

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
КРАСНОДАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ

**ПРАКТИКУМ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ:
«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОДИТЕЛЯ»**



**Ставрополь
2019**

Практикум по дисциплине «Психологические основы деятельности водителя» / Е.В. Василенко. – Ставрополь, 2018. – 58 с.

Практикум составлен в соответствии с рабочей программой для лиц среднего и старшего начальствующих составов органов внутренних дел, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел на должности сотрудников подразделений по обеспечению безопасности дорожного движения, обучающихся по программе профессионального обучения (профессиональной подготовки) по должности служащего Полицейский.

Данный практикум, являясь средством методического обеспечения учебного процесса в рамках практических занятий и самостоятельной работы слушателей по дисциплине «Основы безопасного управления транспортным средством», направлен на закрепление и отработку теоретических знаний, активизацию их учебно-познавательной творческой деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Предисловие	4
2.	Раздел 1. Психологические основы деятельности водителя. 1. Понятие о психических процессах и их роль в управлении автотранспортным средством. 2. Свойства нервной системы и темперамент. Влияние эмоций и воли на управление транспортным средством. 3. Качества, которыми должен обладать идеальный водитель.	6
3.	Раздел 2. Основы саморегуляции психических состояний в процессе управления транспортным средством. 1. Психические состояния, влияющие на управление транспортным средством: утомление, монотония, эмоциональное напряжение. Работоспособность. 2. Стресс в деятельности водителя. Нештатные ситуации как фактор возникновения стресса. 3. Приемы и способы управления эмоциями. Контролирование эмоций через самопознание.	27
4.	Раздел 3. Основы бесконфликтного взаимодействия участников дорожного движения. 1. Этика водителя как важнейший элемент его активной безопасности. 2. Понятие, источники, причины, динамика развития конфликтной ситуации. Профилактика возникновения конфликтов. 3. Способы регулирования и конструктивного завершения конфликтов. Возможности снижения агрессии в конфликте.	41
5.	Список литературы	58

ПРЕДИСЛОВИЕ

В каждой профессии можно определить наиболее важные психофизиологические процессы, которые определяют качество и безопасность работы. Для водителя это способность воспринимать дорожную информацию, анализировать, осмысливать ее, принимать решения и своевременно выполнять действия по управлению автомобилем.

Современная автотрасса предъявляет очень высокие требования к психике водителя. По мнению исследователей, безопасность управления автомобилем в большей степени определяется интеллектом и эмоциональным поведением, чем физической пригодностью.

За рулем автомобиля водитель выполняет функции оператора автоматизированной системы управления «человек—машина» с той лишь разницей, что кроме машины и человека имеется еще один компонент системы, значительно увеличивающий объем поступающей информации, – дорога.

Целью практикума является формирование у слушателей психологических качеств, необходимых для эффективного вождения, мотивации безопасного вождения, воспитание уважительного отношения к людям, ценности и цели водителя, обеспечивающие безопасное управление транспортным средством.

Физические и психологические требования к водителю определяются исходя из анализа его деятельности. При современных скоростях, развиваемых автомобилями, и интенсивности движения, водитель должен уметь воспринимать большие объемы информации о характере и режиме движения всех участников, о состоянии дороги, окружающей среды, средствах регулирования. Исходя из этого, для надежности водителя особое значение имеет специальная тренировка таких психических качеств, как восприятие, внимание, мышление, память, скорость и точность реакции, эмоциональная устойчивость и самообладание. Именно эти психологические особенности играют весьма важную роль в оценке дорожной обстановки, в правильном и своевременном принятии решений и выполнении адекватных управляющих действий.

При отсутствии у водителей таких качеств может возникнуть состояние напряженности, которое выражается в неуверенности, чувстве сомнения и страха. Надежность работы водителя при управлении автомобилем, то есть его способность безотказно выполнять работу в определенных условиях и в течение определенного времени, во многом, зависит от его психофизиологических особенностей. Вся деятельность человека за рулем является следствием работы его головного мозга, внешним проявлением его психики. Представленные в практикуме тесты, упражнения помогут слушателям определить тип своего

темперамента, узнать объем памяти, проверить свойства внимания оперативность мышления и другие необходимые качества.

Данный практикум разработан в соответствии с рабочей программой профессионального обучения (профессиональной подготовки) лиц среднего и старшего начальствующих составов органов внутренних дел, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел на должности сотрудников подразделений по обеспечению безопасности дорожного движения по должности служащего Полицейский.

Представленные в практикуме задания позволяют оптимально организовать самостоятельную работу по учебной дисциплине, которая включена в общепрофессиональный цикл.

Практикум содержит практические задания и упражнения, охватывая следующие темы дисциплины:

1. Психологические основы деятельности водителя.
2. Основы саморегуляции психических состояний в процессе управления транспортным средством.
3. Основы бесконфликтного взаимодействия участников дорожного движения.

Все задания распределены по соответствующим разделам, что облегчает их использование в ходе теоретического обучения и практических занятий. Прежде чем выполнять задания на самоподготовку, слушателю следует прочитать и осмыслить учебный материал по данной теме. С помощью заданий удобно контролировать самостоятельную деятельность обучающихся.

Данные материалы предназначены как для работы на практических занятиях, так и для самостоятельной работы слушателей.

РАЗДЕЛ 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОДИТЕЛЯ



1. Понятие о психических процессах (внимание, память, мышление, психомоторика, ощущение и восприятие) и их роль в управлении автотранспортным средством. Влияние эмоций и воли на управление транспортным средством.

Деятельность человека основывается на постоянном приеме и анализе информации о характеристиках внешней среды и внутренних систем организма.

Ощущение – простейший психический процесс, заключающийся в отражении в сознании человека отдельных свойств материального мира или внутренних состояний организма при непосредственном воздействии сигнала (раздражителя) на соответствующий рецептор.

С помощью анализаторов человеку даются ощущения.

Виды анализаторов

	Анализаторы	Рецепторы
ВНЕШНИЕ	зрительный	глаз
	слуховой	ухо
	тактильный (осязательный)	рецепторы кожи
	болевой	
	температурный отдельно на тепло и холод	
	обонятельный	рецептор в носовой полости
	вкусовой	рецепторы на поверхности языка, нёба
ВНУТРЕННИЕ	анализатор давления, кинестетический	рецепторы в мышцах и сухожилиях
	вестибулярный	рецептор в полости уха
	органические	рецепторы во внутренних органах и полостях тела

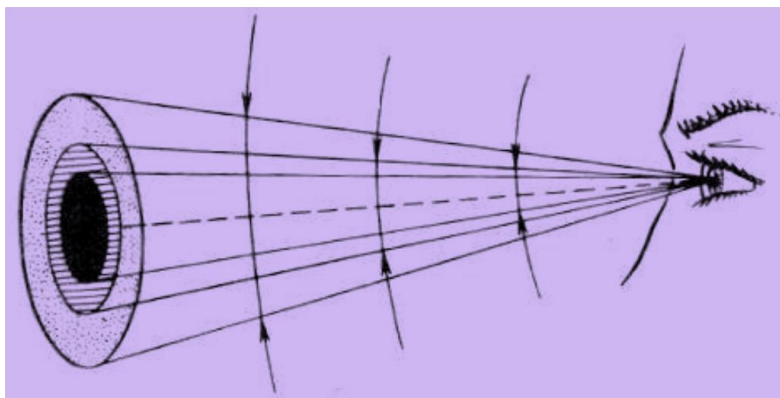
Основную роль в деятельности водителя играют зрительные ощущения. Благодаря им водитель получает информацию о положении управляемого автомобиля на дороге, объектов на ней, о форме, цвете, размере этих объектов, о показаниях приборов.

Видимое пространство, которое человек может охватывать взглядом при неподвижном глазном яблоке – *поле зрения*. Для цветных объектов поле зрения значительно меньше, чем для белого фона. Поле зрения двумя глазами составляет 120 – 130° и практически охватывает все пространство перед автомобилем. Однако для безопасности движения водитель должен охватывать поле зрения 150°.

Поле зрения может расширяться и сужаться. Так, при скорости 50 км/ч поле зрения в горизонтальном направлении составляет 105°, при скорости 100 км/ч – 50°, а при скорости 160 км/ч – 5°. Поэтому при движении транспортного средства с высокой скоростью водителю в несколько раз чаще приходится переводить взгляд, для чего нужно определенное время. При значительном сужении поля зрения водитель может упустить важные детали дорожной обстановки, поэтому допустить серьезные ошибки, например, не заметить пешехода на обочине дороги, неправильно оценить расстояние

до стоящего или обгоняемого транспортного средства, упустить важные детали дорожной обстановки на перекрестке и пр.

Способность глаз получать отчетливые изображения предметов, находящихся на разных расстояниях, обеспечивается **аккомодацией**. Способность различать форму предмета даже на значительном удалении от глаза – **острота зрения**, определяемая минимальным расстоянием между двумя точками или линиями, когда глаз воспринимает их раздельно. Наиболее острое зрение – центральное в конусе с углом $3 - 4^{\circ}$ (конус центрального зрения), хорошая острота зрения – в конусе $7 - 8^{\circ}$, удовлетворительное – в конусе $12 - 14^{\circ}$ (конус расширенного зрения).



Предметы, расположенные за пределами 14° , обычно видны без ясных деталей и цвета ($140 - 160^{\circ}$ – конус периферийного зрения). Острота бокового зрения в 4 раза ниже, чем острота центрального.

ТАБЛИЦА Д. А. СИВЦЕВА ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ

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
D = 3,33	Ш И Н К М И Ы Б	V = 1,5
D = 2,5	И М Ш Ы Н Б М К	V = 2,0

Для определения остроты зрения пользуются специальными таблицами с буквенными или цифровыми знаками, таблицы С.С.Головина и Д.Л.Сивцова. Под полной остротой зрения понимают такую, при которой все знаки в соответствующей строке названы правильно.

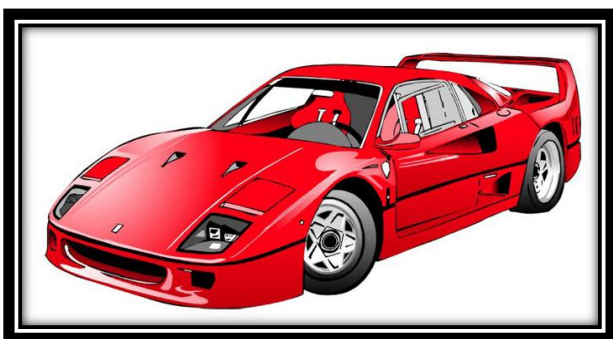
Зрительное восприятие объекта зависит от его видимости.

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

Ее характеристиками служат дальности и степень видимости. **Дальность видимости** – минимальное расстояние, на котором рассматриваемый объект невозможно различить на фоне окружающих предметов. Она зависит от яркости объекта и контрастности его относительно фона, а также скорости движения. **Степень видимости** – возможность различать отдельные детали наблюдаемого предмета. Она зависит от яркости и контрастности объекта, а также от его освещенности.

В темное время суток невозможно цветоощущение предметов. Они различаются не по цвету, а по контрасту и яркости. При недостаточной яркости и отсутствии контрастности водитель не различает контуров объектов. Поэтому ночью расстояние обнаружения объектов сокращается вдвое по сравнению со светлым временем.

На оценку расстояния до предметов влияет цвет окраски этих предметов. Расстояние до автомобиля, окрашенного в темные цвета, кажется водителю больше, а до окрашенного в яркие тона – меньше.



Оценка скоростей движения объектов лежит в основе динамического глазомера, являющегося одним из основных элементов, определяющих мастерство водителя. Движение автомобилей с темной окраской кажется более медленным, чем в действительности. После продолжительной езды с большой скоростью водитель привыкает к ней, вследствие чего может превысить допустимую скорость.

Из-за резких колебаний освещенности дороги в темное время суток зрению водителя приходится приспосабливаться к каждому новому участку

дороги. Происходит сильное раздражение сетчатки глаза, из-за чего наступает временное ослепление. В течение времени адаптации способности различать предметы и оценивать их характеристики ухудшаются еще сильнее. Опасными являются темновая и световая адаптация. Время адаптации глаза со света на темноту составляет 30 – 40 секунд, а с темноты на свет от 10 секунд до 4 минут.

