

Тема: Етика водія під час ДТП, взаємодії з навколишнім середовищем .

Прогнозування розвитку дорожньо-транспортної ситуації.

Для водія в першу чергу важливо вміти передбачати можливі зміни дорожньо-транспортної обстановки, в якій він рухається. Основою такого прогнозу служать досвід водія, його знання і та інформація про обстановку на дорозі, яку він отримав за допомогою спостереження й аналізу. Аналізуючи інформацію, водій тільки виділяє найбільш важливі об'єкти та події, при прогнозуванні ж він припускає, як вони будуть впливати на безпеку руху.

Основні принципи прогнозування небезпечних ДТС

1. Принцип виділення головної небезпеки

Водій може одночасно вести спостереження за невеликим числом (2-3) об'єктів дорожньої обстановки. Зазвичай це проїжджа частина, інші транспортні засоби, пішоходи. Якщо водієві потрібно зосередити увагу, наприклад, на знаках або світлофорі, то частина об'єктів він випускає з поля зору. Звідси впливає необхідність в кожен момент часу в залежності від ситуації вміти визначати або прогнозувати появу об'єкта, що несе в собі найбільшу небезпеку і саме на ньому зосереджувати найбільшу увагу, тобто прийняти сигнал небезпеки

2. Готовність до дій в небезпечній обстановці

Наближаючись до небезпечної ділянки, виділеного знаком, або за сформованою дорожній обстановці водій повинен приготуватися до можливої небезпеки: знизити швидкість, перенести ногу на педаль гальма, якщо необхідно, перейти на знижену передачу, включити зовнішнє освітлення і т.д

3. Обмежений огляд

Поняття обмеженого огляду включає в себе досить великий перелік особливостей ДТС; головне, що характерно для ситуації обмеженого огляду, - це наявність таких зон на дорозі, які приховані від погляду водія придорожніми спорудами, деревами, іншими транспортними засобами, профілем дороги і т.д. У цих зонах можуть перебувати транспортні засоби, пішоходи, перешкоди і т.д., які при неправильному виборі водієм швидкості можуть створити небезпечну обстановку.

4. Принцип неповної надійності інших учасників руху.

Водієві не слід покладатися на бездоганну поведінку інших учасників руху. Серед них можуть бути і порушники ПДР, літні пішоходи, особи з фізичними вадами, а також знаходяться в стані алкогольного сп'яніння. Для попередження конфліктів водієві слід обережно користуватися своїм правом переважного проїзду. Звідси впливає також і наступний принцип узгодженості дій.

5. Узгодженість дій.

Необхідно починати маневр, перестроювання, переконавшись, що Ваші сигнали сприйняті і зрозумілі іншими учасниками руху. При роз'їзді на перехрестях слід пам'ятати, що, навіть маючи перевагу, іноді краще пропустити транспортний засіб, водієві якого потрібно здійснити складний маневр або йому довелося б довго чекати можливості його виконання. Справа в тому, що водій іншого транспортного засобу може поспішати, нервувати і в результаті порушити Вашу перевагу проїзду. Результати опитування показують, що люди доброзичливі спокійні і витримані в 4-10 разів рідше потрапляють у ДТП, ніж агресивні водії.

6. Зміна дорожньої обстановки.

Необхідно весь час оцінювати стан дорожньої обстановки. Констатовано, що більше половини ДТП відбувається при впливі такого чинника, як різка зміна дорожньої обстановки початок дощу, звуження проїзної частини, сутінки, рух колони автомобілів назустріч, поворот, закруглення

дороги і т.д. Всі ці фактори впливають на вибір безпечної швидкості і режим руху. Водій повинен завчасно готуватися до можливих небезпек, міняючи тактику керування автомобілем з урахуванням змін дорожньої обстановки

7. Принцип самооцінки дій.

