

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Шадринский государственный педагогический университет»

Факультет технологии и предпринимательства

Кафедра профессионально-технологического образования

**РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ БУДУЩИХ ВОДИТЕЛЕЙ
КАТЕГОРИИ «В» В ОРГАНИЗАЦИЯХ СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Выпускная квалификационная работа

направление подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)
профиль «Транспорт»

Квалификация – бакалавр

Нормоконтролер:

к.п.с.н., доцент кафедры ПТО
Белоконь Ольга Владимировна
оригинальность ____ %

Рецензент ВКР:

д.п.н., профессор кафедры ПТО
Ипполитова Наталья Викторовна

Исполнитель:

Воложанин Виктор Александрович
студент 650 группы
заочная форма обучения

Руководитель ВКР:

к.п.н., профессор кафедры ПТО
Стерхова Наталья Сергеевна

Шадринск, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ БУДУЩИХ ВОДИТЕЛЕЙ КАТЕГОРИИ «В» В ОРГАНИЗАЦИЯХ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	7
1.1. Стрессоустойчивость как социально-психологический феномен.....	7
1.2. Характеристика методов и форм развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В», используемых в процессе подготовки будущих водителей категории «В» в организациях среднего профессионального образования.....	16
Выводы по главе I.....	
2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ БУДУЩИХ ВОДИТЕЛЕЙ КАТЕГОРИИ «В» В ОРГАНИЗАЦИЯХ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	29
2.1. Обобщение опыта зарубежных и отечественных специалистов в области развития стрессоустойчивости будущих водителей	29
2.2. Разработка программы развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» в организациях среднего профессионального образования.....	42
Выводы по главе II	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	60
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ	

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Эпоха глобализации, интеграции и информатизации социально-экономических процессов повлекла за собой усиление интенсивности и напряженности жизни и деятельности людей, увеличив частоту появления негативных переживаний и стрессов, что, в свою очередь, вызвало формирование четко выраженных стрессовых состояний. Подобные состояния отрицательно влияют на профессиональную деятельность представителей всех без исключения профессий, требуя максимальных человеческих затрат для поддержания необходимого психофизиологического уровня. Такая ситуация вызывает целый ряд социально-экономических и социально-психологических последствий: увеличивается отток кадров из организаций и предприятий, резко понижается удовлетворенность людей трудом, происходит деформирование профессионально-личностных качеств специалистов. Все перечисленное существенно повышает планку требований к осуществлению профессиональной подготовки в организациях профессионального образования разных типов и уровней [18, с. 243-246].

Особое внимание в связи с этим уделяется повышению качества профессиональной подготовки водителей в организациях среднего и дополнительного профессионального образования. Одним из путей повышения качества профессиональной подготовки, применительно к нашей работе, является развитие стрессоустойчивости у кандидатов водители.

Феномен стрессоустойчивости водителя представляет собой сложное психологическое образование, включающее набор качеств личности, позволяющих ему переживать (проживать) серьезные психоэмоциональные

нагрузки и перегрузки в процессе управления транспортным средством без каких-либо вредных последствий для собственного здоровья, профессиональной деятельности и других участников дорожного движения.

В Общественной палате РФ длительное время рассматривается вопрос о обязательной оценке стрессоустойчивости водителей, профильного психоэмоционального теста. Ученые-психологи и физиологи, а также многочисленные специалисты из сферы безопасности дорожного движения настаивают на том, что кандидатам в водители необходимо проходить базовую, а водителям – плановые и экстренные проверки психики на стрессоустойчивость. Однако комиссии не уделяют достаточного внимания состоянию физического здоровья претендента, а оценка психических и психологических качеств формальна.

С 2013 года в программы профессионального обучения водителей включен предмет «Психофизиологические основы деятельности водителя», на изучение которого в общей сложности отводится 12 часов, 4 из которых – отводится на практические занятия [27]. Данного времени недостаточно, чтобы кандидат в водители смог освоить запланированный Программами объем содержания, направленный на формирование культуры поведения будущего водителя, профилактику бесконфликтного, неагрессивного, снижающего уровень стрессовых ситуаций на дорогах поведения.

Количество кандидатов в водители с каждым годом растет в геометрической прогрессии, резко увеличивается количество транспортных средств. Число заболеваний водителей, связанных с неблагоприятными последствиями стрессовых ситуаций резко увеличивается.

Все вышеперечисленно указывает на необходимость изучения вопросов развития стрессоустойчивости в условиях профессиональной подготовки будущих водителей – на этапе предотвращения серьезных последствий стрессовых ситуаций на дорогах.

Отдельные аспекты заявленной нами проблемы в условиях профессионального обучения водителей затрагивались в работах таких

ученых, как: С.И. Бахарев, Т. Вандербильт, А.К. Глухов, М.А. Котик, О.И. Московская, А.Н. Николаев, П.А. Пегин, И.Н. Пугачев, Л.Б. Рожков, А.Н. Романов, Е.Д. Савченко, И.С. Степанов, В.Э. Утлик, О.Н. Филатова, Э.С. Цыганков, Ю.И. Шухман и др.

Однако, анализ сложившейся ситуации показывает, что в настоящее время вопросы развития стрессоустойчивости в условиях профессиональной подготовки будущих водителей изучаются слабо, нет конкретных работ, в которых подробным образом изучены и рассмотрены: феномен стрессоустойчивости водителя, её роль в профессиональной деятельности, особенности проявления в различных ситуациях в системе «ВАДС», методы и формы развития данного качества личности водителя и будущего водителя в условиях автошкол, организаций среднего профессионального и дополнительного образования; нет конкретных рекомендаций по развитию данного качества как профессионально и личностно значимого для водителя.

Все отмеченное выше определяет актуальность данного исследования, обусловленную необходимостью повышения эффективности организации подготовки водителей категории «В» за счёт ориентации содержания профессионального обучения будущих водителей на развитие стрессоустойчивости.

Исходя из проблемы, мы сформулировали тему исследования: «Развитие стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» в организациях среднего профессионального образования».

Объект исследования – процесс профессионального обучения будущих водителей категории «В» в организациях среднего профессионального образования.

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать и апробировать программу развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» в организациях среднего профессионального образования.

Исходя из объекта, предмета и цели исследования, нами сформулированы следующие задачи:

1. Рассмотреть стрессоустойчивость как социально-психологический феномен.

2. Охарактеризовать методы и формы развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В», используемые в организациях среднего профессионального образования.

3. Обобщить опыт зарубежных и отечественных специалистов в области развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» в организациях среднего профессионального образования.

4. Разработать и апробировать программу развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» в организациях среднего профессионального образования.

Методы исследования: анализ, синтез, сравнение, классификация, изучение психолого-педагогической литературы, обобщение педагогического опыта.

Практическая значимость исследования состоит в том, что его материалы могут быть использованы в практике педагогов профессионального образования и учреждений дополнительного образования, а также студентами факультета технологии и предпринимательства при выполнении курсовых и выпускных квалификационных работ.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ БУДУЩИХ ВОДИТЕЛЕЙ КАТЕГОРИИ «В» В ОРГАНИЗАЦИЯХ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Стрессоустойчивость как социально-психологический феномен

Целью данного параграфа является изучение стрессоустойчивости как социально-психологического феномена. В связи с этим мы рассмотрели понятие, признаки и виды стрессов, изучили определение понятий «профессиональный стресс» и «стрессоустойчивость» и т.д.

Первоисточки проблемы стресса связаны с именем Ганса Селье. Согласно теории данного ученого, стресс - не столько вред от перенапряжения организма, сколько важнейший процесс адаптации, тренировки организма [41]. Стресс призван повышать сопротивляемость, тренировать защитные механизмы тела и психики.

В целом значение термина «стресс» - это реакция организма на внешний или внутренний раздражитель любого генеза, который по силе превышает пределы текущей адаптивности организма. Такие раздражители носят название «стрессоры». К стрессорам относятся изменения окружающей среды (температурные изменения, изменения влажности), столкновение с другими живыми существами (нападение диких животных), внутренние процессы в психике человека, социальные условия и так далее [6; 12; 21].

Современным ученым стресс представляется как:

а) состояние организма:

- характеризующееся развертыванием механизма общей адаптации, обеспечивающей положительный фон для специфических гомеостатических реакций и мобилизации защитных способностей организма [3];

- в период приспособления к новым условиям существования; изменения, происходящие в психологических механизмах регуляции и действия субъекта под влиянием трудных ситуаций разного типа [20];

- характерное неспецифическими системными изменениями активности психики человека, выражающими ее организацию и мобилизацию в связи с возникшими повышенными требованиями новой ситуации [7];

б) реакция (или совокупность реакций) организма:

- неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом) [52];

- совокупность неспецифических реакций организма в ответ на действие чрезвычайных раздражителей различной природы и характера, вызывающих «напряжение» функций органов и систем, обеспечивающих мобилизацию организма в целях его адаптации или поддержания гомеостаза [25; 54].

Итак, понятие «стресс» в большинстве случаев представляется ученым как особое психическое состояние, характеризующее неспецифическими системными изменениями активности психики человека, выражающими ее организацию и мобилизацию в связи с возникшими повышенными требованиями новой ситуации.

Признаки стресса можно подразделить на четыре подгруппы: интеллектуальные, эмоциональные, физиологические и поведенческие (Рис. 1.1).

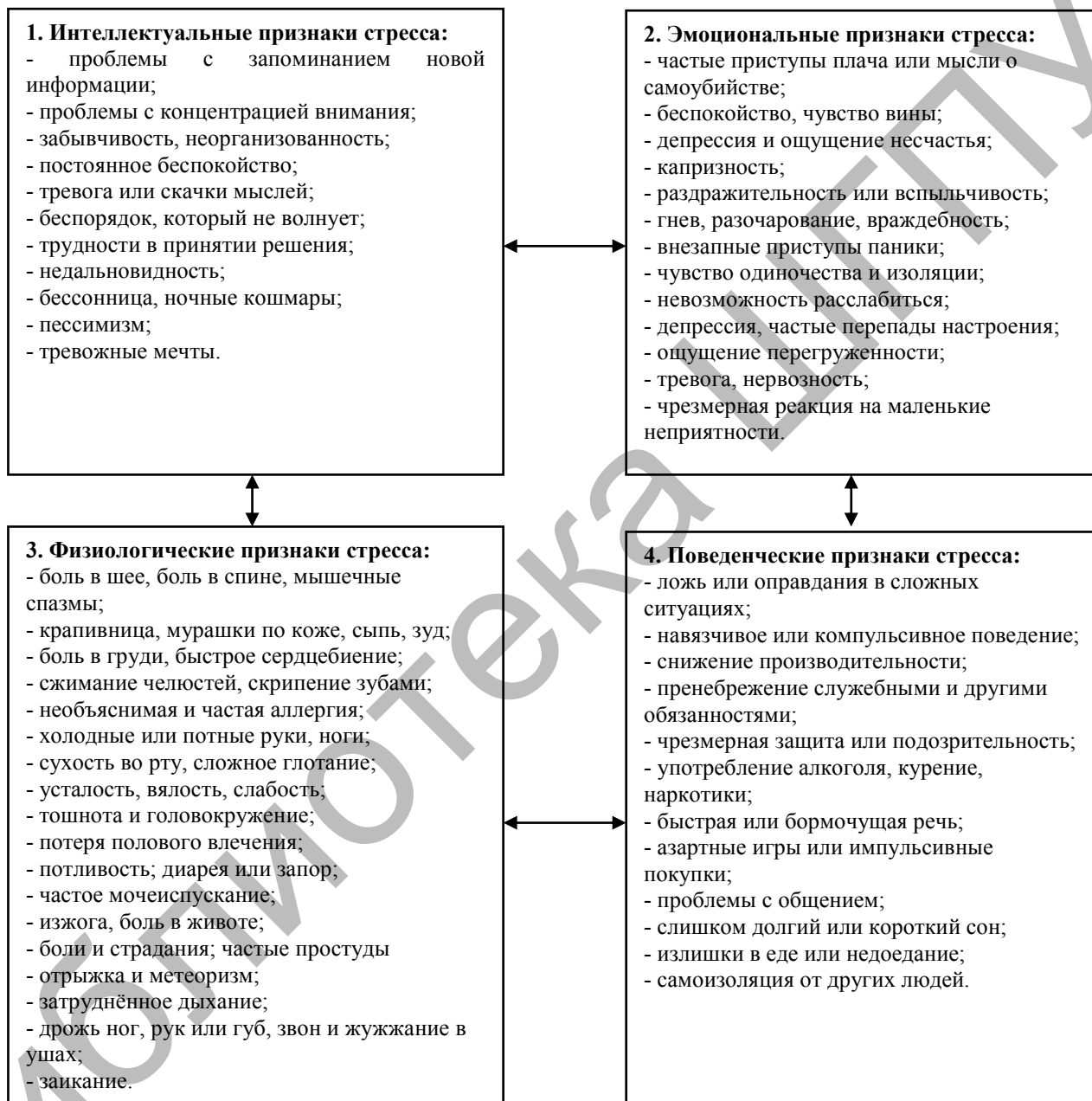


Рис. 1.1. Основные группы признаков стресса

Представленные на рисунке 1 признаки стресса могут проявляться в разных сочетаниях.

