

Эмоциональные состояния и профилактика конфликтов

Осипова Т.Н.

Стрессом называется **состояние** повышенной **напряжённости** человеческого организма, вызванное различными **неблагоприятными факторами** окружающей среды или **психологическими факторами**.



Основные факторы стресса у водителя

- Фактор ответственности;
- Фактор неожиданности;
- Фактор неопределённости.



Неожиданность

- **Ремонтные дороги** без соответствующих предупреждающих знаков, или знаки, предупреждающие о ремонте, который закончен несколько месяцев назад.
- **Выскакивающие** на красный сигнал светофора или обгоняющие через две сплошные полосы вам навстречу **автомобили.**
- **Гул и рёв** тюнинговых автомобилей, зачастую оснащённых непонятной светомузыкой.
- **Пробки, заторы** в неожиданных местах, выскакивающие перед автомобилем **пешеходы, животные** и другие неожиданности вызывают мощнейшие эмоции.

Неопределённость



- **Противоречащие друг другу дорожные знаки и разметка**, в которых довольно сложно разобраться и опытному водителю, что же говорить о новичках за рулём.
- **Загруженность перекрёстков и развязок**, не указывающие повороты автомобилисты могут привести к замешательству и потере ориентации.
- **Постоянно меняющиеся правила** дорожного движения и наказания за их нарушения так же способствуют появления фактора неопределённости у водителей.

Ответственность



Культура вождения и стресс



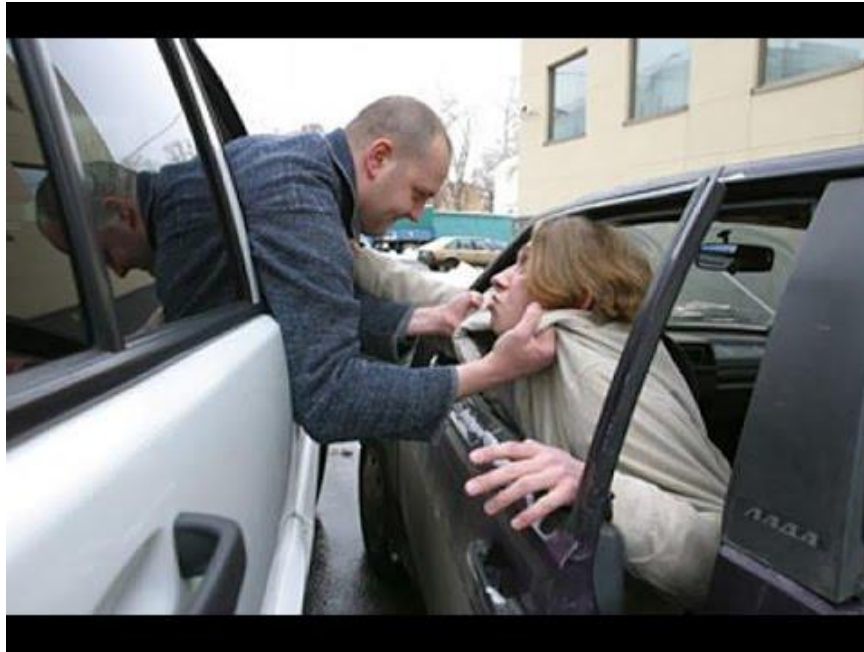
- **Хамство – это реакция на ваше неправильное поведение с точки зрения оппонента. Нервно реагирующих на чужие ошибки за рулём можно разделить на две категории:**
- **Постоянно любящих учить как надо себя вести;**
- **Собственников собственных территорий.**

Учителя



- К этим водителям относятся **люди с завышенной самооценкой или стремящимся её повысить**. В большинстве случаев они пытаются указать на ошибки других водителей нервными гудками, сигналами фар, необычными перестроениями и изменением скоростного режима. В некоторых случаях такая учёба может перейти в неуправляемую агрессию, в результате которой может пострадать ваше транспортное средство, вы или ваши пассажиры.

Собственники



- Данные водители считают что дороги, парковки, дорожная инфраструктура создана только для него одного, а территория вокруг автомобиля неприкасаемая зона безопасности. В большинстве случаев данные водители считают себя неприкосновенными и исключительными, и привыкли отстаивать собственные интересы любыми доступными, по их мнению, способами. Как и учителя, они тоже могут нахамить, по любой незначительной причине, а в некоторых случаях быстро перейти в рукопашную, невзирая на возраст и пол.

АВТОХАМЫ

- **Автохамы с большим удовольствием вступают в словесные перепалки, всё более распаляясь в ходе ссоры, и в какой-то момент теряют контроль над собой, не осознавая свои дальнейшие поступки.**
- **Для того что бы не получить стресс и прочие неприятности следует воспринимать таких водителей как нечто неизбежное на дороге, но при этом отгородиться от них глухим забором и отвлечься на что-то другое. Не получая отпор они в большинстве случаев утрачивают интерес к конфликту и переключаются на поиски другой жертвы своего эго.**

Пассажиры



- Можно включить радио по громче и предложить послушать музыку, через раз отвечать или игнорировать его вопросы или просто сказать, что его разговор отвлекает вас от дороги, а это не безопасно. В некоторых случаях можно просто прекратить совместную поездку досрочно.

Пешеходы



- **Чтобы избежать стресса следует помнить, что от пешехода можно ожидать любых неадекватных поступков и при обнаружении их у края проезжей части быть готовым к непредсказуемым действиям с их стороны. Не стоит вступать с ними в перепалки, а действовать, так как и в случаях с автохамами.**

Движение к стрессу

- **Длительное движение по дорогам особенно в темное время суток приводит к появлению усталости и как следствие нервное напряжение.**
- **Длительное движение в темноте, свет фар встречных и попутных автомобилей, ограниченная видимость приводят к предпосылке стресса. А он может возникнуть по любой причине – нет любимого сорта кофе в придорожном кафе или терминала для оплаты срочного телефонного разговора.**
- **Для борьбы с этим следует ограничивать длительность непрерывного движения, делая через 1,5 -2 часа кратковременные привалы, а через 4 часа движения более длительные остановки.**

Как избежать стресса

- **Продышаться**, если это не помогает, остановиться у края проезжей части и выпустить пар (прокричаться, поприсесть, попинать колесо);
- **Не раздувать проблему** до крайности, считать её как обычную бытовую неприятность;
- **Не обращать внимание** на внешние раздражители, отгородиться от них стеной;
- **Чаще хвалить себя** за выдержку, находчивость и терпение. Можно с юмором обсудить создавшуюся ситуацию.

Как избежать стресса на дорогах?

1. Убедитесь, что машина в порядке.
2. Спланируйте маршрут.
3. Позаботьтесь о комфорте
4. Выезжайте заранее
5. Соблюдайте правила дорожного движения.
6. Будьте внимательны
7. Соблюдайте движение по полосам.
8. Нервничать – не желательно.

Не поддавайтесь дорожной ярости.

- Чтобы адекватно реагировать на создавшуюся обстановку и свети к нулю дорожную агрессию следует:
- Относиться к вождению ни как к соревнованию, спортивные подвиги на дорогах неуместны.
- Не стоит обращать внимание на разгневанных водителей, сбавьте скорость и расслабьтесь.
- Будьте вежливы, это может остановить агрессию со стороны.
- Помните, что никто не застрахован от ошибок.
- Если вас преследуют не нужно ехать домой, а стоит изменить маршрут к ближайшему пункту ДПС

Важно помнить, что вы не сможете каким-либо образом вести контроль над окружающими вас водителями, но управлять своим внутренним состоянием возможно вполне.

Успеха вам на дорогах!