

«Подснежник» -

автолюбители нечасто выбирающиеся на дорогу (сезонная езда - как правило, только летом на сухом асфальте). Чрезмерно медленная езда, торможение «за километр» от других участников движения, неуверенное перестроение в потоке при маневрах



10 причин дамских аварий

ГАИ просит дам не краситься за рулем и не закрывать глаза в экстремальных ситуациях



Красятся за рулем



Ездят по центру дороги



Заклеивают заднее стекло солнышками, закрывают игрушками и подушками



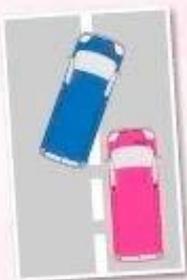
Включают левый поворот, маневрируя вправо и наоборот



Водят машину в шубе и на шпильках, которые сковывают движения



Соревнуются в скорости с мужчинами-водителями и не уступают им дорогу



Закрывают глаза в экстремальной ситуации



Выезжают на встречку



Смотрят вперед, сдавая назад



Отвлекаются от дороги, реагируя на тех, кто сигнализирует

Женский стиль вождения?



Российские водители-мужчины попадают в ДТП почти в 6 раз чаще женщин, при этом число смертельных исходов в авариях по вине мужчин превышает "женский" показатель более чем в 10 раз. Такие данные приводятся в опубликованном ГИБДД МВД России статистическом отчете.

КАК РАБОТАЕТ МОЗГ

У ЖЕНЩИН

У МУЖЧИН

Одновременно воспринимает и анализирует всю доступную информацию, просчитывая множество вариантов развития



Действие
Восприятие информации



Принимает и обрабатывает информацию пошагово, учитывая только прямые линейные связи

Реагирует на людей, лица, цвета

Способность к запоминанию

Запоминает объекты и их форму

За речь отвечают две области - во фронтальной части левого полушария и в правом. Это определяет потребность много говорить и способность одновременно выполнять другие задачи. В женском монологе могут присутствовать сразу несколько сюжетных линий



Речь



За речь отвечает левое полушарие, отдельной области нет. Речь для мужчины - средство скупой передачи фактов. Они говорят короткими односложными предложениями, высказывая в каждой одну четкую мысль

Информация постоянно прокручивается в голове. Чтобы перестать думать о проблеме, женщине нужно о ней поговорить. Этим она не перекладывает ответственность на собеседника, а дает мозгу отдохнуть

Хранение информации

Информация сортируется, а в конце дня складывается в «архив». До того момента, когда она потребуется, мужчина о ней забывает

Отдельной области в мозге нет, поэтому 90 процентов женщин плохо ориентируются. Местность они запоминают по мелким приметам и ориентирам. Если их убрать, женщина даже в знакомом месте может заблудиться



Ориентация в пространстве



Есть специальная область в правом полушарии мозга. Мужчина мысленно «видит» местность в трехмерном измерении и свободно прокладывает себе дорогу в нужном направлении

Разные отделы мозга могут работать параллельно, поэтому женщина способна одновременно говорить, слушать и выполнять механическую работу. Но ни на одном из действий она не концентрируется полностью. С одной стороны, это позволяет мгновенно переключаться, с другой - из-за этого женщин считают поверхностными и рассеянными

Способность к концентрации

В определенный период времени способен выполнять только одну задачу: слушать, говорить, думать или что-то делать. Концентрируется на выполняемом действии полностью, с трудом отвлекается и переключается на другие дела

Личностные качества в сравнении (мужчина и женщина)



Основы эффективного общения на дороге, страхи за рулем и решение конфликтов на дороге

Эффективное общение участников

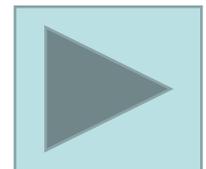


Основными причинами конфликтов на дороге являются

- конкуренция с другими водителями**
- неуважительное отношение друг к другу.**

Эмоции, переживания - это свойственное человеку своеобразное субъективное отношение к окружающей действительности и самому себе.

Эмоциональный стресс - состояние ярко выраженного психоэмоционального переживания человеком конфликтных жизненных ситуаций, которые остро или длительно ограничивают удовлетворение его социальных или биологических потребностей.



Для разрешения и предотвращения конфликтных ситуаций на дороге можно применять следующие приёмы:



блюдайте правила дорожного движения.



Представьте водителя, раздражающего вас, в другой ситуации, например на отдыхе. Проверьте, как изменится ваше отношение к нему.



Перед тем как ответить на претензии другого водителя, сделайте три небольших вдоха и выдоха.



Не отвечайте грубостью на грубость, в таком случае вы потеряете контроль над собой, тем самым позволяя обидчику манипулировать.

Соблюдайте правило трёх Д: «дай дорогу дураку».



Планируйте своё время. Выезжайте немного раньше, учитывая все задержки и остановки на пути следования.



В пробке можно послушать приятную музыку или аудиокнигу. Можно освоить специальные релаксационные упражнения.



Перед ежедневными поездками на работу и утренними пробками необходимо как следует позавтракать дома. Любая «углеводная еда» (сладкое, фрукты) расслабляет организм и снимает нервное напряжение. Жевание – движение челюстями – увеличивает кровоснабжение головы, так что можно просто воспользоваться жвачкой



Держитесь подальше от машин, едущих слишком медленно или слишком быстро. Возможно, за рулём находится не совсем адекватный человек.



Если водитель ругается или демонстрирует вам грубые жесты, никогда не проявляйте грубость в ответ. Постарайтесь не обращать внимания на его агрессию. Старайтесь не смотреть на этого человека в упор.