Факторы, оказывающие влияние на восприятие обстановки:

Погодные условия;
Время суток;
Эмоциональное состояние, настроение;
Физическое самочувствие;
Профессионализм, опыт и стаж вождения;
Гендерные различия (мужчина или женщина за рулем);
Нарушение органов слуха или зрения и т.д.

Равновесие – способность воспринимать изменения положения тела в пространстве, а также действия на организм ускорений и перегрузок.

В сохранении равновесия важную роль играют вестибулярный аппарат, зрение, мышечно-суставное чувство и кожная чувствительность. При движении по криволинейному участку водитель ощущает действие центробежной силы и наблюдает за траекторией автомобиля, сопоставляя вестибулярные ощущения со зрительными.

При увеличении скорости или уменьшении радиуса кривизны водителю трудно удержать автомобиль на заданной траектории. В таких условиях



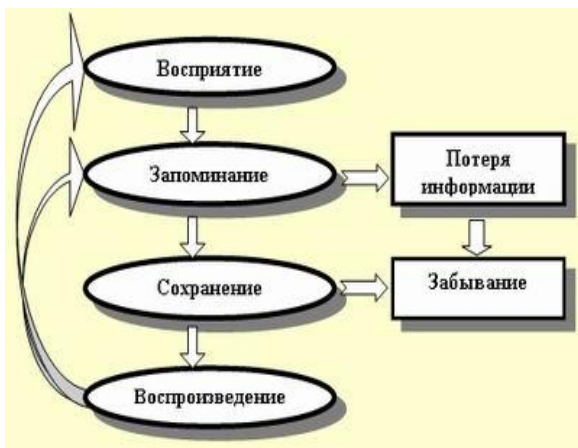
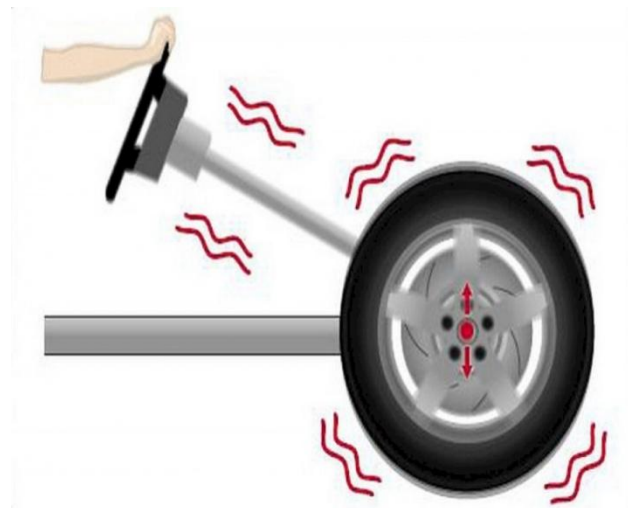
внимание водителя сосредоточено только на наблюдении за траекторией движения автомобиля и ее корректировке.

При изменении скорости или направления движения возникает **ускорение**: **прямолинейное** – при увеличении или уменьшении скорости движения, **радиальное (центростремительное)** – при изменении направления движения. В результате длительного периодического воздействия ускорений (подъемы и спуски, крутые повороты) возможно возникновение

«морской болезни». Основные проявления: плохое самочувствие, головокружение, тошнота.

Существенное влияние на человеческий механизм оказывает **вибрация**.

Интенсивность и характер ее воздействия зависят от вида колебаний, способа их возбуждения и интенсивности. Под влиянием вибрации в организме происходят различные органические и функциональные изменения, в том числе в системе кровообращения, центральной и вегетативной нервных системах, в мозге, костно-суставной системе и в мышцах. Под действием вибрации ухудшается зрительное восприятие, снижается качество внимания, замедляется реакция, понижается точность действия.



Память – свойство нервной системы хранить информацию о событиях внешнего мира и реакции организма на эти события.

Память водителя должна отличаться достаточным объемом, быстротой и точностью запоминая, длительностью удержания заученного материала. Лучше усваиваются знания, умения и навыки, в приобретении которых человек заинтересован или которые связаны с его профессиональной деятельностью, поэтому у водителей активна **профессиональная память**.

Важную роль в формировании психологических качеств играют психические процессы и психические свойства. Так, например, внимание выступает одной из сторон сознания человека. К основным свойствам внимания относятся устойчивость, концентрация, распределение, переключение, отвлекаемость и объем внимания.

Внимание позволяет водителям осуществлять контроль над соблюдением порядка своей деятельности, над работой транспорта, над изменениями обстановки.

Недостаточный уровень развития внимания у водителя может привести к

непоправимым ошибкам, ослаблению контроля над своей деятельностью, которые в свою очередь могут повлечь за собой травматизм и дорожно-транспортные происшествия.

Различные причины отвлечения внимания

- застегивание ремня безопасности,
- регулировка зеркала после начала движения,
- настройка радиоприемника или навигационной системы во время поездки,
- прикуривание или прием пищи,
- чтение дорожной карты или схемы проезда во время движения,
- телефонные разговоры или дискуссия в транспортном средстве.



В практической деятельности водителей большую роль играет прогнозирование событий, определение характера и объема информации, необходимой для принятия решения. Недостаточность мышления может привести к затруднениям в процессе анализа нестандартных ситуаций на дороге и неспособности принимать самостоятельные решения.

Любая деятельность человека всегда сопровождается конкретными действиями, которые могут быть разделены на две большие группы: произвольные и произвольные. Главное отличие произвольных действий состоит в том, что они осуществляются под контролем сознания и требуют со стороны человека определенных усилий, направленных на достижение сознательно поставленной цели. Делается это благодаря волевым процессам, присущим каждому индивиду. Что же такое воля человека?

Воля – это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.

Главная функция воли заключается в сознательной регуляции активности в затрудненных условиях жизнедеятельности. В основе этой регуляции лежит взаимодействие процессов возбуждения и торможения нервной системы.

Воля человека характеризуется определенными качествами. Принято выделять силу воли как обобщенную способность преодолевать значительные затруднения, возникающие на пути к достижению поставленной цели.

Среди различных проявлений силы воли принято выделять такие личностные черты, как *выдержка и самообладание*, которые выражаются в умении сдерживать свои чувства, когда это требуется, в недопущении импульсивных и необдуманных действий, и умении владеть собой и заставлять себя выполнять задуманное действие.

Другой характеристикой воли является *целеустремленность*. Под целеустремленностью принято понимать сознательную активную направленность личности на достижение определенного результата деятельности.

Важной характеристикой воли являются *инициативность, самостоятельность, решительность и последовательность*. Последовательность действий, в свою очередь, самым тесным образом *связана с самоконтролем и самооценкой*.

Факторы, влияющие на водителя:

- попадающие в кабину отработанные газы;
- холод зимой, жара и духота летом;
- шум и вибрации;
- неудовлетворительное состояние дороги;
- дождь, туман, снегопад и т.п.

Надежность водителя зависит от профессиональной пригодности, подготовленности и работоспособности. Пригодность зависит от состояния здоровья водителя, его психофизиологических и личностных особенностей. Подготовленность определяется наличием у водителя специальных знаний и навыков. Работоспособность водителя – это состояние, позволяющее ему выполнять работу качественно и с высокой производительностью.

Упражнения на развитие восприятия

Упражнение 1.

Назначение: развитие осязания.

Инструкция: обучаемый становится лицом к аудитории, закрывает глаза, вытягивает руку в сторону ладонью вниз и отворачивает голову так чтобы не видеть вытянутой руки. На первом этапе преподаватель показывает предмет так, чтобы его видели все, Затем преподаватель кладет предмет на тыльную сторону кисти испытуемого и просит дать характеристику этого предмета.

После чего предмет снимают. Аналогичным путем осуществляется идентификация других предметов.

На втором этапе эксперимент проводится так же, как и на первом, с той лишь разницей, что предметы кладут на ладонь.

На третьем этапе испытуемому поочередно предлагают ощупать каждый из предметов, лежащих на ладони.

Методические рекомендации: тренировка может проводиться индивидуально и попарно, в этом случае время на восприятие предметов сокращается.

Упражнение 2.

Назначение: развитие осязания.

Инструкция: положите в карман несколько монет, чтобы на ощупь сосчитать общую сумму. Это упражнение можно трансформировать в и игру "Кассир" Для игры потребуется мелочь различного достоинства.

Условия игры: не глядя на монеты, кассир должен получить от покупателя плату за покупку и дать сдачу. Покупатель должен сначала назвать сумму, потом уплатить, выдавая по одной монете, не называя их достоинства. Кассир, проверив осязанием полученную сумму денег называет сумму сдачи и выдает ее по одной монете, также, не говоря ни слова.

Упражнение 3.

Назначение: определение источника звука.

Инструкция: закрыв глаза, определить источник, направление и расстояние до источника звука.

Методические рекомендации: в качестве источника звука используется удар ладонью (палкой, металлическим стержнем и пр.) о какой-либо предмет, разрыв бумаги или ткани и др. Возможно использование магнитофонных записей и шумов из замаскированных мест помещения. Делается 10-20 определений звуков.

Упражнение 4.

Назначение: развитие глазомера.

Инструкция: проведите на бумаге без помощи линейки горизонтальные линии длиной 6 см, 7 см, 13 см, 5 см. Теперь разделите их на глаз как можно точнее пополам. Затем с помощью линейки определите допущенные отклонения, выразив их в миллиметрах, установите среднюю ошибку.

Теперь начертите вертикальные линии: 7 см, 11 см, 14 см. Разделите их пополам и половинки ещё раз пополам. Проверьте отклонения с помощью линейки.

Тренируйте чувствительность глазомера, пока не добьетесь точного деления.

Упражнение 5. Зрительные анаграммы.

Назначение: развитие зрительного восприятия при чтении анаграмм.

Инструкция: внимательно смотрите на каждую анаграмму и постарайтесь глазами переставлять буквы так, чтобы получилось хорошо знакомое слово.

- КОЖАЛ, СЛОТ, ТЯХА, КООН, САИВЛ, РАКЫШ
- ШКААЧ, СЛУТ, КОДАЛ, АТСЕН, РЕОХ, ШРАУГ
- ИРЖАФ, ГЕРНУУК, АЛАУК, ТРЕТЬДА, КМААБШ, УАКЩ
- ААЛТЕРК, ТИВОНКРО, ААМГУБ, ДЕПОТРО, МИОНДО, КАЙАЧ

Упражнения на развитие внимания.

Упражнение 1.

В течение нескольких секунд вы должны сосчитать, сколько брюнетов и блондинов в комнате, сколько предметов квадратной формы и сколько круглой, сколько сумок, книг, тетрадей и т.д.

Упражнение 2.

Двое выполняющих упражнение становятся друг против друга. Один делает движение, другой - одновременно, точно как в зеркале, повторяет его. Руководитель занятия следит и указывает, что было сделано неправильно. Оценивается внимательность и правильность повторения движений в «зеркале».

Упражнение 3.

Один из членов группы читает страницу книги или отрывок из газеты. А остальные активно мешают ему, стараясь отвлечь его от чтения шумом, разговорами, остротами и др. Выполняющий должен суметь увлечься объектом, вникнуть в смысл, читаемой страницы настолько, чтобы рассказать о прочитанном.

Упражнение можно усложнить, попросив пересказать смысл прочитанного нескольким членам группы.

Тест Мюнстерберга

Назначение: определение избирательности (умение выделять из целого части) и концентрации (сосредоточение) внимания.

Инструкция: В строках беспорядочно написанных букв имеются слова. Ваша задача как можно быстрее просмотреть текст и выписать на лист эти слова. Время работы 2 минуты. Руководитель засекает время и говорит «Стоп», когда оно закончится. Нужно успеть найти все зашифрованные слова – это указывает на высокий уровень концентрации и избирательности внимания на задании. Если сделано меньше половины или половина задания – это означает низкий уровень концентрации и избирательности внимания и необходимость тренировки основных свойств внимания.

