

Отличный водитель - это водитель, который используя отличное мышление, избегает ситуаций, требующих отличного умения; это водитель, умеющий действовать так, чтобы предвидеть и предотвращать возникновение особой (нештатной) ситуации на дороге, а не попадать в нее и потом на пределе своих возможностей выходить из нее.

**Безопасный стиль вождения
отличного водителя определяется,
прежде всего,
его высокой культурой,
интеллектом и,
конечно же, определенным уровнем
водительской подготовки.**

Благодаря своим качествам, он заранее обнаруживает высокую вероятность возникновения в конкретных условиях той или иной особой ситуации, создаваемой другими водителями или условиями безопасного движения, и упреждающе принимает меры, чтобы в ней не участвовать.

Другими словами, отличный водитель реализует принцип предусмотрительного вождения, суть которого заключается в том, что перед любым воздействием на органы управления ТС он тщательно анализирует складывающуюся дорожную обстановку, учитывает ее опасные факторы и только после этого определяет адекватное (соответствующее) ей действие.

психологическое правило:

**культура + интеллект +
навыки = формула
безопасного вождения**

водитель, обладающий высокой профессиональной культурой и интеллектом, но не овладевший мастерством вождения, может управлять ТС без происшествий.

культура и интеллект обеспечивают компенсацию несовершенства навыков.

А вот обратной компенсации добиться не удастся. Следовательно, боится от ДТП мышление, а не навыки.

Последние могут помочь вам выйти из сложной ситуации и то только в том случае, если она, не превышает ваших психофизиологических возможностей.

**Подготовленность водителя
определяется наличием у
него профессиональных
знаний, умений и навыков,
необходимых для
самостоятельного
управления автомобилем в
различных дорожных
условиях.**

Знания

это совокупность усвоенных им сведений, нужных для управления автомобилем.

Объем знаний предусмотрен действующими программами и приобретается в процессе обучения.

Однако овладев только знаниями, человек не может управлять автомобилем.

Для этого он должен приобрести специальное умение и практические навыки.

Умения

это способность целенаправленно и правильно использовать свои специальные знания в практической деятельности.

Водитель

должен *уверенно* управлять автомобилем в различных дорожных и метеорологических условиях, быстро оценивать дорожную обстановку в случае ее изменения, вовремя выполнять необходимые действия, обеспечивающие безопасность движения.

Для этого ему следует вырабатывать соответствующие навыки.

Навык

это способность в процессе деятельности выполнять отдельные действия автоматически, без специально направленного внимания, хотя и под контролем сознания.

Опытный водитель, не задумываясь выполняет свои рабочие движения при управлении автомобилем, если он при этом допускает ошибку, то вовремя замечает и исправляет ее.

Психофизиология (психологическая физиология) - научная дисциплина, возникшая на стыке психологии и физиологии, предметом ее изучения являются физиологические основы психической деятельности и поведения человека.

Психофизиология - наука, изучающая нейрофизиологические механизмы психических процессов, состояний и поведения, взаимовлиянии физиологических процессов и психических явлений.

Психофизиология водителя

Психология – наука, изучающая закономерности возникновения и развития психики, психических процессов, состояний, свойств и качеств человека.

Физиология – наука, изучающая жизнедеятельность здорового организма и его частей - систем, органов, тканей, клеток.

«Психофизиология водителя» раздел психологии труда, изучающий психофизиологические свойства водителя, проявляющиеся в профессиональной деятельности и оказывающие влияние на эффективность и качество этой деятельности.

Эти свойства определяют надежность и работоспособность водителя, его психическое состояние, удовлетворенность трудом и психофизиологические ресурсы.

*** Психофизиологические свойства человека определяют особенности психических и физиологических процессов в его организме.**

К этим свойствам относятся ощущение, восприятие, внимание, мышление, память, а также личностные качества.

Ощущение

**простейший психический процесс
приема информации**

**обнаруживать предметы и явления
судить об их свойствах: положении
подвижных и неподвижных объектов
на дороге, их форме, размерах, цвете**

Восприятие

**отражаются свойства
предметов и явлений во
взаимосвязи в виде единого
образа**

Свойства восприятия

- * Предметность
- * Целостность
- * Константность
- * Избирательность
- * Апперцепция
- * Осмысленность

Предметность

все, что человек воспринимает
при оформлении в образ
восприятия, тут же фиксируется
в восприятии как объект

Целостность

Образ «достраивается» до
завершенной формы на основе
воспринятых элементов.