Конфлікти-сигнал тривоги

Не тільки при виникненні конфліктних ситуацій, а й у зв'язку з якими-небудь змінами умов руху, природно-кліматичних, дорожніх факторів водій зобов'язаний оцінювати свої дії з двох позицій: що саме він зробив у процесі керування автомобілем таке, що могло негативно вплинути на безпеку руху, і як слід чинити в подібних випадках надалі

Якщо водій регулярно потрапляє в конфліктні ситуації нехай навіть, на його думку, з вини інших учасників руху, він повинен знати, що конфліктна ситуація тільки була не завершується ДТП, і водієві необхідно критично переглянути саме свою поведінку в дорожньому русі, свою самооцінку майстерності водіння автомобіля .

Приклад

Наприклад, ви рухаєтесь на підйомі по незнайомій дорозі. Інших автомобілів не видно. Дорога попереду злегка йде вправо, і тому ви не можете бачити її далеко вперед. Недалеко від узбіччя дороги ростуть дерева, що ще більше погіршує оглядовість.

Що може статися?

Попереду може виявитися перехрестя. На цьому перехресті може перебувати автомобіль, що повертає на дорогу, по якій ви рухаєтесь. Назустріч вам може виїхати автомобіль, завершальний обгін. За підйомом може початися крутий спуск, і при русі по ньому гальмівний шлях вашого автомобіля збільшиться.

Тепер про те, що таке безпосередня небезпека і чим вона відрізняється від потенційної.

Безпосередня небезпека - це небезпека, яка очевидна і вимагає негайних дій водія. Наприклад, дитина може несподівано вибігти. На дорогу прямо перед вашим автомобілем.

Потенційна небезпека – це небезпека, яка може з часом стати безпосередньою. Наприклад, що стоїть біля дороги пішохід може несподівано почати перехід дороги.

Стресовий стан. Засоби його попередження та усунення

Слово «стрес» в нашу лексику прийшло з англійської мови (stress) і в перекладі означає тиск, напругу.

Стрес і емоції в діяльності водіїв проявляються в різних ситуаціях. Наприклад, кожному автомобілісту знайомі ситуації, коли в дорозі раптом починає розколюватися голова, ломить спина, з'являється мандраж у колінах та інші недуги. Причиною незатишного стану можуть бути погане самопочуття, проблеми в родині або на роботі, якщо вдається дивом вирулити з аварійної ситуації. На щастя, стрес і емоції на дорозі можна контролювати. Найпростіші прийоми допоможуть вам в лічені хвилини відновити нормальне самопочуття.

Головний біль, як прояв стресу

Найчастіша скарга водіїв - головний біль. Вона може виникати як в результаті фізіологічних факторів (скачки тиску, похмілля), так і під впливом стресу. Нерідко головний біль виникає через перевтому, коли ви проводите за кермом надто багато часу. При тривалій їзді без відпочинку відбувається емоційне виснаження. Зазвичай при цьому голова розколюється в лобовій і (або) тім'яної частини. Короткочасний відпочинок і таблетка безпечного заспокоїливого - ось що вам допоможе. Якщо ж ви відчуваєте, що вас дратують шум і світло, закладає вуха і ломить шию і потилицю, швидше за все, у вас підскочив тиск. В цьому випадку допоможуть препарати, що

знижує тиск. А іноді водієві буває просто достатньо зупинити машину де-небудь в затишному місці і посидіти із закритими очима хвилин 10-15 - це дещо заспокоїть "розбушувалася" кров. Ви їдете на "автопілоті", тому що болять виски і лоб? Терміново випийте кави або колу - міститься в цих напоях кофеїн значно полегшить ваш стан.

А буває, що голова не болить, а просто "ватяна", і з цієї причини ви ніяк не можете зосередитися на дорозі. Зупиніться на узбіччі і починайте інтенсивно розтирати вуха або просто пощипувати себе за мочки вух. Непогано б зробити масаж голови та шиї. Для жінок підійде наступний варіант: хвилин 10 причісувати волосся масажною щіткою (все це допомагає і при сонливості). Тепер вийдіть з машини і продишайте. А щоб закріпити результат, зробіть 10-15 присідань. Ось тепер можна сміливо вирушати далі в путь-доріжку. Не забувайте також і старі випробувані засоби від головного болю: стакан солодкого чаю з лимоном (знімає біль вже через 15-20 хвилин), змазування хворобливих ділянок "зірочкою" або ментоловим маслом.