Вариант 1

бсолнцевтргщоцрайонзгучновостьхэыгчяфактуекэкзаментроч
 ягшгцкпрокуроргурстабюетеорияентсджэбьамхоккейтрсицы
 фцуйгзхтелевизорсолджщзхюэлгщъбапамятьшогхеюжпждргш
 хэнздвосприятиейцукенгшщзхъвафыапролдблюбобьявфырпл
 ослдспектаклячсмитьбюжюерадостьвуфцпэждлорпкнародш
 лджьхэшщгиеенкуыфйшрепортажэждорлафывюефьбконкурс
 йфячыцувскапрличностьзхжэьеюдщглюджэпрплаваниедтлж
 эзбьтрдщшжнпркывкомедияшлджкуйфотчаяниейфоячвтлджэ
 хьфтасенлабораториягщдщнруцтргшщтлрснованиезщдэркэ
 нтаопрукгвсмтрпсихиатриябплмстчьйсмтзацэагмузыкантэхт

Числовая таблица

Назначение: развитие произвольности (требует постановки цели и волевых усилий для ее достижения) и концентрации (сосредоточение) внимания.

Инструкция: Вам необходимо найти ниже указанные 10 чисел в числовой таблице. Время работы 2 минуты. Руководитель засекает время и говорит «Стоп», когда оно закончится. Нужно успеть найти все числа – это указывает на высокий уровень произвольности и концентрации внимания на задании. Если сделано меньше половины или половина задания – это означает низкий уровень произвольности и концентрации внимания и необходимость тренировки основных свойств внимания.

1) **627** 2) **786** 3) **782** 4) **489** 5) **345** 6) **372** 7) **852** 8) **293** 9) **645** 10) **459**

273	529	432	697	978	489	456	324	842	354
923	576	873	345	648	563	754	382	364	786
763	427	963	239	896	243	739	293	683	724
728	498	759	438	583	234	825	546	597	734
635	576	846	253	627	883	857	352	972	534

932	645	942	524	393	624	678	945	782	283
259	469	836	594	638	425	927	459	98	574
895	357	795	376	654	389	742	589	835	492
659	297	537	379	954	362	852	475	938	745
673	248	349	867	953	472	863	285	798	372

Тест «Расстановка чисел»

Инструкция: В течение 2 минут вы должны расставить в свободных клетках нижнего квадрата бланка в возрастающем порядке числа, которые расположены в случайном порядке в 25 клетках верхнего квадрата бланка.

16	37	98	29	54
80	92	46	59	38
43	12	8	40	265
65	84	99	7	77
13	67	34	35	18

Бланк - образец для заполнения

Упражнения на развитие памяти

Упражнение 1.

Инструкция: запомните 5 предметов и запомните их взаимное расположение.

Методические рекомендации: предметы лежат на столе, вы должны схематично изобразить в тетради предметы и их взаимное расположение. Время первоначального восприятия предметов 20 сек. Упражнение выполняется с разными предметами 5-6 раз. Время постепенно сокращается и доводится до 5 сек.

За выполнение задания дается 10 баллов. За каждую ошибку снимается один балл.

9-10 баллов – высокий уровень развития фотографической памяти.

7-8 баллов – средний уровень развития фотографической памяти.

до 6 баллов - низкий уровень развития фотографической памяти.

Количество баллов _____

Упражнение 2.

Назначение: запоминание номеров автомашин, находящихся в розыске.

Порядок выполнения: на 30 сек. вывешивается плакат, на котором список 5 номеров автомашин. Например:

(Р 359 СО 61, А 013 СК 26, С 206 УО 54, О 374 КБ 15, Л 888 СТ 23).

Задание обучаемым: попытайтесь запомнить номера автомашин, находящихся в розыске и записать их в рабочую тетрадь.

5 – отлично

4 – хорошо

3 – удовлетворительно

1-2 - неудовлетворительно

Упражнение 3. Объем кратковременной памяти

Назначение: развитие способности к запоминанию и воспроизведению несвязных слов.

Инструкция: На 15 секунд предъявляется 10 слов, затем их убирают и просят воспроизвести. За каждое слово дается один балл.

9-10 баллов – высокий уровень развития памяти.

7-8 баллов – средний уровень развития памяти.

до 6 баллов - низкий уровень развития памяти.

Грач бур вал чан джаз брат зонт боль столб чай

Инструкция: Задание усложняется. Теперь на 30 секунд предъявляется 20 слов, затем их убирают и просят воспроизвести. За каждое слово дается один балл.

17-20 баллов – высокий уровень развития памяти.

11-16 баллов – средний уровень развития памяти.

до 10 баллов - низкий уровень развития памяти.

Смех, чай, рев, штамп, столб, боль, свист, зонт, пляж, часть, брат, джаз, снег, чан, шаль, вал, бур, змей, грач, гнев

Десять чисел

Инструкция: На 15 секунд предъявляется 10 чисел, затем их убирают и просят воспроизвести. За каждое число дается один балл.

9-10 баллов – высокий уровень развития памяти.

7-8 баллов – средний уровень развития памяти.

до 6 баллов - низкий уровень развития памяти.

53 61 74 29 14 80 37 92 16 45

Тест «Хорошая память»

Тест включает игровую повседневную житейскую ситуацию, в которой требуется кратковременное и долговременное запоминание. Представьте себе, что вам надо сделать покупки; в предварительно составленном списке есть следующее:

«В хлебном отделе магазина купить: хлеб, батоны, пирожное, печенье, булочки..., в мясном отделе: колбасу, сосиски, сардельки, паштет..., в бакалейном: сахар, соль, растительное масло, перец...».

В эту игру вы можете играть и самостоятельно. Прочтите составленный вами список 5 раз, отложите в сторону, постарайтесь написать снова по памяти, а потом сверьте результат. В списке должно быть не менее 12 предметов.

Результат. Запишите себе 10 очков за безошибочный перечень предметов и вычтите из 10 по 1 очку за каждую ошибку или нарушение очередности перечисленных продуктов.

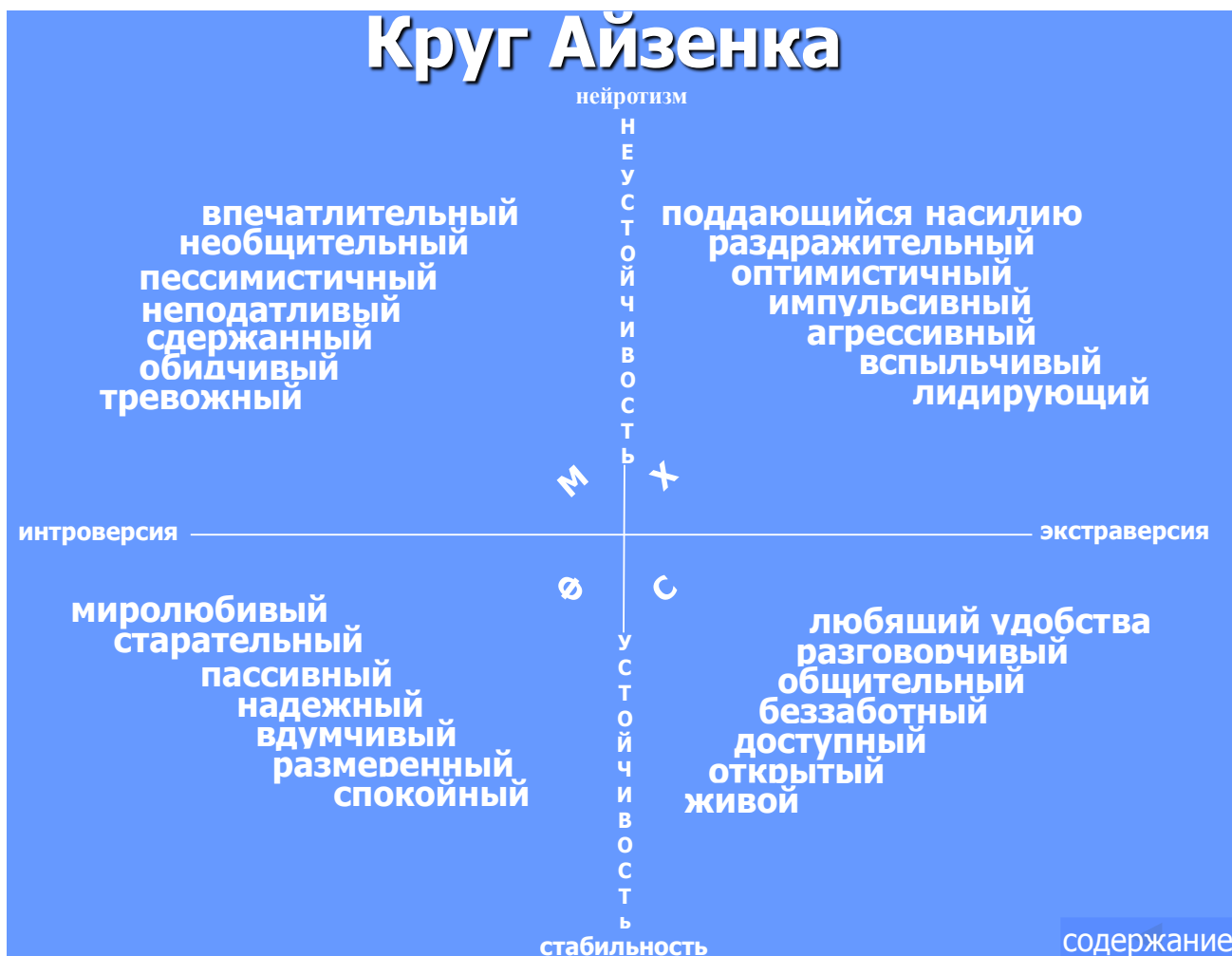
Вопрос 2. Свойства нервной системы и темперамент.

Одним из наиболее значимых свойств личности, которое оказывает свое влияние на формирование психологических качеств, является темперамент.

Темперамент определяет наличие многих психических различий между людьми, в том числе по интенсивности и устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу и энергичности действий, а также по целому ряду других динамических характеристик.

Для составления психологического портрета личности с характеристиками, определяющими степень надежности водителя и предрасположенности к водительской деятельности, целесообразно в условиях учебной группы водителей провести тестирование по методу Г.Ю. Айзенка.

При этом водители диагностируются по трем базовым измерениям личности: экстраверсия – интроверсия, нейротизм и психотизм.



Сангвиник легко справляется с задачами, требующими быстрой сообразительности, легко берется за дело и переключается с одной работы на другую. Быстро принимает решения, быстро засыпает и просыпается, легко входит в контакт с людьми. У него преобладает бодрое, хорошее настроение. Сангвиник – наиболее оптимальный тип для работы водителем автомобиля, особенно в условиях городов и на оживленных магистралях.

Флегматик хорошо проявляет себя в длительных рейсах, устойчив к монотонным раздражителям, что делает маловероятным его засыпание за рулем. В условиях быстро меняющейся дорожной обстановки он затрудняется в ее своевременной оценке и быстром переключении с одних действий на другие. Однако упорство и трудолюбие флегматика обеспечивают ему с приобретением опыта хорошее прогнозирование развития дорожной обстановки, что в

сочетании с отсутствием с его стороны поспешных, рискованных действий позволяет ему достаточно безопасно управлять автомобилем.

Холерику при управлении автомобилем характерна резкость, торопливость, а следовательно, нередко и преждевременность действий. Ему не хватает выдержки и терпения. Он часто превышает скорость, резко тормозит, идет на рискованные маневры. Если вдали вспыхнул красный сигнал светофора, а водитель продолжает движение на большой скорости, а затем резко тормозит, пугая пешеходов и других водителей, то можно с большой долей вероятности сказать, что за рулем холерик. Повышенная возбудимость холерика за рулем, его нетерпеливость, излишняя активность приводят к большим энергозатратам, в результате чего он быстро утомляется, снижается его работоспособность и надежность. Но благодаря большой силе нервных процессов холерик может успешно преодолевать отрицательные черты своего темперамента. Это достигается путем постоянного контроля за своим поведением, действиями и поступками.