Константность

хранит относительное
постоянство воспринимаемых
предметов при изменении
условий восприятия.

Избирательность

преимущественное выделение одних объектов или признаков (они называются тогда термином «фигура») по сравнению с другими (последние именуется термином «фон»).

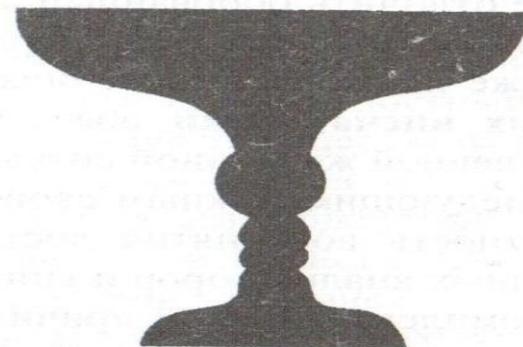
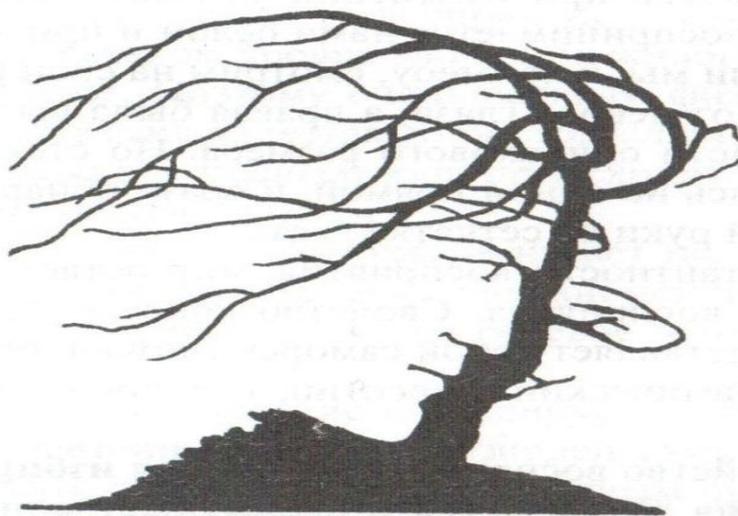


Рис. 8. Ваза Рубина. Фигура и фон взаимозаменяемы



Апперцепция

зависимость восприятия от прежнего содержания, опыта жизни человека, от особенностей его личности.

Осмысленность

увязывание образа вещи с ее именем.



Зрительное восприятие

объекта зависит от его видимости.

**Видимостью называют
возможность различать
особенности окружающей
обстановки, которая зависит от
освещенности предметов и
прозрачности воздушной среды.**

**Характеристиками видимости служат дальность и
степень видимости.**

Под дальностью понимают минимальное расстояние, на котором рассматриваемый объект невозможно различить на фоне окружающих предметов.

Дальность видимости зависит от яркости объекта и контрастности его относительно фона, а также от скорости движения.



Степенью видимости называют возможность различать отдельные детали наблюдаемого предмета.

Степень видимости зависит от яркости и контрастности объекта, а также от его освещенности.

Внимание

Направленность психики на определенный объект, сосредоточенность на нем называются вниманием.

В каждый конкретный момент на человека воздействует ряд объектов внешнего и внутреннего мира, и он не в состоянии воспринимать их, отвечая одновременно на всю эту массу раздражителей.

**это четкое и ясное
представление человека о
том, что он делает или
воспринимает, одновременно
выделяя свойства и качества
одних объектов и отвлекаясь
от всех остальных.**

- **непроизвольное внимание - более низкая форма внимания, не обусловленная волевым актом человека (например, восприятие сильного звука, яркой вспышки света и т. д.);**
- **произвольное (активное) внимание - более сложная форма, оно обусловлено волевым актом и связано с сознательно поставленной целью;**

- **концентрация внимания** - сосредоточение на одном только объекте;
- **распределение** - способность одновременно выполнять несколько действий;
- **переключение** - перенос внимания с одного объекта на другой;
- **устойчивость** - продолжительность времени, в течение которого человек может намеренно поддерживать свое внимание на объекте.

