

ПЕДАГОГИКА

Клитинов Виталий Валерьевич

ассистент

Титова Полина Александровна

студентка

Титова Александра Александровна

магистрант

ФГБОУ ВПО «Тамбовский государственный

технический университет»

г. Тамбов, Тамбовская область

ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕРЕД СДАЧЕЙ ЭКЗАМЕНА В ГИБДД

Аннотация: в статье рассмотрены вопросы, связанные со стрессом, испытываемым кандидатами в водители при сдаче экзаменов в ГИБДД. Авторы сообщают, что помочь будущим водителям справиться с волнением во время экзамена могут: смех, аутогенные тренировки и методики самовнушения.

Ключевые слова: адаптация, водитель, ГИБДД, стресс, экзамен.

Стресс – это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету [2].

Симптомы стресса у водителя:

- постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин;
- депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость;
- снижение концентрации внимания;
- проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса;
- постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм;

– нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек кусает губы, грызет ногти, появляется суетливость и т. п.

В современном мире человек часто сталкивается с различными ситуациями, которые могут вывести его из равновесия. Это может быть изнурительная работа, экстремальные ситуации, например, сдача экзамена в ГИБДД и др. Большинство людей в данных ситуациях приобретает определенную степень устойчивости (адаптируются) к этим обстоятельствам.

Адаптация (позднелат. *adaptatio* – прилаживание, приспособление, от лат. *adapto* – приспособляю) процесс приспособления строения и функций организмов (особей, популяций, видов) и их органов к условиям среды [1].

В сложной обстановке у людей, особенно психологически неподготовленных, может возникнуть страх. Данное состояние может нарушить психическую устойчивость человека. Оно способно вызвать отрицательные проявления, такие как безучастность, обездвиживание, временную потерю привычных навыков, ослабить способность принимать правильные решения. Страх возрастает от беспокойства, волнения, тревоги и испуга к боязни, ужасу и панике.

Состояние страха у человека, как правило, проявляется в астатической форме и стенической форме. В первом случае под влиянием опасности человек цепенеет и оказывается неспособным к движениям и действиям: стеническая реакция характеризуется, напротив, резким двигательным возбуждением, суетливостью, стремлением уйти от угрозы для жизни, без способности учитывать особенности ситуации.

Страх и панику проще предупредить, чем остановить. Основным условием предупреждения является моральная, волевая и психологическая подготовка людей.

Сдавать экзамен в ГИБДД психологически очень сложно. Типичными проявлениями страха перед экзаменами являются тревожные мысли, снижение аппетита, учащенный пульс, дрожь в конечностях. Ухудшают это состояние неопределенность, длительное ожидание экзамена. Так же сильное влияние оказывают сложные ситуации (оживленные перекрестки, левый поворот).

Проведенные в последние годы исследования показали, что страх перед экзаменами затрагивает все системы организма человека: нервную, сердечно-сосудистую, иммунную и др.

У водителей перед предстоящими экзаменами включается «пассивный» или «активный» тип реагирования. У большинства людей в случае опасности происходит учащение пульса, повышение артериального давления. У меньшей части, наоборот, замедляется пульс, снижается давление.

Одним людям необходимо снизить уровень стресса, другим нужно разозлиться или испугаться, чтобы мобилизовать свои силы и успешно сдать экзамен. Каждому человеку необходим свой, оптимальный уровень волнения и страха, при котором он сможет показать наилучшие результаты. Это зависит от темперамента. Меланхоликам необходимо снижать излишнее возбуждение. Флегматикам необходимо больше переживать и бояться экзамена.

Помочь будущим водителям справиться с волнением во время экзамена могут: смех, аутогенные тренировки и методики самовнушения.

Список литературы

1. Адаптация. Большая Советская энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://enc-dic.com/enc_sovet/Adaptacija-66949.html (дата обращения: 22.05.2015).
2. Понятие стресса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.ayzdorov.ru/ttermini_stress.php (дата обращения: 22.05.2015).