Стрес у діяльності водіїв

На жаль, стан стресу в діяльності водіїв - явище поширене. Фахівці підраховали, що водії у великих містах кожні 11 секунд відчують стресовий стан. То раптом якийсь лихач підрізав, то на дорогу вибіг дитина, то ви зазівалися і ледь встигли зупинитися на червоне світло. В результаті навіть у самого стійкого починають руки тремтіти і серце вистрибує з грудей. Їхати далі в такому стані небезпечно. Тому, по-перше, зупиніться на узбіччі, включите тиху спокійну музику, з'їжте шоколадку і зателефонуйте комусь із приятелів. Вам треба переключитися на щось приємне, що допомагає відволіктися від переживань. По-друге, влаштуйте сеанс релаксації. Вдихніть глибоко, уявивши, що зібрали воедино всі гнітючі думки, а тепер видихніть із себе весь негатив! Або ж виконайте спеціальні заспокійливі вправи:

- відкрийте ширше рот і затримайтеся в такій позі на кілька секунд, потім розслабтеся;
- міцно стисніть щелепи, потім розтисніть;
- сильно наморщити ніс на 5 секунд, потім поверніться у вихідне положення;
- з силою втягніть живіт, посидівши так кілька секунд, і розслабтеся.

Кожна вправа від стресу і емоційного спустошення повторіть по 5 разів. Психологи стверджують, що, "прогнавши" напругу з м'язів, ви автоматично розвантажите і нервову систему. Так що вам тепер буде чим зайнятися, стоячи в пробці. А от з седативними препаратами будьте обережні! Багато хто з них знижують концентрацію уваги і гостроту реакції, а тому автомобілістам їх приймати небажано.

Подушка під спину

Багатьох водіїв буквально виводить з себе біль у спині, що виникає при тривалій їзді в незручному кріслі. Вона заважає концентрації і відволікає від дороги. Фізіологічний дискомфорт провокує ситуацію, коли водій збільшує швидкість автомобіля, щоб швидше доїхати до пункту призначення. В такому розкладі до аварійної ситуації - рукою подати. Щоб цього уникнути, медики рекомендують відрегулювати сидіння так, щоб вам було комфортно їхати. А також придбати спеціальні пристосування, що підтримує спину. Досвідчені водії використовують невелику щільну подушечку, яку необхідно підкладати між попереком і сидінням всякий раз, коли сідаєте за кермо. Вона не дасть спині прогинатися, а значить, і больові відчуття більше не будуть вас турбувати. Ще одне хороший засіб від болю в спині - розминка. Рекомендуються нахили в сторони, повороти тулуба вліво-вправо, махи руками. Також уникайте протягів - спина їх дуже не любить.

Жовті окуляри від негоди

Ви проводите багато часу за кермом, і ваші очі сильно втомлюються? З цим треба щось робити.

Через органи зору сприймається 80% інформації. Якщо очі втомлюються, можуть виникнути стресові ситуації. Щоб цього уникнути, купіть окуляри з яскраво-жовтими скельцями (або спеціальні насадки на очки). Вони покращують зорову реакцію, і ви зможете чудово орієнтуватися і в дощ, і в сніг, і в туман. Вночі ж вам допоможуть окуляри з помаранчевими скельцями - вони захистять від засліплення фар зустрічних машин. А в ясну сонячну погоду виручать сонцезахисні окуляри з темними стеклами. Тільки придбайте їх в хороших магазинах, а не в ларьках! Сонцезахисні окуляри збільшують контрастність жовтого, зеленого і червоного світла. І ви завжди роздивіться, який горить сигнал світлофора.

Якщо ж ви забули окуляри вдома, "розвантажити" ока за допомогою зарядки: примружтеся на пару секунд (повторіть 5-7 разів), потім відкрийте очі, зробіть кілька кругових обертань і киньте погляд вліво-вправо, вгору-вниз. Або прикріпіть до скла "мушку" і кілька разів подивіться то на неї, то вдалину або ж просто закрийте очі і відпочиньте хвилин 10. Зрозуміло, все це треба робити не на швидкості 100 км/год, а під час зупинки!

