

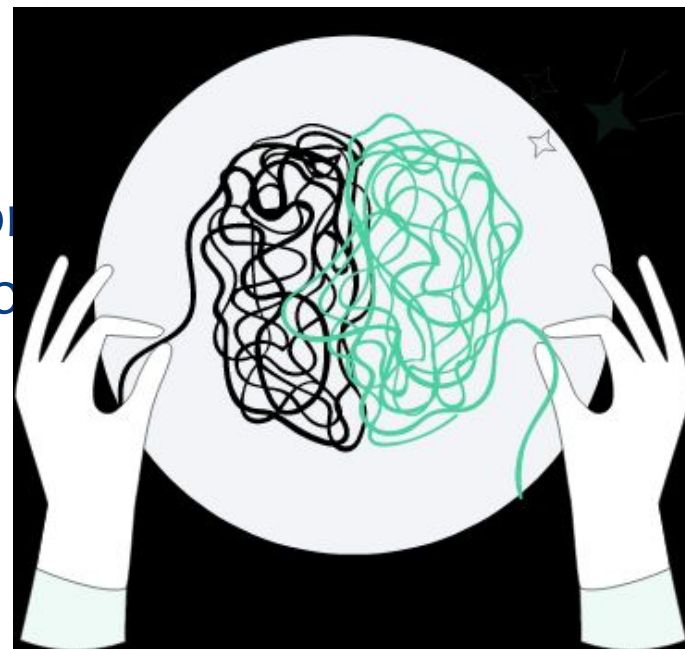
Психофизиологические и личностные особенности деятельности водителя



Что такое психология?

Психология — это наука о душе человека. Ведь «psycho» в переводе с греческого языка означает «душа», а «logia» - «наука, учение».

- * наука, изучающая процессы активной деятельности и животными объективно



Духовность
реализация целей,
саморазвитие

Эстетические потребности
красота, гармония, порядок

Творческие и познавательные потребности
творчество, созидание, познание

Потребность в уважении
значимость, признание, успех

Социальные потребности
любовь, внимание, общение, забота

Потребность в безопасности
уверенность, стабильность, защищенность

Физиологические потребности
голод, жажда, сон, секс

Для чего психология водителю?



- * 1. Умение выходить из конфликтных ситуаций в дороге.
- * 2. Доврачебная помощь. Критические ситуации
- * 3. Понимать: «что вообще происходит, когда я за рулем?»
- * 4. Понимание других участников дорожно-транспортного движения.
- * 5. Формирование стрессоустойчивости.
- * 6. Принятие решений от самых простых до тех, которые требуют напряженного обдумывания.

Автотранспортная психология

Автотранспортная психология – это научная дисциплина, изучающая объективные закономерности процессов информационного взаимодействия человека и автомобильной техники в системе ВАДС

* (Водитель-Автомобиль-Дорога-Среда).



Основные понятия

- * Человеческий фактор, согласно автотранспортной психологии, – это совокупность всех физических и психических свойств личности и их влияние на успешность трудовой деятельности водителя.
- * Психофизиология – это наука о протекании физиологических реакций при изменяющихся психологических условиях.

* РЕАКЦИЯ – ОТВЕТ ОРГАНИЗМА НА ДЕЙСТВИЕ РАЗДРАЖИТЕЛЯ



Психофизиологические особенности деятельности водителя

1. Действия водителя автомобиля – ответные реакции на раздражители.

2. Выраженное нервно-психическое напряжение водителя.

3. Активный поиск недостающей информации.

4. Прогнозирование-предвидение вероятностного развития дорожной обстановки.

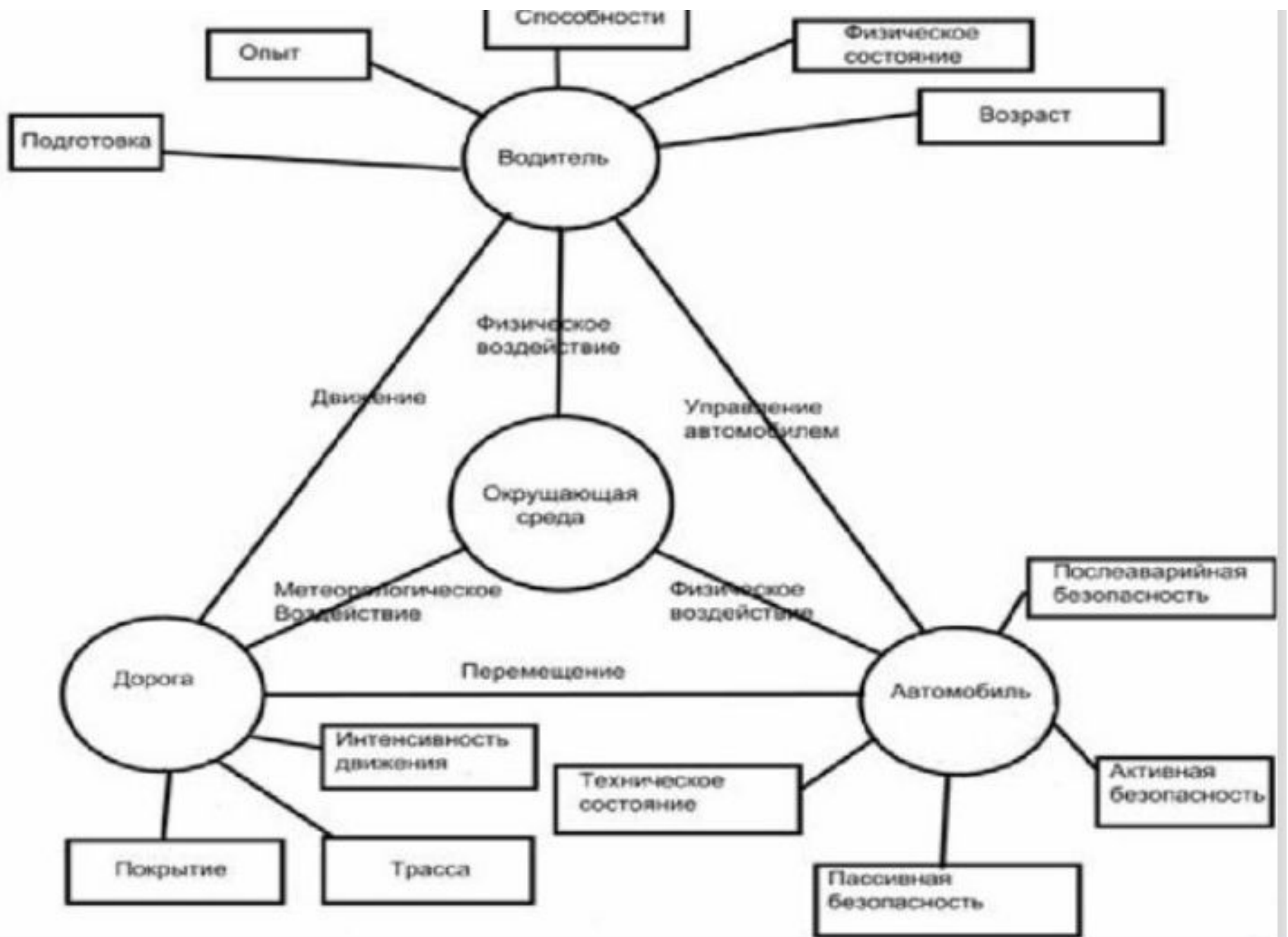
5. Периодическое чередование двух противоположных факторов – монотонности и информационной перегрузки.