Если агрессивный водитель приближается к вам, не выходите из своей машины, закройте двери.



Если ситуация вышла из-под контроля, вызовите полицию.

Модели поведения в конфликте



Этика водителя

1. Правила этики за рулем
2. Световые сигналы
3. Звуковые сигналы
4. Правила этики в различных ситуациях:
 - Паркуясь, помни о других
 - Соблюдай рядность
 - Помогай выехать на дорогу из боковых проездов

Этика водителя

- Будь понятен другим
- Соблюдай очередность проезда при сужении дороги
- Лучше включить фары на час раньше, чем на минуту позже
- Не ослепляй дальним светом
- Пропускай пешеходов на нерегулируемых перекрестках и при поворотах на них

Способы и стили общения участников дорожного движения



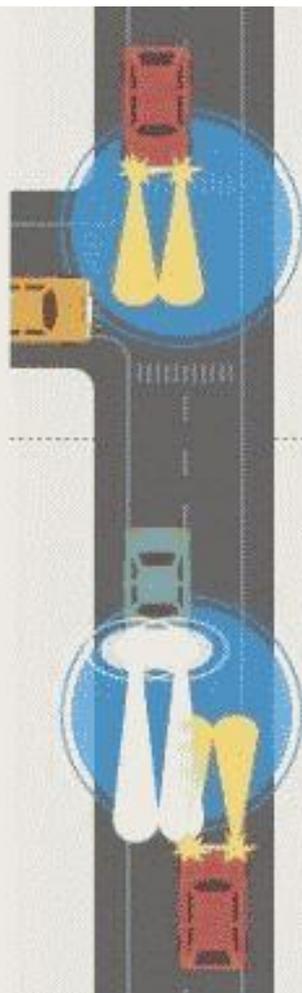
Световые сигналы



Звуковые сигналы



Жесты

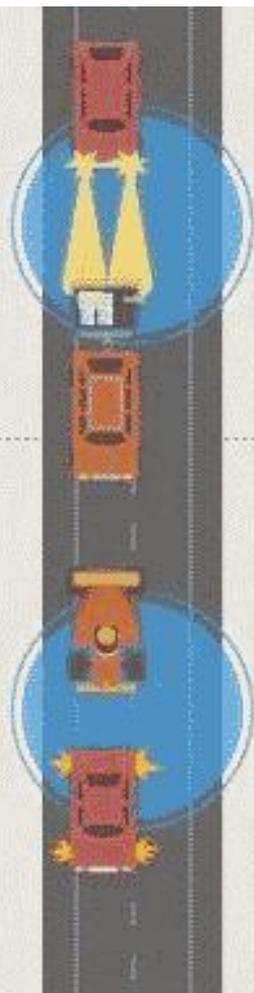


 1 раз на перекрёстке и переходе

Приглашение к началу движения, «пропускаю»

 Долгое или многократное включение

Ваш свет ослепляет водителей на встречных авто

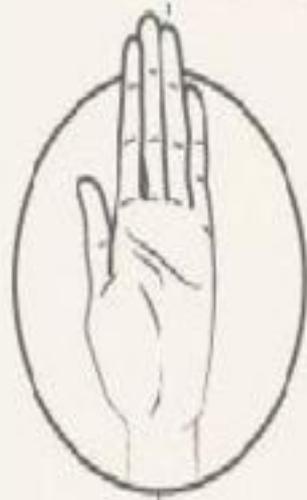


 Мигание от автомобиля, идущего сзади

Просьба пропустить (при возможности освободить левый ряд, или, включив правый поворотник, показать, что сделаете это при первой возможности)

 1-2 мигания

Благодарность или извинение



Рука, выставленная ладсню вперед - **благодарность**



Рука, выставленная ладсню вперед с растопыренными пальцами - **впереди дпс**



Описание круга рукой - **спущенное колесо**

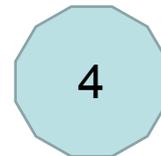
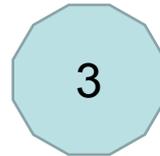
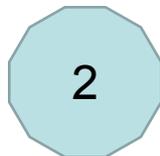
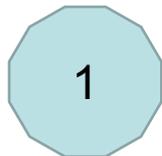