Автомобілів на дорогах стає все більше. Тому, уникнути зайвого стресу і емоцій в діяльності водіїв при сьогоднішній інтенсивності руху неможливо. Зате можна допомогти організму впоратися з негативними емоціями і їх наслідками за допомогою нескладних вправ і недорогих речей.

Шляхи підвищення працездатності водіїв

Протягом зміни водієві доводиться працювати в різноманітних умовах, у тому числі і в потоках з різною інтенсивністю, тому він повинен бути готовий до змін свого емоційного напруження. Небезпечним може бути різке зростання складності дорожніх умов (наприклад, при виїзді з тихого провулка на жвавий проспект великого міста). Якщо водій, знаючи про майбутню зміну умов руху, внутрішньо підготувався до такого ускладнення дорожньої обстановки, то емоційна напруга зміниться не настільки значно, як при несподіваному переході.

Стомлення, що розвивається протягом робочого дня, проходить після відпочинку. Якщо ж відчуття втоми не проходить після нічного сну або втома настає швидше звичайного, це свідчить про перевтому. Причиною перевтоми може бути недостатній відпочинок. Особливо це стосується водіїв, які щоденно працюють по 12 год і більше. Перевтома зазвичай супроводжується підвищеною дратівливістю, сонливістю вдень і поганим сном вночі, загальною слабкістю, головним болем, погіршенням пам'яті і апетиту. При неодноразовому появі ознак перевтоми слід звернутися до лікаря. Основним засобом попередження перевтоми є правильна організація роботи з обов'язковим повноцінним і своєчасним відпочинком.

Відпочинок і праця

Протягом робочого дня також потрібно чергувати працю та відпочинок. Якщо рух триває 3-5 год, необхідно приблизно через годину робити 5-10-хвилинну перерву, під час якої корисні короткочасні (2-3-хвилинні) фізичні вправи для м'язів спини, рук і ніг. Після 2-го і 4-го години роботи доцільно випити солодкий чай, каву.

Організація харчування водія

Особливе значення для водія має правильно організоване харчування, так як порушення режиму і погана якість харчування призводять до швидкого наростання втоми і захворювань. Небажано змінювати звичний час обіду і замінювати гарячі страви холодною закускою. Водіям, що чинять далекі рейси, рекомендується брати з собою гарячу їжу в термосі.

Правильний режим роботи і відпочинку водія є основою боротьби з втомою і перевтомою.

Фактори які знижують працездатність водія

Працездатність знижується при хворобливому стані водія, після вживання ним алкоголю або наркотиків і в результаті сильного нервового збудження або пригніченого стану.

Вимоги до робочого місця водія, мікроклімат кабіни.

Вимоги до робочого місця водія

Робота з управління автомобілем може бути віднесена до розряду найбільш напружених і утомливих форм трудової діяльності. Ця робота протікає в умовах постійного і значного нервово-емоційного напруження, поглиблюється усвідомленням величезної відповідальності за життя людей і матеріальні цінності. Швидкість реакції і точність робочих русі водія сучасного автомобіля є найважливішими факторами забезпечення безпеки руху. Ці якості у великій мірі залежать від зручності робочого місця водія, яке має створювати сприятливі умови праці та виключати можливість виникнення аварій, що викликаються перенапруженням при роботі водія. Великий вплив на роботу водія надає правильна його посадка, яка визначається як «спокійне положення в стані готовності». Площина сидіння повинна бути не горизонтальна, а злегка нахилена назад (3-7 ° до горизонтальної площини). Спинка сидіння не повинна бути фіксована, сидіння має регулюватися по висоті і в горизонтальному напрямку. Оббивка сидіння повинна бути досить жорсткою і шорсткою.

Конструкція і внутрішні розміри кабіни повинні забезпечувати водієві вільний вхід в зимовому одязі, зручне положення на сидінні, зручне дію важелями і педалями.

