

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Усольский сельскохозяйственный техникум»

Специальность: 35.02.07 Механизация сельского хозяйства

Дисциплина: Правила и безопасность дорожного движения

Тема: Психология и этика поведения водителя.

Тема урока: урок лекция – 2 часа

Группа 31м

Цель урока: ознакомить обучающихся с Психологией и этикой поведения водителя.

Изучите конспект урока, выполните задания и вышлите на электронную почту преподавателя (w5herbakov@yandex.ru)

План:

Познавательные функции, системы восприятия и психомоторные навыки:

Понятие о познавательных функциях (внимание, восприятие, память, мышление).

Возникновение и развитие психики происходит в непрерывном взаимодействии ее с физическим окружающим миром. Человеческая психика выступает в качестве регулятора проявления активного поведения организма. Психические познавательные процессы представляют собой процессы, выделяющиеся в целостной структуре самой психики, условно разделяя ее на основные элементы.

Психические познавательные процессы разделяются на несколько видов:

познавательные — восприятие, ощущение, внимание, мышление, воображение, речь и память;

эмоциональные — чувства, эмоции, стресс и аффекты;

волевые — принятие решения, борьба мотивов и постановка цели.

Основные психические познавательные процессы и их понятия.

Внимание - это избирательная направленность сознания человека на определенные предметы и явления.(слайд)

Восприятие — процесс, отражающий в сознании человека качества предметов и явлений, происходящих в окружающей среде, в совокупности, и действующий на органы чувств.(слайд)

Память - это психический процесс запечатления, сохранения и воспроизведения того, что человек отражал, делал или переживал.(слайд)

Мышление — познавательный процесс, осуществляющий высшую функцию, поскольку обладает многими взаимосвязанными признаками, характеризующими роль речи в человеческом развитии.(слайд)

Внимание и его свойства (устойчивость, концентрация, распределение, переключение, объем).

Важной функцией, которая обеспечивает переработку и прием информации, является внимание. Для водителя трудно переоценить, какое значение имеет внимание. В каждый момент водителя окружают многие явления и предметы, он должен воспринимать только то, что может повлиять на безопасность движения.

Внимание – это состояние направленности и сосредоточенности сознания на каких-либо объектах с одновременным отвлечением от всего остального.

Физиологические основы внимания. Физиологическим механизмом внимания является взаимодействие нервных процессов (возбуждения и торможения), протекающих в коре головного мозга на основе закона индукции нервных процессов, согласно которому всякий возникающий в коре головного мозга очаг возбуждения вызывает торможение окружающих участков. Эти очаги возбуждения могут быть разными по силе и величине.

Виды внимания. Принято выделять следующие виды внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное.

Непроизвольное внимание возникает без всякого намерения человека, без заранее поставленной цели и не требует волевых усилий.

Произвольное внимание – это сознательное регулируемое сосредоточение на объекте, внимание, возникающее вследствие сознательно поставленной цели и требующее волевых усилий для его поддержания.

Послепроизвольное внимание – это внимание, возникающее на основе произвольного, после него, когда для его поддержания уже не требуется волевых усилий. По психологическим характеристикам послепроизвольное внимание близко к непроизвольному: оно также возникает на основе интереса к предмету, но характер интереса в этом случае иной – он проявляется к результату деятельности. Это можно проиллюстрировать следующим образом: вначале работа не увлекает человека, он заставляет себя заняться ею, прилагает серьезные волевые усилия для поддержания сосредоточения, но постепенно увлекается, втягивается – ему становится интересно.

Основные свойства внимания.

Внимание обладает рядом свойств, которые характеризуют его как самостоятельный психический процесс. Важными качествами внимания, нужными водителю являются: концентрация и устойчивость внимания, распределение внимания и переключение внимания, развитие внимания у водителя, объем внимания.

1. Устойчивость.

Заключается в способности определенное время сосредоточиваться на одном и том же объекте.

Устойчивость зависит от понимания человеком важности, значимости выполняемой работы.

Устойчивость внимания может определяться разными причинами. Одни из них связаны с индивидуальными физиологическими особенностями человека, в частности со свойствами его

нервной системы (Люди со слабой нервной системой или перевозбужденные могут довольно быстро утомляться, становиться импульсивными) , общим состоянием организма в данный момент времени (Человек, который не очень хорошо чувствует себя физически, так же, как правило, характеризуется неустойчивым вниманием.); другие характеризуют психические состояния (возбужденность, заторможенность и т.п.), третьи соотносятся с мотивацией (наличием или отсутствием интереса к предмету деятельности, его значимостью для личности), четвертые -- с внешними обстоятельствами осуществления деятельности(При наличии множества сильно отвлекающих раздражителей оно колеблется, становится недостаточно устойчивым).

В жизни характеристика общей устойчивости внимания чаще всего определяется сочетанием всех этих факторов, вместе взятых.

Устойчивость внимания зависит, конечно, помимо того, от целого ряда условий. К числу их относятся: особенности материала, степень его трудности, знакомости, понятности, отношение к нему со стороны субъекта степени его интереса к данному материалу и, наконец, индивидуальные особенности личности. Среди последних существенна, прежде всего, способность посредством сознательного волевого усилия длительно поддерживать свое внимание на определенном уровне, даже если то содержание, на которое оно направлено, не представляет непосредственного интереса, и сохранение его в центре внимания сопряжено с определенными трудностями.

2. Концентрация внимания

Означает наличие связи с определенным объектом или стороной деятельности и выражает интенсивность этой связи.

Сосредоточенность (**концентрация**)– это удержание внимания на одном объекте или деятельности, полная поглощенность явлением, мыслями. Она обеспечивает углубленное изучение познаваемых объектов. Показателем интенсивности является «помехоустойчивость», невозможность отвлечь внимание от предмета деятельности посторонними раздражителями.

3. Распределение внимания

Это возможность рассредоточить внимание на несколько объектов или одновременно успешно выполнять несколько действий. [8]

При распределении внимания речь, таким образом, идет о возможности концентрации его не в одном, а в двух или большем числе различных фокусов. Это дает возможность одновременно совершать несколько рядов действий и следить за несколькими независимыми процессами, не теряя ни одного из них из поля своего внимания. Наполеон мог, как утверждают, одновременно диктовать своим секретарям семь ответственных дипломатических документов. Некоторые шахматисты могут вести одновременно с неослабным вниманием несколько партий. Распределенное внимание является профессионально важным признаком для некоторых профессий, как, например, для текстильщиков, которым приходится одновременно следить за несколькими станками. Распределение внимания очень важно и для педагога, которому нужно держать в поле своего зрения всех учеников в классе. [15]

Распределение внимания состоит в способности рассредоточить внимание на значительном пространстве, параллельно выполнять несколько видов деятельности или совершать несколько различных действий. Заметим, что, когда речь идет о распределении внимания между разными видами деятельности, это не всегда означает, что они в буквальном смысле слова выполняются параллельно. Такое бывает редко, и подобное впечатление создается за счет способности человека быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, успевая возвращаться к продолжению прерванного до того, как наступит забывание.

Данное свойство зависит от психологического и физиологического состояния человека. При утомлении, в процессе выполнения сложных видов деятельности, требующих повышенной концентрации внимания, область его распределения обычно сужается.

4. Переключаемость внимания

Переключаемость внимания заключается в способности быстро выключаться из одних установок и включаться в новые, соответствующие изменившимся условиям. Переключаемость внимания понимается как его перевод с одного объекта на другой, с одного вида деятельности на иной. Данная характеристика человеческого внимания проявляется в скорости, с которой он может переводить свое внимание с одного объекта на другой, причем такой перевод может быть как произвольным, так и произвольным. В первом случае индивид невольно переводит свое внимание на что-либо такое, что его случайно заинтересовало, а во втором -- сознательно, усилием воли заставляет себя сосредоточиться на каком-нибудь, даже не очень интересном самом по себе объекте. Переключаемость внимания, если она происходит на произвольной основе, может свидетельствовать о его неустойчивости, но такую неустойчивость не всегда есть основание рассматривать как отрицательное качество. Она нередко способствует временному отдыху организма, анализатора, сохранению и восстановлению работоспособности нервной системы и организма в целом.

Способность к переключению означает гибкость внимания -- весьма важное и часто очень нужное качество.

Легкость переключения у разных людей различна: одни -- с легкой переключаемостью -- легко и быстро переходят от одной работы к другой; у других «вхождение» в новую работу является трудной операцией, требующей более или менее длительного времени и значительных усилий.

Известную роль в быстроте переключения играют и индивидуальные особенности субъекта, в частности его темперамент.

5. Объем внимания

Вопрос об объеме внимания, т. е. количестве однородных предметов, которые охватывает внимание, -- особый вопрос.