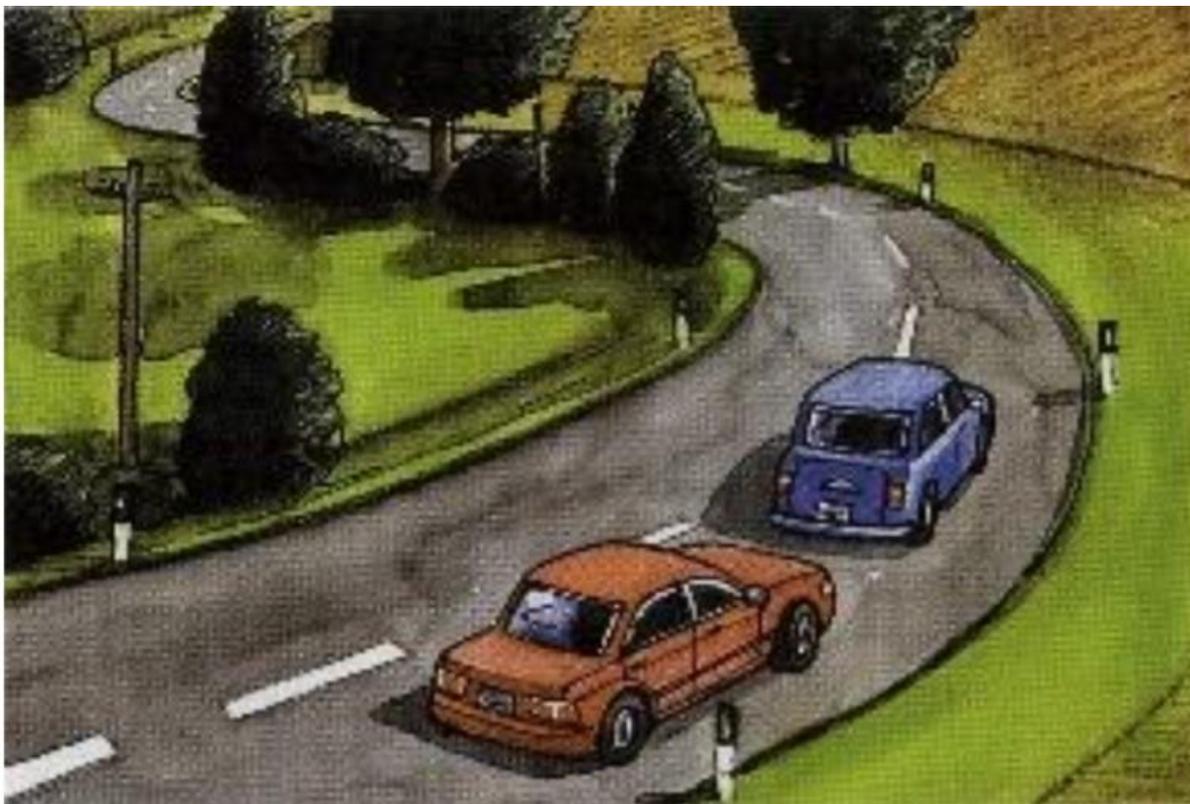
Хлопок в ладоши или одной рукой - **открыт багажник или створки кузова**



Кукиш для грузовых машин - **между сдвоенными колёсами застрял камень**

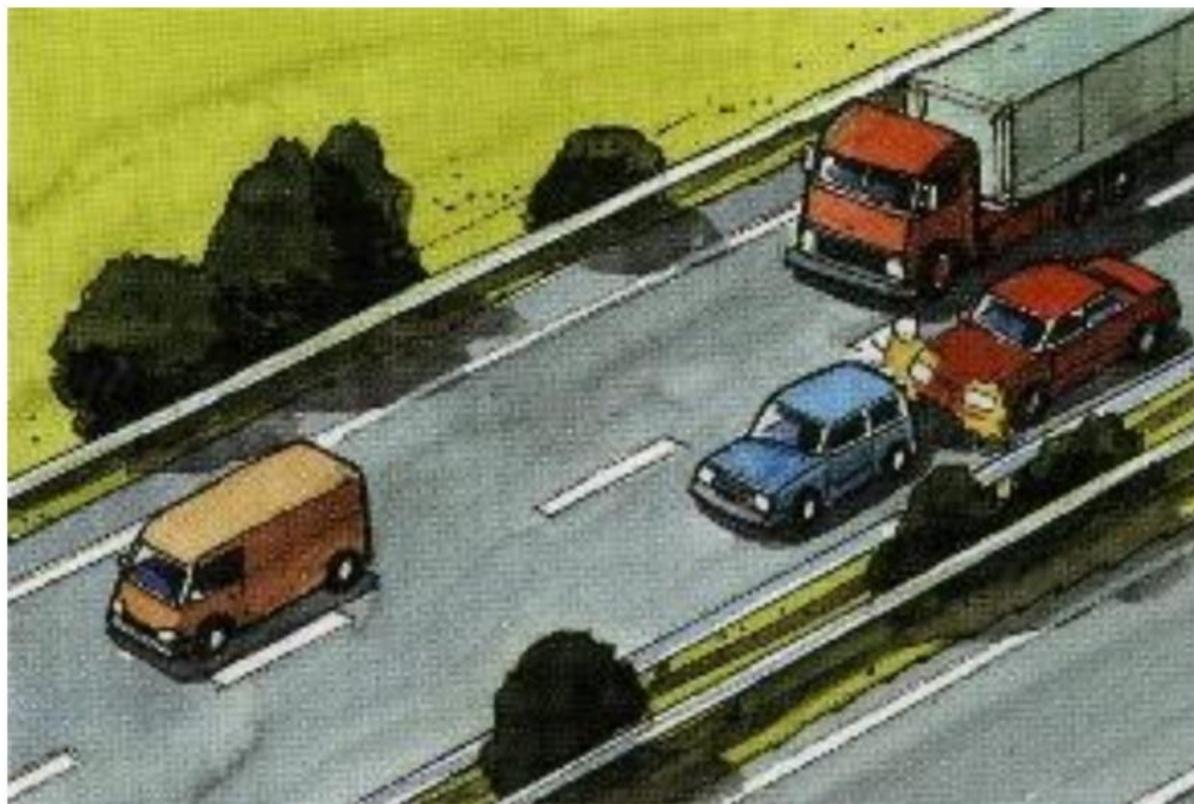
Стратегия	Характеристика	Примеры использования
Уклонение (уход, игнорирование)	Вы не хотите входить в конфликт, отсутствие желания сотрудничать, и отсутствие желания принимать какие-либо активные действия для осуществления собственных интересов	проблема не существенна
		обнаруживается возможность достичь собственных целей иным, неконфликтным путем
		участник конфликта чувствует свою неправоту
		избегание контактов с трудным по психическому состоянию человеком
		участник имеет оппонентом человека, обладающего более напористой волевой энергией
Приспособление (уступка)	Вы отказываетесь от своих интересов, желание смягчить, сгладить конфликтную ситуацию	тупиковая ситуация, требующая ослабления накала страстей, принесения какой-то жертвы ради сохранения мира в отношениях
		имеется искреннее желание одной из конфликтующих сторон оказать поддержку оппоненту, при этом чувствуя себя вполне удовлетворенным своей добросердечностью
Конфронтация (соперничество)	Вы хотите сделать все по своему и не имеет значение, как это повлияет на другую сторону, максимальная реализация своих интересов	проблема жизненно важна для участника конфликта, считающего, что он обладает достаточной силой для ее быстрого решения в свою пользу
Сотрудничество	Вы заботитесь об интересах обеих сторон. Вы готовы работать над принятием взаимовыгодного решения	выгодная для себя, по сути беспроблемная позиция
		проблема важна для всех участников и требует решения
		конфликтующие стороны имеют примерно равный ранг или вовсе не обращают внимания на разницу в своих положениях
		каждая сторона желает на равноправной основе обсудить спорные вопросы с тем, чтобы прийти к полному согласию относительно взаимовыгодного решения значимой для всех проблемы
Компромисс	Вы находите промежуточный вариант, чтобы достичь быстрого решения с другой стороны, частичного удовлетворения своих интересов. Активные и пассивные действия	оценив сложившуюся ситуацию, корректируют свои цели с учетом изменений, происшедших в процессе конфликта
		все другие стили поведения в данном конфликте не приносят эффекта