причины отвлечения внимания во время управления транспортным средством

- ◆ плохое настроение
- ◆ семейные проблемы
- ◆ нелегкие разговоры
- ◆ мобильный телефон
- ◆ водительская неопытность
- ◆ прослушиванием музыки при полной громкости
- ◆ распитие любых напитков, прием пищи, курение
- ◆ наклеенные на лобовое стекло или привязанные к салонному зеркалу сувениры или игрушки.

Время реакции

интервал времени между моментом появления сигнала об опасности и окончанием ответного действия.

Время реакции включает промежутки времени, необходимые водителю для приема и переработки информации.

**Простая реакция связана с ожиданием
одиночного, известного водителю
сигнала, в ответ на который водитель
должен выполнить определенное
действие.**

**Сложная реакция связана с выбором
ответного действия из нескольких
возможных.**

Время реакции состоит из двух периодов: латентного (скрытого), который измеряется временем от момента появления раздражителя до начала движения, и моторного, измеряемого временем движения. В течение латентного периода протекают процессы, связанные с ощущением и восприятием, оценкой и прогнозированием обстановки, а также выработкой решения.

**Примерная продолжительность
латентного периода простой реакции на
свет составляет 0,2 с.,
на звук - 0,14 с.**

**Латентный период зависит от
индивидуальных
психофизиологических особенностей
водителя, его состояния и опыта, а
также от характера дорожно-
транспортной ситуации.**

Время моторного периода зависит от сложности выполняемого действия, возраста водителя, а также от степени неожиданности сигнала. Среднее время моторного периода простой реакции (в лабораторных условиях) на красный сигнал водителя в возрасте 18-22 лет равно 0,48-0,56 с, 45-60 лет -0,78-1,96 с, а сложной реакции - соответственно 1,05-1,96 и 1,59-2,61 с.

**При движении по прямым участкам
дороги без поворотов, подъемов и
спусков из-за монотонности
ухудшается способность водителя к
восприятию обстановки,
увеличивается продолжительность
обнаружения сигнала. Если прямые
участки имеют протяженность 5-6 км и
более, то человек ощущает
сонливость, заторможенность.**

Монотония (от гр. - монос - один и тонос – напряжение)

- * состояние человека, возникающее при выполнении однообразной работы,**
- * снижение психической активности и тонуса,**
- * ослабление восприимчивости и сознательного контроля,**
- * ухудшение памяти и внимания,**
- * потеря интереса к работе.**

- **не нужно останавливать все свое внимание на однообразной дороге,**
- **можно погрузить свои мысли в совершенно посторонние вещи, только они должны быть волнующими для вас,**
- **обращайте свое внимание на окружающую обстановку, природу за окном, птиц, особенности ландшафта,**
- **пение песен.**

Память

совокупный психический процесс
запоминания, сохранения и
воспроизведения событий и состояний,
относящихся к прежним обстоятельствам
жизни.



**В первый час после запоминания
теряется 60% информации, 65%
забывается в течение 10 часов, 80%
— через 6 дней.**

- 1. очень хорошо запоминается образная информация, потому что на языке образов мы начали думать еще до того, как научились разговаривать.**
- 2. мы запоминаем то, что вызывает ЭМОЦИИ.**



3. мы запоминаем то, что имеет смысл, поддается логике.

4. нам проще запоминать то, что можно связать с чем-то уже имеющимся в нашей памяти.

5. легче запоминается информация, которая встречается чаще.

*** "Средний" человек помнит не более четверти того, что было сказано ему пару дней назад; память человека способна сохранить до 90% из того, что он делает, 50% - что видит и 10% из того, что слышит (*это усреднённые данные, рассчитанные на человека с развитым визуальным каналом восприятия, для аудиального или кинестетического будет в точности до наоборот*);**

- * Лучше всего память работает между 8-12 часами утра и после 9 часов вечера, хуже всего - после обеда;**
- * люди, как правило, умнее и расчетливее в 8 часов утра;**

Память водителя

- * твердых знаний правил дорожного движения
- * прочных двигательных навыков безопасного управления автомобилем
- * запоминания маршрутов движения и их особенностей

Мышление

* **высший познавательный процесс, благодаря которому в сознании человека не только отражаются внешние особенности воспринимаемых объектов или явлений, но и постигается их сущность**

переход от единичного к общему и от общего вновь к единичному.