Под объемом внимания понимается количество объектов, которые мы можем охватить с достаточной ясностью одновременно. Известно, что человек не может одновременно думать о разных вещах и выполнять разнообразные работы. Это ограничение вынуждает дробить поступающую извне информацию на части, не превышающие возможности обрабатывающей системы. Важной и определяющей особенностью объема внимания является то, что он практически не меняется при обучении и тренировке.

Объем внимания -- это такая его характеристика, которая определяется количеством информации, одновременно способной сохраняться в сфере повышенного внимания (сознания) человека. Численная характеристика среднего объема внимания людей -- 5--7 единиц информации. Она обычно устанавливается посредством опыта, в ходе которого человеку на очень короткое время предъявляется большое количество информации. То, что он за это время успевает заметить, и характеризует его объем внимания. Поскольку экспериментальное определение объема внимания связано с кратковременным запоминанием, то его нередко отождествляют с объемом кратковременной памяти.

Различные свойства внимания - его концентрация, объем и распределяемость, переключаемость и устойчивость -- в значительной мере независимы друг от друга: внимание хорошее в одном отношении может быть не столь совершенным в другом. Так, например, высокая концентрация внимания может, как об этом свидетельствует пресловутая рассеянность ученых, соединяться со слабой переключаемостью

Большое значение для изучения характеристик внимания имеет вопрос о рассеянности. Рассеянностью обычно называют два разных явления. Во-первых, часто рассеянностью называют результат чрезмерного углубления в работу, когда человек ничего не замечает вокруг себя -- ни окружающих людей и предметов, ни разнообразных явлений и событий. Этот вид рассеянности принято называть мнимой рассеянностью, поскольку это явление возникает в результате большой сосредоточенности на какой-либо деятельности. Физиологической основой рассеянности является мощный очаг возбуждения в коре головного мозга, вызывающий торможение в окружающих его участках коры по закону отрицательной индукции.

Совсем другой вид рассеянности наблюдается в тех случаях, когда человек не в состоянии ни на чем долго сосредоточиться, когда он постоянно переходит от одного объекта или явления к другому, ни на чем не задерживаясь. Этот вид рассеянности называется подлинной рассеянностью. Произвольное внимание человека, страдающего подлинной рассеянностью, отличается крайней неустойчивостью и отвлекаемостью. Физиологически подлинная рассеянность объясняется недостаточной силой внутреннего торможения. Возбуждение, возникающее под действием внешних сигналов, легко распространяется, но с трудом концентрируется. В результате в коре мозга рассеянного человека создаются неустойчивые очаги возбуждения.

Причины подлинной рассеянности разнообразны. Ими могут быть общее расстройство нервной системы, заболевания крови, недостаток кислорода, физическое или умственное утомление, тяжелые эмоциональные переживания. Кроме того, одной из причин подлинной рассеянности может быть значительное количество полученных впечатлений, а также неупорядоченность увлечений и интересов.

1.3 Причины отвлечения внимания во время управления транспортным средством.

Причины отвлечения внимания зависят от внутренних и внешних факторов воздействия.. Для начала остановимся на внутренних факторах.. Как известно, качество вождения во многом зависит от того, насколько внимание водителя сконцентрировано на дороге и происходящей вокруг автомобиля ситуации. Тем не менее, большинство автомобилистов старательно пытаются за время поездки успеть сделать еще несколько дел: поговорить по телефону, подвигаться под

любимую музыку, покурить и перекусить, а представительницы прекрасного пола даже накраситься! Мы подготовили список основных причин, по которым внимание водителя во время езды значительно рассеивается, а это нередко становится причиной серьезных ДТП.

ТОП-5 факторов, которые значительно понижают качество вождения

1. Использование телефона

Вести машину, следить за дорогой и при этом разговаривать по телефону или писать сообщение? Многие считают, что легко с этим справятся. Однако ученые из доказали, что водители, разговаривающие по мобильному телефону (даже при помощи устройства hands free), реагируют на дорожную ситуацию с той же скоростью, что и подвыпившие автолюбители, вследствие чего попадают в аварии с серьезными последствиями в четыре раза чаще. А написание текстового сообщения отвлекает взгляд от дороги в среднем на 4,6 секунды, что равносильно езде на солидной скорости через футбольное поле с завязанными глазами.

2. Поведение пассажиров

Всем прекрасно знакомы ситуации , когда уважаемые пассажиры (друзья, знакомые, родственники) активно комментируют ваш стиль вождения, дают «ценные» указания, много говорят, вертятся, поют, едят... Можно продолжать до бесконечности. На самом деле, все это так же сильно влияет на концентрацию вашего внимания, как и разговоры по телефону. Нет необходимости увлекаться разговорами с пассажирами. Упомянутый фактор может явно стать тем обстоятельством, которое и станет основным отвлечением водителя от управления автомобилем. Об этом должны помнить и пассажиры, которые порой сами инициируют подобные беседы. В последнее время участились случаи, когда молодые люди, управляя транспортным средством, пытаются приобнять рукой прекрасную собеседницу, Не трудно предугадать, что подобные отвлечения заканчиваются с плачевным исходом. При этом, как показали исследования наиболее «опасными» попутчиками являются мужья и жены. 40% опрошенных мужчин и 34% женщин утверждают, что их супругам удастся максимально снизить их сконцентрированность на дороге. В практике управления автомобилями бывают случаи, когда начинается выяснение семейных отношений между супругами в пути следования. Следом за половинками, отвлекающими категориями пассажиров респонденты назвали друзей, матерей и детей.

Бывает, что происходят нелегкие разговоры между, казалось бы, лучшими друзьями или партнерами по бизнесу. При этом все переговоры ведутся эмоционально, на повышенных тонах. Ссора становится неизбежной. В таких случаях может быть только одна рекомендация - во имя безопасности своей жизни вовремя замолчать.

3. Курение, принятие пищи или напитков

Несомненно, все эти механические действия отвлекают нас как в психологическом, так и в физическом смысле (на руле остается только одна рука, что не позволит оперативно среагировать на неожиданную ситуацию). Неудивительно, что власти Великобритании ввели серьезный штраф за курение во время езды.

Принятие пищи и напитков также существенно отвлекает водителя от основного занятия. Стоит ли рисковать? Вряд ли: легкое чувство голода или жажды не приводят к гибели.

4. Громкая музыка

Практически каждый автолюбитель предпочитает скрашивать свою поездку любимыми треками. Да, это существенно повышает настроение, но не безопасность на дороге. Чересчур громкая музыка не только рассеивает внимание и не дает полностью сконцентрироваться, но и препятствует адекватному поведению на дороге в силу того, что водитель просто не слышит звуковые сигналы, которые подают ему другие участники движения. Нередко это приводит к достаточно серьезным ДТП.

В некоторых странах (например, в Канаде) автомобильные ассоциации уже выступили с предложением о введении запрета на использование неопытными водителями любых портативных устройств в автомобиле во время движения. По их мнению, такая мера поможет значительно снизить количество аварий в целом.

5. Плохое настроение и раздражительность

. В качестве всевозможных отвлечений в салоне авто может послужить наличие плохого настроения или раздражительности, которые могут быть связаны с домашними проблемами. В пути стоит думать только о дороге и внимательно наблюдать за быстро меняющейся обстановкой на ней. По этому поводу специалисты и медики рекомендуют все свои семейные проблемы и разборки оставлять дома. Управляя транспортным средством, следует наблюдать за дорогой и происходящими событиями на ней, которые меняются с большой быстротой, как в калейдоскопе. Иначе количество проблем может только увеличиться...

Безусловно, эти пять причин — только часть огромного множества факторов, по которым водитель может отвлечься и своевременно не среагировать на возникшую ситуацию. В число помех для идеальной езды неизменно входят:

- неудобная одежда, доставляющая дискомфорт и многое другое.

Старайтесь быть максимально аккуратными за рулем и свести к минимуму факторы, которые могут оказаться причиной роковых последствий в любой момент. Не отвлекайтесь за рулем: берегите себя и своих близких.

- Если бы молодые водители когда-нибудь задумались об автомобильных скоростях, то возможно стали бы лучше понимать, что скорость, равная шестидесяти километрам в час, позволяет автомобилю преодолевать за одну секунду расстояние, равное пятидесяти одному метру. А это может означать только одно - нельзя ничем посторонним заниматься, что может отвлечь от наблюдения за дорогой, включая доставания предметов из «бардачка» или с пола. Идущий в тридцати метрах впереди вас автомобиль начинает производить резкое торможение, если вы в этот момент отвлеклись, столкновение будет неминуемым. Причиной станет ваше отвлечение. К сожалению, этим грешат восемьдесят процентов российских водителей.