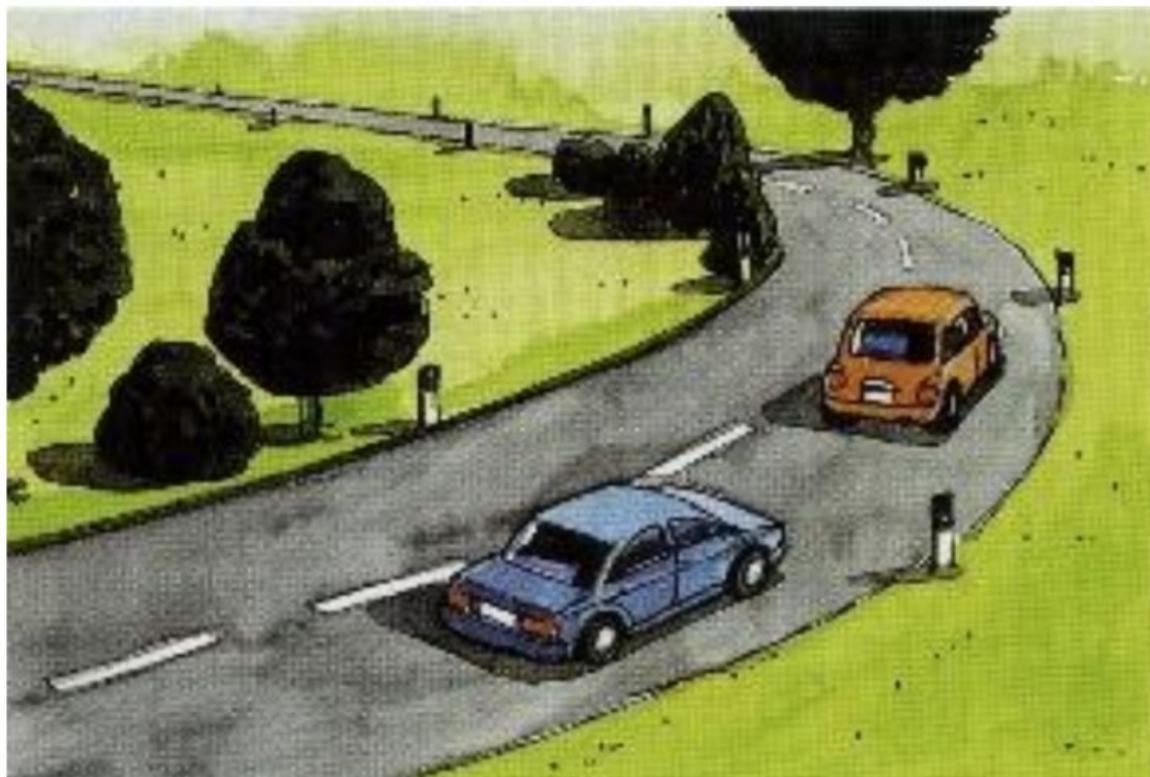


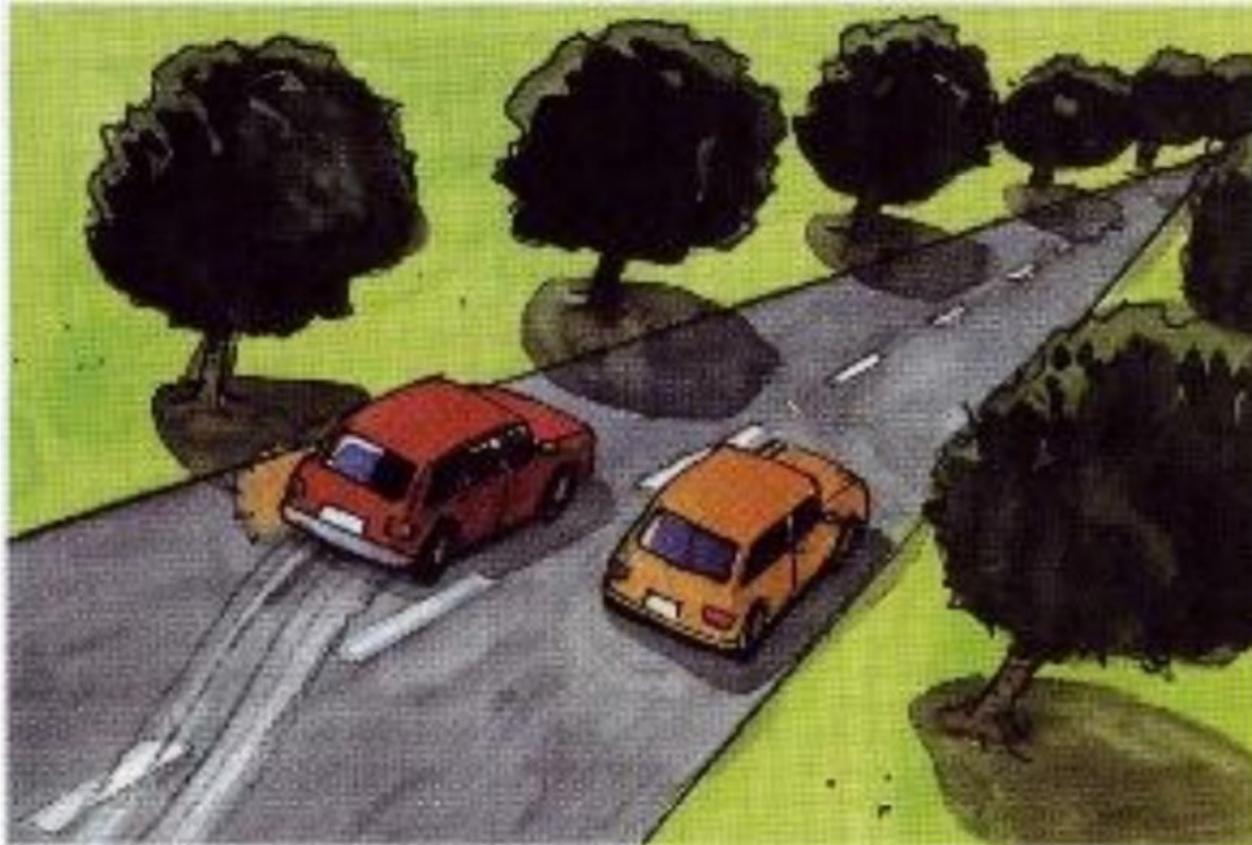
На проселочной дороге на Вас насаждает движущийся за Вами легковой автомобиль. Очевидно, по мнению следующего за Вами водителя, Вы движетесь слишком медленно. Как Вы поступите?

На автобане к Вам кто-то вплотную приближается и с помощью светового сигнала требует освободить полосу обгона. Как Вы поступите?