6. Постоянная высокая степень готовности к действиям при неожиданном изменении дорожной обстановки.

7. Неравномерность и неопределенность поступающей информации

8. Работа в условиях навязанного темпа и дефицита времени.

9. Непрерывность и дискретность.

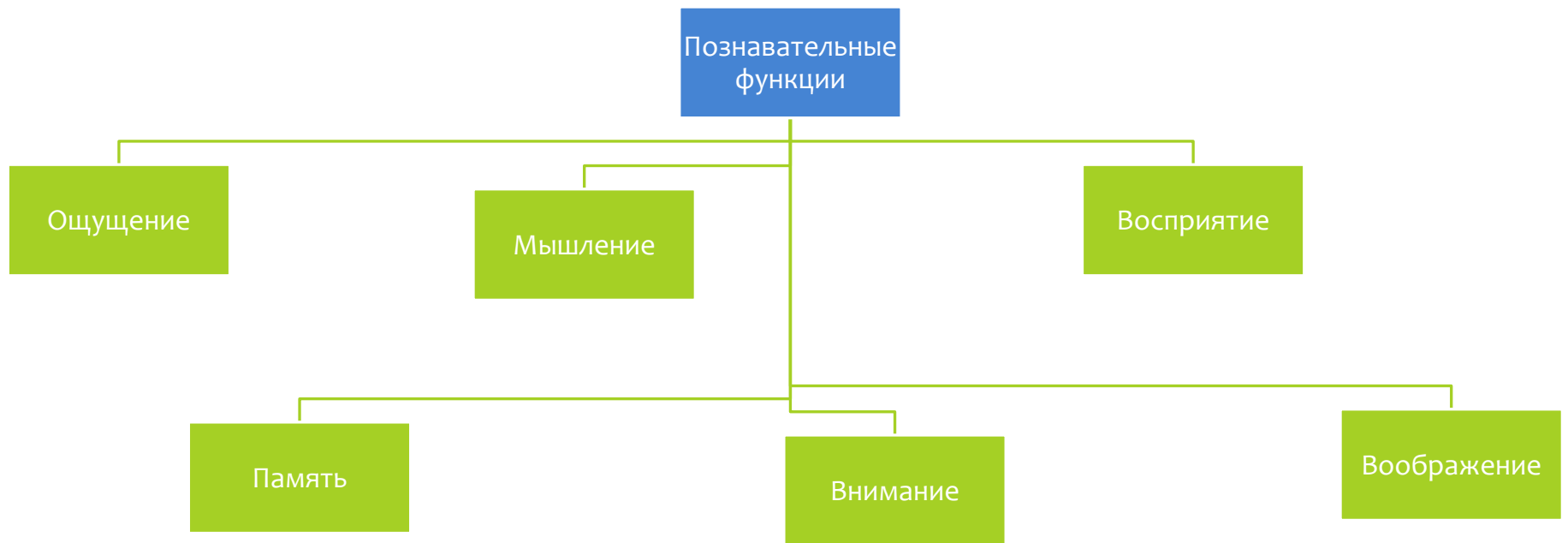




Познавательные функции и психомоторные навыки

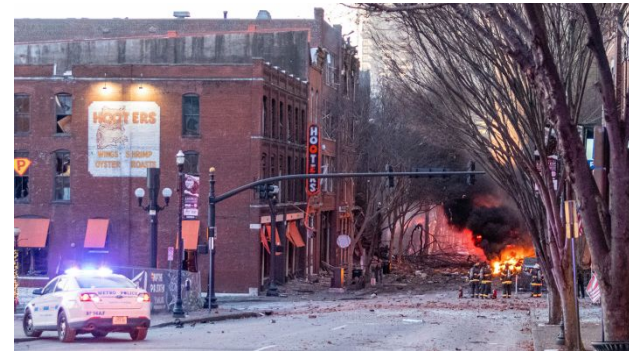
* Познавательные функции –

это психические явления, обеспечивающие, непосредственно в своей совокупности, познание, т. е. восприятие информации, ее переработку, хранение и использование.



Ощущения

Информация поступает к водителю посредством **ощущений** – отражение в сознании человека отдельных свойств и качеств предметов и явлений, непосредственно воздействующих на его органы чувств.