- Женщины водители очень часто грешат тем, что отвлекаются на осмотр своего лица в зеркале, чтобы поправить косметику. Требуется срочно открыть косметичку. Все это является

отвлекающими элементами от основного рода деятельности. Опасность попадания в аварию у таких водителей в четыре раза выше, чем у внимательных водителей.

- Повышенную опасность представляют собою водители, которые могут задремать, находясь за рулем. Как правило, это вызвано переутомлением. Молодые люди в возрасте восемнадцати – двадцати лет представляют не меньшую опасность при управлении автомобилем. Здесь в большей степени сказывается отсутствие практического опыта, неумение правильно оценить окружающую обстановку.

- Применение любого лекарственного препарата в момент отъезда или во время нахождения в пути. Все это может не лучшим образом отразиться на состоянии человека. Внезапно появляется сонливость, замедленная реакция, возможно проявление других побочных явлений, которые снизят водительское внимание, реакцию на появившуюся на дороге опасность.

- Отвлекать от основного рода деятельности водителей будут различные наклеенные на лобовое стекло или привязанные к салонному зеркалу сувениры или игрушки, которые раскачиваются при движении транспортного средства.

- В летний период времени раздражать водителя, сидящего за рулем, может обыкновенное насекомое, случайно попавшее в салон.

Внешние факторы выражены нашей вездесущей, добровольно-принудительной, нестандартной рекламой. Не менее опасным фактором являются велосипедисты и мотоциклисты, которые не утруждают себя соблюдением правил дорожного движения. Таковы реалии современной жизни.

1.4 Способность сохранять внимание при наличии отвлекающих факторов.

Качества внимания можно развивать и совершенствовать. Зная про недостатки внимания, водитель ставит перед собой конкретные задачи - выработать настойчивость или другое качество, которое влияет на внимание, научиться концентрировать внимание. На работу по самовоспитанию внимания могут указать инструкторы и преподаватели вождения автомобиля.

Опытный водитель управляя автомобилем, изучает обстановку, воспринимает и анализирует обстановку в зоне слежения. Он будто предугадывает, как будет развиваться дорожная ситуация, которая после промежутка времени может быть зоной опасности. Чрезмерно активное поведение какого-то водителя вызывает неправильные действия со стороны других участников движения.

У водителя автомобиля концентрация внимания может быть в течение некоторых промежутков времени, к примеру, при въезде на эстакаду, тоннелях, мостах, при проезде пешеходных переходов, при встречном разъезде на узких дорогах и улицах, при проезде железнодорожных переездов, остановок общественного транспорта и так далее. Опытный водитель не всегда одинаково концентрирует свое внимание, при обычном движении на перекрестке он ищет 8 конфликтных точек опасности, на хорошей и прямой дороге он ищет не более двух точек опасности.

Объем внимания водителя

Для водителя важно иметь большой объем внимания, который определяется числом объектов, которые человек может одновременно воспринять. Это одна из характеристик внимания, которая показывает, сколько может одновременно восприниматься вниманием. Чем шире объем внимания

человека, тем больше объектов охватывает внимание. Если условия не очень сложные, то водитель может охватить одновременно 6 объектов. Большое значение имеет тренировка, в ходе которой человек учится воспринимать какие-то отдельные элементы, группируя их по существенным связям.

Распределение внимания при вождении

При вождении водителю нужно менять объекты, на которые направлено внимание. Это называют переключением внимания. Хорошее переключение внимания - основа предосторожности и осмотрительности водителя. Известно, что если водитель длительно управляет автомобилем, это приводит к его утомлению. В свою очередь это снижает качество вождения и в ряде случаев приводит к ДТП. Это случается после 11 часов непрерывной работы водителя и характеризуется тяжелыми последствиями. Начинаящий водитель на перекрестке видит зеленый свет светофора и не замечает указаний регулировщика, несмотря на то, что он запрещает продолжить движение.

1.5 Монотония.

1.6 Влияние усталости и сонливости на свойства внимания.

Монотония – это состояние человека, возникающее при выполнении однообразной работы. В состав термина входят два греческих слова - монос - один и тонос - напряжение. Данное состояние характеризуется снижением психической активности и тонуса, ослаблением восприимчивости и сознательного контроля, ухудшением памяти и внимания, стереотипизацией действий и потерей интереса к работе.

В психологии принято различать две монотонии:

- развивающуюся в результате многократного повторения одних и тех же движений и поступления большого количества одинаковых сигналов в одни и те же нервные центры, т.е. информационной перегрузки (например, работа на конвейере с мелкими операциями, когда человеку за смену приходится сотни и тысячи раз повторять одни и те же движения) ;

- вызываемую однообразием восприятия, когда приходится действовать в условиях одной и той же мало изменяющейся информации; недостаток новой информации порождает у человека так называемый «сенсорный голод» (это езда в условиях однообразной, неинтересной местности, длительное наблюдение за приборными пультами в ожидании появления редкого, но важного сигнала и т.п.); подобная монотония особенно типична для водителей.

Тот и другой род монотонии, хотя в одном случае ее причиной является перегрузка информацией, а в другом, наоборот, ее недостаток, переживаются примерно одинаково: как какая-то своеобразная тяжело переносимая скука, усталость, как какое-то отупление от топтания на месте, что-то вроде дурмана. Подобное состояние у водителей иногда называют «дорожный гипноз». Но в отличие от обычной усталости, утомления, для устранения которых требуется относительно длительный отдых, монотония быстро проходит при изменении условий вождения. И это объясняется тем, что утомление является результатом накопления существенных сдвигов в организме, а монотония — следствием нарушения его саморегуляции.

«Дорожный гипноз» особенно сильно переживается водителями и потому, что он порождает тормозное, сонливое состояние. Человеку за рулем приходится волевыми усилиями преодолевать его и поддерживать необходимый уровень бодрствования. А когда требуется длительное время сохранять таким образом произвольное внимание, то работа водителя превращается в тяжелый и напряженный труд. Вот поэтому-то деятельность водителя при монотонии порой приравнивается к экстремальному режиму.

Монотония развивается при длительной езде по прямой дороге в условиях однообразной и ничем не примечательной местности. Набегающая на водителя дорога непроизвольно приковывает к себе его внимание, а ритмичные покачивания автомобиля, порой блики на его капоте еще более усиливают ее тормозное действие. Под воздействием монотонии существенно увеличивается время реакции водителя (при езде по монотонной дороге за 10—12 км пути оно возрастает на 30 %). Под влиянием монотонии происходит затормаживание процессов восприятия и мышления, открывается большой простор для непроизвольных срабатываний всяких автоматизированных действий. И это становится уже опасным. Поскольку, как известно из психологии, автоматизмы срабатывают на определенные ситуации, а при заторможенном восприятии всякие неожиданно возникающие дорожные ситуации могут восприниматься неадекватно и вызывать неуместные двигательные реакции. Все эти факторы — заторможенное восприятие и мышление, замедленная реакция, склонность к непроизвольным ошибочным движениям способствуют возникновению дорожных происшествий. Поэтому не случайно 78 % таких происшествий приходится на последнюю и первую треть монотонных участков дороги, т.е. на участки, где уже накапливается воздействие монотонии при прямом и обратном движении.

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. Изучение водителей показали, что 74 % водителей очень тяжело переносили состояние монотонии, 23 % — тяжело и лишь 3 % были относительно устойчивы к монотонии. 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.

Можно дать и некоторые психологические рекомендации водителям, как противодействовать «дорожному гипнозу». Во-первых, не следует сосредоточивать свое внимание на однообразной дороге. Поскольку такое состояние развивается в спокойной дорожной ситуации, то можно совершенно безболезненно думать о посторонних вещах, но желательно не о безразличных, а о чем-то волнующем. Во-вторых, ему следует специально обращать внимание на окружающую природу — на особенности ландшафта, облака, пролетающих птиц, в общем, на что угодно, что уводит его мысли от однообразной картины данной местности. Для уменьшения воздействия монотонии можно также включать магнитола. Вместе с тем следует избегать монотонной музыки и очень отвлекающих передач. Японские ученые считают, что жевательная резинка является эффективным средством в борьбе с «дорожным гипнозом».

Также для предупреждения такого состояния на однообразных участках дороги рекомендуется использовать средства, активизирующие внимание водителей: беседа со спутником, жевание сушеных фруктов или кислых конфет. Заторможенное состояние у водителя может возникнуть и при отсутствии утомления, но даже незначительное утомление способствует его появлению.

1.7 Способы профилактики усталости.

Как бороться с усталостью за рулем?

Когда водитель находится в пути за рулем 12 часов, то сложно не поддаться навалившейся усталости и не потерять контроль над ситуацией. По всему миру происходит много ДТП по причине того, что водители заснули за рулем. И с каждым годом процент увеличивается. Но есть много способов борьбы с сонливостью и усталостью в дороге.