Меланхолик при управлении автомобилем очень дисциплинирован, нетороплив, старательно прогнозирует развитие дорожной обстановки, не способен к рискованным действиям, а поэтому в простых дорожных условиях может достаточно надежно управлять автомобилем. Однако при интенсивном дорожном движении, когда часто и неожиданно возникают опасные дорожно-транспортные ситуации, требующие быстрых решений и действий, его надежность резко снижается. В таких случаях у меланхолика нередко появляется растерянность, страх, вплоть до паники, в результате чего он может произвести поспешные, неправильные, а иногда бессмысленные действия или же вообще прекратить управление автомобилем. Поэтому меланхолик наименее пригоден для водительской деятельности.

1. Определите Ваш тип темперамента с помощью опросника.

Опросник Айзенка

1. Любите ли вы суету и шум вокруг себя?
2. Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые могли бы вас поддержать?
3. Вы всегда находите ответ, когда вас о чем-нибудь спросят?
4. Бывает так, что вы раздражены чем-нибудь?
5. Часто ли у вас меняется настроение?
6. Верно ли, что вам легче и приятнее с книгами, чем с людьми?
7. Часто ли вам мешают уснуть разные мысли?

8. Вы всегда делаете так, как вам говорят?
9. Любите ли вы подшучивать над кем-либо?
10. Вы когда-нибудь чувствовали себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можете ли вы сказать о себе, что вы веселый, оживленный человек?
12. Вы когда-нибудь нарушали правила поведения в школе, институте, на работе?
13. Верно ли, что вы часто бываете раздражены чем-нибудь?
14. Нравится ли вам все делать в быстром темпе?
15. Вы переживаете из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Вам можно доверить любую тайну?
17. Можете ли вы без особого труда внести оживление в скучную компанию?
18. Бывает так, что у вас без всякой причины сильно бьется сердце?
19. Делаете ли вы обычно первый шаг для того, чтобы познакомиться с кем-нибудь?
20. Вы когда-либо говорили неправду?
21. Вы расстраиваетесь, когда критикуют вас и вашу работу?
22. Вы часто шутите и рассказываете смешные истории своим друзьям?
23. Вы часто чувствуете себя усталым?
24. Верно ли, что вы никогда не опаздывали на работу?
25. Вы обычно веселы и всем довольны?
26. Обидчивы ли вы?
27. Вы очень любите общаться с друзьями?
28. Всегда ли вы выполняете просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У вас бывают головокружения?
30. Бывает ли, что ваши действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Вы часто чувствуете, что вам все надоело?
32. Любите ли вы хвастаться?
33. Вы часто сидите и молчите, когда попадаете в общество незнакомых людей?
34. Волнуетесь ли вы иногда так, что не можете усидеть на месте?
35. Вы обычно быстро принимаете решения?
36. Правда ли, что вы никогда не нарушали трудовой дисциплины?
37. Вам часто снятся страшные сны?
38. Можете ли вы дать волю своим чувствам и повеселиться в обществе друзей?
39. Вас легко огорчить?
40. Случалось ли вам плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что вы обычно говорите и действуете быстро, не задерживаясь особенно для обдумывания?

42. Если вы оказываетесь в глупом положении, долго ли потом переживаете?
43. Вам очень нравятся веселые игры?
44. Вы всегда едите то, что вам подают?
45. Вам трудно ответить «нет», когда вас о чем-нибудь просят?
46. Вы любите часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда вам не хочется жить?
48. Были ли вы когда-нибудь грубы с родителями?
49. Считают ли вас веселым и живым человеком?
50. Вы часто отвлекаетесь, когда выполняете скучную, однообразную работу?
51. Вы чаще сидите и смотрите, чем принимаете активное участие?
52. Вам обычно бывает трудно из-за разных мыслей?
53. Бываете ли вы совершенно уверены, что можете справиться с делом, которое должны выполнить?
54. Бывает ли, что вы чувствуете себя одиноким?
55. Вы стесняетесь заговорить с незнакомыми людьми?
56. Вы часто спохватываетесь, когда поздно что-либо исправлять?
57. Когда кто-либо кричит на вас, вы тоже кричите в ответ?
58. Бывает ли, что вы иногда чувствуете себя веселым или печальным без всякой причины?
59. Считаете ли вы, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании?
60. Вам часто приходится волноваться из-за того, что вы сделали что-нибудь, не подумав?

Обработка результатов

Экстраверсия – интраверсия определяется по сумме положительных ответов на вопросы: 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57 и отрицательных ответов на вопросы: 6, 33, 51, 55, 59. Результаты сравниваются с показателями табл. 1.

Эмоциональная стабильность (*нейротизм*) определяется суммой положительных ответов на вопросы: 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60. Результаты сравниваются с показателями табл. 2.

По полученным результатам определяется психологический портрет личности.

Шкала социальной желательности («шкала лжи») определяется по числу совпадений знаков при ответе на вопросы со знаком «+»: 8, 16, 24, 28, 36, 44 и со знаком «-»: 4, 12, 20, 32, 40, 48.

Таблица 1.

Интраверсия		Экстраверсия	
значительная	умеренная	умеренная	значительная
0 – 7	8 – 11	12 – 18	19 – 24

Таблица 2.

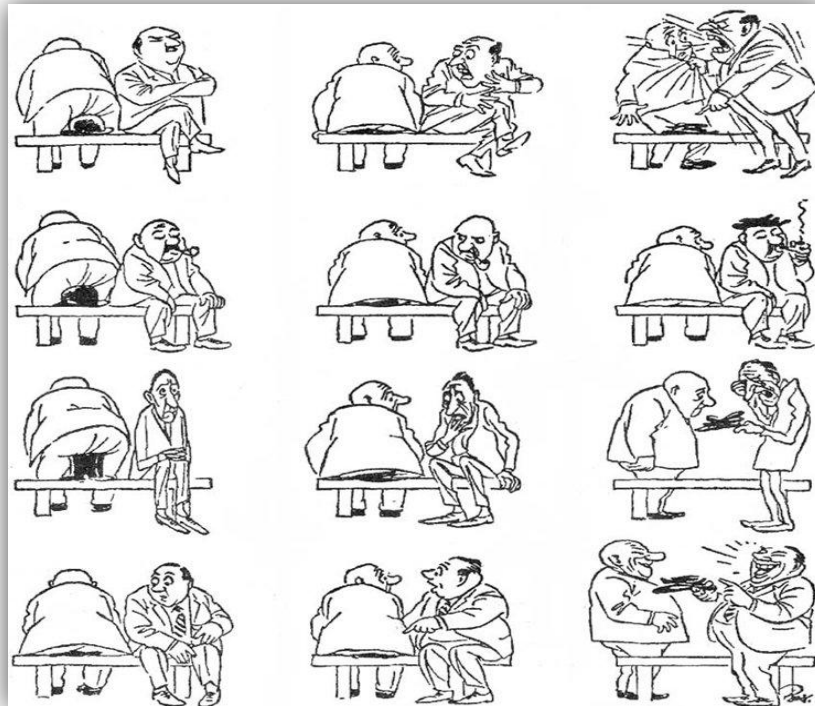
Эмоциональная стабильность		Эмоциональная нестабильность	
высокая	средняя	высокая	очень высокая
0 – 10	11 – 14	15 – 18	19 – 24

По шкале социальной желательности («шкале лжи») показатель в 4-5 баллов рассматривается как критический, что свидетельствует о тенденции обследуемого ориентироваться на хорошее впечатление о себе. «Шкала лжи» является своеобразным индикатором демонстративности в поведении обследуемого. Такого рода данные с превышением «шкалы лжи» выше критического уровня при обработке берутся на заметку.



Рис. 3. Типы темперамента

2. Определите тип темперамента у людей, изображенных на карикатуре Х. Биструпа.



Вопрос 3. Качества, которыми должен обладать идеальный водитель.



Основные этические советы водителям.

1. Относитесь с уважением к другим участникам дорожного движения, соблюдайте правила водительской этики и солидарности, не позволяйте себе раздражаться за рулем — и ваша езда будет комфортной и безопасной.
2. Старайтесь доставлять как можно меньше неудобств другим участникам движения. Культурный водитель всегда пропустит женщину с ребенком, инвалида или обычного пешехода и вне пешеходного перехода.
3. Если вы паркуетесь на стоянке, где мало свободных мест, ставьте машину компактно, чтобы не занимать сразу два места.
4. Не торопите водителя стоящей впереди машины громким и длинным звуковым сигналом, лучше «моргнуть» ему фарами — это будет уважительнее и этичнее.
5. Никогда не отказывайте попавшим в беду водителям, помогите завести машину, одолжите насос или домкрат.
6. Если едущий впереди автомобиль подает сигнал маневрирования, но не может его осуществить, пропустите его.
7. Не создавайте помех, если вас кто-то обгоняет, и, наоборот, всячески содействуйте выполнению этого сложного маневра.
8. Не пытайтесь объехать поток в крайнем правом ряду, этим вы нарушите ритм движения.
9. Прежде чем проявлять свое недовольство, подумайте, почему водитель едущей впереди машины ведет себя так. Посмотрите на номера (приезжий), на водителя (женщина, пенсионер), состояние машины.
10. Помните об ответственности за сидящих рядом пассажиров, никогда не рискуйте.
11. Используйте наиболее безопасные приемы управления своим транспортным средством.
12. Никогда не садитесь за руль в нетрезвом состоянии.
13. Постоянно следите за техническим состоянием и внешним видом своего транспортного средства.
14. Помните, что безопасное движение требует сотрудничества между водителями.

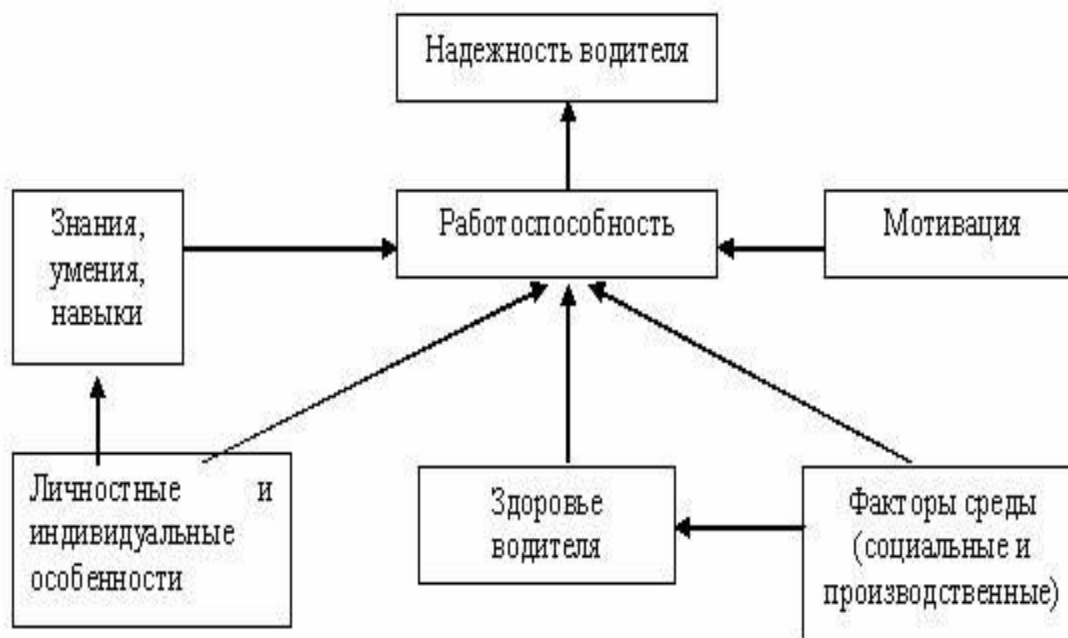
РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В ПРОЦЕССЕ УПРАВЛЕНИЯ ТРАНСПОРТНЫМ СРЕДСТВОМ.

Вопрос 1. Психические состояния, влияющие на управление транспортным средством: утомление, монотония, эмоциональное напряжение. Работоспособность.