***дает возможность познавать то,
что непосредственно не
наблюдается, предвидеть
предстоящий ход событий в
результате своих действий и
действий других людей.***

Особенность мышления водителя заключается в том, что время для осмысливания дорожной обстановки и выработки решения крайне ограничено, а принятое решение должно быть немедленно выполнено. Для оценки дорожной обстановки водитель должен воспринять ее элементы (дорогу, других участников движения) и их взаимное расположение, после чего сравнить с подобной ситуацией, наблюдавшейся им раньше и сохранившейся в памяти.

Логические формы мышления

Понятие - это обобщенная форма мысли о предмете или явлении, отражающая их сущность.

Суждение - это форма мысли, в которой отражаются связи между предметами или их свойствами.

Умозаключение - это форма мышления, которая позволяет из одного суждения вывести (получить) другое.

алгоритмы умозаключения - индукция, дедукция и аналогия.

Индукция - это умозаключение от частных суждений к общему.

Дедукция - это умозаключение от общего суждения к частному.

Аналогия - это умозаключение на основе частичного сходства явлений.

мыслительные операции

- ◆ сравнение,
- ◆ анализ,
- ◆ синтез,
- ◆ абстрагирование,
- ◆ систематизация,
- ◆ обобщение.

Сравнение - это фиксация в форме суждения сходств и отличий предметов, явлений и их признаков.

Анализ - это расчленение предмета, мысленное, в рассуждении, или практическое на элементы и их изучение.

Синтез - это построение целого из заданных частей.

Абстрагирование - выделение одной какой-либо стороны явления и рассмотрения ее отдельно, хотя в действительности самостоятельно она не существует.

Систематизация - расположение предметов или явлений в определенном порядке, в соответствии с некоторым принципом.

Обобщение - это мыслительная логическая операция выделения признака, общего и существенного для целого ряда предметов или явлений, и на этой основе формирование понятия как инвариантной структурной единицы мышления.

ВИДЫ МЫШЛЕНИЯ

**нагляднодейственное,
наглядно-образное,
словесно-логическое.**

Ум - индивидуально-психологическая характеристика мышления конкретного человека.

Наиболее существенными качествами человеческого ума являются:

**самостоятельность,
критичность,
гибкость,
глубина,
широта,
последовательность и скорость.**

Психическое состояние

—

целостное проявление психики человека, отражающее ее функциональные возможности в конкретный период времени и реализующие ряд функций уравновешивания человека как организма и личности с внешней и внутренней средой.

Эмоциональные состояния

Эмоции - субъективные психологические состояния, отражающие непосредственное переживание отношений человека к миру (настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы). Это так называемые «чистые» эмоции. Они включены во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления его активности сопровождаются эмоциональными переживаниями.

**позволяют определить полезность и вредность
воздействующих на человека факторов и
реагировать, прежде чем будет определено
само вредное воздействие.**

выполняют

- **побудительную, или стимулирующую,
функцию,**
- **переключательную (особенно ярко
обнаруживается при конкуренции мотивов,
в результате которой определяется
доминирующая потребность),**
- **мобилизационную.**

Свойства психических состояний

- целостность (захватывают всю психич. деят.),
- подвижность (изменчивость),
- относительная устойчивость,
- взаимосвязь с психическими процессами и свойствами личности, индивидуальным своеобразием и типичностью,
- крайним многообразием,
- полярностью.

Виды эмоциональных состояний

По степени интенсивности и продолжительности - длительные, но слабые (печаль), или сильные, но кратковременные (радость).

По субъективному переживанию 2 категории: *положительного порядка*, (удовлетворение жизненных потребностей, оставляющие удовольствие), и *отрицательного порядка*, (неудовлетворении жизненных потребностей доставляющие неудовольствие).

По содержанию - простые и сложные
(в зависимости от того, какого уровня
потребности удовлетворяются у
человека более простые - гнев, страх,
радость, горе, зависть, ревность,
более сложные - моральное чувство,
эстетическое чувство, чувство
патриотизма и др.

Эмоции

элементарная форма переживания
человеком своего отношения к
предметам и явлениям
действительности, отличающаяся
непосредственным и пристрастным
характером,

обусловлена актуальными
потребностями субъекта.

Эмоции возникают в ответ на
конкретную ситуацию.

Влияние эмоций на деятельность человека

стенические и астенические.