Признаки усталости за рулем

Когда усталость внезапно наваливается на водителя, ее первыми признаками являются слабость, вялость и сонливость. В руках и ногах появляется ощущение тяжести. Тело становится тяжелым, мышцы затекают, глаза начинают чесаться, как будто туда попал песок. Такие ощущения знакомы всем водителям. Плюс сюда добавляется потеря концентрации и внимания.

В движениях появляется лень – не хочется переключать передачи, включать поворотники. Такие признаки усталости приводят к тому, что ослабевает реакция, что опасно в условиях, когда водитель длительное время находится за рулем, ведь тогда он может не заметить дорожных разметок или знаков, может вовремя не объехать ямы.

Проблема борьбы с усталостью актуальна для многих водителей, поскольку длительное пребывание за рулем, однообразный вид за окном, повышенное напряжение глаз, ночное время суток и другие факторы часто приводят к снижению внимания и скорости реакции на изменяющуюся дорожную обстановку. Немало бед приносит и такое крайне нежелательное явление, как микросон – кратковременный неосознанный сон, который возникает у человека после длительного лишения полноценного сна и длится от долей секунды до тридцати секунд. Это очень опасное состояние, поскольку если микросон произойдет во время управления автомобилем, то это может привести к автокатастрофе. По статистике, чаще всего аварии случаются между тремя и пятью часами ночи - именно в этот период времени повышена вероятность возникновения микросна у уставшего человека.

Ниже приведены рекомендации по борьбе с усталостью и ее профилактике. Помните, что потеря контроля над управлением автомобилем может привести к непоправимым последствиям!

1 Позаботьтесь о здоровом сне.

Перед длительной поездкой водителю необходимо хорошо выспаться.

Если чувствуете, что засыпаете за рулем, лучше съехать на обочину, включить аварийную световую сигнализацию и уснуть хотя бы на 20-30 минут.

В ночное время, если есть возможность, лучше все же остановиться на ночлег в мотеле, чтобы восстановить силы и не рисковать собственной безопасностью.

Медицинская справка:

Выделяют несколько фаз сна. Первые две фазы длятся достаточно долго, но сон в этот период поверхностный, эти фазы можно назвать подготовкой к отдыху мозга. Только третья и четвертая

фазы обеспечивают нам необходимую «зарядку» мозга, именно благодаря этим двум фазам мы чувствуем себя отдохнувшими и бодрыми. Существует еще и пятая фаза – быстроволнового сна, которая необходима для того, чтобы на время активизировать все системы организма, в этот период происходит учащение сердцебиения, повышение кровяного давления и теплоотдачи.

Наверное, многие замечали, что порой можно дать мозгу полноценно отдохнуть и за 20-30 минут сна, если этот сон будет достаточно глубоким. Вся сложность заключается в том, чтобы научиться бороться с легкой сонливостью, из-за которой наступает неглубокий сон. А вот когда чувствуете, что подступают третья и четвертая фазы сна, то сопротивляться им не стоит. Восстанавливающий сон в таком случае может занять не более 30 минут, а польза от него будет несомненной.

Насыщение организма кислородом

Чувство сонливости часто возникает из-за недостатка кислорода в организме. Наиболее чувствителен к низкому содержанию кислорода головной мозг. В условиях кислородного голодания мозг пытается перейти в «режим энергосбережения». Поэтому так важно обеспечить приток насыщенной кислородом крови к мозгу.

2 Обеспечьте проветривание салона автомобиля.

В закрытом салоне увеличивается концентрация углекислого газа, содержащегося в выдыхаемом водителем и пассажирами воздухе. Регулярно проводите проветривание автомобиля, это обеспечит необходимую вентиляцию и приток кислорода. Кроме того, в зимнее время года холодный воздух поможет водителю взбодриться.

ВАЖНО:

Не допускайте длительной работы кондиционера в режиме рециркуляции (забора воздуха из салона).

3 Время от времени проводите зарядку.

Подвижные упражнения на свежем воздухе активизируют мышцы, что улучшает кровообращение и насыщает организм кислородом. (см. приложение «Гимнастика за рулем»)

4 Воспользуйтесь методом смехотерапии.

Влияние смеха на организм давно исследуют ученые. Его благоприятные свойства не вызывают сомнений. Смех улучшает настроение и самочувствие из-за того, что во время смеха в организме выделяется большое количество так называемых «гормонов счастья» – эндорфинов. Во время смеха у человека расслабляются мышцы лица, шеи, спины, вибрирует диафрагма, работают мышцы плеч, пресса, учащается сердцебиение. За счет этого в ткани организма поступает больше кислорода. Такой же эффект мы получаем от физических упражнений. Существует мнение, что 10 минут смеха могут заменить полуторачасовой отдых. В длительной поездке зарядить вас положительными эмоциями может попутчик с хорошим чувством юмора, записи юмористических концертов, радиостанции, на которых звучат развлекательные передачи.

5 Выполняйте зарядку для глаз.

Часто ощущение общей усталости возникает из-за того, что устают глаза. Для поддержания состояния бодрости и профилактики ухудшения зрения как можно чаще делайте зарядку для глаз.

Упражнения для глаз:

Выполните круговые движения открытыми глазами: сначала по часовой стрелке, а потом против.

Моргайте как можно чаще.

Переводите взгляд с близко расположенных предметов на удаленные.

Взглядом «чертите» прямые линии: сначала по вертикали, а потом по горизонтали.

Массаж

6. Сделайте массаж биологически активных точек.

Для этого помассажируйте уши, область над бровями, шею.

Массаж ушей

Массаж поверхности ушных раковин необходимо выполнять по часовой стрелке подушечками пальцев. Особенно эффективен массаж мочек уха.

Массаж точек над бровями

Делайте круговые движения области над бровями подушечками пальцев в направлении от носа к виску в течение 2-3 минут.

Массаж шеи

Массируйте шею вдоль позвоночника, сделайте несколько круговых движений и наклонов назад, вперед, влево и вправо. Это поможет улучшить мозговое кровообращение.

7. Если у вас нет медицинских противопоказаний, выпейте кофе.

Кофе хорошо тонизирует нервную систему, однако употребление чрезмерного количества кофе может негативно сказаться на здоровье.

ВАЖНО:

Употребление кофе может вызвать повышение артериального давления, что особенно опасно для людей, страдающих гипертонией. Прежде чем употреблять тонизирующие напитки, убедитесь, что это не навредит вашему здоровью!

8. Используйте эфирные масла в салоне.

Некоторые эфирные масла оказывают сильное тонизирующее и бодрящее действие. Особенно полезно возить в салоне автомобиля апельсиновое, лимонное, шалфейное и розовое эфирные масла.

Можно нанести по несколько капель масла на запястья или повесить в салоне небольшой сосуд с аромамаслами.

ВАЖНО:

Убедитесь, что ни у вас, ни у ваших пассажиров нет аллергии на аромасла!

Чаще регулируйте водительское кресло. Доказано, что неудобно спать в не комфортной позе, поэтому выбирайте установки сиденья, чтобы вам хотелось чаще менять положение тела. Когда вы приспособитесь к какой-то одной регулировке, тут же меняйте ее на другую. В этих условиях усталость и сон как рукой снимет. Только чтобы это не отвлекало от дороги.

Чтобы в солнечную погоду солнце не слепило в глаза, лучше надеть солнцезащитные очки. В борьбе с усталостью они дают положительный эффект. Глаза не будут уставать от солнечного света, а значит, всему организму не грозит усталость.

Помните, что вы должны быть внимательны и осторожны на дороге. От вашей бдительности зависит ваша собственная безопасность, безопасность ваших пассажиров и других участников дорожного движения! Не управляйте автомобилем в состоянии переутомления!

1.8 Виды информации

Информация (от лат. informatio — «разъяснение, изложение, осведомлённость») — сведения о чём-либо, независимо от формы их представления.

Слово «информация» происходит от лат. informatio, что в переводе обозначает сведение, разъяснение, ознакомление. Понятие информации рассматривалось ещё античными философами.

Информацию можно разделить на виды по различным критериям:

по способу восприятия:

Визуальная — воспринимаемая органами зрения.

Аудиальная — воспринимаемая органами слуха.

Тактильная — воспринимаемая тактильными рецепторами.

Обонятельная — воспринимаемая обонятельными рецепторами.

Вкусовая — воспринимаемая вкусовыми рецепторами.

по форме представления:

Текстовая — передаваемая в виде символов, предназначенных обозначать лексемы языка.

Числовая — в виде цифр и знаков, обозначающих математические действия.

Графическая — в виде изображений, предметов, графиков.

Звуковая — устная или в виде записи и передачи лексем языка аудиальным путём.

Видеоинформация — передаваемая в виде видеозаписи.

по назначению:

Массовая — содержит тривиальные сведения и оперирует набором понятий, понятным большей части социума.