З робочого місця водія повинна бути забезпечена максимальна оглядовість. Під оглядовістю автомобіля мається на увазі одне з його конструктивних властивостей, що визначає об'єктивну можливість для водія бачити робочу зону, шлях руху і об'єкти, які можуть заважати його руху. Оглядовість робочої зони характеризується величиною добре видимого водієм простору у вертикальній і горизонтальній площинах. Водієві повинні бути створені такі умови, за яких він міг би спостерігати шлях руху і об'єкти, не роблячи при цьому надмірно складних рухів. В іншому випадку робота водія супроводжується додатковим м'язовим і нервовою напругою, що викликає підвищену стомлюваність.

Вимоги до мікроклімату кабіни

1. Температура внутрішніх поверхонь кабіни не повинна відрізнятися від температури повітря в кабіні більш ніж на 3 ° С.
2. Кабіна повинна бути обладнана захисними козирками, жалюзі та іншими засобами захисту від сонячної радіації, а також засобами теплозахисту від працюючого двигуна, що забезпечують залишкове теплове опромінення водія від обшивки кабіни - не більше 35 Вт/м², від вікон - не більше 100 Вт./м².
3. Системи вентиляції, опалення, кондиціонування повітря повинні забезпечувати регулювання повітряних потоків в кабіні транспортного засобу із забезпеченням оптимальних і усувати запітніння і обмерзання стекол кабіни.
4. Контроль стану повітряного середовища в кабіні транспортного засобу повинен здійснюватися з урахуванням виду використовуваного палива і концентрація шкідливих речовин у повітрі робочої зони водія не повинна перевищувати при роботі двигуна на бензині - вуглеводнів в перерахунку на С - 300 мг/м³, окису вуглецю - 20 мг / м³, окислів азоту - 5 мг/м³, а також: свинцю - 0,01 мг/м³ (середньозмінна ГДК не вище 0,07 мг/м³) для етилованого бензину; метанолу - 5 мг/м³,

формальдегіду - 0,5 мг / м³ для метилованого бензину або чистого метанолу; акролеїну - 0,2 мг/м³ для дизельного палива.

5. Транспортний засіб не повинно допускатися до експлуатації, якщо його кабіна не має передбачених технічною документацією утеплювачів або килимків.

6. Загальна освітленість в кабіні на рівні щитка приладів повинна бути не менше 10 лк.

7. Рівні шуму (звуку) і еквівалентні рівні шуму (звуку) в кабіні вантажного транспортного засобу не повинні перевищувати 70 дБА, в салоні легкового автомобіля і автобуса - 60 дБА.

Вплив мікроклімату робочого місця на працездатність водія

Мікроклімат кабіни характеризується температурою повітря, його вологістю і швидкістю руху. Температура повітря в кабіні повинна бути в межах +15 ... +25 ° С, а найбільш сприятлива температура +18 ... +20 ° С. Знижена температура повітря зменшує швидкість і точність рухів, а робота при підвищеній температурі швидше стомлює водія, знижує його увагу і збільшує час реакції. Ефективним заходом зниження температури повітря при сильній спеці є вентиляція конденсування кабіни. Велика вологість повітря при високій температурі сприяє переохолодженню водія та застуді.

Етика водія під час дорожньо-транспортних пригод

ДТП - це завжди стрес для водія, тим більше, якщо його модель автомашини дешевше тієї, що належить іншим учасникам аварії.

Тому спочатку найважливіше - взяти себе в руки і не піддаватися психологічному чи іншому тиску з іншого боку.

Навіть при незначній аварії важливо дочекатися співробітників ДІБДР.

Постарайтеся, якщо є така можливість, залучити на свій бік свідків. І врахуйте, всі, хто перебував з вами в машині у момент аварії, навіть якщо це ваші родичі - так само свідки.

Поведінка водія при ДТП

Потрапивши в аварію постарайтеся взяти себе в руки і діяти згідно наших порад, узгоджуючи з конкретною обстановкою.

Від докладної і ретельної фіксації всіх обставин аварії залежить дуже багато. Надалі на підставі спочатку складених документів - протокол огляду місця події, довідка про ДТП, протокол про технічний стан транспортних засобів, схеми ДТП, пояснення учасників ДТП, показання свідків і т.д. органи ДАІ встановлюють зв'язок між діями водіїв і наслідками. Тому, не намагайтеся щонебудь змінити в обстановці ДТП, а навпаки приймайте всі міри до найбільш повного фіксування всіх слідів. Якщо у вас на очах інший учасник події намагається приховати сліди, пересуває свою машину, прибирає осколки і т.д., спробуйте спочатку м'яко надомити його, а якщо це не виходить, зверніть на це увагу свідків і за допомогою підручних предметів позначити первісне розташування прибраних речових доказів.