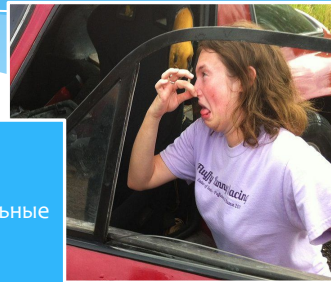
- * Процесс воздействия на органы чувств называется **раздражением.**
- * Аппарат получения ощущения – **анализатор (глаз, рецепторы языка, ухо и т.д.)**

Виды ощущений

зрительные



обонятельные



вкусовые



слуховые



температурные



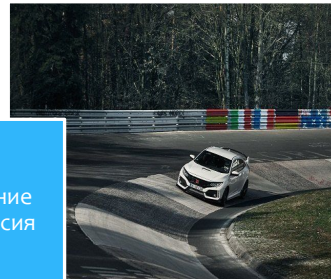
тактильные



Ощущение боли



Ощущение равновесия



Ускорение



положение тела в
пространстве

положение всех его
органов

сокращение,
растяжение,
расслабление мышц



Свойства ощущений

Адаптация

повышение или понижение чувствительности анализаторов в результате непрерывного или длительного воздействия раздражителей

Контраст

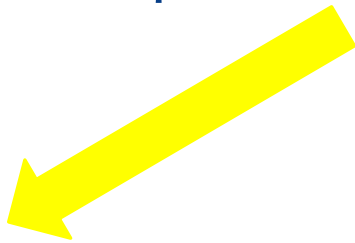
явление состоит в том, что слабые раздражители увеличивают чувствительность к другим одновременно действующим раздражителям, а сильные уменьшают эту чувствительность

Последовательные образы

это продолжение ощущения, когда действие раздражителя уже прекратилось. После прекращения воздействия раздражителя возбуждение в рецепторе пропадает не сразу.

ВОСПРИЯТИЕ

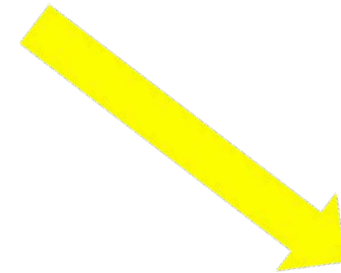
* На основе ощущений формируется **ВОСПРИЯТИЕ**. В результате восприятия в сознании водителя отражаются свойства предметов и явления в их взаимосвязи в виде единого образа.



Чувство
автомобиля



Чувство дороги



Чувство
устойчивости
автомобиля

Внимание

- * Внимание — это процесс сознательного или бессознательного (полусознательного) отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой (к примеру: чтение дорожных указателей, содержащих большое количество информации, которое займет много времени, если водитель не умеет вычленить нужную ему строку из всего информационного табло).