Специальная — содержит специфический набор понятий, при использовании происходит передача сведений, которые могут быть не понятны основной массе социума, но необходимы и понятны в рамках узкой социальной группы, где используется данная информация.

Секретная — передаваемая узкому кругу лиц и по закрытым (защищённым) каналам.

Личная (приватная)— набор сведений о какой-либо личности, определяющий социальное положение и типы социальных взаимодействий внутри популяции.

по значению:

Актуальная — информация, ценная в данный момент времени.

Достоверная — информация, полученная без искажений.

Понятная — информация, выраженная на языке, понятном тому, кому она предназначена.

Полная — информация, достаточная для принятия правильного решения или понимания.

Полезная — полезность информации определяется субъектом, получившим информацию в зависимости от объёма возможностей её использования.

по истинности:

истинная

ложная

1.9 Выбор необходимой информации в процессе управления транспортным средством.

В процессе управления транспортным средством водитель получает большой поток информации, из которого ему необходимо выбрать лишь небольшую часть, которая необходима для качественного и безопасного управления автомобилем это :

- обстановка на дороге (водитель должен охватывать глазами спектр равный 360 градусам);
- дорожные знаки (считывать знаки, линии разметки, быстро обрабатывать полученную информацию, делать выводы и применять в дорожных ситуациях);
- показатели приборов;
- звуковые сигналы (сигналы других автомобилей предупреждающих о чем-то, а т.ж привычный звуковой фон работающего автомобиля, если привычный звук нарушается, то постараться понять откуда идет посторонний звук).

1.10 Информационная перегрузка

Во второй половине XX века с началом перехода развитых стран к информационному обществу стали проявляться негативные стороны этого процесса, а именно – информационная перегрузка. Суть перегрузки информацией заключается в следующем: количество поступающей полезной информации превосходит возможности ее восприятия человеком, т.е. человек не способен справиться с информацией в огромных масштабах.

Признаки информационной перегрузки:

- отсутствие ясности в голове, хаотичная умственная деятельность;
- ухудшение памяти, провалы в памяти;
- назойливая музыка или же обрывки фраз, звучащие в голове;
- постоянное желание что-нибудь сказать (чтобы избавиться от лишней информации);
- рассуждения вслух, бормотание во сне или перед сном;
- в тяжёлых случаях можно услышать голоса во время засыпания или шум в ушах;
- что касается телесных признаков, это может быть напряжённость челюстей, а также задней части шеи;
- кстати, к признакам информационной перегрузки относится тошнота. Но это, как правило, в сочетании с неправильным положением тела. Тошнота — это тревожный сигнал: если она вас беспокоит, подачу информации надо прекращать.

Причины информационной перегрузки:

Информационный вампиризм — интернет-зависимость, неумеренное смотрение телевизора и пр.

Современные средства получения информации позволяют уходить от решения личностных проблем, компенсировать личную и житейскую неустроенность. Разумеется, компенсация происходит мнимая, что только усугубляет проблемы, решения которых пытается избежать человек. И с этой стороны информационная перегрузка становится явлением в психологическом смысле близким алкоголизму, наркомании и другим формам патологической зависимости.

Иногда, чтобы получить нужные и полезные сведения, необходимо перелопатить большой массив информации. В итоге факты накапливаются, но не усваиваются. Происходит перенасыщение лишней информацией. Перед современным человеком стоит множество целей и задач, выполнение которых требует одновременности. И получается, что он тратит много энергии на процесс переключения между задачами, а не на их выполнение. У психиатров это называется потерей продуктивности мышления. Со стороны это выглядит как отупение, неспособность произвести простые умозаключения, поверхностность, когда до сознания не доходит информация извне. Когда человек ощущает в себе подобные явления и не понимает их причины, он не пытается сократить количество задач, а пытается ускорить процесс переключения между ними — в конце концов это приводит к переутомлению.

Часто инфоперегрузка наступает при неумении планировать рабочее время и отсутствии рабочего расписания, того самого, которое лимитирует количество рабочих часов в день и определяет рабочее время суток.

Перегрузка информацией возникает не только из-за большого объема потока получаемой информации, но, может быть, даже в большей мере из-за его непредсказуемости. Если информация поступает не в ответ на запрос, а сама находит своего получателя, то чаще всего целевой потребитель оказывается не готов к ее восприятию. И информация не только оказывается невоспринятой, но и вносит существенный хаос в представления человека о мире. Именно хаос, отсутствие структуры и вызывает информационное переутомление.

Причиной информационной перегрузки также является общее переутомление. В одном из исследований, проведенных английскими сомнологами, выяснилось, что бодрствование в течение длительного времени влияет на способность мозга обращать внимание на вещи. Так, мы начинаем запоминать меньше, потому что замечаем меньше. Один из экспериментов показал, что люди, которые спали меньше 6 часов в сутки в течение двух недель, набрали гораздо меньше очков в тестах на память, чем те, кто спал по 8 часов в сутки.

1.11 Система восприятия и их значение в деятельности водителя.

Восприятие – это целостное отражение предметов и явлений в совокупности их свойств и частей при их непосредственном воздействии на органы чувств.

В жизни человека восприятие имеет огромное значение – это основа ориентации в окружающем мире, в обществе, необходимый компонент общественных отношений, восприятия человека человеком.

Физиологическая основа восприятия. Специальных органов восприятия не существует, материал для него дают анализаторы. При этом первичный анализ, который совершается в рецепторах, дополняется сложной аналитико-синтетической деятельностью мозговых концов анализатора. Поскольку любой объект внешнего мира выступает как сложный комплексный раздражитель (например, лимон имеет размер, цвет, вкус, величину, температуру, запах, название и т. п.), то в основе восприятия лежат сложные системы нервных связей между различными анализаторами. Можно сказать, что физиологической основой восприятия является комплексная деятельность анализаторов.

Свойства восприятия

Предметность

Предметность восприятия выражается в так называемом акте объективации, т.е. в отнесении сведений, получаемых из внешнего мира, к этому миру. Предметность, не будучи врожденным качеством, выполняет ориентирующую и регулирующую функцию в практической деятельности.

Предметность как качество восприятия играет особую роль в регуляции поведения. Обычно мы определяем предметы не по их виду, а в соответствии с их практическим назначением или их основным свойством.

Целостность

В отличие от ощущения, отражающего отдельные свойства предмета, восприятие дает целостный его образ. Он складывается на основе обобщения знаний об отдельных свойствах и качествах предмета, получаемых в виде различных ощущений.

Компоненты ощущения настолько прочно связаны между собой, что единый сложный образ предмета возникает даже тогда, когда на человека непосредственно действуют только отдельные свойства или отдельные части объекта (бархат, мрамор). Впечатления эти возникают условнорефлекторно вследствие образовавшейся в жизненном опыте связи между зрительными и тактильными раздражениями.

Структурность

С целостностью восприятия связана и его структурность. Восприятие в значительной мере не отвечает нашим мгновенным ощущениям и не является простой их суммой. Мы воспринимаем фактически абстрагированную из этих ощущений обобщенную структуру, которая формируется в течение некоторого времени.

Если человек слушает какую-нибудь мелодию, то услышанные ранее ноты еще продолжают звучать у него в уме, когда поступает новая нота. Обычно слушающий понимает музыкальную вещь, т.е. воспринимает ее структуру в целом. Очевидно, что последняя из услышанных нот сама по себе не может быть основой для такого понимания — в уме слушающего продолжает звучать вся структура мелодии с разнообразными взаимосвязями входящих в нее элементов. Аналогичен процесс восприятия ритма.

Источники целостности и структурности восприятия лежат в особенностях самих отражаемых объектов.

Константность

Константностью восприятия называется относительное постоянство некоторых свойств предметов при изменении его условий. Благодаря свойству константности, состоящему в способности перцептивной системы (совокупность анализаторов, обеспечивающих данный акт восприятия) компенсировать эти изменения, мы воспринимаем окружающие нас предметы как относительно постоянные. В наибольшей степени константность наблюдается при зрительном восприятии цвета, величины и формы предметов.

Константность восприятия цвета — относительная неизменность видимого цвета при изменении освещения (кусочек угля в летний солнечный полдень посылает примерно в 8-9 раз больше количества света, чем мел в сумерки). Явление константности цвета обуславливается совокупным действием ряда причин, среди которых большое значение имеют адаптация к общему уровню яркости зрительного поля, светлостный контраст, а также представления о действительном цвете предметов и условиях их освещенности.

Константностью восприятия величины предметов называется относительное постоянство видимой величины предметов при их различной (но не очень большой) удаленности. Например, размеры человека с расстояния 3,5 и 10 м отражаются сетчаткой глаза одинаково, хотя изображение на ней меняется, видимая величина его остается почти неизменной. Это объясняется тем, что при сравнительно небольших удалениях предметов восприятие их величины определяется не только величиной образа на сетчатке, но и действием ряда дополнительных факторов, среди которых особенно большое значение имеет напряжение глазных мышц, приспособляющихся к фиксации предмета на разных расстояниях.