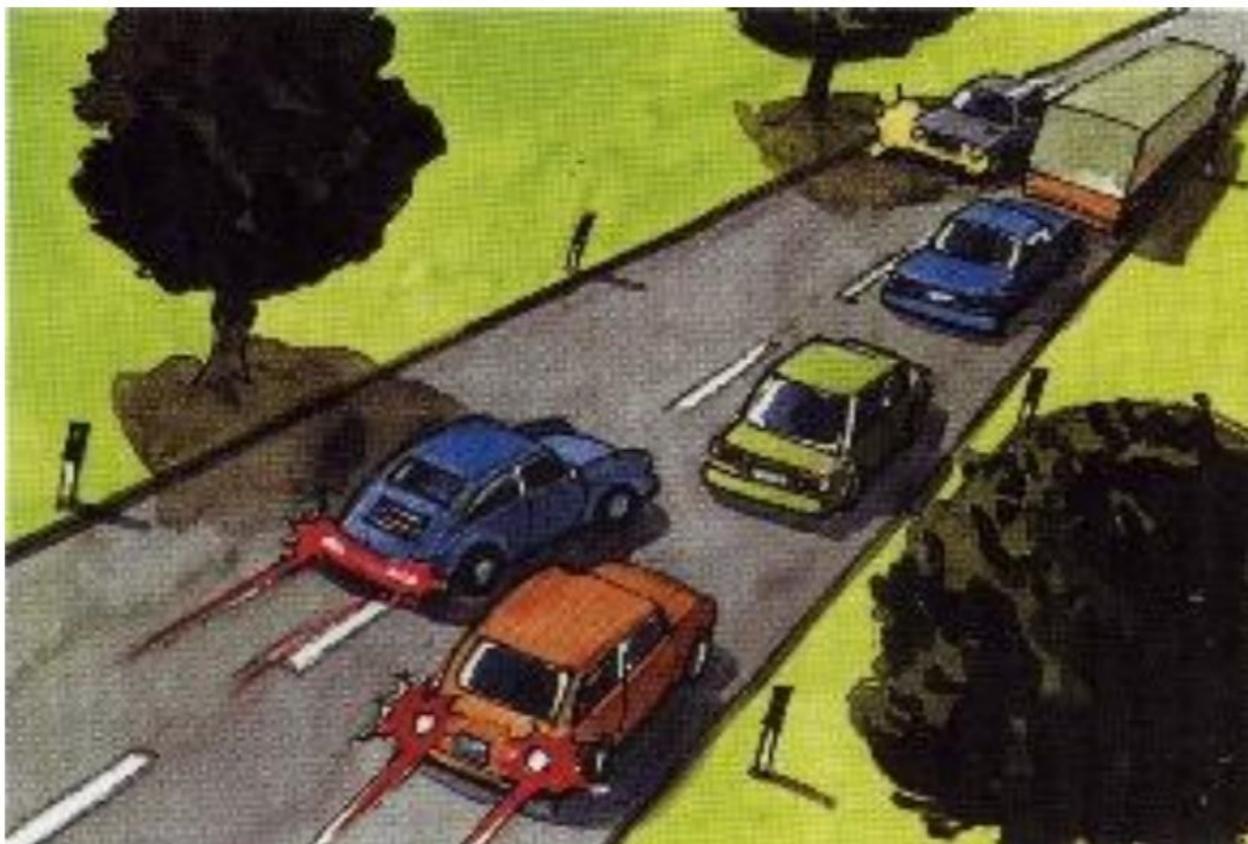


Медленно движущееся транспортное средство мешает Вам быстро продвигаться вперед. Вы сердитесь из-за помехи. Как Вы поступите?





Вы довольно долго сердились на медленно движущегося по проселочной дороге водителя. Наконец-то Вы можете обогнать. Как Вы поступите?



За грузовым автомобилем образовалась колонна. Легковой автомобиль легкомысленно обгоняет. Когда он из-за встречного движения хочет встроиться перед движущимся перед Вами автомобилем, тот его не пускает. Как Вы поступите?