Свойства внимания

- устойчивость

- интенсивность

- сосредоточенность

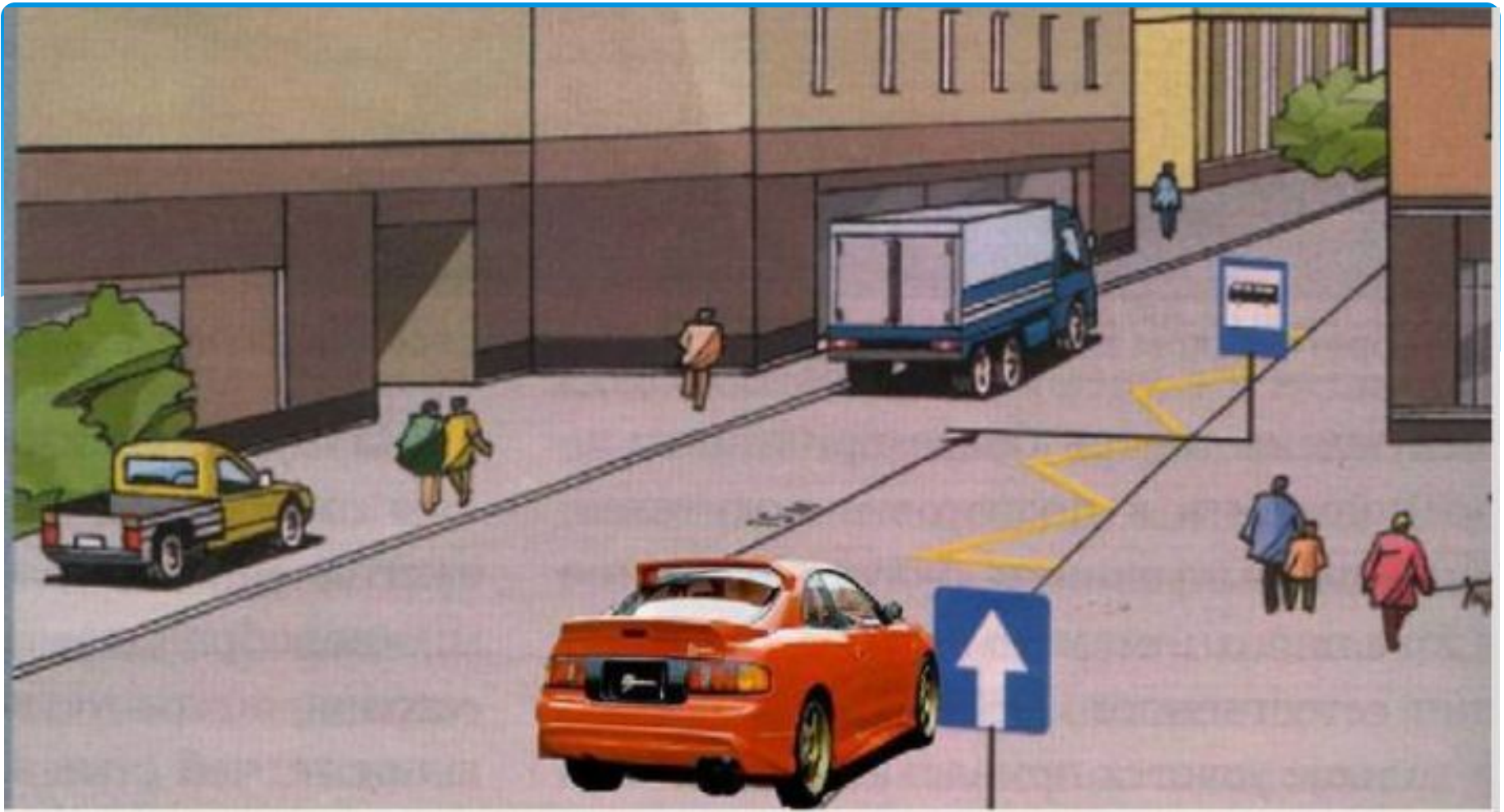
- переключаемость

- объем

- распределение

Распределение внимания



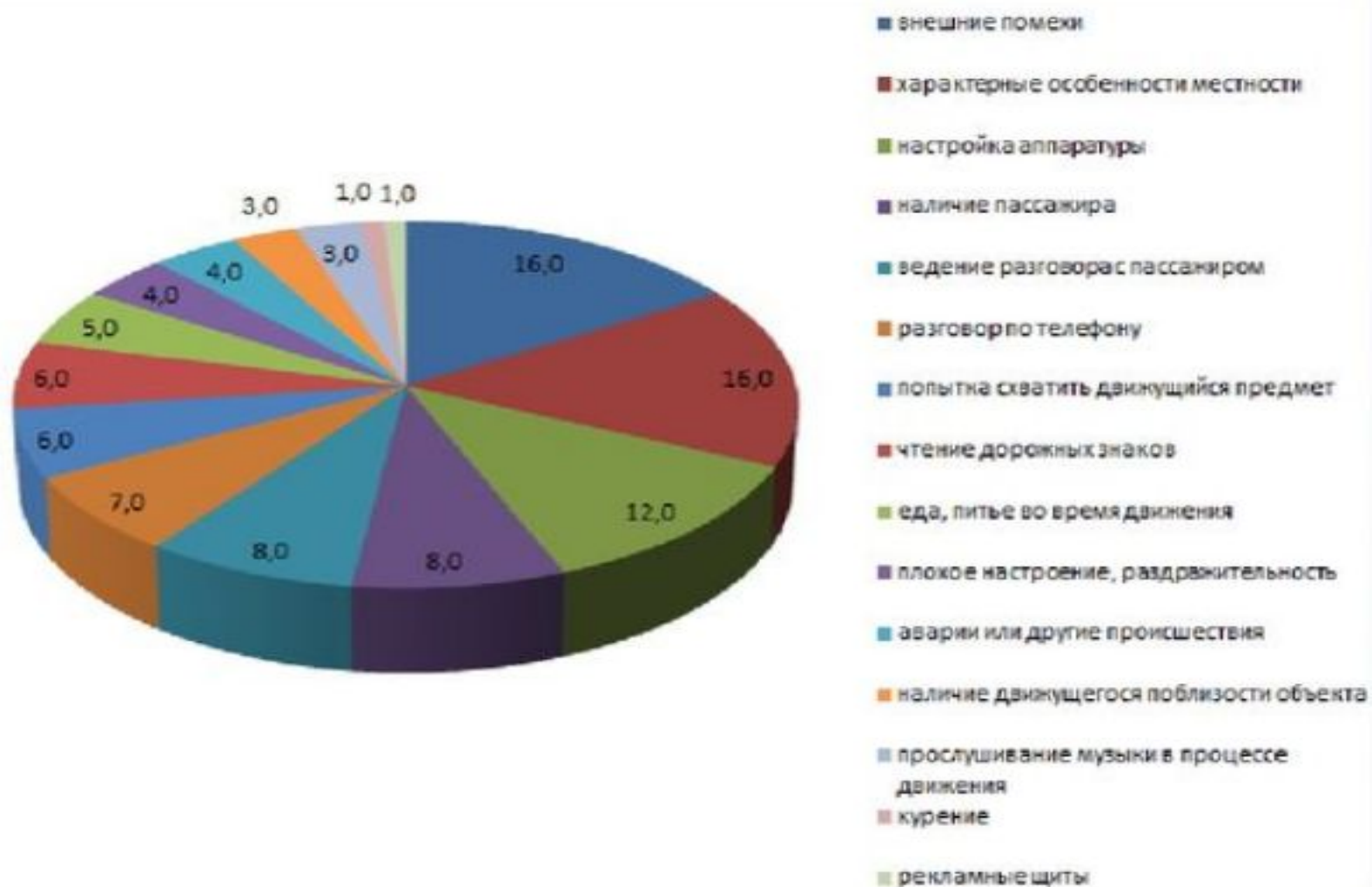


- * Посмотрите внимательно на картинку, запишите все, что успели запомнить

Виды внимания

- * Произвольное – возникает под влиянием сознательно поставленных целей. Необходимо для любой целенаправленной деятельности.
- * Непроизвольное – внимание привлекается на неожиданные или непривычные внешние стимулы (резкий гудок автомобиля, вспышки света и прочее)

Факторы, влияющие на отвлечение ВНИМАНИЯ



Память

- * Процесс запоминания, сохранения и последующего воспроизведения ранее воспринятого, пережитого или сделанного называется **памятью**.

Критерий	Вид
Содержание	<ul style="list-style-type: none">• образная память• словесно-логическая память• сенсорная память• эмоциональная память
Время	<ul style="list-style-type: none">• кратковременная память• долговременная память• оперативная• промежуточная

Мышление

- * **Мышление** - это процесс отражения общих свойств предметов и явлений, нахождение закономерных связей и отношений между ними.
- * Оно дает человеку возможность познавать то, чего мы непосредственно не наблюдаем, предвидеть ход событий и результаты наших собственных действий. Последняя особенность мышления позволяет водителю прогнозировать развитие дорожно-транспортной ситуации.