стенические (эйфория, мания, гнев, тревога) стимулируют деятельность человека, побуждают его к поступкам, высказываниям.

Астенические (печаль, тоска, апатия, страх) характеризуются скованностью, пассивностью.

Фундаментальные эмоции

**удовольствие, радость, страдание, удивление,
отвращение, гнев, презрение, стыд, интерес,
страх.**

Самая старая по происхождению, простейшая и наиболее распространенная среди живых существ форма эмоциональных переживаний - это удовольствие, получаемое от удовлетворения органических потребностей (или неудовольствие, связанное с неудовлетворением органических потребностей).

Положительные эмоции имеют приятный эмоциональный фон, переживаются как то или иное удовольствие, являются положительным подкреплением для человека (радость, энтузиазм, веселье, интерес, мечтательность, удовольствие и др.), но

эти же эмоции когда-то могут быть оценены негативно: вовсе не радовать окружающих, а когда-то и вызывать протест и у самого человека.

Настроение

сравнительно продолжительные,
устойчивые переживания умеренной
или слабой интенсивности,
определяющие эмоциональный фон
жизнедеятельности человека в
течение относительно длительного
времени.

Настроение является реакцией не на
само событие, а на значение этого
события для человека.

Чувства представляют собой особую форму эмоциональных переживаний, в которых заключено все богатство подлинно человеческих отношений.

В зависимости от высших потребностей чувства подразделяются на нравственные, эстетические и интеллектуальные.

- 
- * Интеллект лучше всего работает, когда человек сидит или когда стоит, и совсем плохо - когда лежит;
 - * стоящий человек имеет психологическое преимущество над сидящим;
 - * мужчины больше любят говорить о собственных успехах, чем слушать, женщины - наоборот.

- 
- Припарковать машину параллельно и близко к тротуару может **82%** мужчин, **71%** - с первой попытки, **22%** женщин и две трети из них сделают это не с первой попытки.

- У женщин развито периферийное зрение. У некоторых из них оно достигает **180°**, и именно поэтому женщины при вождении авто редко пропускают боковые удары и могут, не поворачивая головы, «считать» соперницу или следить за ребенком.

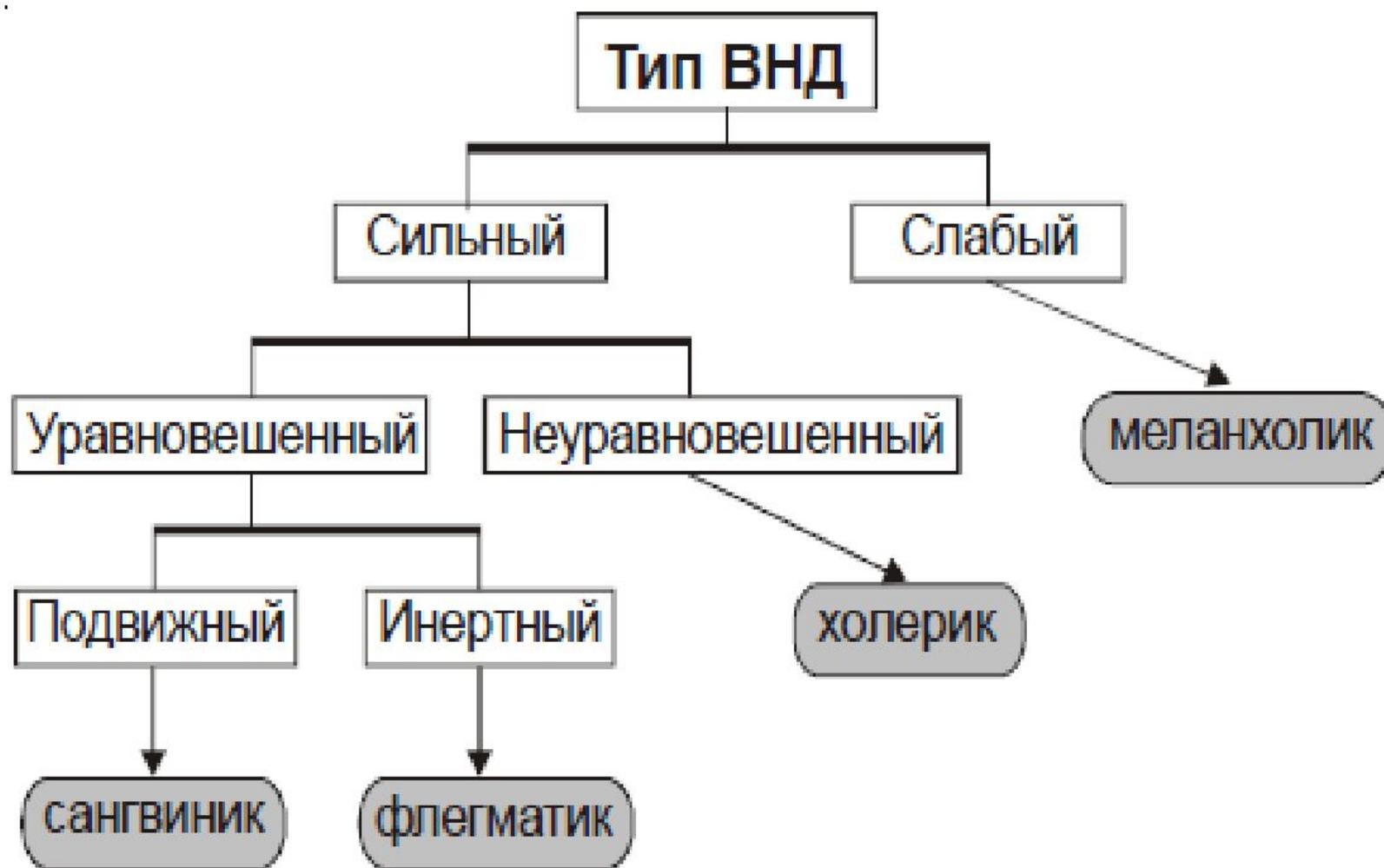
- **Мозг мужчины обеспечивает туннельное зрение, он «ведет» цель, видит только то, что находится перед ним, и не отвлекается на мелочи.**
- **Мужчины лучше видят ночью и точнее определяют расстояние до предметов.**
- **У мужчин утомляемость глаз гораздо выше.**
- **Женщина видит в темноте больше мелких деталей, но лишь в близком, широком поле. Но при этом в темноте она часто неспособна различить, по какой стороне дороги движется встречный транспорт.**