В соответствии с интенсивностью проявления перечисленных признаков ученые выделяют четыре вида стресса, отличающихся также по влиянию на человека: эвстресс, экстресс, дистресс, гиперстресс (А.М. Столяренко) [46] (Рис. 1.2).

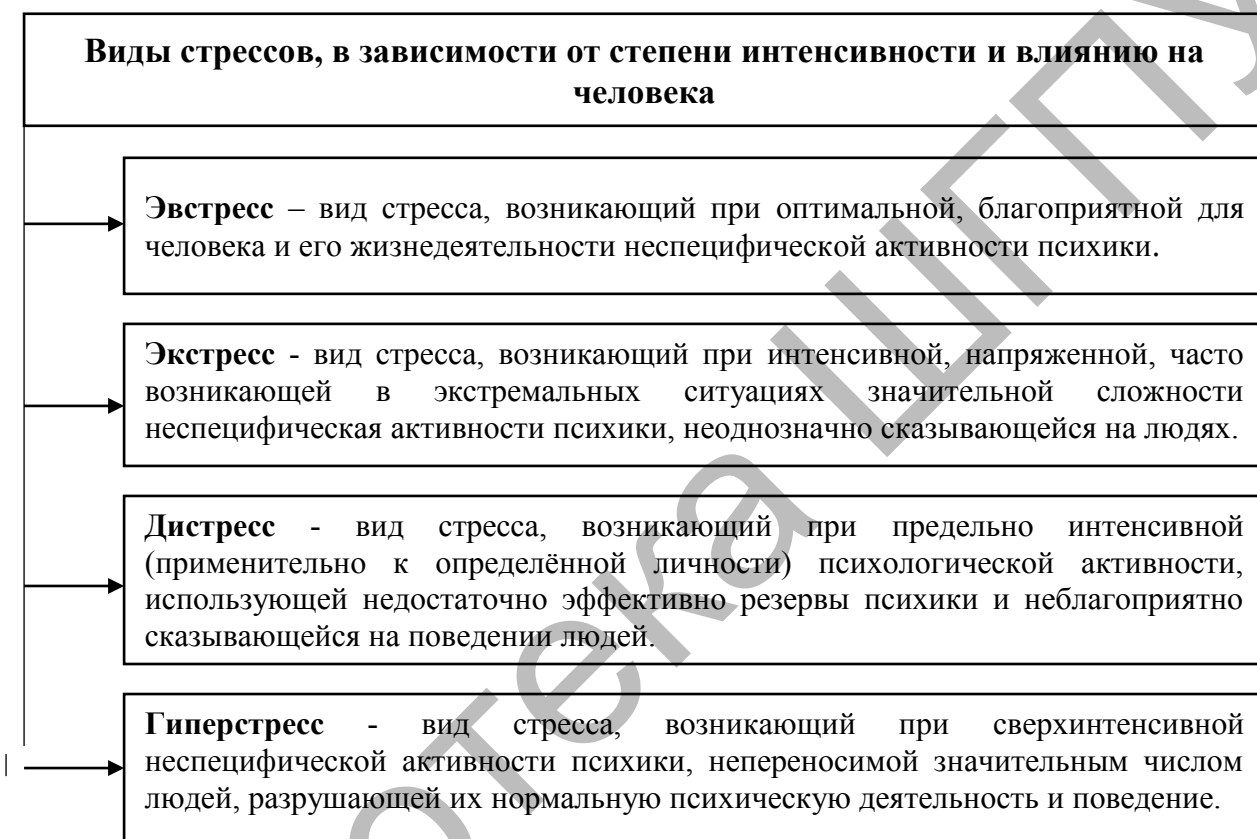


Рис. 1.2. Виды стрессов по степени интенсивности и влиянию на человека

Многочисленные стрессовые ситуации зачастую имеют серьезные последствия, влекут за собой различные негативные эмоциональные реакции – от легкого возбуждения до тревожности, гнева, уныния и депрессии. Характеристику негативных эмоциональных реакций как последствий стрессовых ситуаций мы представили в таблице 1.1.

Таблица 1.1

Негативных эмоциональные реакции как последствия
стрессовых ситуаций

Название эмоциональной реакции	Краткая характеристика эмоциональной реакции	Симптомы появления эмоциональной реакции
Тревожность	- негативная эмоция, проявляющаяся в эмоциональном дискомфорте, связанном с ожиданием и предчувствием неприятных переживаний или опасности.	Беспокойство, опасения, напряженность, страхи, ощущаемые время от времени в разной степени.

Гнев	- негативная эмоция, детерминированная действиями кого-либо или сложившейся ситуацией, сопровождающаяся чувством творящейся несправедливости и непреодолимым желанием ее устранить.	Эмоциональная вспышка, кратковременное помутнение рассудка, причинение вреда находящимся рядом людям и разрушение окружающей среды.
Агрессия	- - негативное психоэмоциональное состояние, связанное с вербальным или физическим нападением.	Необоснованно нервная реакция на слова или поступки людей, приступы гнева.
Апатия и депрессия	- негативное психоэмоциональное состояние, проявляющееся в безучастном, безразличном отношении к жизни и всему окружающему.	Безразличие ко всему происходящему, отсутствие инициативы, стремление к одиночеству, грусть, замкнутость, лень.

Из таблицы 2 видно, что стрессовые ситуации влекут за собой появление у человека самых разных негативных эмоций и психоэмоциональных состояний.

Предметом нашего особого интереса является такая разновидность стресса, как *профессиональный стресс* - состояние эмоционального напряжения, сопутствующее профессиональной деятельности человека, возникающее не только при попадании в экстремальные ситуации, но и в повседневной рабочей жизни [3].

О.А. Ахвердова выделяет следующие виды профессионального стресса: 1) рабочий, появление которого связано с условиями и организацией труда; 2) производственный, связанный со спецификой профессии, рода или вида деятельности; 3) организационный, появление которого обусловлено негативным влиянием на работника особенностей предприятия.

В свою очередь, у Н.В. Самоукиной [40] виды профессионального стресса представлены информационным, эмоциональным и коммуникативным стрессами (таблица 1.2).

Таблица 1.2

Виды профессионального стресса

Виды стресса	Характер стресса	Причины возникновения
Информационный стресс	- связан с нехваткой или переизбытком информации, поступающей работнику	Возникает в следующих ситуациях: а) ситуации «цейтнота» (причем чем более ответственный человек, чем более важное задание, тем вероятность появления подобного стресса увеличивается); б) в ситуации неопределенности и длительного ожидания; в) ситуации постоянного поступления недостоверной информации (или изменения критериев ее достоверности).
Эмоциональный стресс	связан с возникновением у работника ощущения угрозы его безопасности в профессиональной среде.	Возникает благодаря интуиции работника, нарушенных отношений с коллегами, чувства вины за невыполненную работу, несочетания уровня компетентности и возложенной на него ответственности, отсутствие опыта работы и т.д. Усугубление эмоционального стресса может привести к неадекватной оценке своих профессиональных возможностей, уровня компетентности, ухода из организации, спровоцировать смену области профессиональной деятельности.
Коммуникативный стресс	- связан с проблемами построения коммуникативных отношений в коллективе.	Проявляется он в повышенной конфликтности, возникновении признаков нездорового психологического климата, неспособностью контролировать себя в стрессовых ситуациях. Причиной его может быть низкий уровень навыков делового общения, высокий уровень личностной тревожности, сильная закрытость границ коллектива, жестко построенная иерархия отношений и т.д.

Из таблицы 1.2 видно, что возникновение профессионального стресса обусловлено не только условиями профессиональной деятельности но и личностными особенностями специалиста.

Последствия профессионального стресса могут быть самыми разными, при этом возникают: неудовлетворенность своей профессией, апатия, эмоциональное истощение, немотивированное беспокойство, тревога,

раздражительность; снижается оценка себя как специалиста, утрачивается осознание смысла собственной деятельности, появляются психосоматические явления: головные и мышечные боли, сердечно-сосудистые проблемы и пр. Вслед за этим происходит снижение профессиональной продуктивности.

Более того, профессиональный стресс, начавшись у одного работника, может охватить целый отдел, цех, подразделение и распространиться на все предприятие, поскольку, постоянно взаимодействуя с коллегами, находящимися под влиянием тех же стресс-факторов, «обладатели» профессионального стресса способствуют развитию у них таких же симптомов [21; 48, с. 72-79].

Таким образом, феномен стресса в научной литературе представлен широким спектром определений, в которых он рассматривается: как совокупность факторов, воздействующих на психику человека, его психофизиологию; как психические (эмоциональные) состояния, связанные с этими факторами; как психическая напряженность, приводящая к целому ряду психических нарушений.

Изучив основные понятие «стресс», его основные признаки, виды и последствия, а также рассмотрев понятие «профессиональный стресс», обратимся к определению понятия «стрессоустойчивость».

Устойчивость к стрессу - важный фактор сохранения нормальной работоспособности, эффективного взаимодействия с окружающими и внутренней гармонии человека в сложных, стрессовых условиях жизни и профессиональной деятельности.

В настоящее время существует множество определений стрессоустойчивости. Различные исследователи видят в ней:

- а) способность выдерживать:
 - интенсивные или необычные стимулы, представляющие собой сигнал опасности и ведущие к изменениям в поведении [7];
 - чрезмерное возбуждение и эмоциональное напряжение, возникающее под воздействием стрессоров [22, с. 303-307];

- и отвечать на напряженные ситуации таким изменением эмоционального состояния, которое приводит к увеличению работоспособности [47, с.148];

- и регулировать эмоциональные состояния или быть эмоционально стабильным, то есть иметь незначительные сдвиги в величинах, характеризующих эмоциональные реакции в различных условиях деятельности [13];

б) свойство личности:

- характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуют между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели [25];

- обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности [18, с. 243-246.];

- характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке [52].

Проанализировав предложенные учеными различные определения понятия «стрессоустойчивость», мы будем рассматривать *стрессоустойчивость как интегративное качество личности, включающее единство мотивационного, интеллектуального и эмоционального компонентов, обеспечивающих ей оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложных условиях жизни и профессиональной деятельности.*

Подведем итоги параграфа:

Стресс - особое психическое состояние, характеризующее неспецифическими системными изменениями активности психики человека,

выражающими ее организацию и мобилизацию в связи с возникшими повышенными требованиями новой ситуации.

Признаки стресса можно подразделить на четыре подгруппы: интеллектуальные, эмоциональные, физиологические и поведенческие.

В соответствии с интенсивностью проявления перечисленных признаков ученые выделяют четыре вида стресса, отличающихся также по влиянию на человека: эвстресс, экстресс, дистресс, гиперстресс.

Одним из видов стресса является профессиональный стресс - состояние эмоционального напряжения, сопутствующее профессиональной деятельности человека, возникающее не только при попадании в экстремальные ситуации, но и в повседневной рабочей жизни. Данный вид стресса подразделяется на: 1) рабочий, появление которого связано с условиями и организацией труда; 2) производственный, связанный со спецификой профессии, рода или вида деятельности; 3) организационный, появление которого обусловлено негативным влиянием на работника особенностей предприятия. Существует и другая классификация профессиональных стрессов, где выделяются информационный, эмоциональный и коммуникативный стрессы.

Устойчивость к стрессу - важный фактор сохранения нормальной работоспособности, эффективного взаимодействия с окружающими и внутренней гармонии человека в сложных, стрессовых условиях жизни и профессиональной деятельности.

Понятие «стрессоустойчивость» в научной литературе охватывает широкий спектр значений, более того, нет единого термина для обозначения этого понятия.

Проанализировав предложенные учеными различные определения понятия «стрессоустойчивость», мы будем рассматривать стрессоустойчивость как интегративное качество личности, включающее единство мотивационного, интеллектуального и эмоционального

компонентов, обеспечивающих ей оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложных условиях жизни и профессиональной деятельности.

Исходя из сказанного, стрессоустойчивость водителя представляет собой сложное психологическое образование, включающее набор личностных качеств, позволяющих ему переживать (проживать) серьезные психоэмоциональные нагрузки и перегрузки в процессе управления транспортным средством без каких-либо вредных последствий для собственного здоровья, профессиональной деятельности и других участников дорожного движения. Структуру данного качества составляют мотивационно-личностный, когнитивный, практический компоненты.