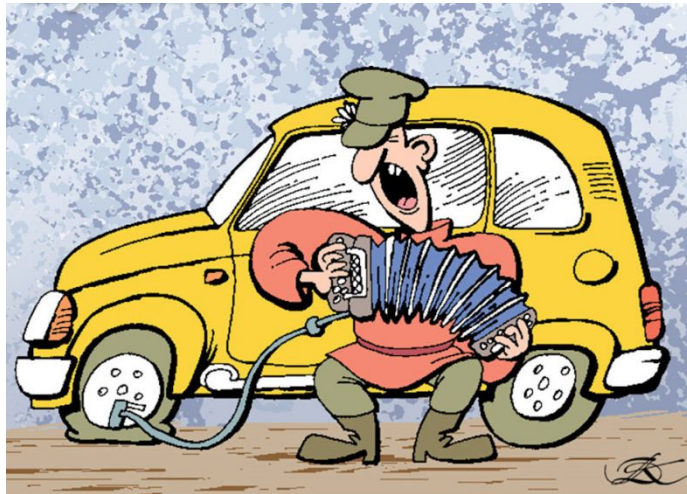
Процессы мышления

Анализ - это мысленное расчленение процесса, явления или предмета, выделение его отдельных признаков.

Синтез - это мысленное соединение отдельных элементов, частей и признаков, что позволяет устанавливать их взаимосвязи, а также познавать явления, предметы и процессы как единое целое.

Воображение

- * Способность человека к спонтанному созданию или преднамеренному построению образов, представлений, идей, объектов, которые в пережитом опыте воображающего в целостном виде ранее не воспринимались или же вообще не могут быть восприняты посредством органов чувств.



- * Благодаря **воображению водитель** представляет развитие ситуации как результат возможных его собственных действий, и действий других участников ДТС. Самым сложным в процессе прогнозирования является необходимость предугадать, как будут вести себя окружающие.

Речь

- * Речь — это процесс общения людей посредством языка. Для того чтобы уметь говорить и понимать чужую речь, необходимо знать язык и уметь им пользоваться.

РЕЧЬ – это высшая психическая функция;

РЕЧЬ – это исторически сложившаяся форма общения людей;

РЕЧЬ – высшая форма передачи информации с помощью акустических сигналов, письменных или пантомимических знаков.



ЭМОЦИИ

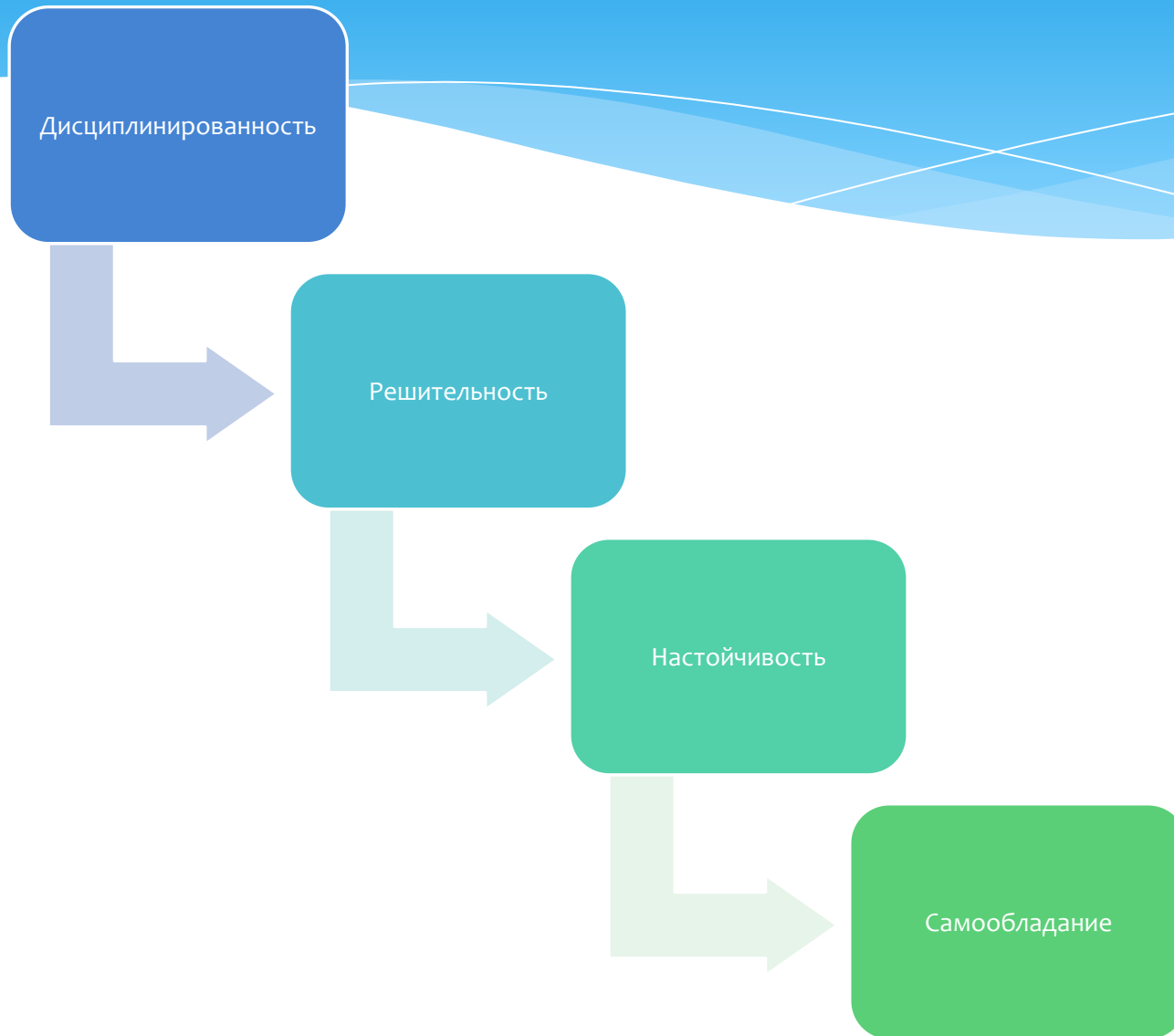
это переживания человеком своего отношения к тому, что он познает, делает, к вещам и явлениям окружающего мира, другим людям и их поступкам, своей работе, своим действиям, самому себе



Воля

- * Это способность человека контролировать свою деятельность и сознательно направлять ее на достижение поставленной цели.
- * Действия, связанные с преодолением внутренних и внешних препятствий , называются волевыми.