До того, як прийдуть даїшники, постарайтеся самі серед присутніх роззяв або зупинених за вами водіїв знайти людей, які бачили аварію, а не її наслідки. У деяких випадках пообщайте цим людям компенсувати всі їхні витрати по явкам в ДАІ або в суд як свідків, запишіть їх ПІБ, телефони, адреси. Ці відомості збережете в себе а копію передайте даїшникам для внесення до протоколу.

ДАІ відразу запропонує пройти обстеження на алкоголь, ні в якому разі не відмовляйтеся, але вимагайте огляду в медичній установі. Якщо другий водій відмовляється від огляду, прослідкуйте, щоб даїшники це занесли до протоколу. Якщо ваш кривдник явно п'яний, вимагайте, щоб це також

занесли в протокол, що у нього явні ознаки сп'яніння - запах, нетвердо стоїть на ногах, невиразна мова і т.д., причому заручитися кількома свідками цього, а то в житті буває, що на наступний день ця людина принесе довідку, що він був абсолютно тверезий, адже її можна купити у знайомого лікаря.

Поведінка водія з представниками ДАІ

Як правило, не вступаєте в перепалку з представниками ДАІ на місці аварії. Пам'ятайте, що все, з чим ви не згодні, ви можете внести в документи що складаються.

Якщо ви вважаєте, що співробітники ДАІ або міліції діють незаконно або неправомірно, то ваші зауваження також внесіть до протоколу ДТП, а потім оскаржуйте ці дії вищестоящому керівництву ДАІ або в прокуратурі. Після проведення огляду на алкоголь, даїшники пропонують написати учасникам ДТП власноручні пояснення. Поставтеся до цього паперу найбільше серйозно, думайте над кожним рядком, кожним формулюванням. Це початкове об'яснення як правило саме вірне і його потім важко спростувати. Не допускайте неточних цифр, слів. Чи не застосовуйте фрази, що допускають подвійне трактування або неоднозначність

На всіх етапах розглядів поведіть себе чесно й гідно. Пам'ятайте, що будь-які ваші протиправні дії можуть викликати адекватну реакцію. Наприклад, якщо ви неабияк пом'явши чужу машину, утекли з місця події, не дивуйтеся, що через день - два до вас додому з'явиться її власник із претензіями, а якщо ви його послали куди подалі, то ще через пару днів ви побачите, що ваша машина стоїть на звичному місці вся раскуроченной.

Етика водія у конфліктних ситуаціях.

Конфлікти на дорозі не завжди є наслідком дорожньо-транспортних пригод. Вони можуть зумовлюватись недостатнім розумінням ситуації, неправильними припущеннями, різними інтересами, квалітивними оцінками. Є кілька груп причин, які призводять до конфліктів під час дорожнього руху.

Причини конфліктів під час дорожнього руху

- характер руху;
- різні рівні культури водіння;
- невміння контролювати власні емоції.

Стадії конфлікту

- формування суперечливості інтересів;
- перехід потенційного конфлікту в реальний;
- конфліктні дії;
- розв'язування конфлікту.

Водії, як і інші особи, схильні бачити те, що хочуть бачити. Тому вибирають тільки ті факти, які підтверджують їхні погляди, переконання. Інша сторона не повинна сприймати негативно таку ситуацію, оскільки це сприятиме нагнітанням небажаних емоцій, що посилюватиме роздратування. Цьому сприяють і категоричність суджень, і недоречні жарти.

Дії водіїв в конфліктних ситуаціях

На жаль, деякі люди схильні до конфліктів. Наприклад, активність холерика і повільність флегматика — якості несумісні. В аварійній ситуації повільність флегматика може спричинити

запальність у холерика. У конфліктуючих водіїв може виникнути психологічна несумісність, якщо пішоходи, які обступили, висуватимуть інші вимоги і висловлюватимуть інші думки.