1.2. Характеристика методов и форм развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В», используемых в процессе подготовки будущих водителей категории «В» в организациях среднего профессионального образования

Развитие стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» представляет собой специально организованный педагогический процесс, являющийся частью системы подготовки будущих водителей категории «В» в условиях организаций среднего профессионального образования.

Опираясь на анализ ряда педагогических исследований [4; 29; 32] и учитывая содержание понятия «стрессоустойчивость», под *развитием стрессоустойчивости будущих водителей категории «В»* мы понимаем *специально организованное, целенаправленное взаимодействие преподавателя автошколы (психолога, мастера производственного обучения) и обучаемого, направленное на последовательное изменение в единстве мотивационного, интеллектуального и эмоционального компонентов данного качества, обеспечивающих безопасное управление автомобилем в сложных условиях дорожно-транспортной среды.*

Развитие стрессоустойчивости будущих водителей категории «В», как педагогический процесс, в данном случае – процесс профессионального обучения, реализуется при помощи определенных методов и форм обучения.

Рассмотрим методы профессионального обучения, используемые в качестве методов развития стрессоустойчивости.

«Метод» происходит от греческого слова «methodos», что означает путь, способ продвижения к истине [44].

Под методом профессионального обучения принято называть способ взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучающегося, направленный на овладение обучающимся знаниями, навыками и умениями, необходимыми для реализации в предстоящей профессиональной деятельности [23].

В системе подготовки водителей сложились определенные подходы к выбору методов обучения в зависимости от конкретных обстоятельств и условий протекания образовательного процесса. Однако, даже умелое применение различных методов профессионального обучения на плановых занятиях не может сделать процесс подготовки водителей категории «В» оптимальным для использования методов и форм развития стрессоустойчивости.

Исправить ситуацию возможно, применив дополнительно к использованию традиционных методов обучения, например, активные и специальные методы обучения. Рассмотрим данные методы.

Большими возможностями в развитии стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» обладает игра, поскольку их взаимодействие в игре обусловлено специальными правилами, воспроизводящими те закономерности, зависимости, положения реальных, наиболее характерных условий дорожно-транспортной среды, которые интересуют участников игр [9, с. 74-84; 53] (таблица 1.3). Игра в профессиональном обучении водителей отражает динамизм дорожно-транспортной обстановки, повторяемость шагов, сложность сочетания возможных альтернатив действия, сжатие

масштаба времени при принятии решений. Она предполагает целый ряд взаимосвязанных конкретных ситуаций, влияющих друг на друга. Поэтому игровое решение может быть получено только с учетом этих влияний и конечной цели.

Таблица 1.3

Использование игры в развитии стрессоустойчивости будущих
водителей категории «В»

Вид игры	Суть вида игры	Возможности игры в развитии стрессоустойчивости будущих водителей категории «В»
Деловые игры	- имитация профессиональной деятельности, обеспечивающей оптимальное развитие стрессоустойчивости у будущих водителей категории «В» <i>в условиях подготовки и принятия решений.</i>	Деловые игры, используемые при подготовке водителей категории «В», обладают широкими дидактическими возможностями, поскольку они обеспечивают закрепление и комплексное применение знаний, полученных при изучении дисциплин, относящихся к разным циклам учебного плана (интеграционная роль игр), формирование четкого представления о стрессоустойчивости; развитие навыков эффективного управления собственными эмоциональными процессами, в том числе с помощью современных методов и техник управления стрессами.
Игра-имитация коллективной профессиональной деятельности	- характеризуется выделением ролей (не менее двух), назначением на них обучаемых, взаимодействием участников игры, занимающих различные игровые должности.	При подготовке водителей категории «В» используются на интерактивных занятиях, где параллельно используются методы разыгрывания ролей, «мозговой штурм», игровое проектирование (конструирование), деловые игры и учения, в которых имитируется коллективная профессиональная деятельность с опорой на групповое мышление. Данный вид игры направлен на профилактику «заражения» стрессом на предприятии, в коллективе, в группе и т.д. у обучающихся вождению.
Игровое проектирование	- предвосхищение, прогнозирование и решение сложных ситуаций.	Применительно к подготовке водителей категории «В», в игровой форме проектируются возникновение, развитие и способы преодоления стрессовой ситуации. Для этого учебная группа делится на небольшие подгруппы по числу вариантов решения проблемы, поставленной преподавателем.

Игровые инсценировки	- инсценировка, где обучаемые, «исполняя» определенную роль, имеют возможность наблюдать за реакцией своих товарищей на свои решения, поступки, поведение.	При развитии стрессоустойчивости у будущих водителей данный метод важен как способ выработки навыков поведения в коллективе, умение анализировать характер межличностных отношений. При этом решение задачи, как правило, результат компромисса между несколькими участниками, интересы которых в контексте игры не идентичны.
Профессиональные игры	- модификация деловых игр, подразделяются на имитационные и операционные игры; исполнение ролей; метод инсценировки; психодраму и социодраму.	Профигры в подготовке водителей категории «В» предназначены для отработки навыков преодоления стрессов, понимания и взаимодействия с другими участниками дорожного движения в стрессовых ситуациях, выработки адекватного отношения и стиля поведения в подобных ситуациях.

Из таблицы 1.3 видно, что в процессе развития стрессоустойчивости возможно использование различных видов игр, как метода активного обучения: деловых игр, игр-имитаций коллективной профессиональной деятельности, игрового проектирования, игровых инсценировок, профессиональных игр и т.д.

Следующим методом активного обучения, успешно используемым в развитии стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» является *групповая дискуссия* – обсуждение проблемы с целью её решения или установления истины [2, с. 200-209.].

Дискуссия представляет собой процесс диалогического общения будущих водителей категории «В», в ходе которого происходит формирование практического опыта совместного участия в обсуждении и разрешении теоретических и практических проблем.

В ходе дискуссии будущие водители категории «В» учатся точно выражать свои мысли, активно отстаивать свою точку зрения, аргументировано возражать, опровергать ошибочную позицию другого участника, быть тактичным, уметь выслушивать и уважительно относиться к

мнению оппонента и его эмоциям.

В такой работе обучающийся получает возможность наблюдать, каким образом выстраивается процесс рождения и корректировки собственного мнения и мнения других участников коммуникативного взаимодействия.

Большое значение для развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» также имеет *анализ ситуаций*, представляющий глубокое, детальное исследование реальных или искусственно созданных условий (обстановки), выполняемое для выявления характерных свойств.

В ходе развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» используется анализ ситуаций разных видов (таблица 1.4).

Таблица 1.4

Анализ ситуаций как метод активного обучения, используемый для развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В»

Вид метода анализа ситуаций	Краткая характеристика метода анализа ситуаций
Анализ проблемных ситуаций	- способ решения искусственно созданных, уподобленных реальным, проблемных ситуаций, налаживания деловых и профессиональных контактов, принятия коллективных решений и устранению возможных конфликтов. Различаются четыре вида учебных проблемных ситуаций: ситуация-проблема, ситуация-оценка, ситуация-иллюстрация, ситуация-упражнение.
Анализ производственных ситуаций	Под производственной ситуацией понимается проблема, с которой тот или иной обучаемый, выступая в роли руководителя или иного профессионала, может в любое время встретиться в своей деятельности, и которая требует от него анализа, принятия решений, каких-либо конкретных [15, с. 29-31]. Слушателям сообщается единая для всех исходная информация. Преподаватель ставит перед обучаемыми задачу по анализу данной обстановки, но не формулирует проблему, которая в общем виде перед этим могла быть выявлена на лекции. Слушатели на основе исходной информации и результатов ее анализа сами должны сформулировать проблему и найти ее решение. В ходе занятия преподаватель <i>может вводить возмущающее воздействие</i> , проявляющееся в резком изменении обстановки и требующее от обучаемых неординарных действий. В ответ на это слушатели должны принять решение, устраняющее последствие возмущающего воздействия или уменьшающее его отрицательное влияние.

Анализ инцидентов (инцидент (от лат. incidens - случающийся) – случай, происшествие, столкновение, обычно неприятного характера)	При подготовке водителей категории «В» инцидент иногда рассматривается как частный случай конкретной ситуации. В учебной практике инцидент имитируется в виде аварийной или стрессовой ситуации, требующей от обучаемых быстрых и решительных, подчас неординарных действий или решений. При обработке инцидента проверяются не только наличие навыков управления автомобилем, доведенных до автоматизма, а также самообладание и наличие необходимых волевых качеств.
Анализ микроситуаций	- служебные инциденты, наглядные поучительные в плане преодоления стрессов примеры довольно быстро усваиваются слушателями и, как правило, импровизируются на экзаменах, а далее входят в их личный опыт.

Итак, анализ ситуаций как метод активного обучения, может использоваться в ходе развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» в самых различных вариациях.

Круглый стол - это метод активного обучения, используемый для развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» как метод, позволяющий закрепить полученные ранее знания, восполнить недостающую информацию, сформировать умения решать проблемы, укреплять позиции, научить культуре ведения дискуссии. Характерной чертой «круглого стола» является сочетание *тематической дискуссии с групповой консультацией*. Наряду с активным обменом знаниями, у будущих водителей категории «В» вырабатываются профессиональные умения излагать мысли, аргументировать свои соображения, обосновывать предлагаемые решения и отстаивать свои убеждения. При этом происходит интеграция имеющихся знаний о феномене стрессоустойчивости и возможностях ее развития, полученных в ходе самостоятельной познавательной деятельности с дополнительным материалом, приобретенным в ходе круглого стола.

В сочетании с приведёнными выше методами станет эффективным использование метода «*мозговой атаки*», или «*мозгового штурма*», широко используемого в целях решения сложных проблем, требующих группового мышления. При подготовке водителей категории «В» «мозговой штурм» может использоваться для решения частных задач по отдельным наиболее

сложным, необычным вопросам и проблемам развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В». Проведение сеансов «мозгового штурма» существенно активизирует всех участников игры, создает повышенный психологический настрой и в итоге повышает эффективность занятий.

Не менее значимым в процессе подготовки водителей является метод *просмотра видеофильмов*. Данный метод позволяет давать информацию о феномене стрессов и стрессоустойчивости в нужной для преподавателя последовательности, обращая внимание именно на те вопросы, которые имеют значимость для данной проблемы. Учебные фильмы имеют четкое целевое назначение, определяющееся спецификой проблемы, характером и сложностью материала, местом в процессе обучения.

Далее рассмотрим *формы развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В»*. В качестве таковых в данной работе выступают теоретические и практические занятия, тренинги, самостоятельная познавательная деятельность и др.

Одной из приоритетных форм обучения, реализуемых в процессе подготовки водителей *теоретическое занятие* – форма организации обучения будущих водителей, предполагающая взаимодействие педагога и обучающихся, направленное на развитие теоретической готовности кандидатов в водители к управлению автомобилем [50].

Отличительной особенностью теоретического занятия в автошколе является передача готовых знаний будущим водителям через монологическую форму общения. Это наиболее экономичная форма передачи и усвоения учебной информации. По времени теоретическое занятие в автошколе может занимать два академических часа. Основная дидактическая цель теоретического занятия – сформировать у будущих водителей систему знаний об изучаемом объекте или явлении, как части системы «ВАДС». Значение теоретического занятия состоит в том, что оно учит мыслить, овладевать методами познавательной деятельности, служит основой для предстоящей самостоятельной работы, развивает

интеллектуальную, эмоциональную, волевую, мотивационную сферы личности. Во время теоретических занятий будущим водителям категории «В» предоставляется материал по различным дисциплинам всех циклов учебного плана подготовки водителей данной категории [31].

Эффективность и результативность данной формы организации обучения во многом определяется его структурой, под которой понимается дидактически обусловленная внутренняя взаимосвязь основных компонентов, их целенаправленная упорядоченность и взаимодействие. Структура традиционного теоретического занятия в автошколе, в том числе, функционирующей на базе организации среднего профессионального образования, включает четыре основных элемента: опрос слушателей на предмет выявления степени усвоения, пройденного на предыдущем занятии материала, объяснение нового материала, закрепление пройденного на занятии материала и домашнее задание.

Теоретические занятия формируют знания, но не обуславливают общее развитие обучающихся, поскольку имеют узкую направленность – формирование теоретических основ управления автомобилем и не отражают процесса их самостоятельной учебной деятельности [31].

Использование потенциала занятий данной формы организации обучения в контексте развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» позволяет сформировать у кандидатов в водители представления о феномене стресса, его признаках, видах, формах проявления, особенностях и последствиях профессиональных стрессов и т.д.