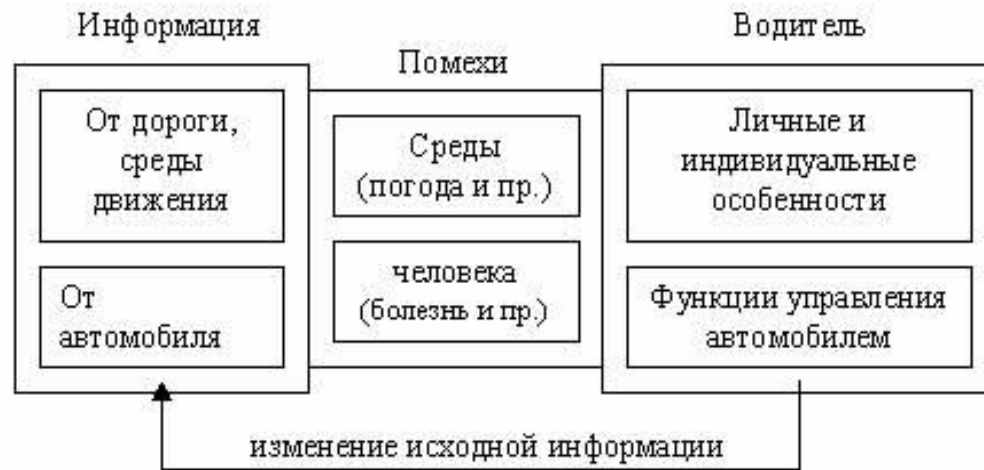
В каждой профессии можно определить наиболее важные психофизиологические процессы, которые определяют качество и безопасность работы. Для водителя это способность воспринимать дорожную информацию, анализировать, осмысливать ее, принимать решения и своевременно выполнять действия по управлению автомобилем.

Современная автотрасса предъявляет очень высокие требования к психике водителя. По мнению исследователей, безопасность управления автомобилем в большей степени определяется интеллектом и эмоциональным поведением, чем физической пригодностью.

Надежность водителя зависит от профессиональной пригодности, подготовленности и работоспособности. Пригодность зависит от состояния здоровья водителя, его психофизиологических и личностных особенностей. Подготовленность определяется наличием у водителя специальных знаний и навыков. Работоспособность водителя – это состояние, позволяющее ему выполнять работу качественно и с высокой производительностью.



Модель деятельности водителя.



Кратковременные недомогания (включая утомление) и некоторые психические состояния, могут отвлекать внимание водителя от бдительного слежения за дорожно-транспортной обстановкой. Итак, охарактеризуем психические состояния, влияющие на управление транспортным средством.



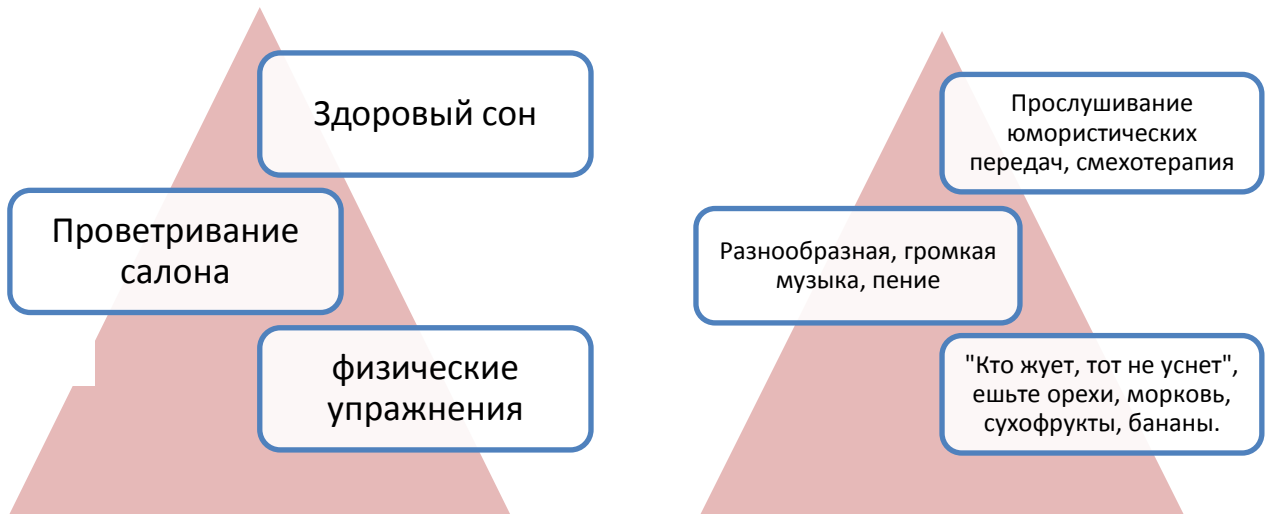
Утомление – совокупность психофизиологических изменений состояния водителя, которые развиваются в результате его деятельности и ведут к снижению ее эффективности, процесс временного снижения работоспособности.

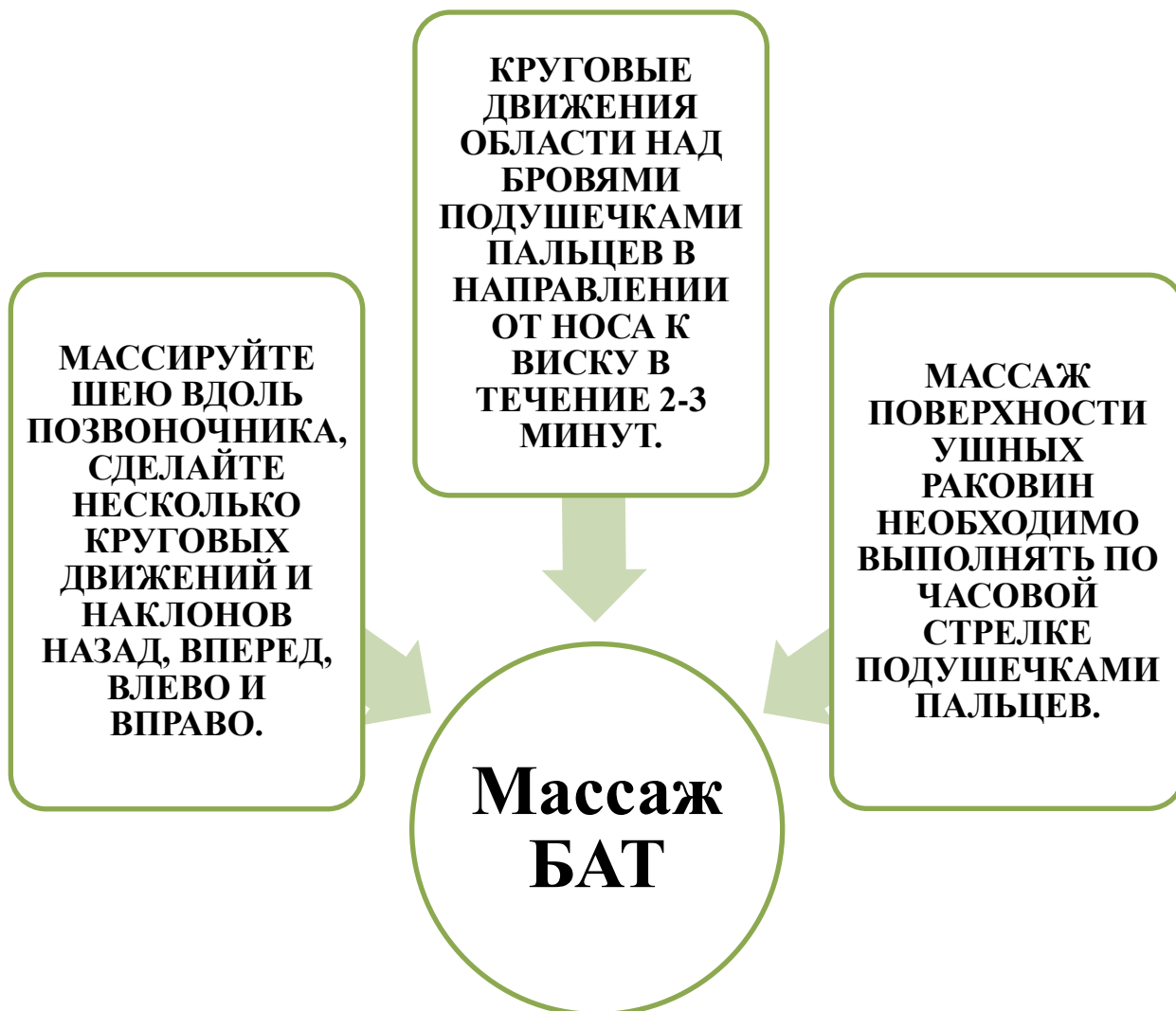
Фазы утомления:

- инерционность психических процессов. Длится 1,5 – 2 часа с момента начала работы;
- оптимальная работоспособность. Продолжительность до 10 часов;
- после 12 часов работы начинается интенсивное изменение психофизиологических характеристик водителя.

Субъективное переживание человеком утомления называется усталостью. Физиологическая сущность усталости заключается в сигнализации организма о необходимости прекратить или снизить интенсивность работы, для того чтобы избежать расстройства функций нервных клеток. Однако человек в состоянии утомления может и не чувствовать усталости под влиянием эмоционального возбуждения, опасности, интереса к выполняемой работе, чувства долга, ответственности за порученное дело.

Рекомендации для профилактики утомления.





«Дорожный гипноз» - езда в условиях однообразной, неинтересной местности, особенно сильно переживается водителями потому, что он порождает тормозное, сонливое состояние. Человеку за рулем приходится волевыми усилиями преодолевать его и поддерживать необходимый уровень бодрствования.

Монотония – это состояние человека, возникающее при выполнении однообразной работы, характеризующееся снижением психической активности и тонуса, ослаблением восприимчивости и сознательного контроля, ухудшением памяти и внимания, стереотипизацией действий и потери интереса к работе.

Люди по-разному устойчивы к монотонии, по-разному ее переживают. Так, замечено, что те, у кого сильная нервная система, переживают монотонию сильнее, чем те, у кого она слабая, что подвижные типы переносят ее хуже, чем инертные. Замечено, что водители, работающие длительное время на дальних междугородных перевозках грузов, легче переживают монотонность дороги, чем другие водители. Это позволяет предположить, что существует некоторая тренируемость к монотонным условиям.

Причины монотонии непосредственно связаны с окружающей средой:

- ❖ Однотипная деятельность на протяжении долгого времени;
- ❖ Недостаток эмоций и впечатлений от выполняемой работы;
- ❖ Неблагоприятная окружающая обстановка;
- ❖ Расхождение желаемого и действительности;
- ❖ Частые конфликтные ситуации на работе;
- ❖ Высокий или наоборот низкий темп работы
- ❖ Пол (мужчины чаще женщин подвержены монотонии);
- ❖ Личностные особенности.

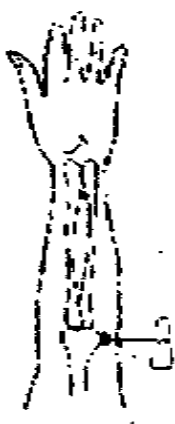
Как противодействовать «дорожному гипнозу»?

1. Следует специально обращать внимание на окружающую природу — на особенности ландшафта, облака, пролетающих птиц, в общем, на что угодно, что уведит его мысли от однообразной картины данной местности.
2. Можно также слушать музыку, но избегать монотонной.
3. Японские ученые считают, что жевательная резинка является эффективным средством в борьбе с «дорожным гипнозом».

4. Психопрофилактика монотонии. Метод БАТ применяется «стимулирующая» техника массажа точки «З», расположенной с внутренней стороны локтевого сгиба на краю складки, образующейся при согнутом положении сустава.

В течение 3-4 секунд провести вращательные движения по часовой стрелке, «ввинчивая» палец с надавливанием на точку, а затем массирующий палец резким движением убрать.

Данное движение повторить 8-10 раз, что составляет 40-60 секунд воздействия.



Вопрос 2. Стресс в деятельности водителя. Нештатные ситуации как фактор возникновения стресса.