Волевые качества



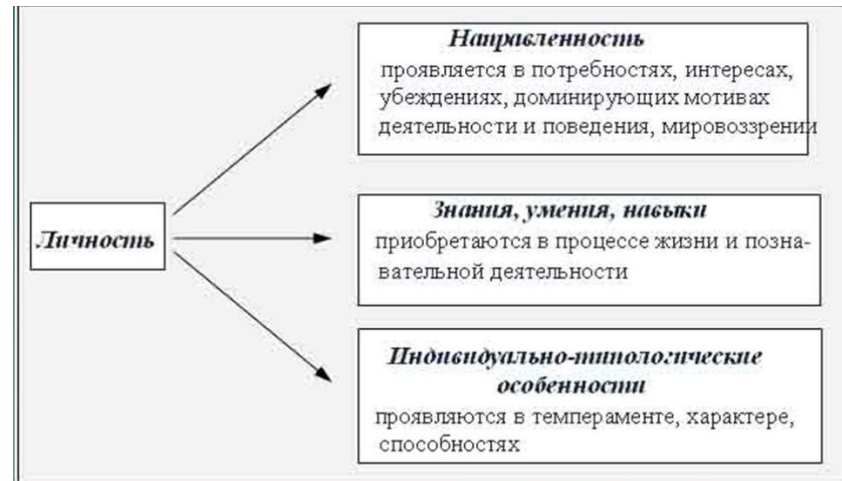
Личностные качества водителя

- * - непосредственно личность человека
- * - темперамент;

ЛИЧНОСТЬ

Личность – это человек, обладающий определённым набором психологических свойств, на которых основываются его поступки, имеющие значение для общества; внутреннее отличие одного человека от остальных.

- * 1. Направленность личности
- * 2. Потребности
- * 3. Интерес



Темперамент

- * Психологические особенности личности, характеризующиеся особенностями протекания их в коре головного мозга.



МЕЛАНХОЛИК



САНГВИНИК



ХОЛЕРИК



ФЛЕГМАТИК

ТИПЫ
ТЕМПЕРАМЕНТА



Холерик



Флегматик



Меланхолик



Сангвиник

НЕСТАБИЛЬНОСТЬ

	Угрюмый	24	Обидчивый	
	Тревожный	23	Неспокойный	
	Неподатливый	22	Агрессивный	
	Неуравновешенный	20	Возбудимый	
	Пессимистичный	19	Переменчивый	
	Замкнутый	18	ХОЛЕРИ-	Импульсивный
	Необщительный	17	ЧЕСКИЙ	Оптимистический
	Тихий	15		Активный
ИНТРАВЕРСИЯ		14		ЭКСТРАВЕРСИЯ
		13		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
	Пассивный																							
	Старательный																							
	Вдумчивый																							
	Миротлюбивый																							
	Сдержанный																							
	Надежный																							
	Уравновешенный																							
	Спокойный																							

СТАБИЛЬНОСТЬ

САНГВИНИ-
ЧЕСКИЙ

МЕЛАНХО-
ЛИЧЕСКИЙ

ФЛЕГМА-
ТИЧЕСКИЙ

Как водят люди с разными типами темперамента

Сангвиник – сильный, активный, выносливый, быстро переключает внимание, быстро принимает решения, доброжелательный, любит риска. Поэтому сангвиник водит автомобиль энергично, с хорошей динамикой. Он способен долго оставаться за рулём, долго сохранять адекватную оценку дорожной ситуации. Однако его личная импульсивность может приводить к ошибочной оценке дорожной ситуации.

Флегматик – сильный, устойчивый, выносливы, медленно переключает внимание, медленно принимает решения, доброжелательный. У него спокойный и уверенный стиль вождения. Высокая скорость на дороге флегматику противопоказана из-за низкой скорости его мозговых процессов. Флегматик редко рискует ради удовольствия.

Меланхолик – слабый, неустойчивый, истощаемый, сложно принимает решения, тревожный, осторожный, за рулём он себя ведёт нервно и неуверенно. Теряется в интенсивном потоке мегаполиса.

Холерик – нездоровая агрессия, обилие лишних движений и стремление произвести впечатление.

Воздействие на поведение водителя медицинских препаратов

Успокоительные препараты	Сонливость, головокружение, снижение концентрации внимания, аллергические реакции, атаксия, состояние беспокойства, чувство тревоги и страха, эйфория, возбуждение, сонливость, депрессия, летаргия, головная боль, приступ эпилепсии, эксацербация психоза и галлюцинации
Для лечения астмы и аллергии	Сонливость, рассеивание внимания, головокружение, сухость во рту.
Обезболивающие	Притупляются рефлексy, и замедляется дыхание. Возможно ощущение "резинового тела". Нарушение ритмов сердца, головная боль, нарушение зрения и слуха

Основное действие	Возможный побочный эффект
Антивирусные препараты	Шум в ушах, сонливость, скачки артериального давления
Глазные капли, расширяющие зрачки	Изменение дыхания (тахикардия), светобоязнь (возможны неадекватные реакции на свет встречных фар), беспокойство, возбуждение
Капли для понижения внутриглазного давления	Замедление пульса, снижение артериального давления, сердечная недостаточность, астения, усиление приступов бронхиальной астмы. Депрессия, головная боль, головокружение. Дезориентация на местности, усталость Жжение и боль в глазах. Головная боль, затуманивание зрения, тошнота чувство жара, повышенное слюноотделение, одышка, покалывание на коже. Снижение остроты зрения, рвота Усиленное потоотделение, галлюцинации