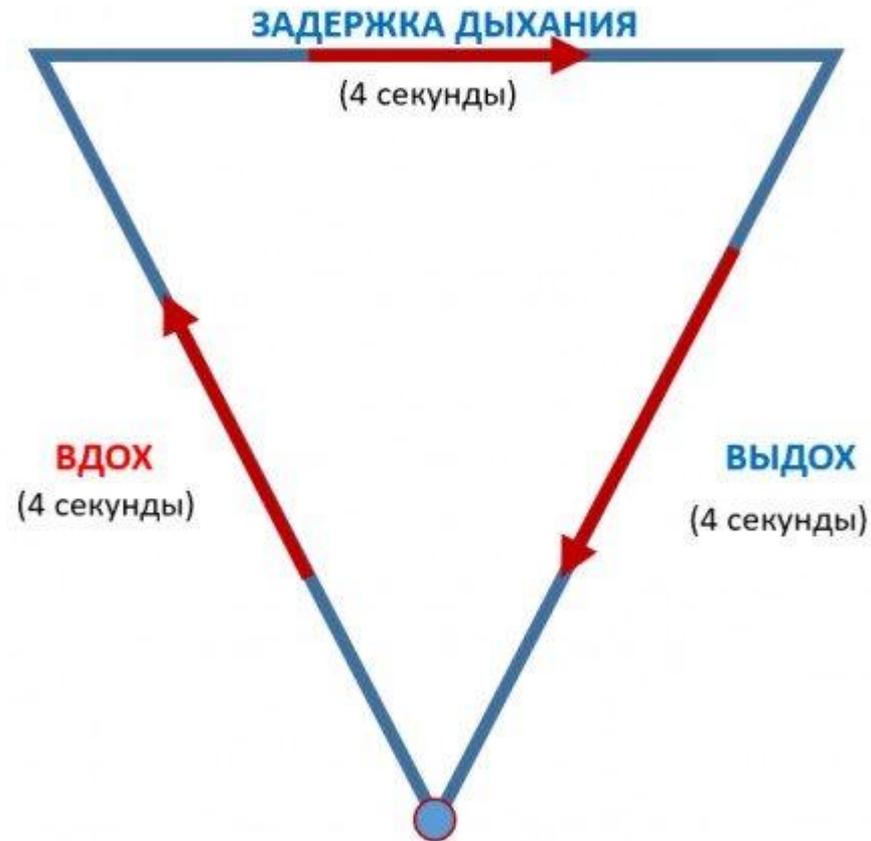


***Спасибо за внимание!
Удачи на дорогах!***

Дыхательная гимнастика за рулём

ТРЕУГОЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

СОСТОЯНИЕ ПОКОЯ



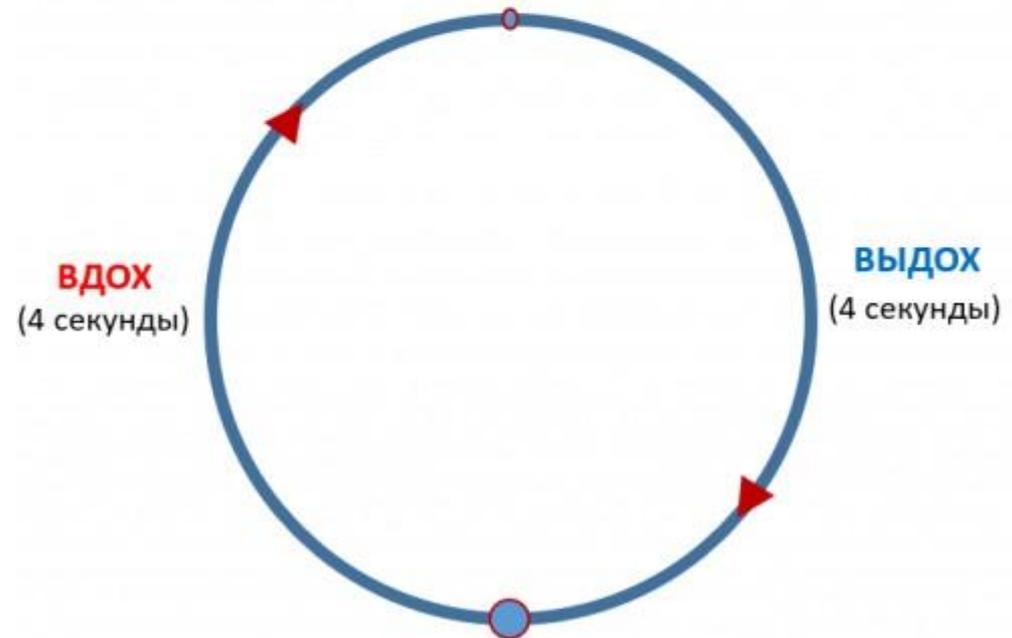
Дыхательная гимнастика за рулём

Снять чрезмерное нервно-психическое напряжение и расслабить напряженные мышцы может помочь упражнение «дыхание по кругу».

Выполняется оно так: вдох на счет 1, 2, 3, 4, потом выдох на тот же счет 1, 2, 3, 4. При этом образно нужно представить, что вдох вы делаете по позвоночнику вверх, а выдох от бровей вниз до пупка.

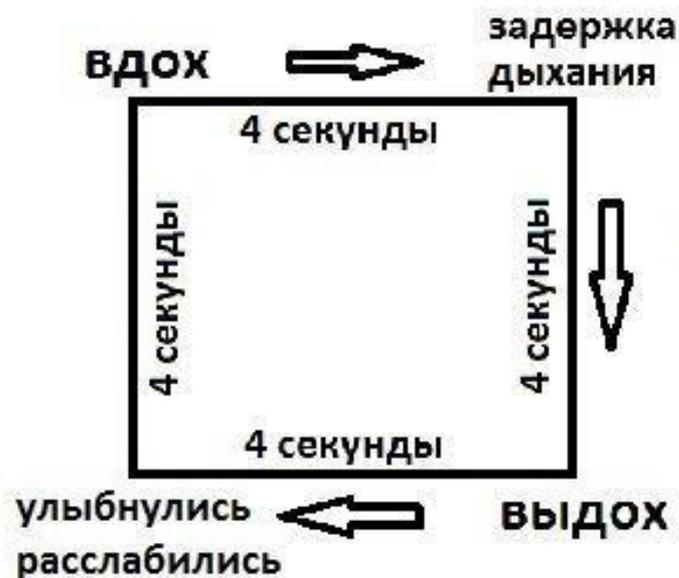
ДЫХАНИЕ ПО КРУГУ

Для поддержания состояния



Дыхательная гимнастика за рулём

Дышим по квадрату при
ПАНИЧЕСКОЙ АТАКЕ



Опросник Айзенка по определению темперамента

Инструкция: Вам предлагается несколько вопросов. На каждый вопрос отвечайте только «да» или «нет». Не тратьте время на обсуждение вопросов, здесь не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание умственных способностей.

Вопросы

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить, посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на «спор» вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?

14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало что-либо делать или говорить?

15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?

16. Верно ли, что вас легко задеть?

17. Любите ли вы часто бывать в компании?

18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам бы не хотелось делиться с другими?

19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете усталость?

20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?

21. Много ли вы мечтаете?

22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?

23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?

24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?

25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?

26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?

27. Слывете ли вы человеком живым и веселым?