Следующей приоритетной формой обучения, реализуемой в процессе подготовки водителей является *практическое занятие* – целенаправленная форма организации педагогического процесса, направленная на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения тех или иных действий [43]. Использование данной формы организации обучения

будущих водителей позволяет обучающимся и педагогу (по его заданию и под его руководством) выполнять одну или несколько практических работ.

Главная цель практических занятий, реализуемых в ходе подготовки водителей носит бинарный характер:

1) закрепить знания, полученные на теоретических занятиях (эти занятия проводятся аудиторно);

2) применить полученные знания на практике, в ходе процесса обучения вождению учебного автомобиля (эти занятия проводятся внеаудиторно – в условиях закрытой площадки и городских условиях). Именно на этих занятиях осуществляется процесс формирования у обучаемых первоначальных навыков управления транспортным средством и их развитие в городских условиях.

Использование потенциала занятий данной формы организации обучения в контексте развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» позволяет отработать у кандидатов в водители навыки преодоления стресса, понимания психоэмоционального состояния других участников дорожного движения в подобных ситуациях, вырабатывается адекватное отношение и стиль поведения в данных ситуациях и т.д.

С этой целью мастер производственного обучения организует занятия не только в дневное, но и в вечернее время суток, в различных погодных условиях, в час пик и др.

Обучающийся не только осваивает алгоритмы управления автомобилем в типичных ситуациях при дорожном движении с малой интенсивностью, но и развивает способность адекватного восприятия и поведения в условиях интенсивного дорожного движения, учится прогнозировать дорожно-транспортную ситуацию и принимать уравновешенные решения, учитывая нормы и правила бесконфликтного поведения [55, с. 123-124].

Инновационным направлением подготовки будущих водителей в условиях организации среднего профессионального образования является организация *тренингов*, которые, по сути представляют собой форму

проведения занятия, предоставляющие следующие возможности: возможность понять насколько важно не только уметь водить автомобиль, но еще более важно водить его безопасно; возможность научиться получать от вождения удовольствие, а не стресс; возможность позитивных установок на безаварийное вождение: ставить «правильные цели вождения»; возможность формирования у себя образа успешного водителя; возможность приобретения навыков преодоления негативных эмоциональных состояний и их симптомов: тревоги, страха, гнева, агрессии; возможность осознания предрасположенности к агрессивному поведению; возможность приобретения навыков регуляция движений, ощущения габаритов автомобиля и принятию ошибочных решений, приводящих к неадекватным действиям, влекущим за собой аварийные ситуации; возможность приобретения навыков бесконфликтного поведения и норм взаимодействия с другими участниками дорожного движения и др.

Проведение тренингов с будущими водителями будет уместным во время реализации дисциплины «Психофизиологические основы деятельности водителя».

Формой организации обучения, которой по различным причинам при подготовке водителей отводится незначительное внимание, является *самостоятельная познавательная деятельность*.

Самостоятельная познавательная деятельность будущего водителя представляет собой вид познавательной деятельности, осуществляемой кандидатом в водители без непосредственного руководства мастера производственного обучения (инструктора, психолога и др. преподавателей автошколы), достижение целей которой существенно влияет на качество подготовки водителя, поскольку:

- компенсирует будущему водителю недостающие знания по дисциплинам, изучаемым в ходе обучения;
- повышает уверенность в процессе предстоящего вождения во время практического занятия на учебном автомобиле (посредством

автоматического воспроизведения правил дорожного движения; знаний технического устройства автомобиля и последствий нарушений его эксплуатации; знаний психологии водителей с разными стилями управления транспортным средством; представлений о стрессах, признаках их проявления и возможных последствиях; знаний норм бесконфликтного общения и возможных сценариев развития конфликтных ситуаций, правил поведения в подобных ситуациях и т.д.);

- предоставляет возможность доподготовки будущего водителя к теоретическим и практическим занятиям, сдаче экзамена и т.д.;

Самостоятельная учебно-познавательная деятельность будущего водителя осуществляется как в ходе учебных аудиторных и внеаудиторных занятий, так и во внеучебное время. Данный вид деятельности позволяет работать кандидату в водители работать в индивидуальном режиме и стиле.

При подготовке будущих водителей категории «В» приоритет имеют такие формы самостоятельной учебно-познавательной деятельности, как:

- самостоятельное изучение учебной и справочной литературы, изучение инструкций по технической эксплуатации автомобиля;
- повторение опорных конспектов, выполненных во время теоретического занятия;
- заполнение рабочих тетрадей;
- прохождение электронных экзаменационных тестов, позволяющих выявить степень готовности к сдаче теоретической части экзамена;
- использование интернет-ресурсов для изучения истории и новых моделей автомобилей, видов техники, технологий производства автомобилей;
- самостоятельная отработка навыков понимания физики при вождении автомобиля на тренажерах (в том, числе, онлайн-тренажерах, тест-играх «Въезд в бокс», «разворот», «параллельная парковка», «Змейка» и мн. др.

Таким образом, развитие стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» - специально организованное, целенаправленное

взаимодействие преподавателя автошколы (психолога, мастера производственного обучения) и обучаемого, направленное на последовательное изменение в единстве мотивационного, интеллектуального и эмоционального компонентов данного качества, обеспечивающих безопасное управление автомобилем в сложных условиях дорожно-транспортной среды.

Процесс развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» реализуется при помощи определенных методов и форм обучения.

К методам профессионального обучения, используемым в качестве методов развития стрессоустойчивости, в дополнение к традиционным методам обучения, относятся: игра (деловая, игра-имитация коллективной профессиональной деятельности, игровое проектирование, игровые инсценировки, профессиональные игры и т.д.), анализ ситуаций (анализ проблемных ситуаций, анализ производственных ситуаций, анализ инцидентов, анализ микроситуаций и др.), круглый стол, дискуссия, «мозговой штурм» и т.д.

Формами развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» являются теоретические и практические занятия, тренинги, самостоятельная познавательная деятельность и другие. В рамках данных организационных форм обучения будущих водителей преподаватели не только обеспечивают активную познавательную деятельность обучаемых, используя фронтальную, групповую и индивидуальную работу, но и формируют знания психологии водителей с разными стилями управления транспортными средствами; развивают представления о стрессах, признаках их проявления и возможных последствиях; формируют знания норм бесконфликтного общения и возможных сценариев развития конфликтных ситуаций, правил поведения в подобных ситуациях и т.д.

В процессе подготовки будущих водителей категории «В» необходимо использовать различные методы и формы развития стрессоустойчивости, учитывая неодинаковый состав групп по возрасту и образованию.

Выводы по главе I

Стрессоустойчивость водителя - сложное психологическое образование, включающее набор личностных качеств, позволяющих ему переживать (проживать) серьезные психоэмоциональные нагрузки и перегрузки в процессе управления транспортным средством без каких-либо вредных последствий для собственного здоровья, профессиональной деятельности и других участников дорожного движения. Структуру данного качества составляют мотивационно-личностный, когнитивный и практический компоненты.

Развитие стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» - специально организованное, целенаправленное взаимодействие преподавателя автошколы (психолога, мастера производственного обучения) и обучаемого, направленное на последовательное изменение в единстве мотивационного, интеллектуального и эмоционального компонентов данного качества, обеспечивающих безопасное управление автомобилем в сложных условиях дорожно-транспортной среды.

Для развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» используются следующие методы профессионального обучения: игра (деловая, игра-имитация коллективной профессиональной деятельности, игровое проектирование, игровые инсценировки, профессиональные игры и т.д.), анализ ситуаций (анализ проблемных ситуаций, анализ производственных ситуаций, анализ инцидентов, анализ микроситуаций и др.), круглый стол, дискуссия, «мозговой штурм» и т.д.

Формами развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» являются: теоретические и практические занятия, тренинги, самостоятельная познавательная деятельность и др.

2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ БУДУЩИХ ВОДИТЕЛЕЙ КАТЕГОРИИ «В» В ОРГАНИЗАЦИЯХ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

2.1. Обобщение опыта зарубежных и отечественных специалистов в области развития стрессоустойчивости будущих водителей

Разработку материалов данного параграфа мы построили следующим образом: вначале обратились к анализу материалов зарубежного опыта в области развития стрессоустойчивости будущих водителей и выявлению положений, важных для дальнейшего использования в работе; затем – к рассмотрению опыта отечественных специалистов в интересующей нас области знания и выделению необходимых для нашей работы положений.

В первую очередь обратимся к анализу материалов зарубежного опыта в области развития стрессоустойчивости будущих водителей.

Исследование указанных материалов показывает, что развитие стрессоустойчивости будущих водителей является одним из главных направлений, реализуемых в ходе психологической подготовки водителей во многих европейских странах. Данный вид подготовки осваивается будущими водителями в рамках дисциплины «Психология дорожного движения» (анг. Traffic psychology, нем. Verkehrspsychologie) [42].

Содержание данной дисциплины примерно одинаково и включает: рассмотрение вопросов, раскрывающих взаимосвязь и взаимообусловленность поведения участников дорожного движения, его психологические механизмы; безопасные стили управления транспортным

средством; психические процессы и состояния как факторы, влияющие на предотвращение дорожно-транспортных происшествий.

Поведение участников дорожного движения – ключевой вопрос, изучаемый кандидатами в водители, поэтому главной целью указанной дисциплины является формирование адекватного поведения будущих водителей, соответствующего нормам правил дорожного движения, принятых в той или иной стране, предотвращающего ДТП, мотивированного на ориентированного на главные ценности человека – жизнь и здоровье.

Психологическая подготовка будущих водителей в европейских странах осуществляется также с учетом применения, с одной стороны, опыта развития стрессоустойчивости водителей-специалистов, накопленного и используемого в ведущих образовательных профессиональных организациях, компаниях, учреждениях, с другой, популярных эффективных терапевтических и реабилитационных программ [42].

Большое значение на формирование стрессоустойчивости кандидатов в водители влияет формирование специальных знаний, получаемых в ходе освоения дисциплины «Психология дорожного движения», содержание которых составляют такие аспекты, как индивидуально-характерологические особенности людей; влияние ограниченных возможностей здоровья на поведение человека как в статусе водителя, так и пешехода, их «уязвимые места» и др. [17].

В ряде европейских стран (*Германия, Финляндия*) формированию стрессоустойчивости кандидатов в водители отводится большее внимание, о чем свидетельствует организация факультативных курсов психологической адаптации для будущих водителей [16].

С 2016 года элементы психологической подготовки введены в программы подготовки водителей в *Латвии*, которые предусматривают изучение таких вопросов, как: прогнозирование опасных ситуаций, оценка рисков, обеспечение безопасности менее защищенных участников движения;

агрессивное вождение – общее понятие, формы проявления, способы снижения агрессивности, способы и техники снятия стресса [11].

Кроме того, специальные семинары организуются для мастеров производственного обучения, где те обучаются способам и техникам снятия стресса [11].

Некоторое внимание отводится снятию стресса перед экзаменом в *Голландии*, где перед непосредственной процедурой сдачи экзамена мастер производственного обучения (инструктор) и ученик в течение 30 минут общаются на вольные темы. Такой подход позволяет инструктору снять ненужное волнение у ученика и дает возможность последнему спокойно приступить к сдаче экзамена [35].

Отдельными разделами дисциплины «Основы управления транспортным средством и безопасность движения» в *Белоруссии* рассматриваются «Основы психофизиологии труда водителя» и «Этика поведения водителя автомобиля» [26]. Для развития стрессоустойчивости будущих водителей данными разделами предусмотрено изучение таких вопросов, как: приемы самоконтроля и регулирования психофизиологического состояния; стрессовые ситуации; влияние неблагоприятных факторов на психофизиологические качества водителя; опасность конфликтного поведения на дороге; психологические и физиологические приемы подавления негативного состояния, методы предотвращения конфликтов» и др. [26].

Однако, как указывают белорусские специалисты в области психологии дорожного движения [24], занятия по данному предмету проводят преподаватели, имеющие техническое (высшее или среднее специальное) образование. Что, с одной стороны, законно, поскольку соответствует требованиям Государственного стандарта Республики Беларусь СТБ 2191.1-2011 [28], с другой стороны, нормативные правовые акты Республики Беларусь не предусматривают проведение занятий по указанным темам психологами, подготовка преподавателей автошкол по данным темам

проводится формально, и не специалистами в области автотранспортной психологии, а преподавателями общей или социальной психологии вузов и организаций среднего профессионального образования, не имеющими опыта работы в автошколах [24].