Константность восприятия формы предметов заключается в относительной неизменности ее восприятия при изменении их положения по отношению к линии взора наблюдателя. С каждым изменением положения предмета относительно глаз форма его изображения на сетчатке меняется (смотрит прямо, сбоку) благодаря движению глаз по контурным линиям предметов, и выделению характерных сочетаний контурных линий; известных нам по прошлому опыту.

Каков же источник происхождения константности восприятия? Может быть, это врожденный механизм?

В ходе исследования восприятия людей, постоянно живущих в густом лесу, которые не видели предметов на большом расстоянии, обнаружено, что они воспринимают их как маленькие, а не как удаленные. Строители же постоянно видят объекты, расположенные внизу, без искажения их размеров.

Действительным источником константности восприятия являются активные действия перцептивной системы. Многократное восприятие одних и тех же предметов при разных условиях обеспечивает постоянство (инвариантность — неизменную структуру) перцептивного образа относительно изменчивых условий, а также движений самого рецепторного аппарата. Таким образом, свойство константности объясняется тем, что восприятие представляет собой своеобразное саморегулирующееся действие, обладающее механизмом обратной связи и подстраивающееся к особенностям воспринимаемого объекта и условиям его существования. Без константности восприятия человек не смог бы ориентироваться в бесконечно многообразном и изменчивом мире.

Осмысленность восприятия

Хотя восприятие возникает при непосредственном действии раздражителя на органы чувств, перцептивные образы всегда имеют определенное смысловое значение. Восприятие у человека теснейшим образом связано с мышлением. Сознательно воспринимать предмет — значит мысленно назвать его, т. е. отнести к определенной группе, классу, обобщить его в слово. Даже при виде незнакомого предмета мы пытаемся установить в нем сходство со знакомыми.

Восприятие не определяется просто набором раздражителей, воздействующих на органы чувств, но представляет собой постоянный поиск наилучшего толкования, имеющихся данных.

Апперцепция

Восприятие зависит не только от раздражения, но и от самого субъекта. Воспринимают не глаз и ухо, а конкретный живой человек, и поэтому в восприятии всегда сказываются особенности

личности человека. Зависимость восприятия от содержания психической жизни человека, от особенностей его личности, называется апперцепцией.

При предъявлении испытуемым незнакомых фигур уже на первых фазах восприятия они ищут эталоны, к которым можно было бы отнести воспринимаемый объект. В процессе восприятия выдвигаются и проверяются гипотезы о принадлежности объекта к той или иной категории. Таким образом, при восприятии активизируются следы прошлого опыта. Поэтому один и тот же предмет может по-разному восприниматься различными людьми.

Содержание восприятия определяется и поставленной перед человеком задачей, и мотивами его деятельности; в его процессе участвуют установки, эмоции, которые могут изменять содержание восприятия. Это необходимое условие ориентировки человека в окружающей среде.

Восприятие водителя

Водитель за рулем автомобиля удерживает в поле своего зрения дорогу, видит препятствия на ней, пешеходов, транспортные средства, периодически следит за показаниями приборов на панели приборов, на слух контролирует работу двигателя, получает информацию о выполняемых действиях по управлению автомобилем. Все эти сведения – результат воздействия различных предметов или явлений на нервные окончания соответствующих органов чувств. Эти возбуждения передаются в головной мозг, вследствие чего возникают ощущения, то есть отражение в сознании человека отдельных свойств и качеств предметов, непосредственно действующих на органы чувств.

Ощущение – начальный источник всех наших знаний. Последующим этапом обработки поступающей информации является более сложный познавательный процесс, чем ощущение – восприятие, в котором качества и свойства предметов отражаются во взаимодействии в виде единого образа.

Процесс восприятия связан не только с ощущением, но и с действием, необходимым для понимания сущности предмета или явления. Водитель за рулем автомобиля вынужден воспринимать большое количество зрительных, звуковых и других раздражителей. Их восприятие водителем связано с необходимостью

тема №2 Этические основы деятельности водителя

Жизненные ценности человека – это то, что человек считает важным для себя, чем хочет обладать и боится потерять:

- здоровье;
- любовь и семья;
- безопасность и уверенность;
- материальный достаток.

Всё чем дорожит человек, находится на одной чаше весов.

На другой чаше весов наши мимолетные стремления:

- получение удовольствия;
- внимание окружающих;
- одобрение сторонних людей;
- мнимая свобода.

Эти ценности могут привести к опасному поведению за рулём.

Каждое действие водителя – это выбор. Не забывайте! Автомобиль – это средство повышенной опасности!

Ежедневно поворачивая ключ в замке зажигания, помните, что могут открыться двери в больницу или тюрьму.

Вынимая ключи из своего автомобиля, вы вынимаете ключи и из тех дверей, которые могли открыться для Вас сегодня.

В большинстве случаев зависит от Вас, где и с кем Вы сегодня проведёте ночь и завтрашний день.

Легкомысленное вождение может разрушить вашу жизнь.

Дисциплинированность – знание и строгое соблюдение Правил дорожного движения. Проявляются:

- в уважении других водителей, пешеходов;
- в культуре поведения на дороге;
- в соблюдении технических правил эксплуатации автомобиля.

Недисциплинированность – сознательное нарушение известных Вам правил и ограничений.

Люди, которые в обычной жизни не отличаются высокой культурой, ведут себя так же и на дорогах.

Начиная обучение в автошколе, задавали ли себе вопрос: для чего я это делаю?

- я думаю, что это круто;
- я думаю, что мне это пригодится в жизни;
- я хочу быть таким же, как и все успешные люди.

Такая логика ошибочна. Значит, истинная цель не ясна. И, как следствие, возникает легкомысленный подход к обучению вождению.

В приоритете должно быть – получение навыков профессионального и безопасного вождения.

Безопасно управлять своим будущим автомобилем, решая с его помощью свои жизненные повседневные задачи.

Два основных мотива человека:

Первый.

Достижение успеха. Мы ставим перед собой цель, достижение которой однозначно расцениваем как успех. Например: освоить технику управления автомобилем в совершенстве, и тогда появляется стремление добиться в этой области совершенства, и мы находим средства и совершаем действия, которые направлены на достижение поставленной цели. Осознавая для себя мотив достижения успеха, люди реально оценивают свои возможности и ошибки, как в жизни, так и на дороге и не перекладывают свою ответственность на других.

Второй основной мотив человека – это избегание неудач. И тогда цель человека заключается не в достижении успеха, а в боязни неудач и теперь у человека нет цели, и у него появляется неуверенность в себе потому, что у него нет веры в достижении успеха. Он боится, что его могут осудить и обидеть. Этот страх зачастую проявляется в агрессивном поведении. У человека возникает закрытость получения новых знаний и навыков:

- он не испытывает удовольствия от процесса обучения;
- он пропускает занятия, оправдывая себя мнимыми причинами;
- всю ответственность за свои неудачи он перекладывает на преподавателей;
- он ставит перед собой либо слишком легкие, либо недостижимые задачи;
- он не воспринимает высказывания преподавателей о своих собственных способностях и возможностях, потому что его внутренняя самооценка слишком занижена или, наоборот, завышена.

Всё это не способствует получению навыков эффективного и безопасного вождения.

Личность - это совокупность индивидуально выраженных морально-ценностных, психических и физических, врождённых и приобретённых свойств человека.

К основным свойствам личности относятся: потребности, направленность, интересы, способности, темперамент, характер.

Потребности - называется психическое состояние, переживаемое человеком, когда он испытывает нужду в чём-либо. Потребности делятся на материальные (пища, одежда, жильё) и духовные (труд, общение с людьми, приобретение знаний).

Направленность личности – это совокупность взглядов и убеждений человека, ставших руководящими в его деятельности. В зависимости от сферы проявления различают морально-идеологическую, профессиональную и бытовую направленность.

Под интересами понимают отношения человека к предметам и явлениям жизни. Интересы характеризуются положительной эмоциональной окрашенностью, стремлением познать интересные для человека явления, предметы, события и овладеть ими.

Способности – это индивидуальные способности психики, от которых зависит успешность какой-либо деятельности.

Различают общие и специальные способности.

Общие способности присущи многим людям, и благодаря этим способностям один и тот же человек может успешно овладеть различными видами деятельности.

Специальные способности – это такие способности личности, которые позволяют достигнуть высоких результатов в какой-либо узкой области деятельности.