Основное действие	Возможный побочный эффект
Жаропонижающие и противовоспалительные	Головокружение и скачки артериального давления, тахикардия, при индивидуальной непереносимости возможны приступы кашля и чихания, бронхоспазмы
Сосудосужающие препараты	Резкое повышение давления, шум в ушах, нарушение зрения
Бронхолитики, отхаркивающие сиропы и микстуры	Головокружение и нарушение зрения, аритмия, кровоизлияния в мозг, гипертензивный криз, повышение давления
Противовоспалительные, сосудосуживающие капли	Ухудшение зрения, повышение внутриглазного давления, головная боль, тошнота, повышение сахара в крови и артериального давления

Алкоголь – один из самых коварных врагов водителя, ибо делает его беззащитным перед лицом возможной опасности

ПРИЧИНА: При управлении автомобилем в условиях интенсивного движения водитель нередко работает на пределе своих возможностей, поэтому даже незначительное нарушение психофизиологических функций после приема даже небольших доз алкоголя становится причиной ошибок и ДТП.

Алкоголь повышает: эмоциональность, самоуверенность, развязность, беззаботность.

Алкоголь снижает: самоконтроль критичность поведения, внимание.

Алкоголь ухудшает: реакцию, память, мышление.

Алкоголь нарушает восприятие (зрительное, слуховое, вестибулярное и т.д.)





Под воздействием алкоголя снижается внимание, возрастает время реакции, ухудшается координация движений. К таким же последствиям приводит наркотическое или иное опьянение. Правила запрещают водителям управлять транспортным средством в состоянии опьянения, а законодательством за это нарушение предусмотрена повышенная ответственность. Для привлечения к ответственности не имеет значения, в состоянии какого опьянения находится водитель (алкогольного, наркотического или иного).

Критерии оценки водителя транспортного средства, при наличии которых есть основания считать, что он находится в состоянии алкогольного опьянения и должен быть отправлен на медицинское освидетельствование:

1. Алкогольный запах изо рта.
2. Неустойчивая поза.
3. Нарушения в речи.
4. Явная дрожь пальцев рук.
5. Четкое изменение окраски кожи лица.
6. Неадекватное поведение.
7. Присутствие алкоголя в выдыхаемом воздухе, которое определяется специальными техническими средствами, которые зарегистрированы и разрешены к использованию в медицинских целях.



Этика поведения водителя

- * Этика – это нормы поведения человека во взаимоотношениях с другими людьми, основанные на их взаимном уважении.
- * Только вежливый, предусмотрительный участник дорожного движения вправе рассчитывать на уважительное отношение к себе других участников движения.
- * Только в обстановке взаимоуважения можно добиться уменьшения количества дорожно-транспортных происшествий!

* Составляющие этики водителя:

- * - уважительное отношение ко всем участникам движения;
- * – предупредительный, вежливый стиль езды;
- * – оптимальный стиль, характеризуемый плавным перестроением и торможением, своевременной подачей предупредительных сигналов;
- * – недопустимо мщение за ошибки и раздражение по любому поводу и без него;
- * – помощь другим водителям;
- * – ответственность за рядом сидящих пассажиров;
- * – бдительность по отношению к пешеходам;
- * – использование наиболее безопасных приемов управления своим транспортным средством;
- * – садиться за руль только в трезвом состоянии;
- * – следить за техническим состоянием и внешним видом своего транспортного средства.

Дорожный конфликт –

ситуация конфронтации, возникшая в результате противоположного мнения участников о создании аварийной ситуации, о причинах аварии, о наличии ущерба (как правило морального), об определении пострадавшей стороны и виновника ущерба (материального или морального), о правильности поведения каждой из сторон конфликта в дорожной ситуации.

Любой конфликт заряжен отрицательными эмоциями всех участников конфликта. Сторонами конфликта могут быть водители, пешеходы, велосипедисты, пассажиры, сотрудники дорожной полиции.