Следствием сложившейся ситуации является очень слабая психологическая подготовка будущих водителей, низкий уровень их стрессоустойчивости в системе «ВАДС». Для решения сложившейся проблемы В.С. Мазуркевич предлагает разработку и внедрение следующих мероприятий:

- выделить темы «Основы психофизиологии труда водителя» и «Этика поведения водителя автомобиля» из предмета «Основы управления транспортным средством и безопасность движения» в отдельный предмет, организацию занятий по которому будут проводить психологи-специалисты;
- в содержание предмета включить три раздела собственной авторской программы дисциплины «Психология и культура дорожного движения», рассчитанной на 8 часов: «Психофизиология труда водителя», «Психология безопасного вождения» и «Культура дорожного движения»;
- организацию занятий по данному предмету проводить факультативно, в форме тренингов, одной из целей которых является ознакомление с приемами психологической саморегуляции, отработка техник защиты и преодоления стрессов [24].

Интересным для нашей работы является опыт работы стран Средней Азии. Так, *Киргизия и Казахстан*, в контексте нашего исследования, являются странами, активно готовящими базу для решения вопросов повышения стрессоустойчивости будущих водителей в условиях профессиональной подготовки. С этой целью в данных странах реализуются следующие мероприятия: издаются учебники по автотранспортной психологии для организаций, реализующих программы обучения водителей; разрабатываются методические рекомендации для преподавателей дисциплины «Автотранспортная психология»; подготовлены методические

материалы и рекомендации для проведения занятий в автошколах; студенты-будущие психологи выполняют практикумы и лабораторные работы по саморегуляции и профилактике конфликтов, выявлению склонности рискованного поведения и т.д.

Таким образом, ***анализ зарубежного опыта в области развития стрессоустойчивости будущих водителей позволил выделить ряд положений, важных для нашей дальнейшей работы:***

1. Развитие стрессоустойчивости будущих водителей является одним из главных направлений, реализуемых в ходе психологической подготовки водителей во многих европейских странах и осваивается будущими водителями в рамках дисциплины «Психология дорожного движения» (анг. Traffic psychology, нем. Verkehrspsychologie). Содержание данной дисциплины примерно одинаково и включает: рассмотрение вопросов, раскрывающих взаимосвязь и взаимообусловленность поведения участников дорожного движения, его психологические механизмы; безопасные стили управления транспортным средством; психические процессы и состояния как факторы, влияющие на предотвращение дорожно-транспортных происшествий.

2. В реализации процесса развития стрессоустойчивости водителей используется опыт не только ведущих образовательных профессиональных организаций, но терапевтические и реабилитационные программы.

3. В ряде европейских стран (*Германия, Финляндия*) для формирования стрессоустойчивости кандидатов в водители организуются факультативные курсы психологической адаптации для будущих водителей.

4. В программы подготовки водителей в *Латвии* включены таких вопросы, как: агрессивное вождение – общее понятие, формы проявления, способы снижения агрессивности, способы и техники снятия стресса. Кроме будущих водителей проводится работа и мастерами производственного обучения, для которых также организуются специальные семинары, где они обучаются способам и техникам снятия стресса.

5. В Голландии перед непосредственной процедурой сдачи экзамена мастер производственного обучения (инструктор) и ученик в течение 30 минут общаются на вольные темы, что позволяет инструктору снять ненужное волнение у ученика и дает возможность последнему спокойно приступить к сдаче экзамена.

6. В опыте работы белорусского специалиста-практика В.С. Мазуркевича нас заинтересовал прагматичный подход факультативной авторской программы дисциплины «Психология и культура дорожного движения», рассчитанной на 8 часов и включающей темы: «Психофизиология труда водителя», «Психология безопасного вождения» и «Культура дорожного движения». В ходе данного факультатива В.С. Мазуркевич предлагает также организацию занятий по данному предмету проводить факультативно, в форме тренингов, одной из целей которых является ознакомление с приемами психологической саморегуляции, отработка техник защиты и преодоления стрессов.

7. Особо ценен для нас опыт работы Киргизии и Казахстана, являющимися странами, активно готовящими базу для решения вопросов повышения стрессоустойчивости будущих водителей в условиях профессиональной подготовки. В данных странах применяется системный подход к разработке учебно-методического оснащения процесса подготовки водителей. В данных странах решается вопрос специализации будущих психологов, готовятся потенциальные специалисты-психологи для организаций профессионального обучения водителей.

Далее обратимся к рассмотрению опыта отечественных специалистов в интересующей нас области знания и выделению необходимых для нашей работы положений.

С 2014 года в России утверждены и успешно реализуются программы подготовки водителей [27], реализуемой в ходе освоения трех разделов учебного плана:

1. Учебные предметы базового цикла, куда входят дисциплины:

- 1) «Основы законодательства в сфере дорожного движения»;
- 2) «Психофизиологические основы деятельности водителя»; 3) «Основы управления транспортными средствами»; 4) «Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии».

2. Учебные предметы специального цикла, куда входят дисциплины:

- 1) «Устройство и техническое обслуживание транспортных средств категории «В» как объектов управления»; 2) «Основы управления транспортными средствами категории «В»; 3) «Вождение транспортных средств категории «В» (с механической трансмиссией / с автоматической трансмиссией)».

3. Учебные предметы профессионального цикла, куда входят дисциплины: 1) «Организация и выполнение грузовых перевозок автомобильным транспортом»; 2) «Организация и выполнение пассажирских перевозок автомобильным транспортом» [27].

Из всех перечисленных разделов большими возможностями в развитии стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» обладает освоение дисциплин учебных предметов базового и профессионального циклов, а также освоение дисциплины «Вождение транспортных средств категории «В» (с механической трансмиссией / с автоматической трансмиссией)», относящейся к специальному циклу учебного плана.

Наибольшими возможностями в развитии у будущих водителей рассматриваемого нами качества обладает дисциплина «Психофизиологические основы деятельности водителя», относящаяся к базовому циклу учебного плана. Согласно требованиям, прописанным в указанном документе, занятия данной дисциплины должны проводить дипломированные специалисты.

Отдельное внимание в изучении дисциплины, согласно требования Программ, должно быть уделено рассмотрению вопроса об эмоциональных состояниях, где у будущих водителей должны формироваться представления

о разнообразии негативных эмоциональных состояний, испытываемых водителем в процессе управления автомобилем, (гнев, тревога, страх, эйфория, стресс, фрустрация); способах саморегуляции эмоциональных состояний; конфликтных ситуациях и конфликтах на дороге, а также о причинах агрессии и враждебности у участников дорожного движения, правилах взаимодействия с агрессивным водителем и др. [27].

Однако на практическое освоение опыта оценки собственного психического состояния и поведения, опыта саморегуляции отводится часть одного практического занятия. Как результат – уровень подготовки будущих водителей к стрессовым ситуациям на дороге и их преодолению низкий.

Возможные варианты решения сложившейся проблемы предлагают отечественные специалисты-практики, связавшие свою профессиональную деятельность с подготовкой водителей.

Так, **О. Казакова** (зам. начальника Центра подготовки водителей и специалистов автомобильного транспорта НОУ «Саранский Дом науки и техники РСНИИОО») предлагает программу «Психологическая компетентность водителя транспортного средства» [14. 29-31]. Предлагаемая автором программа имеет практическую направленность и включает лекционные и тренинговые занятия по темам «Конфликты в неблагоприятных условиях вождения» и «Стратегия уверенного поведения в неблагоприятных условиях вождения» [14]. Содержание данной программы предусматривает получение будущими водителями представлений об: особенностях делового общения, механизмах саморегуляции, технологии эффективного поведения в конфликтной ситуации. Кроме того, кандидаты в водители получают ряд необходимых и очень важных умений: учатся планировать и прогнозировать собственную деятельность, ориентироваться и принимать решения в новой ситуации, противостоять манипулятивному воздействию, выстраивать конструктивные формы взаимодействия в неблагоприятных условиях вождения, а также овладевают навыками психической саморегуляции, самопрезентации и стратегией уверенного поведения.

Тренинги программы «Психологическая компетентность водителя транспортного средства» выстраиваются на основе таких упражнений, как «Телекинез», «Два дела», «Ресурсы» и др. (таблица 2.1.).

Библиотека ШГПУ

Таблица 2.1

Упражнение	Функции упражнения	Краткая характеристика упражнения
Телекинез	- способствует обретению уверенности в себе, демонстрируя будущим водителям, что одним только усилием ума и воли можно как спровоцировать, так и избежать той или иной ситуации; - доказывает важность внутренней установки (настроя) на спех.	Участникам тренинга предлагается привести в движение подвешенный на нитке в вытянутой руке маятник одним только усилием мысли. Через какое-то время маятник и в самом деле начинает раскачиваться. Данное упражнение очень эффективно с точки зрения психологического настроя, часто применяется при подготовке спортсменов, которым нужно выполнить упражнения «в уме», повышая реальное качество их выполнения.
Два дела	- обучение будущих водителей распределению внимания между несколькими действиями; - формирование умения уверенно вести себя и не теряться в ситуациях информационной перегрузки, когда разнородная информация, требующая немедленной реакции, поступает сразу из нескольких источников.	Добровольцу-водящему необходимо одновременно выполнять роль «живого зеркала», повторяя различные движения сидящего напротив него одного из участников тренинга, и быстро отвечать на вопросы от двух других членов группы. Затем участники тренинга меняются ролями.
Ресурсы	- повышение уверенности в себе и позитивной переоценке своего жизненного опыта; - расширение сознания и понимание того, что из любой, безвыходной, на первый взгляд ситуации, всегда можно найти выход; - обучение правильной оценке своих возможностей; - формирование умения поиска и применению нестандартного выхода.	Слушателю необходимо составить коллаж, используя все имеющиеся под рукой ресурсы. Проведение этого упражнения особенно эффективно помогает людям, оказавшимся в трудных жизненных ситуациях. Упражнение выполняется индивидуально.

Особенностью приведенных в таблице упражнений является их направленность, главным образом, на привитие навыков адекватного действия в экстремальных и просто сложных ситуациях.

Участие в подобных тренингах помогает эффективно преодолевать многие психологические проблемы, причем, не только связанные с вождением автомобиля, но и возникающие в личной жизни или в процессе трудовой деятельности.

О. Казакова считает, что, включение психологических тренингов в обязательную программу подготовки водителей транспортных средств является необходимым.

Несколько схожую с точкой зрения О. Казаковой имеет **В.Э. Утлик**, посвятивший свое исследование изучению повышению уровня культуры водителей посредством создания специальных социально-психологических условий предупреждения конфликтов в дорожном движении.

В качестве одного из важных условий обучения будущих водителей предупреждению конфликтов на дороге ученый предлагает использование системы тренингов, определённых им как социально-психологические.

Под *социально-психологическим тренингом* автор понимает форму обучения знаниям и ряду навыков в сфере общения, обладающую функцией коррекции, используемую в виде групповой практики психологического воздействия, опирающуюся на активные методы обучения [49].

Применение социально-психологических тренингов в процессе подготовки будущих водителей выполняет следующие функции:

1. Создание единого психологического пространства и обеспечение обратной связи между участниками тренинга.
2. Привлечение потенциала активных методов обучения (игр, дискуссий, дебатов, интервью, анализа ситуаций и др.).
3. Решение главной задачи – преодоление различных психологических проблем будущих водителей.

4. Овладение релаксационно-восстановительными техниками и упражнениями для снятия психологической напряженности.

5. Овладение будущими водителями содержанием специальных терминов, информацией, применяемых при рассмотрении различных психологических проблем в различных дорожно-транспортных ситуациях.

6. Формирование коммуникативных правил дорожного движения различными методами, в том числе «пеше-по-машинному».

7. Согласование правилосообразного поведения с учетом действий и сигналов других водителей в условиях, приближенных к дорожному общению.

Кроме того, с точки зрения автора, важно при разработке содержания целевых программ по проблемам автотранспорта необходимо включать разноплановые мероприятия, способствующие повышению уровня дорожной культуры водителей и повышения эффективности подготовки будущих водителей в профессиональных образовательных организациях:

- максимальное использование возможностей социальной рекламы культуры и безопасности дорожного движения;

- привлечение не только рекламодателей, но и всех лиц и организаций, заинтересованных в формировании культуры водителей и повышения эффективности подготовки будущих водителей (сотрудников органов внутренних дел, педагогов различных видов и уровней образовательных организаций, представителей средств массовой информации и т.д.);

- дополнение профессиограммы водителя коммуникативной составляющей его деятельности и профессионально важных качеств;

- включение в содержание учебных планов образовательных организаций, реализующих программы подготовки водителей, специализированного тренинга, формирующего коммуникативно-психологическую культуру дорожного движения водителя [49].

Таким образом, анализ исследования В.Э. Утлика позволил выделить ряд положений, важных для нашей работы:

- обучение будущих водителей предупреждению конфликтов на дороге необходимо осуществлять с использованием системы социально-психологических тренингов;

- в содержание целевых программ по проблемам автотранспорта необходимо включать разноплановые мероприятия, способствующие повышению уровня дорожной культуры водителей и повышения эффективности подготовки будущих водителей в профессиональных образовательных организациях и др.