28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что смогли бы сделать лучше?

29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?

30. Бывает ли, что вы передаете слухи?

31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?

32. Если вы хотите что-то узнать, вы предпочитаете найти это в книге или спросить у людей?

33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?

34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?

35. Бывают ли у вас приступы дрожи?

36. Всегда ли вы говорите правду?

37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над другом?

38. Раздражительны ли вы?

39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?

40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?

41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?

42. Опаздываете ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?

43. Часто ли вам снятся кошмары?

44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?

45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?

46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться с друзьями?

47. Вы нервный человек?

48. Есть ли среди ваших знакомых те, которые явно вам не нравятся?

49. Вы уверенный в себе человек?

50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?

51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?

52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?

54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?

56. Любите ли вы подшутить над другими?

57. Страдаете ли вы бессонницей?

Обработка результатов

Экстраверсия — находится сумма ответов «да» в вопросах: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 и ответов «нет» в вопросах: 5, 15, 20, 29, 32, 37, 41, 51.

Если сумма баллов равна 0—10, то вы интроверт, замкнуты внутри себя.

Если 15—24, то вы экстраверт, общительны, обращены к внешнему миру.

Если 11—14, то вы амбиверт, общаетесь, когда вам это нужно.

Невротизм — находится количество ответов «да» в вопросах: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