- 
- **У мужчин лучше пространственный глазомер, они могут точнее определить местонахождение и особенности движения других автомобилей на ночной дороге.**

Свойства нервной системы

- А Человек с крепкой нервной системой, уравновешенный, хорошо приспособляющийся к окружающей среде, процессы торможения и возбуждения находятся в равновесии
- Б Человек с крепкой нервной системой, уравновешенный, не так легко приспособляется к окружающей среде, торможение преобладает над возбуждением
- В Человек со слабой нервной системой, нетерпеливый и чувствительный, у которого в зависимости от обстоятельств, может преобладать то возбуждение, то торможение. Не совсем соответствует профессии водителя.

Типы высшей нервной системы



Учение о темпераменте

Темперамент – это биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо; это совокупность индивидуальных особенностей личности, характеризующих ее поведение, деятельность и общение.

Свойства нервной системы человека и тип телосложения, определяющие темперамент, составляют **физиологическую основу характера.**

Сангвиник – сильный, уравновешенный, подвижный человек, быстро и легко приспособивающийся к меняющимся условиям жизни и успешно сопротивляющийся ее трудностям.

Основные черты – общительный, разговорчивый, отзывчивый, открытый, жизнерадостный, не склонный к беспокойству, склонный к лидерству.

Меланхолик – слабый, малоподвижный человек, часто пассивный и заторможенный. Сильные раздражители могут вызвать различные нарушения его поведения, вплоть до полного прекращения всякой деятельности.

Основные черты – тихий, замкнутый, необщительный, пессимистичный, тревожный, склонный к рассуждениям, легко расстраивающийся.

Флегматик – сильный, уравновешенный, инертный человек, реагирующий на внешние воздействия спокойно и медленно, не склонный к каким-либо изменениям, хорошо справляющийся с внешними раздражителями.

Основные черты – надежный, доброжелательный, миролюбивый, рассудительный, осмотрительный, эмоционально устойчивый.

Холерик – сильный, неуравновешенный, легко возбуждающийся человек, обладающий большой жизненной энергией, часто вспыльчивый и несдержанный.

Основные черты – обидчивый, беспокойный, активный, импульсивный, эмоционально неустойчивый.