Способности человека к профессиональной деятельности водителя автомобиля определяются следующими **качествами**:

- хорошее физическое развитие, выносливость, достаточная ловкость и хорошая координация движений;
- лёгкость формирования двигательных навыков;
- высокая степень развития органов чувств, в особенности зрения и суставно-мышечного чувства;
- скорость и точность сенсомоторных реакций;
- быстрота и точность определения скорости движения и пространственных отношений;
- хорошее распределение, быстрая переключаемость и высокая устойчивость внимания;
- хорошая зрительная и оперативная память;
- высокая готовность памяти;
- настойчивость, решительность, смелость, терпение;
- эмоциональная устойчивость;
- самообладание, дисциплинированность;
- инициативность и сообразительность.

На поведение человека в любой ситуации неминуемо влияет его темперамент.

Слово темперамент в переводе с латинского, обозначает «надлежащее соотношение частей» (ввёл Гиппократ).

Типы темперамента.

	е
т »)»	й тип темперамента, проявляющийся в общей подвижности, и ости отдаваться делу с исключительной страстностью, в бурных

	, резких сменах настроения, неуравновешенности.
ик (жизненная сила)	й тип темперамента, характеризуется подвижностью, высокой активной активностью, разнообразием мимики, отзывчивостью и льностью, уравновешенностью.
ик)	й тип темперамента, связанный с медлительностью, инертностью, востью в стремлениях и настроении, слабым внешним выражением низким уровнем психической активностью.
олик (желчь»)	тип темперамента, которому свойственно замедленность движения, ность моторики и речи, низкий уровень психической активности, ранимость, склонность глубоко переживать даже не зная события, дают отрицательные эмоции.

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

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

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

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

Факторы риска при вождении автомобиля.

У человека не зависимо от его темперамента, всегда присутствует склонность к риску. Если он находится в компании, то склонность к риску возрастает. При действиях в одиночку его склонность к риску снижается. Так же склонность к риску снижается с опытом и возрастом.

Рискованный стиль вождения:

- резкий старт и торможение;
- частые перестроения без необходимости;
- действия в расчёте «на удачу»;
- желание вовлечь в свои дорожные игры других водителей;

- «рваный» стиль вождения очень опасен и не имеет ничего общего с популярным «спортивный» стилем. Кроме того, он ведёт к неопределённо большому расходу топлива.

Низкая внутренняя самооценка человека всегда толкает его на самоутверждение за счёт автомобиля:

- выбор престижной марки автомобиля;
- выбор привлекательного цвета автомобиля;
- выбор мощной аудио системы автомобиля.

Как правило под этой маской скрывается неуверенный в себе человек, требующий ежеминутного признания своей значимости.

Что влияет на формирования стиля вождения?

Социальное окружение, родственники и друзья, которые могут негативно повлиять на формирование навыков вождения (внедряя идеи о вседозволенности на дороге).

Иррациональные идеи поведения «русского» водителя: со мной этого не случится; все водят машину хуже меня; все знают правила хуже меня; не знаю как все, но я тороплюсь.

Автореклама, основанная на агрессии.

Киноиндустрия.

Водитель должен уметь распознавать на дороге других водителей, относящихся к опасным категориям по следующим **признакам**:

- агрессивный или «рванный» стиль вождения;
- неуверенный стиль вождения;
- водитель такси или маршруток;
- водители служб доставки;
- неместные водители;
- начинающий водитель;
- автомобили имеющие внешние повреждения.

Этика водителя.

Основные причины низкого уровня безопасности дорожного движения:

- меры по совершенствованию управления дорожным движением отстают от темпов роста числа автотранспортных средств и их пользователей;
- социально-психологический климат в дорожном движении оставляет желать лучшего.

Этика – философское исследование морали и нравственности. Термин «этика» употребляется для обозначения системы моральных и нравственных норм определённой социальной группы.

Этика водителя связана с прогнозированием развития ситуации и, следовательно необходима как важный элемент взаимодействия на дорогах.

Этичное поведение на дороге предполагает не использовать преимущество, данное правилами в ущерб другим участникам движения. Оно напротив, предполагает помочь другим участникам движения, чтобы в итоге помочь себе:

Не ослепляй дальним светом фар.

Уступайте, даже имея преимущество в движении.

Правило пропуска – «через одного».

Двигайся строго по обозначенным полосам.

При интенсивном движении не меняйте полосу без необходимости.

По возможности освобождайте левые полосы движения.

Пропускай пешеходов на нерегулируемых перекрёстках и пешеходных переходах.

Оказывайте помощь при обгоне: обгоняемый видит то, чего не видит обгоняющий.

Будьте понятны и предсказуемы в своих действиях.

Внимательно относитесь к пешеходам.

Этичное поведение – это осознание, что люди могут иметь притуплённое чувство опасности в том числе, и на дороге, а именно:

- сотрудники ГИБДД;
- дорожные рабочие;
- пожилые люди;
- дети.

При парковке не закрывайте пожарные гидранты и люки.

Паркуясь помните о других водителях.

Этичное поведение так же предполагает:

Что при парковке своего автомобиля, надо думать и о других водителях;

Не садитесь за руль при болезненном состоянии, поскольку оно снижает реакцию водителя на дороге;

Водитель берёт ответственность на себя за жизнь и здоровье своих пассажиров.

И ещё если можно отказаться от поездки – откажись!

И самое главное – уступай дорогу автомобилям экстренной помощи!

-

-

Задание:

Прочитай лекцию.

Ответь на вопросы в тетради:

- Ваш тип темперамента.
- Какие особенности Вашего вождения характерны при Вашем темпераменте?
- Назови категории участников дорожного движения, требующие особого внимания?
- Как могут повлиять на стиль Вашего вождения Ваши близкие?
- Какое влияние оказывают на водителя киноиндустрия и реклама?
- Невербальный язык общения на дороге.

Тема Основы эффективного общения

Прежде чем перейти к основным компонентам эффективного общения, подумаем для чего же нам нужно общение? С помощью общения люди обмениваются информацией, эмоциями, составляют определенное мнение друг о друге, и регулируют поведение друг друга.

В психологии эти компоненты называются:

1. Информация;

2. Эмпатия;

3. Рефлексия;

4. Взаимодействие.

Умные термины психологии общения не сделают меня "монстром общения", скажете вы, и будете правы. Итак, основы эффективного общения, разберем эти четыре основные компоненты более подробно?

1. Информация. Что необходимо сделать, чтобы информация дошла до вашего собеседника в полном объеме, и он понял бы ее так же, как и было вами запланировано?

А в чем проблема, подумаете вы. Мы говорим на одном языке, что тут не понятного. Совершим небольшой экскурс в жизнь человека с момента его рождения и до текущей ситуации вашего общения. Каждый из нас обладает своим генетическим материалом и жизненным опытом, даже близнецы имеют разный опыт и в чем-то не похожи друг на друга. А представьте, какая огромная разница у людей воспитанных в разных семьях, в разных условиях, с разными ценностями, разным темпераментом, и т.д. Несмотря на то, что мы говорим на разном языке, одно и то же слово для каждого из нас несет разный смысл. Взять хотя бы такое простое и понятное слово "мама". Чаще всего в него вкладывается самый положительный смысл, кажется уже добрее, светлее и прекраснее этого слова нет ничего на свете. А если человек вырос в детдоме, потому что его бросила мать? Это один из крайних случаев, конечно, но будет ли для него слово "мама" таким же прекрасным? Скорее всего, нет. Так с любыми словами и понятиями.

Поэтому так важно при общении стараться использовать слова которые несут одинаковый смысл как для вас так, и для вашего собеседника. Пусть вас не затрудняет задавать уточняющие вопросы, чтобы убедиться, что ваш собеседник правильно вас понял или вы его. Так вам будет проще понять мотивы тех или иных его поступков, а также позволит лучше понять себя, расширит ваш кругозор.

2 Эмпатия. Под обменом эмоциями подразумевается, что вы и ваш собеседник сознательно или бессознательно влияете на эмоциональное состояние друг друга. Для этого, конечно же, в первую очередь надо представлять какие чувства преобладают в вас сейчас. И во власти каких эмоций находится ваш собеседник. И то, и другое лучше всего получается у людей с высоким эмоциональным интеллектом, который в отличие от обычного интеллекта можно развивать и повышать, было бы желание. Итак, вы честны с самим собой и понимаете, какие эмоции в вас сейчас преобладают, почему именно эти эмоции, насколько они желательны, хотели бы вы "поменять" их на другие и т.д. А также в состоянии понять эмоции другого человека, еще лучше, если вы понимаете, почему они возникли, и что нужно сказать или сделать, чтобы изменить эмоциональное состояние собеседника. Чаще всего следует сообщить, что вы осознаете состояние собеседника, если только такое замечание не будет ему в тягость. Это замечание помогает человеку раскрыться и дает почувствовать, что его понимают. Главное для успешного взаимодействия с другими людьми – это умение взглянуть на мир их глазами. Вы должны быть готовы оставить в стороне свои оценки и суждения, а так же собственную картину мира. Только тогда вы сможете увидеть другого человека. В психологии это называется сопереживанием. Сопереживание не означает сочувствие, в первом случае вы понимаете чувства другого, а во втором, вы чувствуете то же самое, что и он. Также раскрытию эмоций другого человека

способствует искреннее и открытое выражение вами ваших чувств. Но опять же, только в том случае, если это не заденет собеседника. Например, ваш друг предлагает вам пойти вместе с ним на чемпионат по футболу, потому что его подруга заболела и не сможет пойти. Ясное дело, радостно заявлять: “До чего же хорошо, что она заболела!!”, думаю, не стоит.