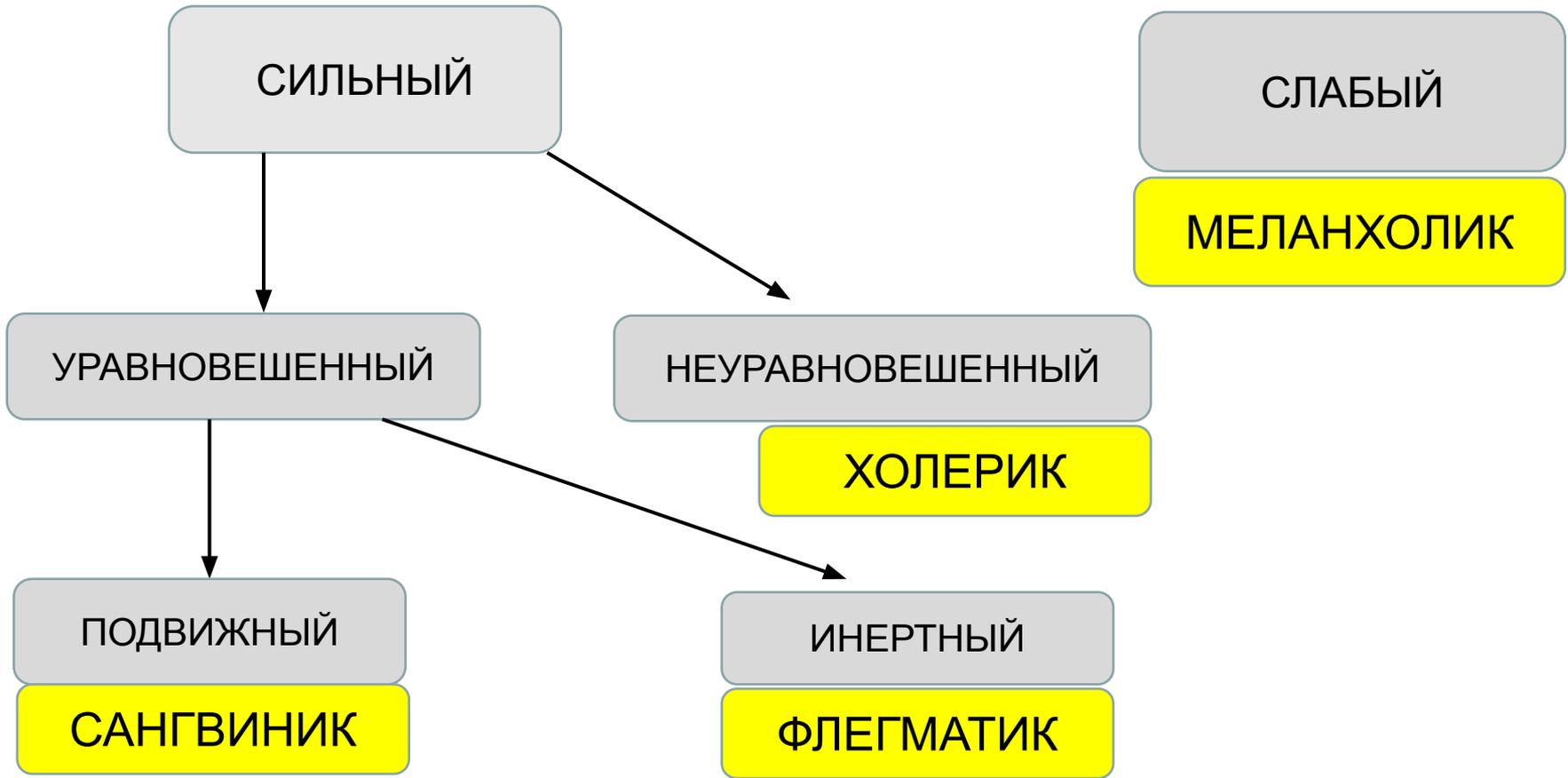
Если количество ответов «да» равно 0—10, то — эмоциональная устойчивость.

Если 11—16, то — эмоциональная впечатлительность.

Если 17—22, то появляются отдельные признаки расшатанности нервной системы.

Если 23—24, то невротизм, граничащий с патологией, возможен срыв, невроз.

ТИПЫ ВНД ПО И.П. ПАВЛОВУ



Ложь — находится сумма баллов ответов «да» в вопросах: 6, 24, 36 и ответов «нет» в вопросах: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Если набранное количество баллов 0—3 — норма человеческой лжи, ответам можно доверять.

Если 4—5, то сомнительно.

Если 6—9, то ответы недостоверны.

Если ответам можно доверять, по полученным данным строится график.



Сангвиник-экстраверт: стабильная личность, социален, направлен к внешнему миру, общителен, порой болтлив, беззаботный, веселый, любит лидерство, много друзей, жизнерадостен.

Холерик-экстраверт: нестабильная личность, обидчив, возбужден, несдержан, агрессивен, импульсивен, оптимистичен, активен, но работоспособность и настроение нестабильны, цикличны. В ситуации стресса — склонность к истерико-психопатическим реакциям.

Флегматик-интраверт: стабильная личность, медлителен, спокоен, пассивен, невозмутим, осторожен, задумчив, мирный, сдержанный, надежный, спокойный в отношениях, способен выдержать длительные невзгоды без срывов здоровья и настроения.

Меланхолик-интраверт: нестабильная личность, тревожен, пессимистичен, очень сдержан внешне, но чувствителен и эмоционален внутри, интеллектуальный, склонен к размышлениям. В ситуации стресса — склонность к внутренней тревоге, депрессии, срыву или ухудшению результатов деятельности (стресс кролика).

В соответствии с преобладанием процессов возбуждения или торможения состояние эмоционального напряжения может проявляться в двух формах:

- 1) возбудимой, характеризующейся повышенными двигательными реакциями, суетливостью, излишней говорливостью и т.д.;**
- 2) тормозной, для которой характерны угнетение деятельности, замедленные реакции, «замирание» вплоть до полной неспособности реагировать на различного рода воздействия.**



Мотивация — побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности



Мотив власти кратко можно определить как устойчивое и отчетливо выраженное стремление человека иметь власть над другими людьми.

Выражается в стремлении:

- первым проехать нерегулируемый перекресток;**
- первым тронуться с места при включении зеленого сигнала светофора;**
- обогнать водителя впереди идущей машины на автостраде и т.д.**