Стресс – неспецифическая (общая) реакция напряжения живого организма на любое оказываемое на него сильное воздействие.

Различают: нервно – психический, тепловой, световой, информационный и др. стрессы.

По форме проявления:

- Эустресс – положительная неспецифическая реакция живого организма на любое воздействие, оказываемое на него.
- Дистресс – отрицательная неспецифическая реакция живого организма на любое внешнее воздействие. Наиболее тяжелая форма дистресса- шок.

СТАДИИ СТРЕССА

1. Стадия **тревоги** – мобилизация защитных сил – «борьба или бегство»;
2. Стадия **резистентности** – приспособление к трудной ситуации.
3. Стадия **истощения** – приводит к появлению неврозов, депрессии, агрессивности, тревоги, фобий и т. д.



КАТЕГОРИИ СТРЕССА



СИМПТОМЫ СТРЕССА

- ❖ головная боль;
- ❖ упадок сил;
- ❖ нежелание что-либо делать;
- ❖ потеря веры в улучшение ситуации в будущем;
- ❖ возбуждённое состояние, желание идти на риск;
- ❖ частичная потеря памяти, в связи с шоковым состоянием;
- ❖ нежелание обдумать и проанализировать ситуацию, которая привела к стрессовому состоянию;
- ❖ переменчивое настроение;
- ❖ усталость, вялость.

СОМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЫЗВАННЫЕ ДЛИТЕЛЬНЫМ ИЛИ ЧРЕЗМЕРНЫМ ПЕРЕЖИВАНИЕМ СТРЕССА.

- К первой категории болезней стресса относятся заболевания сердечно-сосудистой системы и органов дыхания (ишемическая болезнь сердца, инфаркты, гипертония, астмы).

- Ко второй категории болезней стресса проблемы с желудочно-кишечным трактом (язва желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты, гастриты), от которых страдают люди, ведущие совершенно разный образ жизни. Зачастую они являются следствием длительного переживания или частого повторения травмирующих ситуаций.
- К третьей категории болезней стресса относят эндокринные расстройства и нарушения обмена веществ (дисфункции щитовидной железы, сахарный диабет, ожирение). Обеспечение экстренной энергетической мобилизации сил организма связано с выбросом в кровь большого количества гормонов, глюкозы и других пластических материалов для усиления метаболизма. Чрезмерная интенсификация данных процессов приводит к сбоям в работе соответствующих систем.

Нештатные ситуации как фактор возникновения стресса.

УПРАВЛЕНИЕ ТРАНСПОРТНЫМ СРЕДСТВОМ В ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ.

В опасной ситуации необходимо:

1. Сохранять спокойствие и уверенность в себе, сознавать, что в ваших силах если не предотвратить происшествие, то значительно облегчить его исход.

2. Уметь быстро дать оценку сложившейся ситуации, всех тех ее сторон, которые могут повлиять на исход событий.

3. Принять такое решение, которое не причинит вреда и не подвергнет риску жизнь людей, не причастных к причине опасной ситуации.

4. Выполняя принятое решение, быть всегда готовым к изменению своей тактики, т.к. ситуация может измениться.

**Вопрос 3. Приемы и способы управления эмоциями.
Контролирование эмоций через самопознание.**

Способы нормализации психического состояния



Задание. Освоить приемы психологической саморегуляции.

1. Релаксация.

Сядьте, пожалуйста, поудобнее.

Почувствуйте опору под собой, каждую точку соприкосновения с опорой.

Почувствуйте спинку кресла (стула), на которую можно облокотиться.

Поставьте поудобнее ноги. Почувствуйте ногами пол.

Руки расположите поудобнее (почувствуйте подлокотники).

Шею, голову расположите так, чтобы вам было удобно и приятно расслабляться и представлять образы.

Закройте глаза и постарайтесь расслабиться и снять накопившееся напряжение, так, как будто вам хотелось бы немножечко вздремнуть.

Начните расслабляться с мышц плеч.

Постарайтесь почувствовать, как плечи становятся тяжелыми, теплыми и расслабленными.

Плечи тяжелые и теплые. Тяжелые и теплые.

Представьте, как приятное тепло распространяется из плеч по всему телу.

Почувствуйте, как тепло опускается из плеч в руки.

Расслабляется верхняя часть рук.

Расслабляются локти, запястья.

Расслабляются кисти рук – ладони становятся тяжелые и теплые. Ладони тяжелые и теплые. Тяжелые и теплые.

Расслабляется каждый палец на руках. Руки расслаблены, провисли, вплоть до самых кончиков пальцев.

А теперь обратите внимание на то, как вы дышите – дыхание становится свободным и ровным, свободным и ровным.

Вам хорошо и приятно дышится.

Постарайтесь почувствовать приятное тепло в груди, тепло в области солнечного сплетения, тепло в животе.

Представьте, как тепло из живота опускается в ноги.

Почувствуйте, как расслабляется верхняя часть ног, расслабляются колени, расслабляются голени.

Стопы становятся тяжелыми и теплыми. Стопы тяжелые и теплые, тяжелые и теплые.

Почувствуйте пятки. Пальцы ног. Все ноги расслаблены.

Теперь обратите внимание на спину.

Почувствуйте, как расслабляется поясница, почувствуйте позвоночник.

Почувствуйте лопатки.

Почувствуйте, как расслабляется середина спины между лопатками.

Расслабляется шея, затылок. Вся голова расслаблена.

Расслаблено темя, виски.

Расслабляется лоб, лицо.
Почувствуйте свои щеки, почувствуйте скулы, подбородок.
Нижняя челюсть становится тяжелой.
Губы расслаблены, язык теплый.
Расслабляются нос и глаза.
Веки тяжелеют, ресницы слипаются.
Глаза расслаблены.

2. Использование дыхательных упражнений.

Применяются различные способы. Р. Демертер использовал дыхание с применением паузы:

- 1) без паузы: обычное дыхание — вдох, выдох;
- 2) пауза после вдоха: вдох, пауза (две секунды), выдох;
- 3) пауза после выдоха: вдох, выдох, пауза;
- 4) пауза после вдоха и выдоха: вдох, пауза, выдох, пауза;
- 5) полвдоха, пауза, полвдоха и выдох;
- 6) вдох, полвыдоха, пауза, полвыдоха;
- 7) полвдоха, пауза, полвдоха, полвыдоха, пауза, полвыдоха.

Кроме того, автор рекомендует чередовать (по четыре раза) дыхание через нос и рот по следующей схеме:

- вдох носом — выдох носом;
- вдох носом — выдох ртом;
- вдох ртом — выдох ртом;
- вдох ртом — выдох носом.

3. Аутотренинговые упражнения.

«Приятный сон».

Цель: снятие психомышечного напряжения, отдых, восстановление сил, мобилизация.

Продолжительность: 10 мин.

Процедура:

Примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь. Медленно мысленно произнесите словесные формулы:

1. Я спокоен. Мои мышцы расслаблены... Я отдыхаю...
2. Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается... Оно бьется легко и ровно... Я совершенно спокоен.
3. Моя правая рука расслаблена... Моя левая рука расслаблена... Руки расслаблены... Плечи расслаблены и опущены...

4. Моя правая рука теплая... Моя левая рука теплая... Чувствую приятное тепло в руках...
5. Моя правая рука тяжелая... Моя левая рука тяжелая... Чувствую тяжесть рук...
6. Расслаблены мышцы правой ноги... Расслаблены мышцы левой ноги... Мои ноги расслаблены...
7. Мои ноги теплые... Приятное тепло ощущаю в ногах... Я отдыхаю...
8. Мое тело расслаблено... Расслаблены мышцы спины... Расслаблены мышцы живота... Чувствую приятное тепло во всем теле... Мне легко и приятно... Я отдыхаю...
9. Веки опущены... Расслаблены мышцы рта... Мой лоб прохладен... Я отдыхаю... Я спокоен...
10. Чувствую себя отдохнувшим... Дышу глубоко... Потягиваюсь... Открываю глаза. Чувствую свежесть и прилив сил... Я бодр и свеж...

«Мобилизация».

Цель: восстановление сил, общая готовность к продолжению ранее выполняемой работы.

Необходимое время: 5 мин.

Процедура:

Сделайте глубокий вдох — выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:

1. «Я хорошо отдохнул...»
2. «Мои силы восстановились...»
3. «Во всем теле ощущаю прилив энергии...»
4. «Мысли четкие, ясные...»
5. «Мышцы наполняются жизненной силой...»
6. «Я готов действовать... Я словно принял освежительный душ...»
7. «По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада...»
8. «Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Прохлада...»
9. «Поднимаю голову (или встаю)... Открываю глаза...»

Медитативные техники.

«Концентрация на медитативном дыхании» (дыхательная техника).

Цель: Полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности, достижение гармонии эмоциональных реакций.

Необходимое время: 3—5 мин.

Процедура:

Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный тип дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: «Я чувствую свой вдох... чувствую выдох...»

После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации увеличиваются.

Примечание: несмотря на элементарность, это упражнение является одной из самых эффективных дыхательных техник.

«Целительные воспоминания» (зрительная техника).

Цель: актуализация положительных эмоций, восстановление внутренних ресурсов, выведение из депрессивного состояния на уровень позитивного мышления.

Необходимое время: 5 мин. **Процедура:**

Сядьте удобно или лягте. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 секунд, затем выдохните. Повторите упражнение 3 раза. Возобновите естественный темп дыхания. С каждым вдохом чувствуйте, как расслабляются ваше тело и сознание... Уплывают шум, звуки, лица, проблемы... Все дальше и дальше...

В прошлом с вами произошло много приятных событий. Вы давно о них не вспоминали. Одни были значительные, другие — не очень. Но все они радовали, приносили счастье. Вспомните сейчас свой радостный день, верните к жизни шедшие часы, минуты, когда вы были счастливы, любимы, необходимы кому-то, довольны, веселы... Когда были окрылены успехом, достигнутой целью, были на вершине удачи. Переживите заново это счастливое прошлое, увидите, слышите, ощутите и почувствуйте. Не повторяйтесь, не торопитесь, дайте каждому образу возможность появиться вновь.

По окончании сеанса сосчитайте до пяти и медленно возвращайтесь к окружающей реальности.

«Избавление от тревог» (зрительная техника).

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Необходимое время: 5—10 мин.

Процедура:

Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково

пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно заполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

Релаксационные техники.

«Релаксация по «Бенсону».

Цель: расслабление, отдых, снятие напряжения.

Необходимое время: 5 мин.

Процедура:

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьте руки, ноги, тело, лицо. Дышите через нос. Осознайте свое дыхание. После выдоха говорите про себя слово «один».

Например: вдох ... выдох — «один»; вдох ... выдох — «один»; и т.д. в течение 5 мин. Дышите легко и естественно.

Сохраните принятую позу. Через 5 мин откройте глаза медленно встаньте.

Примечание: Применять эту технику можно 1—2 раза в сутки в любое время, но не ранее чем через 2 ч после еды.

«Гора с плеч».

Цель: сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью себе.

Необходимое время: 3- с.

Процедура:

Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ БЕСКОНФЛИКТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ УЧАСТНИКОВ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ.

Вопрос 1. Этические качества личности. Этика водителя как важнейший элемент его активной безопасности.

Этика — это система норм поведения человека, класса, профессиональной группы.

От участников дорожного движения зависит моральный климат, который во многом определяет безопасное движение транспортных средств и пешеходов.

Этика поведения водителя означает совокупность моральных правил в отношении к другим участникам движения. Согласно этим правилам недопустимы грубость, агрессивное поведение, невнимательность, пренебрежение к нормам поведения на дороге.

Проявляя за рулем свое раздражение, озлобленность, дурное настроение или, просто лихача, мы создаем массу опасных дорожных ситуаций ежедневно. А результатом минутного порыва часто становятся самые трагичные последствия. Именно поэтому, **крайне важно соблюдение элементарных правил этики по отношению к другим участникам движения.**

Настоящий водитель вежлив и предупредителен - он не будет крутить пальцем у виска и, открыв окно, выкрикивать в адрес зазевавшегося пешехода ругательства. Нельзя считать хорошим, надежным водителем человека, наделенного такими чертами, как агрессивность, неуравновешенность, недоброжелательность, невежливость, высокомерие, пренебрежительное отношение к мнению окружающих и неумение обдумывать последствия своих слов и поступков.