3. Рефлексия. Теперь мы плавно переходим к следующей составляющей эффективного общения: рефлексии. *Рефлексия* — это осознание индивидом того, как он воспринимается партнером по общению, т. е. как будет партнер по общению представлять вас в своих мыслях. При взаимодействии взаимно оцениваются и изменяются черты характера и поведения обоих. Рефлексии способствует развитие безусловного самопринятия, основанного на осознании и понимании своих слабых и сильных сторон, принятия других, ценностного (уважительного) отношения к партнеру по общению.

4. Взаимодействие. Любое общение всегда предполагает некоторый результат — изменение поведения и деятельности других людей. При соблюдении трех вышеописанных компонентов общения между собеседниками возникает межличностное взаимодействие, т.е. совокупность связей и взаимовлияния людей, которые в свою очередь приводят к их совместной деятельности. Межличностное взаимодействие представляет собой последовательность растянутых во времени реакций людей на действия друг друга. Например, ваш поступок, изменяющий поведение вашего собеседника, вызывает со стороны последнего ответную реакцию, которая, в свою очередь, будет воздействовать на ваше поведение. Поэтому так важно прогнозировать процесс взаимодействия и его результат. Если вы хорошо понимаете чувства вашего партнера по общению, представляете картину его мира, а также то, каким представляет он вас, вы можете заранее предположить, какие ваши действия повлияют на него тем или иным образом. В этом случае ваше общение выльется в приятную для обоих, совместную деятельность. В противном — может возникнуть конкуренция или конфликт. Но это уже другая история.

Источник: <http://psycabi.net/psikhologiya-dlya-molodykh-i-tselestremennyykh/psikhologiya-obshcheniya/24-osnovy-effektivnogo-obshcheniya#ixzz3IH4oFTAJ>

тема №4 Эмоциональные состояния и профилактика конфликтов

Кто как реагирует на препятствия при вождении. В описанном выше исследовании КГР у водителей наиболее высокий индивидуальный показатель составил 19 стрессовых состояний за полчаса, т. е. в среднем через каждые 94 секунды – стрессовое состояние. Можно сказать – непрерывный стресс. Кто же эти водители, почти постоянно находящиеся в стрессовом состоянии? К какому типу людей они принадлежат?



Поведение таких водителей характеризуется весьма высокой импульсивностью. Не менее очевидно и то, что эта тенденция (по малейшему поводу приходит в состояние нервно-эмоционального возбуждения) не может не наносить ущерб здоровью. Хорошо, если носителем этой тенденции был начинающий водитель – для него это явление столь же естественное, сколь и временное, преходящее. Но новичков в исследовательской выборке могло быть не более одного, двух. Стало быть, речь идет о людях, импульсивность которых обусловлена врожденной слабостью их нервно-психических процессов. А это фактор постоянный, непреходящий, ведущий к чрезмерным затратам нервной энергии и, следовательно, могущий привести с течением времени к необратимому ущербу для здоровья.

Но это лишь одна сторона проблемы, другая – в том, что водитель со слабой нервной системой может оказаться виновником аварийной ситуации. И не потому, что он преднамеренно нарушает правила дорожного движения, с ним это случается не чаще, чем с другими. Причина в другом. Он может непроизвольно «сорваться» на экстренное действие, которое лишь создает или усугубляет уже возникшую аварийную ситуацию.

Теперь обратимся к тем водителям, которые испытывают нервно-эмоциональный стресс реже других. Минимальный показатель, зарегистрированный в описанном исследовании, составляет 2 случая нервно-эмоционального возбуждения за полчаса, что почти в 10 раз меньше максимального и в 5 раз меньше среднего показателя. И главное, при таком небольшом числе случаев подготовки к экстренному действию каждый из них оказывается не напрасным, он завершается реально осуществляемым экстренным действием. Возникает вопрос, что же это за водители, которым удается платить за психологическую готовность столь умеренную нервно-эмоциональную цену? Во-первых, необходимо, чтобы они обладали «сильной» нервной системой. Во-вторых, у них должны быть хорошо отработанные навыки управления автомобилем, дающие уверенность и возможность сохранять самообладание при усложнении дорожно-транспортной обстановки.

Психологическая классификация «аварийщик о в». Все факторы, обуславливающие склонность водителя (каким он является в тот или иной конкретный момент) к ДТП, в порядке повышения длительности действия и уменьшения возможностей преодоления можно разделить на следующие группы: отрицательные факторы кратковременного характера, относительно устойчивые и постоянные.

К отрицательным факторам, имеющим преходящий, относительно кратковременный характер, относятся кратковременные недомогания (включая утомление) и некоторые психические состояния, которые могут отвлечь внимание водителя от бдительного слежения за дорожно-

транспортной обстановкой (острая озабоченность какой-либо проблемой, сильное огорчение, встревоженность или, наоборот, переполненность радостью). Хотя эти факторы создают временную склонность к совершению аварии, т. е. временно повышают вероятность ее совершения, при решении вопроса о том, быть или не быть водителем, они в расчет не принимаются. Реакция на подобные состояния сводится либо к временному прекращению вождения, либо к саморегуляции своего эмоционального состояния.

Относительно устойчивые факторы сохраняют свое отрицательное действие в течение более или менее продолжительного времени. Эти факторы могут изменяться либо в сторону, благоприятствующую надежному вождению (например, недостаток водительского опыта, знаний, умений и навыков, обеспечивающих надежное управление автомобилем, может быть со временем восполнен, в том числе путем специальных занятий), либо в направлении появления или усиления склонности к ДТП (например, недавно пережитый несчастный случай может породить у водителя неуверенность в своих водительских качествах, состояние общей тревожности и таким образом повысить вероятность новых происшествий). Хотя положительные изменения факторов этой группы нередко совершаются как бы сами по себе, без специальных, планомерных усилий водителя, наиболее быстрым, эффективным средством их достижения являются соответствующие занятия и упражнения, целенаправленные действия по самовоспитанию. Это относится не только к знаниям, умениям и навыкам, но и к некоторым чертам личности.

<http://www.prokat-nsk.ru/vodila/04-emocionalnoe.html>

тема №5 Саморегуляция и профилактика конфликтов

Цель: понимание природы конфликта, формирование отношения к конфликтам, как к новым возможностям творчества и самосовершенствования. Развитие способности адекватного реагирования на конфликтные различные ситуации. Отработка навыков "я-высказываний", способствующих разрешению конфликтных ситуаций, демонстрация стиля сотрудничества как одного из основных элементов в профилактике разрешения конфликтов, выявление факторов эффективного общения, способствующих достижению взаимопонимания между участниками, позитивное утверждение личности.

Люди часто представляют конфликт как борьбу между двумя сторонами, сражающимися за победу. Никто не может избежать конфликтов – они занимают важное место в нашей жизни. Однако гораздо эффективней воспринимать конфликт, как проблему, в решении которой принимают участие обе стороны. Конфликт может быть использован для открытия альтернативных возможностей и поиска перспектив для взаимного роста. Существует три основных навыка решения конфликтов и построения мирных взаимоотношений: ободрение, общение и сотрудничество. Ободрение означает уважение лучших качеств партнера по конфликту. Общение включает в себя умение слушать партнера так, чтобы это помогло понять, из-за чего возник конфликт, что для него наиболее важно, и что он намерен сделать, чтобы разрешить конфликт, и умение дать такую же информацию с вашей точки зрения, при этом, воздерживаясь от использования слов, способных вызвать гнев и недоверие. Сотрудничество строится на предоставлении другому слова, признании способностей другого, сведение идей воедино, без доминирования кого-либо, поиске консенсуса, взаимной поддержке и взаимопомощи.

1. "Что такое конфликт"

Участникам предлагается написать на небольших листах определения конфликта ("Конфликт – это..."). После этого в импровизированную "корзину конфликтов" (коробка, мешок, шапка, сумка) складываются листки с ответами и перемешиваются. Ведущий подходит по очереди к каждому участнику, предлагая взять один из листков и прочитать написанное. Таким образом, можно выйти на определение конфликта.

2. Решение билетов на данную тему на сайте pddrussia.com