Интересным и содержательным в отношении развития социально-психологической компетентности слушателей автошкол, на наш взгляд, является опыт работы **П.А. Киюшина**, преподавателя психологии автошколы Сарапульского техникума машиностроения и информационных технологий, внедрившего в учебный процесс технику ролевой игры.

П.А. Киюшин считает, что данная форма обучения формирует у курсантов новый стиль общения и предлагает использовать следующие направления обучающих ролевых игр: ситуация остановки автомобиля инспектором ГИБДД; ситуации, возникающие при общении со статусными автоводителями; ситуация просьбы и предъявления требований на автодороге; конфликтные ситуации на автодороге; ситуации, когда нужно говорить «нет» и др. Всего разыгрывается несколько сценок с разными участниками.

С этой целью автором разработаны и внедрены в образовательный процесс автошколы три вида ролевых игр: 1) ролевая игра «Просьба»; 2) ролевые игры для отработки техники «Маловероятная реакция автоводителя на конфликт с другим участником движения»; 3) сложные ролевые игры «Встреча с инспектором ДПС».

Автор обращает внимание на то, что подобные ролевые игры необходимо проводить сертифицированному преподавателю, получившему соответствующую подготовку, поскольку специалист, ни разу не участвовавший ролевой игре сам, может столкнуться с труднопреодолимыми методическими проблемами [19, с. 11-14].

Обобщение материалов отечественных специалистов позволило нам выделить следующие положения, важные для дальнейшей работы.

1. С 2014 года в России утверждены и успешно реализуются программы подготовки водителей, реализуемой в ходе освоения трех разделов учебного плана: базового, профессионального и специального циклов.

2. Наибольшими возможностями в развитии у будущих водителей рассматриваемого нами качества обладает дисциплина «Психофизиологические основы деятельности водителя», относящаяся к базовому циклу учебного плана. Существенным недостатком данной дисциплины является то, что на практическое освоение опыта оценки собственного психического состояния и поведения, опыта саморегуляции отводится небольшая часть одного практического занятия. Результатом сложившейся ситуации является низкий уровень подготовки будущих водителей к стрессовым ситуациям на дороге и их преодолению.

3. Возможные варианты решения сложившейся проблемы предлагают отечественные специалисты-практики, связавшие свою профессиональную деятельность с подготовкой водителей.

Например, анализ практического опыта работы О. Казаковой показал:

- работа по развитию психологической компетентности должна выстраиваться системно, с привлечением соответствующих специалистов;
- для решения проблемы преодоления психологических проблем, связанных с управлением транспортным средством, необходима разработка и реализация специальных программ;
- примером решения указанных выше проблем является внедрение в образовательный процесс автошколы программы «Психологическая компетентность водителя транспортного средства», имеющей практическую направленность и включающей лекционные и тренинговые занятия по темам «Конфликты в неблагоприятных условиях вождения» и «Стратегия уверенного поведения в неблагоприятных условиях вождения».

Результаты обобщения материалов исследования В.Э. Утлика

свидетельствуют о том, что: обучение будущих водителей предупреждению конфликтов на дороге необходимо осуществлять с использованием системы социально-психологических тренингов; в содержание целевых программ по проблемам автотранспорта необходимо включать разноплановые мероприятия, способствующие повышению уровня дорожной культуры водителей и повышения эффективности подготовки будущих водителей в профессиональных образовательных организациях и др.

Анализ практического опыта П.А. Киошина доказывает, что:

- большими возможностями в формировании психологической готовности будущих водителей к управлению транспортным средством обладают ролевые игры. Для внедрения в процесс подготовки будущих водителей П.А. Киошин рекомендует три вида ролевых игр: 1) ролевая игра «Просьба»; 2) ролевые игры для отработки техники «Маловероятная реакция автоводителя на конфликт с другим участником движения»; 3) сложные ролевые игры «Встреча с инспектором ДПС»;

- в содержание перечисленных ролевых игр, по мнению автора следуют включить следующие игровые ситуации: ситуация остановки автомобиля инспектором ГИБДД; ситуации, возникающие при общении со статусными автоводителями; ситуация просьбы и предъявления требований на автодороге; конфликтные ситуации на автодороге; ситуации, когда нужно говорить «нет» и др. Всего разыгрывается несколько сценок с разными участниками и т.д.

2.2. Разработка программы развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» в организациях среднего профессионального образования

Анализ определений понятия «программа», найденных в словарно-энциклопедической литературе, позволил выявить различные подходы к рассмотрению указанного понятия.

Программа представляется ученым как:

- документированный план намеченной деятельности, к которому прилагается совокупность инструкций и алгоритмов, описывающих порядок определенных действий [36];
- от греч programme - объявление, предписание - способ пошаговой (поэтапной) организации деятельности по развертыванию какого-либо содержания, а также по организации и реализации познавательных (исследовательских) содержаний и процедура [44];
- книжечка или листок с краткими сведениями о спектакле, концерте, с перечнем исполнителей [30].

В своей работе мы понимаем *программу*, как *документ, в котором представлена вся совокупность намеченных к планомерному проведению, согласованных по содержанию, скоординированных в образовательном пространстве и во времени, обеспеченных ресурсами различных мероприятий, направленных на решение конкретной проблемы, которое не может быть обеспечено без определенных действий и средств, необходимых для достижения поставленной цели.*

К настоящему времени сложилось большое разнообразие программ, реализуемых в образовательных организациях на территории РФ. Классификация видов программ осуществляется по различным критериям: по уровню развития способностей обучающихся, по форме организации образовательного процесса, по направленности содержания, по уровню усвоения программы, по назначению, по целевой установке.

Мы выбрали целевой вид программы.

Целевая программа представляет собой совокупность намеченных к планомерному проведению, согласованных по содержанию, скоординированных в пространстве и во времени, обеспеченных ресурсами разнохарактерных мероприятий, направленных на решение насущной проблемы, которое не может быть обеспечено без концентрации усилий и средств для достижения поставленной цели [51].

Структура разрабатываемой нами программы соответствует структуре целевой программы и включает следующие компоненты: паспорт программы, обоснование необходимости разработки программы, цель и задачи программы, система программных мероприятий, сроки и этапы реализации программы, ресурсное обеспечение программы, мониторинг реализации программы.

Таблица 2.2

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

№	Наименование раздела программы	Краткая характеристика раздела программы
1	Пояснительная записка	Включает: - актуальность программы развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В»; - нормативную базу разработки Программы; - цель и задачи Программы; - характеристику участников реализации Программы; - сроки и режим реализации Программы.
2	Характеристика результатов освоения программы	- в данный раздел помещен перечень результатов освоения программы
3	Ресурсы программы	-перечень ресурсов, необходимых для реализации программы, составляют: человеческие; материально-технические; информационные;
4	Краткая характеристика содержания программы	- в разделе охарактеризованы, принципы, методы, средства и формы развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В»;
5	План мероприятий реализующий содержания программы	- содержит перечень мероприятий, реализующих содержание программы и их характеристику
6	Мониторинг реализации программы	- содержит перечень мероприятий мониторинга и ответственных за его организацию и проведение
7	Источники разработки программы	- содержит перечень <i>библиографических</i> (словарно-энциклопедическая, психолого-педагогическая, методическая, специальная литература), <i>электронных</i> (электронные учебники, энциклопедии, базы данных, слайд-шоу, презентационные материалы и т.д.), <i>видео- и аудио- источников</i> и т.д.

1. Пояснительная записка

Проблема развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» является сегодня весьма актуальной.

Феномен стрессоустойчивости водителя представляет собой сложное психологическое образование, включающее набор качеств личности, позволяющих ему переживать (проживать) серьезные психоэмоциональные нагрузки и перегрузки в процессе управления транспортным средством без каких-либо вредных последствий для собственного здоровья, профессиональной деятельности и других участников дорожного движения.

С 2013 года в программы профессионального обучения водителей включен предмет «Психофизиологические основы деятельности водителя», на изучение которого в общей сложности отводится 12 часов, 4 из которых – отводится на практические занятия. Данного времени недостаточно, чтобы кандидат в водители смог освоить запланированный Программами объем содержания, направленный на формирование культуры поведения будущего водителя, профилактику бесконфликтного, неагрессивного, снижающего уровень стрессовых ситуаций на дорогах поведения.

Количество кандидатов в водители с каждым годом растет в геометрической прогрессии, резко увеличивается количество транспортных средств. Число заболеваний водителей, связанных с неблагоприятными последствиями стрессовых ситуаций резко увеличивается.

Все вышеперечисленно указывает на необходимость разработки нормативно-методического обеспечения обозначенного процесса, частью которого является программа развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В».

Нормативную базу разработки программы составляют следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 01.05.2017) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и

дополнительного профессионального образования» от 8 сентября 2015 г. №608н;

- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении примерных программ профессионального обучения водителей транспортных средств соответствующих категорий и подкатегорий» от 26 декабря 2013 г., № 1408. и др.

Цель программы: развитие стрессоустойчивости будущих водителей категории «В».

Исходя из цели, сформулированы следующие задачи программы:

1. Развитие мотивационно-личностно компонента стрессоустойчивости.
2. Формирование когнитивного компонента стрессоустойчивости.
2. Развитие практического компонента стрессоустойчивости.

Участники программы: будущие водители категории «В» - студенты организации среднего профессионального образования, реализующей программы подготовки водителей, педагоги организации СПО, социальные партнеры организации СПО.

Срок реализации программы рассчитан на весь срок подготовки водителей.

Режим реализации: программа реализуется в рамках предлагаемых мероприятий.

2. Характеристика результатов освоения программы

Реализация программы стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» направлена на получение трех групп результатов:

Первая группа результатов составляет содержание мотивационно-личностно компонента стрессоустойчивости и включает:

- допустимый уровень тревожности;
- интерес к деятельности по профилактике и преодолению стрессов;
- позитивная установка на успех в процессе управления автомобилем;
- уверенность в себе, образ успешного водителя;

- эмоциональная устойчивость и психологическая готовность будущих водителей к психологическим нагрузкам в процессе управления автомобилем.

Вторая группа результатов составляет содержание когнитивного компонента стрессоустойчивости и включает:

- знание о специфике стрессовых ситуаций в системе «ВАДС»;
- знание содержания деятельности по профилактике и преодолению стрессовых ситуаций;
- знание требований к личности водителя, необходимых для безопасного управления транспортным средством;
- информированность будущего водителя о феномене стресса, видах и признаках проявления стресса; понятии стрессоустойчивости, ее составляющих;
- понимание необходимости использования здоровьесберегающих технологий и сохранности позитивного психоэмоционального состояния, нужных для данного вида профессиональной деятельности;
- понимание того, что из любой, безвыходной, на первый взгляд ситуации, всегда можно найти выход.

Третья группа результатов составляет содержание практического компонента стрессоустойчивости и включает умения и навыки, которыми должен владеть будущий водитель категории «В»:

- навык профилактики и преодоления стрессов;
- навык распределения внимания между несколькими действиями;
- умение быть уверенным и не теряться в ситуациях информационной перегрузки;
- умение как провоцировать, так и избегать ту или иную ситуацию усилием воли;
- умение поиска и применения нестандартного выхода из стрессовой ситуации;
- умения использования здоровьесберегающих технологий и сохранности позитивного психоэмоционального состояния и др.

Для реализации программы развития стрессоустойчивости будущих водителей необходимы несколько видов ресурсов: человеческие, предметно-пространственные, архитектурно-пространственные, информационные и т.д.