Стресс

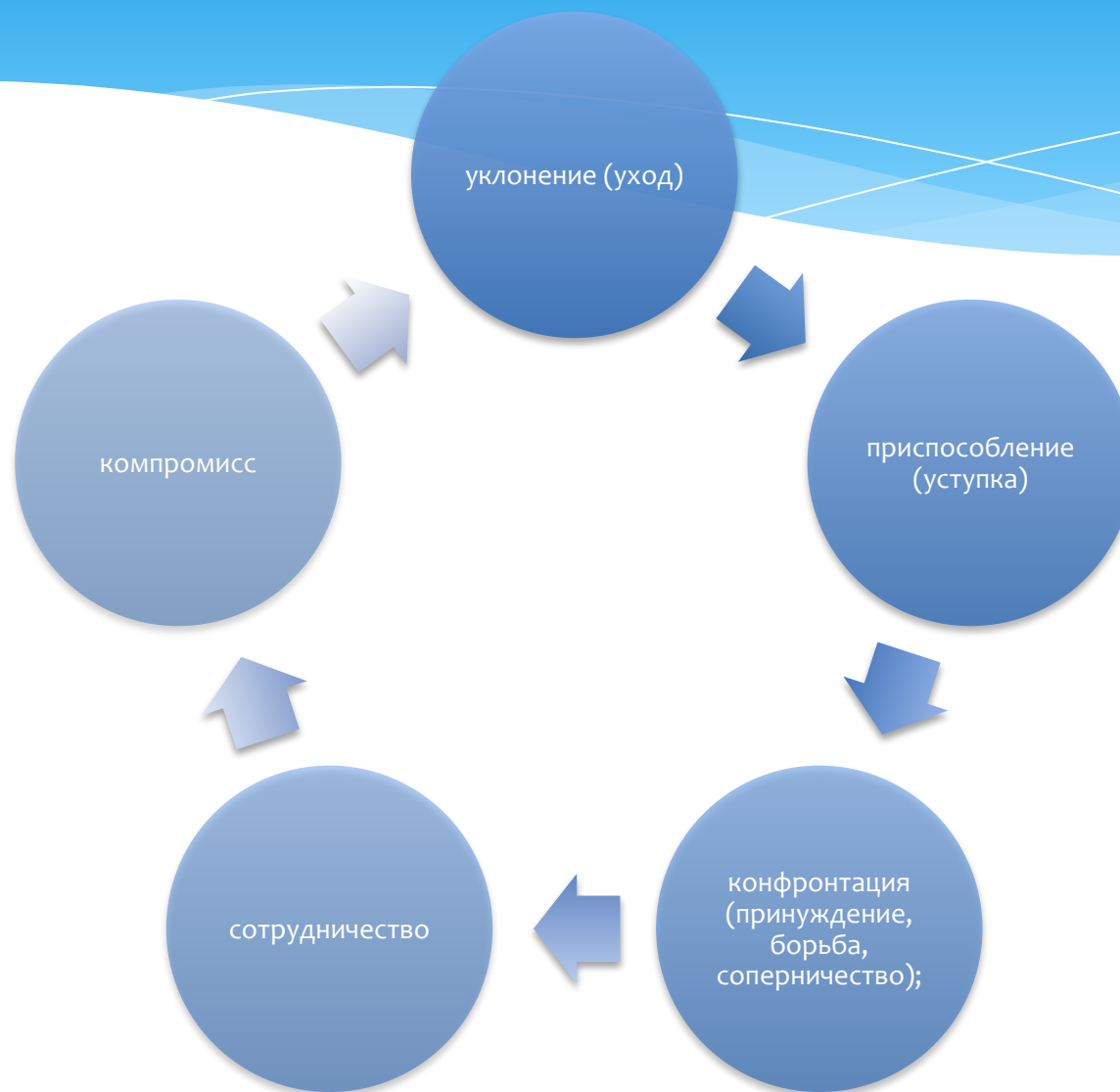
- * Это состояние психического напряжения, которое обусловлено выполнением деятельности в сложных условиях.



Причины конфликтов на дороге

- * Сам факт вождения автомобиля (машина – источник повышенной опасности);
- * Личность водителя (характер, темперамент, настроение, психоэмоциональное состояние, опыт вождения);
- * Факторы внешней среды (конфликтные пассажиры, грубый разговор, раздражающая музыка);
- * Пересекающиеся интересы конкуренция между водителями, неуважительное отношение друг к другу)

Стратегии поведения в конфликте



Конфронтация «Акула»

- * Человек стремится добиться удовлетворения своих интересов в ущерб интересам другого.
- * Человек уверен, что из конфликтной ситуации победителем может выйти только один, другой- терпит поражение.



Приспособление «Плюшевый мишка»

Человек готов поступиться своими интересами и уступить другому человеку ради того, чтобы избежать противостояния



Избегание «Черепаша»

- * Часто люди стараются избежать обсуждения конфликтных вопросов и отложить принятие сложного решения «на потом». В этом случае человек не отстаивает собственные интересы, но при этом не учитывает и интересы других.



Компромисс «Лиса»

- * Частичное удовлетворение интересов обеих сторон конфликта.



Сотрудничество «Сова»

- * Участник стремится разрешить конфликт таким образом, чтобы выигрыше оказались все.
- * Учитывается позиция другого участника, а также стремится добиться, чтобы другая сторона тоже была бы удовлетворена.



Рекомендации

В конфликтных ситуациях следует не забывать, что агрессия всегда направлена на причинение вреда, а сам инициатор будет всеми силами стараться развить конфликт.

Нужно вести себя осознанно и не вестись на провокации – ведь самое важное: водителя ждут дома близкие, а ситуация может принять оборот, когда под угрозой окажется жизнь и здоровье.

Чтобы на дорогах было комфортно, каждый водитель должен следить за своими эмоциями.

Автомобиль – средство повышенной опасности, и водить машину безопасно только в спокойном настроении.

Необходимо научиться отстранено наблюдать за собой: «сейчас я резко нажал на газ, дернул руль – я раздражен». После такого признания собой управлять легче, например, помогает переключение внимания с собственных мыслей, на дорогу – вы уже не ведете «на автомате», а анализируете скорость, дистанцию, то есть переключаетесь с эмоционального восприятия на функциональное.

Если эмоции захлестывают, лучше остановиться и выполнить дыхательные упражнения, которые советуют психологи: короткий на 2-4 счета вдох и длинный на 7-8 выдох.

Хорошие результаты приносят тренинги по саморегуляции, где специалисты учат контролировать собственные эмоции.


Первая психологическая помощь

- * Модель состоит из пяти пунктов названия которых по-английски образуют аббревиатуру RAPID («быстрый»):
- * R - rapport – установление доверительного контакта;
- * A - assessment – оценка состояния пострадавших;
- * P - prioritization – сортировка по группам и методам помощи;
- * I - intervention – помощь направленная на снижение стресса;
- * D - disposition – поддержка, наблюдение и сопровождение.

Как преодолеть страх вождения

- * Многие будущие водители испытывают страх перед вождением автомобиля. Для них каждая поездка представляется опасным мероприятием .
- * В подобном психологическом состоянии трудно обучаться и осваивать навыки вождения





**Что вызывает
страх???**

1. Ответственность (без автоинструктора – страх)



* 2. Реакция других водителей



* 3. Сотрудники ГИБДД



Приемы преодоления страха вождения

- * 1. Ауторегуляция дыхания
- * 2. Противострессовое дыхание
- * 3. Минутная релаксация
- * 4. Аутотренинг
- * 5. Визуализация.



**Спасибо
За
Внимание!**