Якщо спілкування двох особистостей має суперечливий характер, то вони стають один проти одного. При звичайній бесіді сторони займають кутову позицію. Варто мати на увазі, що тут спостерігається подвійна залежність: з одного боку, стиль і форма розмови змушують зайняти відповідну позицію, а з другого — сама позиція впливає на хід розмови. Таким чином, якщо ви хочете пом'якшити розмову і прийти до прийняттого для обох рішення — займайте кутову позицію.

Будь-яка інформація повинна подаватися на особистісному фоні. Так, водій, виправдовуючись перед інспектором дорожньо-патрульної служби, може посилатись на перешкоду в русі, що виникла несподівано, яку той міг не помітити. Наприклад, багато пішоходів на пішохідному переході роблять водієві малопомітний знак рукою «проїжджай, я тебе пропускаю». При цьому перехожий може стояти позаду інспектора, який цього не бачить.

Успішність спілкування залежить і від уміння слухати. Уміння слухати — це складний психологічний процес, пов'язаний з певним внутрішнім напруженням. Далеко не всі на це здатні, іноді той, хто слухає, періодично «вимикається», внаслідок чого інформація сприймається частково. Тут має значення не тільки психологія особистості, а й її загальна культура.

Рекомендації водіям при спілкуванні в конфліктних ситуаціях

- не перебивайте того, хто говорить;
- не висловлюйте поспішних заперечень, навіть якщо вони досить радикальні;
- не давайте порад тим, хто їх не здатен оцінити;
- не протидійте тому, хто говорить за допомогою жестів та артикуляції;
- усім своїм виглядом виражайте зацікавленість думками, що висловлені співрозмовником.

Спілкування двох водіїв, як правило, відбувається на високих тонах, чого не скажеш про спілкування водія з інспектором ДАІ, на боці якого і сила, і закон. Більшість водіїв вважає, що треба виявляти напористість у відстоюванні перед іншим своєї правоти і що для цього всі засоби годяться: і обман, і «міцні» вирази, і посилення на заступництво знайомих. Такому авто хуліганові варто протиставити свою витримку, безкомпромісність інформації, ввічливість, наголосити на своєму бажанні розв'язати конфлікт на взаємоприйнятній основі. Тобто конфлікт треба перевести у взаємодію. Для цього треба бути тактовним.

Уявіть собі, що один водій кричить на іншого, який є не правим, але готовий захищатися. Якщо два чоловіки кричать один на одного, то на наступному етапі можна очікувати бійки. А це вже хуліганство, що веде до адміністративної або кримінальної відповідальності.

У будь-якій ситуації конфліктуючі водії мають прийти до спільної позиції, яка ґрунтується на Правилах дорожнього руху та елементарних принципах культури водіння, що починає відігравати дедалі активнішу роль.

Якщо один з водіїв у своїх висловлюваннях є категоричним — це не приведе до пом'якшення конфлікту. Вступає в дію третій закон Ньютона, переведений у площину людських стосунків: всяка дія зумовлює протилежно спрямовану протидію. Іншими словами, чим категоричнішим є інтелектуальне, інформативне, емоційне висловлення, що не терпить заперечень, тим активнішою щодо несприйняття є інша сторона, тим більшим є психологічне віддалення від партнера по спілкуванню, тим гірше враження від розмови, тим важче добитися прийняттого результату. Тому що діють психологічні механізми захисту, що особливо сильні в жінок і у високоосвічених

чоловіків.

Ввічливість і привітність — найкращий засіб для пом'якшення конфлікту. Останнім часом набирає популярності поняття про морально-психологічний клімат водіїв у процесі руху.

Спокійна манера водіння і впливу на партнерів по дорожньому руху характеризується плавністю, ввічливістю, тактовністю, доброзичливістю. Такий водій завжди пропустить вас уперед, тому що він орієнтований на людину як водія, так і пішохода, вважає її головною фігурою в дорожньому русі. За допомогою безупинного контролю він пильно стежить за ситуацією. Завдяки цьому в нього рідше виникають труднощі. Управляє машиною чітко й оперативно, не поспішаючи. Усе це найбільш відчутно в потоці легкових автомобілів, де інтелектуальні та ментальні здібності водіїв є вищими, ніж у водіїв вантажного транспорту.