Таблица 2.3

3. Ресурсы Программы

Вид ресурса	Характеристика ресурса
Человеческие ресурсы	Мастера производственного обучения, преподаватели теоретических дисциплин, психологи, социальные партнеры колледжа (сотрудники ГИБДД, представители СМИ и т.д.)
Предметно-пространственные ресурсы организации СПО	Учебные аудитории организации СПО – аудиторный фонд, в котором осуществляется обучение будущих водителей категории «В».
	Методические кабинеты – специальная аудитория для педагогов и психологов, реализующих учебный процесс, где не только имеется банк информационно-методической поддержки, но и обеспечены возможности профессионального общения, обмена информацией, получения консультации, доступа к необходимой информации в любое время суток, а также возможность поделиться опытом работы.
	Комната психологической разгрузки - это среда, состоящая из множества различного рода стимуляторов, которые воздействуют на органы зрения, слуха, обоняния и вестибулярные рецепторы мастеров производственного обучения и будущих водителей.
	Библиотеки - учреждение, собирающее и хранящее произведения печати и письменности для общественного пользования, а также осуществляющее справочно-библиографическую работу.
	Читальные залы - это специально оборудованное помещение, в котором осуществляется наиболее полное библиотечное обслуживание пользователей
Ресурсы архитектурно-пространственной среды	Закрытая площадка (автодром) - участок местности с твердым покрытием, ограниченный для движения транспортных средств и пешеходов, обустроенный съемным оборудованием и временной разметкой для выполнения испытательных упражнений кандидатами в водители.
	Условия городской среды – архитектурные сооружения, улицы, площади, парки, остановки, знаки дорожного движения, дорожная разметка и т.д. – все то, что необходимо для освоения будущим водителем учебными маршрутами.
Информационные ресурсы, в том числе, источники разработки программы	Базы данных, информационно-справочные системы, фонды электронных библиотек, электронные справочники и энциклопедии и т.д. http://bik.sfu-kras.ru/ ; http://ellib.gpntb.ru/ ; http://guide.aonb.ru/library.html ; http://rubook.org/ ; http://shgpi.edu.ru/biblioteka/site/maps/maps.php ; http://www.dissercat.com/ ; http://www.rsl.ru/ ; https://cyberleninka.ru/ ; https://elibrary.ru/defaultx.asp ;

Из таблицы 2.3 видно, что для реализации программы развития стрессоустойчивости будущих водителей необходимы несколько видов ресурсов: человеческие, предметно-пространственные, архитектурно-пространственные, информационные и т.д. Использование перечисленных ресурсов осуществляется в рамках процесса подготовки будущих водителей.

4. Краткая характеристика содержания программы

Программа развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» разработана на основе ряда принципов.

- *практико-ориентированной направленности* - заключается в том, что в развитие стрессоустойчивости будущих водителей, как процесс, опирается на особенности профессиональной деятельности водителя и выстраивается с учетом содержания системы «ВАДС» (на реальных дорожно-транспортных ситуациях, просмотрах видеороликов и т.д.);

- *моделирования профессиональной деятельности водителя в учебном процессе* - это деятельность по выявлению и решению типовых задач, с которыми водитель сталкивается, выполняя основные виды своей деятельности в процессе управления автомобилем;

- *профессиональной мобильности* - предусматривает способность будущего водителя более быстро осваивать методы, техники и технологии по профилактике и преодолению стрессов;

- *принцип интерактивного взаимодействия* в процессе развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» обусловлен, прежде всего, повышением роли коммуникативных процессов, реализуемых в ходе профессиональной подготовки;

- *социально-экономической целесообразности* - определяет необходимость планирования этапов процесса развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» с учетом затраты необходимых ресурсов;

- *социального партнерства* вытекает из открытости системы процессов профессиональной подготовки будущих водителей категории «В» и развития стрессоустойчивости будущих водителей, допускающей и привлекающей к участию в данных процессах специалистов из разных социально-профессиональных сфер.

Реализация программы развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» предусматривает опору на определенные методы и формы обучения.

Для реализации разрабатываемой программы мы используем несколько групп методов профессионального обучения:

- *активные методы* (ролевые игры и инсценировки - «Просьба», «Маловероятная реакция автоводителя на конфликт с другим участником движения», «Встреча с инспектором ДПС»; игровое проектирование; анализ ситуаций - анализ проблемных ситуаций, инцидентов; дискуссии, «мозговой штурм» и т.д.;

- *методы работы с информацией* (методы поиска, понимания, обработки, накопления и систематизации, представления информации и др.;

3) *специальные методы, методики и техники* развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» (получасовая беседа на вольные темы инструктора и курсанта перед сдачей экзамена; упражнения «Телекинез», «Два дела», «Ресурсы»; релаксационно-восстановительные техники: «Очищение от тревог»; «Сад эмоций»; «Релаксация души и тела»; «Внутренний луч»; «Внутренний образ»; «Путешествие к морю»; и др.

Выбор *средств* реализации программы развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» также имеет важное значение. Кроме традиционно используемых в образовательном процессе организаций СПО средств (кабинеты для проведения занятий, учебные принадлежности и пр.; учебные пособия, учебники, специальная литература, средства наглядности, аудиовизуальные материалы, технические средства информации и контроля, мультимедийные обучающие программы и т.п.; учебно-познавательная,

учебно-практическая, самостоятельная практическая, игровая деятельность, общение) мы использовали современные технические средства обучения.

Для реализации рассматриваемой программы необходимо использование *форм развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В».*

В качестве таковых мы используем две большие группы форм:

- *аудиторные* (теоретические и практические занятия по дисциплинам учебного плана, семинары и тренинги для слушателей и мастеров производственного обучения по обучению способам и техникам снятия стресса, пробные экзамены под контролем психолога и т.д.)

- *внеаудиторные* (практические занятия по вождению в условиях закрытой площадки и города, встречи с сотрудниками ГИБДД и представителями СМИ и т.д.).

лекционные и тренинговые занятия по темам «Конфликты в неблагоприятных условиях вождения» и «Стратегия уверенного поведения в неблагоприятных условиях вождения».

5. План мероприятий

реализации программы развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «в»

План мероприятия программы включает перечень мероприятий, используемых для организации Программы.

Данный перечень составляют как отдельные методы развития стрессоустойчивости, так и разнообразные формы развития данного качества у будущих водителей.

Особенностью данной программы является ее целевой характер, что позволяет привлекать к реализации программы специалистов не только из организации среднего профессионального образования, но и из различных социально-профессиональных сфер.

5. План мероприятий, реализующих содержание программы развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В»

Компонент стрессоустойч	Название мероприятия	Краткое содержание мероприятия	Ответственный за организацию и проведение мероприятия
1. Развитие мотивационно-личностного компонента стрессоустойчивости будущих водителей категории «В»	Теоретические и практические занятия по дисциплинам: «Психофизиологические основы деятельности водителя»; «Основы управления транспортными средствами»	Содержание мероприятия направлено на формирование: - допустимого уровня тревожности; - интереса к деятельности по профилактике и преодолению стрессов; - позитивной установки на успех в процессе управления автомобилем; - уверенности в себе, образа успешного водителя; - эмоциональной устойчивости; - психологической готовности будущих водителей к психологическим нагрузкам в процессе управления автомобилем.	Преподаватели данных дисциплин, психолог
	Встречи с психиатрами неврологического диспансера	Содержание мероприятия направлено на формирование: - стремления к безопасному управлению автомобилем; - стремления к предупреждению/преодолению агрессивного поведения; - осознание важности развития стрессоустойчивости как механизма укрепления психоэмоционального здоровья водителя через формирование безопасного стиля вождения; - стремления к использованию способов и техник преодоления стрессов в стрессовых ситуациях; - осознание последовательности сложных стрессовых ситуаций.	Приглашенный из психоневрологического диспансера психотерапевт

1. Развитие мотивационно-личностного компонента стрессоустойчивости будущих водителей категории «В»	Тренинги личностного роста	Содержание мероприятия: развитие коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, сплочение коллектива обучающихся, доброжелательного отношения друг к другу. Выполняя упражнения тренинга, будущие водители учатся понимать друг друга. Тренинг мотивирует их к самосовершенствованию, рефлексии, овладению механизмами коммуникативно-психологической компетентности.	Психолог, социальный педагог
	Практические занятия по дисциплине: «Вождение транспортных средств категории «В» (с механической трансмиссией / с автоматической трансмиссией)»	Содержание мероприятия направлено на формирование мотивации безопасного, бесконфликтного стиля вождения: - формирование у обучающихся ценностей жизни, здоровья, безопасности участников дорожного движения, как основных ценностей, на которые ориентируется водитель при управлении автомобилем; - побуждение будущих водителей к продуктивной познавательной деятельности, направленной на серьезное отношение к самопознанию стресса, его проявлений процессе управления автомобилем; - развитие стремление к освоению способов преодоления стрессовых ситуаций, с которыми сталкиваются водители в системе «ВАДС».	Мастер производственного обучения (инструктор)
	Групповая работа с психологом колледжа	Содержание мероприятия: тестирование обучающихся на предмет выявления уровня стрессоустойчивости, повышение уровня стрессоустойчивости.	Психолог
	Самостоятельная познавательная деятельность обучающихся	Содержание мероприятия направлено на: - развитие стремления к поиску, пониманию, обработке информации, раскрывающей особенности стрессовых ситуаций, с которыми сталкиваются водители в системе «ВАДС», последствиями неадекватной реакции водителей на стрессовые ситуации; - развитие мотивации неагрессивного поведения через осознание последствий проявления агрессии водителей в самостоятельной познавательной деятельности.	Слушатели-будущие водители категории «В»

2. Развитие когнитивной составляющей стрессоустойчивости будущих водителей категории «B»	Теоретические занятия по дисциплинам: «Основы законодательства в сфере дорожного движения», «Психофизиологические основы деятельности водителя»; «Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии», «Основы управления транспортными средствами», «Организация и выполнение пассажирских перевозок автомобильным транспортом»	Содержание мероприятия: на данных занятиях развиваются следующие представления будущих водителей: - знание о специфике стрессовых ситуаций в системе «ВАДС»; - знание содержания деятельности по профилактике и преодолению стрессовых ситуаций; - информированность будущего водителя о феномене стресса, видах и признаках проявления стресса; понятии стрессоустойчивости, ее составляющих; - понимание необходимости использования здоровьесберегающих технологий и сохранности позитивного психоэмоционального состояния, нужных для данного вида профессиональной деятельности; - понимание того, что из любой, безвыходной, на первый взгляд ситуации, всегда можно найти выход; - знание требований к личности водителя, необходимых для безопасного управления транспортным средством; - знание правил дорожного движения, как основного документа, регламентирующего поведение водителя на дороге; - знание последствий безответственного поведения водителя на дороге; случаев гражданской и уголовной ответственности; - знание важности оказания не только первой медицинской, но и элементарной первой психологической помощи в ДТП; - знание ответственности и требований к психологической готовности водителей выполнения пассажирских перевозок; - знания, лежащие в основе прогнозирования опасных ситуаций, адекватной оценки рисков, обеспечения безопасности менее защищенных участников движения; - знания об агрессивном вождении – общем понятии, формах проявления, способах снижения агрессивности, способах и техниках снятия стресса; - знание проявления негативных эмоций при стрессах, приемах самоконтроля и способах регулирования психофизиологического состояния и др.	Преподаватели дисциплин Общая и профессиональная психология», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Охрана труда», «Психология общения».
--	---	--	--

	Встречи с психиатрами неврологического диспансера	Содержание мероприятия: построенная определенным образом беседа, непосредственная работа с психиатром, направленная на разбор и анализ сложных психологических ситуаций из практического опыта, помогающая будущим водителям учиться преодолевать психологические барьеры, побуждающая к развитию в себе качества смотреть под разными углами на трудности, и на способы действия в ситуации, с которой, он столкнулся, в процессе по преодолению профессионального выгорания.	Психолог из психоневрологического диспансера
3. Развитие практического компонента стрессоустойчивости будущих водителей категории «В»	Практикум дисциплины «Психофизиологические основы деятельности водителя»	Содержание мероприятия направлено на развитие умений: - освоения опыта оценки собственного психического состояния и поведения, саморегуляции; - преодолевать страх перед транспортным средством или оживленной автомобильной трассой; - не переоценивать своих водительских навыков; - адекватно реагировать на конфликтные ситуации; - использовать технологии эффективного поведения в конфликтной ситуации. - использовать методы и техники преодоления стрессовых ситуаций, с которыми сталкиваются водители в системе «ВАДС» и др.	Преподаватель дисциплины
	Самостоятельная познавательная деятельность обучающихся	Содержание мероприятия: развитие умений поиска, понимания, обработки, накопления и систематизации, представления информации, направленных на изучение феномена стресса и стрессоустойчивости у водителей; видов людей по признаку преодоления стрессов (стрессонеустойчивые, стрессотренируемые, стрессотормозные, стрессоустойчивые и др.).	Слушатели-будущие водители категории «В»
	Работа с психологом организации СПО	Содержание мероприятия: освоение таких практических методик как «Очищение от тревог»; «Сад эмоций»; «Релаксация души и тела»; «Внутренний луч»; «Внутренний образ»; «Путешествие к морю»; «Небо» направленных на профилактику и преодоление кризиса профессионального выгорания.	Психолог