Любое из этих неприемлемых качеств, при определенных обстоятельствах, может привести к беде. Например, под воздействием агрессивности водитель совершает множество опасных действий: легко «заражается» повышенной скоростью обгоняющей машины, пытается обойти «обидчика» любой ценой. А когда надо уступить дорогу участнику движения, имеющему преимущество, вопреки здравому смыслу пытается проскочить. Попав на одну полосу с транспортным средством, которое, по его мнению, движется недостаточно быстро, сердится и обгоняет, даже если обгон запрещен. Увидев

приближающееся к перекрестку транспортное средство, которое может помешать ему, он не снижает, а наоборот, прибавляет скорость.

Дорога не терпит резких маневров. Резкое ускорение, торможение или перестроение всегда бывает неожиданным для других участников дорожного движения. Если один водитель обогнал другого, опасно «подрезав», не стоит отвечать ему тем же. «Мщение» на проезжей части никогда к добру не приводило. Состязательность, присущая спорту, недопустима на дороге.

Неуступчивое, грубое поведение участников движения опасно для всех. Наоборот, доброжелательное и предупредительное отношение друг к другу создает благоприятную, спокойную обстановку на дороге. Без уважительного и вежливого отношения друг к другу всех участников движения безопасность на дороге невозможна.

Никто не в состоянии предусмотреть все ситуации на дороге. Но в большинстве ситуации от участников дорожного движения требуется лишь выполнение узаконенных Правилами действий. Если бы все водители и пешеходы были взаимно вежливы и предупредительны, то скольких трагедий удалось бы избежать!

Этика складывается из следующих нравственных отношений:

- уважительное отношение ко всем без исключения участникам движения;
- предупредительный, вежливый стиль езды;
- оптимальный стиль, характеризующийся достаточно плавным троганием, перестроением и торможением, своевременной подачей предупредительных сигналов;
- на дороге 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, им может быть ребенок, который еще не знает правил, пожилой человек и т. д.
- использование наиболее безопасных приемов управления своим транспортным средством;
- никогда не садиться за руль в нетрезвом состоянии;
- постоянно следить за техническим состоянием и внешним видом своего транспортного средства.

Вот еще несколько простых, но действенных правил этики, которых стоит придерживаться, находясь за рулем:



Выполнение этих несколько советов поможет решить большинство конфликтов на дороге. Агрессивное вождение к добру не приводит, следовательно, ни к чему закреплять этот стереотип поведения в своем сознании.

Кроме того:

Не надо возмущаться по поводу каждой мелочи. Везде есть красные светофоры, медлительные пешеходы, плохие участки дороги, трактора и медленно ползущие фуры. Стоит принять это вроде неизбежного явления, как снег или дождь.

Как минимум глупо будет заводиться от хамства и, тем более, отвечать тем же. Дорожная необходимость уступить право движения пешеходу или водителю не должна у Вас поднимать у вас отрицательные эмоции.

Сдерживайте проявление бурных эмоций, если Вы темпераментный человек. Это пригодится Вам в общении с другими водителями, а в особенности, с сотрудниками ГАИ.

Не надо бросать мусор из окна, выбрасывать изношенные ненужные детали где зря и капать отработанным маслом, усложняя жизнь другим своей машиной.

Стоит оказать помощь на дороге другим попавшим в затруднение водителям. В будущем помогут при необходимости и Вам.

Если Вы пропустили пешеходов там, где у них есть преимущество движения, а они не решаются сдвинуться с места, - пригласи их идти понятным жестом.

Не забывайте поблагодарить за предупреждение о чем-то или за оказание преимущества движение простым поднятием руки или аварийкой.

Не надо настаивать, даже если Вы и правы. Просто уступите дорогу неопытному водителю или вездесущему дураку.

Грамотный и уверенный в себе водитель не будет нервничать понапрасну, потому что ведет себя и машину лучше других, соблюдая все ПДД и нормы этики.

Помните золотую заповедь: **поступайте с другими участниками так, как хотите, чтобы они поступали с Вами.**

Вопрос 2. Понятие конфликта. Источники и причины конфликтов. Динамика развития конфликтной ситуации. Профилактика возникновения конфликтов.

Слово «**конфликт**» в переводе с латинского означает «столкновение». На основе анализа большого числа отечественных и зарубежных работ Н.В.Гришина предлагает определять социально-психологический конфликт как возникающее и протекающее в сфере общения столкновение, вызванное противоречивыми целями, способами поведения, установками людей, в условиях их стремления к достижению каких-либо целей. Определяющим в происхождении конфликтов выступает соответствующее сочетание объективных и субъективных факторов.

Конфликт – это противодействие субъектов по поводу возникшего противоречия, действительного или воображаемого. Причиной конфликта может стать различие в целях, недостаточная информированность сторон о событии, некомпетентность одной из сторон, низкая культура поведения.

Первопричины конфликта

Типы конфликтогенов

Два первых правила бесконфликтного общения легче выполнить, когда знаешь, что может послужить конфликтогеном. Этому способствует их классификация.

Большинство конфликтогенов можно отнести к одному из трех типов:

1. Стремление к превосходству

(* Прямые проявления превосходства: приказание, угроза, замечание или любая другая отрицательная оценка, критика, обвинение, насмешка, издевка, сарказм.

- * Снисходительное отношение,
- * Хвастовство,
- * Категоричность, запелляционность
- * Навязывание своих советов.
- * Перебивание собеседника,
- * Утаивание информации.
- * Нарушения этики, намеренные или непреднамеренные.
- * Подшучивание.
- * Обман или попытка обмана
- * Напоминание (возможно, и непреднамеренное) о какой-то проигрышной для
- * Перекалывание ответственности на другого человека.
- * Просьба одолжить деньги.)

2. Проявления агрессивности

3. Проявления эгоизма.

На конфликт, как на вероятное, и на любое явление действительности можно посмотреть с разных точек зрения и найти свои плюсы и минусы. Участники делятся на две группы. Первой команде нужно будет в режиме мозгового штурма записать как можно больше позитивных следствий конфликтных ситуаций, второй команде, соответственно, – описать негативные последствия конфликтов. На работу группам дается 10 минут. Н.В.Клюева предлагает характеристику конфликта:

Конструктивные стороны конфликта:

- Конфликт вскрывает «слабое звено» в организации, во взаимоотношениях (диагностическая функция конфликта).

- Конфликт дает возможность увидеть скрытые отношения.
- Конфликт дает возможность выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение.
- Конфликт – это толчок к пересмотру, развитию своих взглядов на привычное.
- Необходимость разрешения конфликта обуславливает развитие организации.
- Конфликт способствует сплочению коллектива при противоборстве с внешним врагом.

Деструктивные стороны конфликта:

- Отрицательные эмоциональные переживания, которые могут привести к различным заболеваниям.
- Нарушение деловых и личных отношений между людьми, снижение дисциплины. В целом ухудшается социально-психологический климат.
- Ухудшение качества работы. Сложное восстановление деловых отношений.
- Представление о победителях или побежденных как о врагах.
- Временные потери. На одну минуту конфликта приходится 12 минут послеконфликтных переживаний.

Упражнение «Я в конфликте»

Цели: выразить свое видение самого себя в сложной ситуации и дать возможность освободиться от накопившихся эмоций.

Участникам раздаются листы бумаги, все необходимые для рисования материалы, и они занимают любое уединенное место. В течение 10 минут им нужно буде нарисовать картину, главная идея которой выражается в ее названии – «Я в конфликте». Это может быть автопортрет или абстрактное произведение. Главное – чтобы работа передавала эмоции, которые автор чаще всего испытывает в конфликтных ситуациях, говорила о его способах реагирования на конфликты и способностях поведения в них. В процессе рисования важно не оценивать себя со стороны, а передать реальное положение вещей. Когда все рисунки готовы, ведущий собирает их и перемешивает, чтобы нельзя было догадаться, где чей рисунок. Участники рассаживаются в круг, и далее они должны обсудить, кто является творцом той или иной работы. Рисунки предъявляются ведущим по очереди. Естественно, автор старается никак себя не выдавать. Он, а вместе с ним и другие участники, поскольку часто авторство устанавливается неверно, имеют возможность получить обратную связь о том, что думает группа об их поведении и переживаниях в конфликтах,

какими видит их в преодолении сложной ситуации. Когда все авторы определены, участники обмениваются впечатлениями как от самого процесса рисования, так и от последующего обсуждения рисунков в группе.

К. Томас выделяет пять способов выхода из конфликтной ситуации.

Конкуренция (соревнование) предполагает сосредоточение внимания только на своих интересах, полное игнорирование интересов партнера.

Избегание (уклонение) характеризуется отсутствием внимания как к своим интересам, так и к интересам партнера.

Компромисс представляет собой достижения «половинчатой» выгоды каждой стороной.

Приспособление предполагает повышенное внимание к интересам другого человека, при этом собственные интересы отходят на задний план.

Сотрудничество является стратегией, позволяющей учесть интересы обеих сторон.

№	Стиль	Сущность стратегии	Условия эффективного применения	Недостатки
1	Соревнование	Стремление добиться своего в ущерб другому	Исход очень важен. Обладание определенной властью. Необходимость срочного решения.	При поражении – неудовлетворенность. При победе – чувство вины; непопулярность; испорченные отношения;
2	Уклонение	Уход от ответственности за решения	Исход не очень важен. Отсутствие власти. Сохранение покоя. Желание выиграть время.	Переход конфликта в скрытую форму.
3	Приспособление	Сглаживание разногласий за счет собственных интересов	Предмет разногласия более важен для другого. Желание сохранить мир. Правда на другой стороне. Отсутствие власти.	Вы уступили. Решение откладывается.
4	Компромисс	Поиск решений за счет взаимных уступок	Одинокая власть. Взаимоисключающие интересы. Нет резерва времени. Другие стили неэффективны.	Получение только половины ожидаемого. Причины конфликта полностью не устранены

5	Сотрудничество	Поиск решения, удовлетворяющего о всех участников	Есть время. Решение важно обеим сторонам. Четкое понимание точки зрения другого. Желание сохранить отношения.	Временные и энергетические затраты. Негарантированность успеха
---	----------------	---	---	--

ТЕСТ-ОПРОСНИК К. ТОМАСА НА ПОВЕДЕНИЕ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ.

Тест К. Томаса позволяет выявить ваш стиль поведения в конфликтной ситуации.

Опросник Томаса не только показывает типичную реакцию на конфликт, но и объясняет, насколько она эффективна и целесообразна, а также дает информацию о других способах разрешения конфликтной ситуации.

Инструкция:

В каждой паре выберите то суждение, которое наиболее точно описывает ваше типичное поведение в конфликтной ситуации.

Стимульный материал (вопросы).

1

А/ Иногда я предоставляю другим возможность взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

Б/ Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, в чем согласны мы оба.

2

А/ Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б/ Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.

3

А/ Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б/ Я стараюсь успокоить другого и стремлюсь, главным образом, сохранить наши отношения.

4

А/ Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б/ Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5

А/ Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

Б/ Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6

А/ Я стараюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Б/ Я стараюсь добиться своего.

7

А/ Я стараюсь отложить решение сложного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

Б/ Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться чего-то другого.

8

А/ Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б/ Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

9

А/ Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

Б/ Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10

А/ Я твердо стремлюсь достичь своего.

Б/ Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11

А/ Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б/ Я стараюсь успокоить другого и стремлюсь, главным образом, сохранить наши отношения.

12

А/ Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б/ Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу мне.

13

А/ Я предлагаю среднюю позицию.

Б/ Я пытаюсь убедить другого в преимуществах своей позиции.

14

А/ Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Б/ Я пытаюсь показать другому логику и преимущество своих взглядов.

15

А/ Я стараюсь успокоить другого и стремлюсь, главным образом, сохранить наши отношения.

Б/ Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16

А/ Я стараюсь не задеть чувства другого.