Стилі впливу на водіння залежать від темпераменту водія і визначаються типом його нервової системи. На жаль, принципово змінити їх неможливо, однак деяке коректування є цілком прийнятним. Найпростіше — це використання медикаментозних заспокійливих засобів (наприклад корвалол) або збудливих (наприклад кава). Імовірно, холерику протипоказана кава, тому що цей напій прискорює психічні процеси. Сангвінік же під впливом кави (чи какао) стає активнішим, уважнішим, хоч і дозволяє собі їздити з більшою швидкістю.

Важко сказати, який стиль водіння кращий, усе залежить від конкретної обстановки. У разі виникнення загрози аварійної ситуації водій авторитарного стилю швидше зорієнтується і, ймовірно, справиться з важкою ситуацією. Такий краще контролює рух своєї автомашини на міжміських трасах, де реалізуються високі швидкості. Що стосується демократичного стилю управління машиною, то він більш прийнятний у міських умовах, де потрібні спокій та уважність.

Помилки при спілкуванні з інспектором ДАІ

- прояви брутальності, зарозумілості, неповаги;
- обман, невиконання обіцянок;
- нетерпиме ставлення до думки автоінспектора;
- не усвідомлення кола його обов'язків;
- приховування від інспектора інформації;
- критика, що принижує гідність міліціонера.

Якщо водій перебуває в конфліктній ситуації з інспектором і йому необхідно з неї вийти, то потрібний особливий стиль поведінки» Є кілька типових стилів поведінки в конфліктній ситуації, про які корисно знати, адже конфлікти бувають не тільки з інспекторами, а й серед водіїв.

Стилі поведінки в конфліктних ситуаціях

- пристосування (перебудова поведінки з ущемленням своїх інтересів);
- компроміс через взаємні поступки;
- співробітництво — спільний пошук способу розв'язування; відхилення від конфлікту;
- суперництво — у завзятому відстоюванні своєї позиції» Останній з перелічених стилів не підходить для розв'язування конфліктів між інспектором і водієм, а про перші чотири стилі варто поговорити більш докладно

Отже, якщо ваш стиль — «пристосування», у такому разі необхідно:

- відновити спокій;

- показати, що розбіжність у поглядах не є для вас важливою;
- сказати, що ви надаєте можливість інспекторові діяти на власний розсуд;
- визнати, що ви неправі;
- показати, що вас мало хвилює те, що сталося;
- заявити, що хочете зберегти добрі стосунки з дорожнім інспектором.

Якщо ваш стиль — «компроміс», то потрібно:

- сказати, що виконання побажань інспектора для вас не становить особливих труднощів;
- повідомити, що вас може влаштувати тимчасове рішення»

Обравши стиль «співробітництво», слід обговорити спільну точку зору.

Стиль «відхилення» означає: необхідно показати, що джерело розбіжностей неістотне, що суперечка не має відношення до справи, що ви не хочете розв'язувати конфлікт на свою користь.

Після конфліктний стан водія та засоби боротьби з ним

Дуже часто після конфліктних ситуацій водій потребує психічного спокою. Цьому сприяє аутогенне тренування, докладно описане в спеціальній літературі. Воно знімає напруження, долає занепокоєння і тривогу, веде до душевного спокою.

Безумовно, іноді аутогенне тренування не допомагає. Особливо тоді, коли у водія стосовно інспектора виникає злість. Злість необхідно долати, інакше вона призведе до непередбачених наслідків. Наприклад, погрози можуть здійснитись. Насамперед необхідно визначити силу власної реакції і її відповідність погрозі. При цьому варто мати на увазі, що дуже часто злість супроводжується образою. Оскільки між інспектором і водієм стоїть закон, то інспектор, не повинен показувати свою злість як відповідну реакцію, але із суто людських позицій він може сказати водієві, що той вивів його зі стану емоційної рівноваги.