Б/ Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17

А/ Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б/ Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18

А/ Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

Б/ Я дам возможность другому в чем-то оставаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19

А/ Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б/ Я стараюсь отложить решение сложного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20

А/ Я пытаюсь немедленно разрешить наши разногласия.

Б/ Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21

А/ Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б/ Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22

А/ Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и той, которая отстаивается другим.

Б/ Я отстаиваю свои желания.

23

А/ Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

Б/ Иногда я предоставляю другим возможность взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24

А/ Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б/ Я стараюсь убедить другого в необходимости прийти к компромиссу.

25

А/ Я пытаюсь показать другому логику и преимущество своих взглядов.

Б/ Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26

А/ Я предлагаю среднюю позицию.

Б/ Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.

27

А/ Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б/ Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28

А/ Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б/ Улаживая спорную ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29

А/ Я предлагаю среднюю позицию.

Б/ Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30

А/ Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б/ Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы могли совместно с другим заинтересованным человеком добиться успеха.

Ключ к тесту Томаса типы поведения в конфликте:

№	Соперничество (Конкуренция)	Сотрудничест во	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А

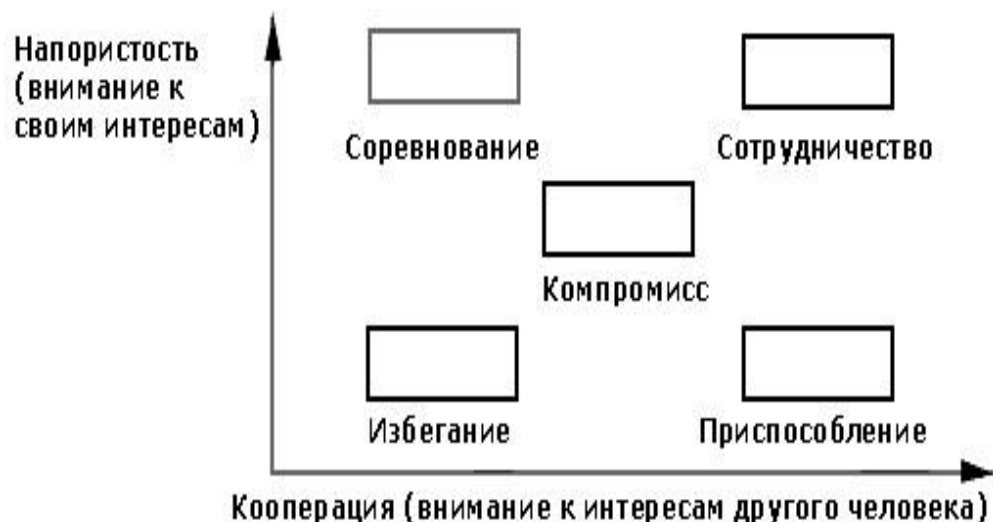
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Обработка и интерпретация результатов теста:

Количество баллов, набранных испытуемым по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях К. Томас применял двухмерная модель регулирования конфликтов. Основопологающими измерениями в ней являются: кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт; и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов.

Пять способов урегулирования конфликтов.



Соответственно этим двум способам измерения К. Томас выделял следующие способы регулирования конфликтов:

1. *Соперничество (конкуренция) или административный тип*, как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.

2. *Приспособление (приспосабливание)*, означающее, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого человека.

3. *Компромисс или экономический тип* означает взаимные уступки.

4. *Избегание или традиционный тип*, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.

5. *Сотрудничество или корпоративный тип*, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Он полагал, что при избегании конфликта ни одна из сторон не достигнет успеха. При таких формах поведения как конкуренция, приспособление и компромисс или один участник оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, либо проигрывают оба, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше.

Другие специалисты убеждены, что *оптимальной стратегией в конфликте* считается такая, когда применяются все пять тактик поведения, и каждая из них имеет значение в интервале от 5 до 7 баллов. Если ваш результат отличен от оптимального, то одни тактики выражены слабо - имеют значения ниже 5 баллов, другие - сильно - выше 7 баллов.

Формулы, для прогнозирования исхода конфликтной ситуации:

А) Соревнование + Решение проблемы + 1/2 Компромисса

Б) Приспособление + Избегание + 1/2 Компромисса

ТЕСТ «30 ПОСЛОВИЦ»

Инструкция к тесту:

«Представьте себе, что вы — экзаменатор, оценивающий предлагаемые ниже суждения так, что не удовлетворяющие из них лично вас оцениваются единицей или двойкой, а совпадающие с вашим личным мнением или близкие к нему — 4 или 5.

Оценка 3 не должна использоваться вовсе.

Оценивается каждое суждение без особенно долгих раздумий, чтобы не затягивать процедуру "экзамена". За советами обращаться к вам не рекомендуется по вашему положению экзаменатора — оценки ставятся по первому ясному впечатлению напротив номеров суждений в таблице, приведенной ниже».

После того как участники оценят все пословицы, они могут подсчитать баллы по колонкам.

Бланк теста «30 пословиц»

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

Тест «30 пословиц»

1. Худой мир лучше доброй ссоры.
2. Если не можешь заставить другого думать, как ты хочешь, заставь его делать.
3. Мягко стелет, да жестко спать.
4. Рука руку моет.
5. Ум хорошо, а два лучше.
6. Из двоих спорящих умнее тот, кто замолчит.
7. Кто сильнее, тот и прав.
8. Не подмажешь — не поедешь.
9. С паршивой овцы хоть шерсти клок.
10. Правда то, что умный знает, а не то, о чем все бают.
11. Кто ударит и убежит, тот смелый драться хоть каждый день.
12. Слово «победа» четко написано только на спинах врагов.
13. Убивай врагов своей добротой.
14. Честная сделка не вызывает ссоры.
15. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть что добавить.
16. Дерись подольше, да ума набирайся побольше.
17. Сражение выигрывает тот, кто верит в победу.
18. Добро слово победит.
19. Ты — мне, я — тебе.
20. Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, может извлечь пользу из истины, которой обладает другой.
21. Кто спорит — ни гроша не стоит.
22. Кто не отступает — тот обращает в бегство.

23. Ласковый теленок двух маток сосет.
24. Кто дарит — друзей наживает.
25. Вынеси заботы на свет и держи с другими совет.
26. Лучший способ решить конфликт — избежать его.
27. Семь раз отмерь, один раз отрежь.
28. Кротость торжествует над злом.
29. Лучше синица в руках, чем журавль в небе.
30. Чистосердечие, честь и доверие сдвинут горы.

Интерпретация

1-й тип - «черепашка». У людей такого типа - большое желание спрятаться от проблем под «панцирь». Это представители позитивного консерватизма, они ценны тем, что никогда не теряют цель. В спокойной ситуации человек данного типа с вами во всех делах, но в сложной ситуации он может изменить вам.

2-й тип — «акула». Для людей этого типа главное — их цель, их работа. Их не волнует отношения коллег («Ваша любовь мне ни к чему»). Умный руководитель уважает целенаправленность «акулы» — надо лишь ограничить ее притязания. Если коллектив состоит из «черепах», он может добиться, чтобы «акулы» не процветали. «Акулы» очень важны для коллектива, потому что, двигаясь к собственной цели, они могут вывести коллектив из сложной ситуации.

3-й тип — «медвежонок». Люди этого типа стараются сглаживать острые углы, чтобы все в коллективе любили друг друга. Зная заботы и интересы каждого, они вовремя подадут чай, подарят цветы в день рождения, посочувствуют, поддержат в трудную минуту. Но при этом они могут полностью забыть конечную цель своей деятельности, потому что для них наиболее важным оказываются человеческие отношения.

4-й тип — «лиса». Люди этого типа всегда стремятся достигнуть компромисса. Они не просто хотят, чтобы всем было хорошо, они становятся активными участниками любой деятельности. Но в отношениях с людьми «лиса» может отойти от главных заповедей (пользуются принципом «Не обманешь — не проживешь»). Люди этого типа часто не понимают, почему их не ценят окружающие.

5-й тип — «сова». Это честные и открытые люди. Представители этого типа никогда не будут изворачиваться, уходить от борьбы, они могут пожертвовать хорошими отношениями во имя выбранной цели. У них стратегия честной и открытой борьбы, честной и открытой цели.

Вопрос 3. Способы регулирования и конструктивного завершения конфликтов. Возможности снижения агрессии в конфликте.

Техники, повышающие напряжение:

1. Перебивание партнера.
2. Игнорирование эмоционального состояния:
 - Своего;
 - Партнера.
3. Подчеркивание различий между собой и партнером, преуменьшение вклада партнера в общее дело и преувеличение своего.
4. Демонстрация незаинтересованности в проблеме партнера.
5. Принижение партнера, негативная оценка личности партнера.
6. Оттягивание момента признания своей неправоты или отрицание ее.
7. Поиск виноватых и обвинение партнера.
8. Переход на «личности».
9. Резкое убыстрение темпа речи.
10. Избегание пространственной близости и наклона тела.

Техники, снижающие напряжение:

1. Предоставление партнеру возможности выговориться.
2. Вербализация эмоционального состояния:
 - Своего;
 - Партнера.
3. Подчеркивание общности с партнером (сходство интересов, мнений, единство цели и др.)
4. Проявление интереса к проблемам партнера.
5. Подчеркивание значимости партнера, его мнения в ваших глазах.
6. В случае вашей неправоты – немедленное признание ее.
7. Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации.
8. Обращение к фактам.
9. Спокойный уверенный темп речи.
10. Поддержание оптимальной дистанции, угла поворота и контакта глаз.

Правила бесконфликтного общения

Правило 1. Не употребляйте конфликтогены – это слова, действия (или бездействие), могущие привести к конфликту.

Правило 2. Не отвечайте конфликтогеном на конфликтоген.

Не забывайте, что если не остановитесь сейчас, то позднее сделать это будет практически невозможно – так стремительно нарастает сила конфликтогенов!

Чтобы выполнить первое правило, поставьте себя на место собеседника: не обиделись бы Вы, услышав подобное? И допустите вероятность, что положение этого человека в чем-то уязвимее Вашего.

Способность ощутить чувства другого человека, понять его мысли называется эмпатией.

Правило 3. Проявляйте эмпатию к собеседнику.

Это благожелательные послы в адрес собеседника. Сюда относится все, что поднимает настроение человеку: похвала, комплимент, дружеская улыбка, внимание, интерес к личности, сочувствие, уважительное отношение и т.д.

Правило 4. Делайте как можно больше благожелательных посылов.

Конфликтогены настраивают нас на борьбу, поэтому сопровождаются выделением в кровь адреналина, придающего нашему поведению агрессивность. Сильные конфликтогены, вызывающие гнев, ярость, сопровождаются выделением норадреналина.

И наоборот, благожелательные послы настраивают нас на комфортное, бесконфликтное общение, они сопровождаются выделением так называемых «гормонов удовольствия» – эндорфинов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Рожков Л.Б., Найдина И.В. Психологические основы безопасного управления транспортным средством. М.: ООО «Издательский Дом «Автопросвещение», 2012.
2. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2008.
3. Данилова Н.Н. Психофизиология. Учебник для вузов/Н.Н. Данилова.- М.: Аспект Пресс, 2007.
4. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. СПб.: Питер, 2011.
5. Есрафилов С.В. Формы и методы обучения саморегуляции эмоциональных состояний // Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: теория и практика. Региональный сборник научных трудов. 2-й вып., Нижнекаменск: 2005.
6. Литвак М.Е. Психологическое айкидо, М.: Феникс, 2013. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии, СПб.: Питер, 2007.
7. Общая психология. В 7 т.6: учебник для студ. высш. учеб. заведений /под редакцией Б.С. Братуся.-Т.4 Внимание, М.В. Фаликман.- М.: Издательский центра Академия, 2006 Психология. Учебник для гуманитарных вузов / Под общ. ред. В. Н. Дружинина. -- СПб.: Питер, 2001.
9. Романов А.Н. Автотранспортная психология. Учебник для вузов_М., Издательский центр «Академия», 2002.
10. Самоукина Н.В. Экстремальная психология. М.: Ассоциация авторов и издателей «ТАНДЕМ». Издательство ЭКМОС. 2000.