3. Развитие практического компонента стрессоустойчивости будущих водителей категории «В»	Семинар для мастеров производственного обучения (инструкторов)	Содержание мероприятия: - обучение мастеров ПО психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний; - развитие умения мотивации слушателя через повышение самооценки, снятие тревожности; - формирование умения сохранения благоприятного психологического микроклимата, снижения уровня конфликтности, агрессивности; - развитие умения осуществлять профилактику стрессовых ситуаций; - развитие умения преодоления стрессов ученика через формирование доверия, снятие эмоционального напряжения в процессе управления автомобилем; - развитие умений делового общения.	Педагоги, прошедшие курсы повышения квалификации; психологи
	Серия деловых игр: «Просьба», «Маловероятная реакция автоводителя на конфликт с другим участником движения», «Встреча с инспектором ДПС»	Содержание мероприятия направлено на формирование: умений: планировать и прогнозировать собственную деятельность; - ориентироваться и принимать решения в новой ситуации; - противостоять манипулятивному воздействию; - выстраивать конструктивные формы взаимодействия в неблагоприятных условиях вождения; Навыков: - психической саморегуляции, самопрезентации; - овладения стратегией уверенного поведения.	Педагоги, прошедшие курсы повышения квалификации; психологи
	Встречи с сотрудниками ГИБДД	Содержание мероприятия направлено на формирование у будущих водителей устойчивой умения соблюдения правил дорожного движения посредством осознания причин, последствий, особенностей поведения различных участников дорожно-транспортной обстановки, оценки степени «риска» той или иной дорожно-транспортной ситуации.	Зам. директора по учебной работе, сотрудник ГИБДД

6. Мониторинг реализации программы

Мониторинг результатов программы развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» могут осуществлять представители администрации организации среднего профессионального образования, педагоги, психологи, сотрудники ГИБДД. Процедуру проведения мониторинга следует осуществлять в трех направлениях:

1) отслеживание и оценка коллективного результата работы всех участников реализации программы развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В»;

2) отслеживание и оценка индивидуальных результатов будущих водителей категории «В» психологом;

3) качественная и количественная оценка влияния Программы на эффективность образовательного процесса организации среднего профессионального образования, реализующей программы подготовки водителей, посредством суммирования индивидуальных результатов всех обучающихся-будущих водителей категории «В», участвующих в реализации Программы.

Критериями оценки результатов Программы являются:

1) интерпретация результатов педагогических измерений в контексте информации об условиях и особенностях реализации Программы;

2) персонифицированные процедуры оценки достижений обучающихся-будущих водителей категории «В» и не персонифицированные процедуры оценки состояния и перспектив реализации Программы;

3) содержательная и критериальная оценки планируемых результатов освоения Программы;

4) комплексная оценка показателей стрессоустойчивости обучающихся-будущих водителей категории «В»;

5) внешняя и внутренняя оценки качества содержания, предлагаемого Программой;

б) уровневая оценка планируемых результатов и инструментария их представления.

Формы представления результатов программы определяются в соответствии с локальными актами организации среднего профессионального образования (или специальным разделом ООП).

Мониторинг результатов процесса развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В», освоивших содержание Программы могут осуществлять мастера преподаватели теоретических дисциплин и производственного обучения (инструкторы), преподаватели организации среднего профессионального образования, социальные партнеры организации среднего профессионального образования. С этой целью планируются следующие мероприятия:

- составление плана мониторинговых мероприятий;
- подборка методик и диагностика входного и выходного уровней стрессоустойчивости;
- обработка психологами полученных результатов с помощью методов количественного и качественного анализа, математической статистики и др.;
- презентация динамики уровней развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» с обсуждением полученных результатов на собраниях, заседаниях методического объединения, педагогических советах и т.д.

Вывод по главе II

Анализ зарубежного опыта в области развития стрессоустойчивости будущих водителей позволил выделить ряд положений, важных для нашей дальнейшей работы:

1. Развитие стрессоустойчивости будущих водителей является одним из главных направлений, реализуемых в ходе психологической подготовки водителей во многих европейских странах и осваивается будущими

водителями в рамках дисциплины «Психология дорожного движения» или факультативов «Психологическая адаптация будущих водителей», «Психология и культура дорожного движения» и др.

Обобщение материалов отечественного опыта в контексте рассматриваемой темы показало:

В России различные варианты решения сложившейся проблемы предлагают отечественные специалисты-практики, связавшие свою профессиональную деятельность с подготовкой водителей О. Казакова, В.Э. Утлик, П.А. Киошин и др.

В целом анализ опыта указанных специалистов свидетельствует о том, что для решения обозначенной проблемы необходима разработка целевой программы развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В».

В нашем исследовании программа развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» - это документ, в котором представлена вся совокупность намеченных к планомерному проведению, согласованных по содержанию, скоординированных в образовательном пространстве и во времени, обеспеченных ресурсами мероприятий, направленных на решение проблемы развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» в условиях образовательной организации среднего профессионального образования.

Предлагаемая нами программа развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» носит целевой характер и имеет следующую структуру: пояснительная записка, характеристика результатов освоения программы, ресурсы программы, краткая характеристика содержания программы, план мероприятий реализующий содержание программы, мониторинг реализации программы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Устойчивость к стрессу – необходимое качество нормальной работоспособности человека. Стрессоустойчивость водителя - сложное психологическое образование, включающее набор личностных качеств, позволяющих ему переживать (проживать) серьезные психоэмоциональные нагрузки и перегрузки в процессе управления транспортным средством без каких-либо вредных последствий для собственного здоровья, профессиональной деятельности и других участников дорожного движения. Структуру данного качества составляют мотивационный, интеллектуальный и эмоциональный компоненты.

Развитие стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» - специально организованное, целенаправленное взаимодействие преподавателя автошколы (психолога, мастера производственного обучения) и обучаемого, направленное на последовательное изменение в единстве мотивационного, интеллектуального и эмоционального компонентов данного качества, обеспечивающих безопасное управление автомобилем в сложных условиях дорожно-транспортной среды.

Для развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» используются следующие методы профессионального обучения: игра (деловая, игра-имитация коллективной профессиональной деятельности, игровое проектирование, игровые инсценировки, профессиональные игры и т.д.), анализ ситуаций (анализ проблемных ситуаций, анализ производственных ситуаций, анализ инцидентов, анализ микроситуаций и др.), круглый стол, дискуссия, «мозговой штурм» и т.д.

Формами развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» являются. В рамках теоретических и практических занятий, тренингов, самостоятельной познавательной деятельности и других форм организации обучения будущих водителей формируются знания психологии водителей с

разными стилями управления транспортными средствами; развивают представления о стрессах, признаках их проявления и возможных последствиях; формируют знания норм бесконфликтного общения и возможных сценариев развития конфликтных ситуаций, правил поведения в подобных ситуациях и т.д.

Анализ зарубежного опыта в области развития стрессоустойчивости будущих водителей позволил выделить ряд положений, важных для нашей дальнейшей работы:

Развитие стрессоустойчивости будущих водителей является одним из главных направлений, реализуемых в ходе психологической подготовки водителей во многих европейских странах и осваивается будущими водителями в рамках дисциплины «Психология дорожного движения».

В ряде европейских стран (*Германия, Финляндия*) для формирования стрессоустойчивости кандидатов в водители организуются факультативные курсы психологической адаптации для будущих водителей.

В *Латвии* кроме будущих водителей проводится работа и мастерами производственного обучения, для которых также организуются специальные семинары, где они обучаются способам и техникам снятия стресса.

В Белоруссии в процесс подготовки будущих водителей вводится факультативный курс «Психология и культура дорожного движения», рассчитанный на 8 часов и включающий темы: «Психофизиология труда водителя», «Психология безопасного вождения» и «Культура дорожного движения».

Киргизия и Казахстан являются странами, активно готовящими базу для решения вопросов повышения стрессоустойчивости будущих водителей в условиях профессиональной подготовки. В данных странах применяется системный подход к разработке учебно-методического оснащения процесса подготовки водителей, студентами – психологами выполняются практикумы по саморегуляции и профилактике конфликтов, выявлению склонности рискованного поведения. Тем самым, в данных странах готовятся

потенциальные специалисты-психологи для организаций профессионального обучения водителей.

Обобщение материалов отечественного опыта в контексте рассматриваемой темы показало:

С 2014 года в России утверждены и успешно реализуются программы подготовки водителей, реализуемые в ходе освоения трех разделов учебного плана: базового, профессионального и специального циклов. Наибольшими возможностями в развитии у будущих водителей рассматриваемого нами качества обладает дисциплина «Психофизиологические основы деятельности водителя». Существенным недостатком данной дисциплины является то, что на практическое освоение опыта оценки собственного психического состояния и поведения, опыта саморегуляции отводится небольшая часть одного практического занятия. Результатом сложившейся ситуации является низкий уровень подготовки будущих водителей к стрессовым ситуациям на дороге и их преодолению.

Возможные варианты решения сложившейся проблемы предлагают отечественные специалисты-практики, связавшие свою профессиональную деятельность с подготовкой водителей О. Казакова, В.Э. Утлик, П.А. Киошин и др.

В целом анализ опыта указанных специалистов свидетельствует о том, что для решения обозначенной проблемы необходима разработка целевых программ развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В».

В нашем исследовании программа развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» - это документ, в котором представлена вся совокупность намеченных к планомерному проведению, согласованных по содержанию, скоординированных в образовательном пространстве и во времени, обеспеченных ресурсами мероприятий, направленных на решение проблемы развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В»

в условиях образовательной организации среднего профессионального образования.

Предлагаемая нами программа развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В» носит целевой характер и имеет следующую структуру: пояснительная записка, характеристика результатов освоения программы, ресурсы программы, краткая характеристика содержания программы, план мероприятий реализующий содержание программы, мониторинг реализации программы.

Пояснительная записка - описывает актуальность программы развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В», а также включает в себя: нормативную базу разработки Программы; цель и задачи Программы; характеристику участников реализации Программы; сроки и режим реализации Программы.

Характеристика результатов освоения программы - в данном разделе помещен перечень результатов освоения программы развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В».

Ресурсы программы - это перечень ресурсов, необходимых для реализации Программы. В нашем случае - это человеческие, материально технические, информационные, необходимых для реализации программы развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В».

Краткая характеристика содержания программы - в этом разделе охарактеризованы принципы, методы, средства и формы развития стрессоустойчивости будущих водителей категории «В».

План мероприятий, реализующий содержание Программы - содержит перечень мероприятий, реализующих содержание программы и их характеристику. Нами был задействован потенциал различных мероприятий, направленных на достижение триединой цели: развитие мотивационно-личностной составляющей стрессоустойчивости будущих водителей категории «В»; развитие когнитивной составляющей стрессоустойчивости

будущих водителей категории «В»; развитие практической составляющей стрессоустойчивости будущих водителей категории «В».

Мониторинг реализации программы - это перечень мероприятий мониторинга и ответственных за его организацию и проведение, а также конечный результат проделанной работы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Азбука психологии водителя [Текст]: учеб. пособие. – М.: ООО «Издательский Дом «Автошкола», 2015. – 32 с. – (Серия «Автошкола МААШ»).
2. Активные методы обучения (или методы активного обучения) // Аникушина Е.А. [и др.] Инновационные образовательные технологии и активные методы обучения [Текст]: метод. пособие / Е.А. Аникушина, О.С. Бобина, О.А. Дмитриева, О.Н. Егорова, Т.А. Калянова, М.Ю. Мамонтова, С.П. Старцева, В.С. Фомин. – Томск: В-Спектр, 2010. – 212 с. – С. 200-209.
3. Ахвердова, О. А. Психология стресса [Текст]: учеб. пособие / О.А. Ахвердова, Э.М. Козлова. - Ставрополь. - 2007. - 373 с.
4. Батышев С. Я. Профессиональная педагогика [Текст] : учеб. для студентов, обучающихся по пед. специальностям и направлениям / С. Я. Батышев. М.: Ассоциация «Профессиональное образование», 1997. – 512 с.
5. Бахарев, С.И. Автошкола МААШ. Инновационная методика обучения вождению с пояснениями и комментариями [Текст] / С.И. Бахарев. - М.: «Издательский Дом «Автопросвещение», 2012. – 44 с.
6. Богданов, М. В. Развитие профессионально-важных качеств водителей автотранспорта средствами и методами подготовки спортсменов-автогонщиков [Текст]: автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М.В. Богданов. - СПб, 2010. – 26 с.
7. Бодров, В. А. Психологический стресс [Текст]: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ. - 2006. – 528 с.

8. Вандербильт, Т. Трафик. Психология поведения на дорогах [Текст]: справочный материал / Том Вандербильт; пер. с англ. П. Миронова, С. Кицюк. – М.: Манн, Иванов и Фербер; Эксмо, 2013. – 432 с.
9. Вербицкий, А. А. Деловая игра как форма контекстного обучения и квазипрофессиональной деятельности студентов [Текст] / А. А. Вербицкий // Педагогика и психология образования. – 2009. - № 3. – С. 74-84.
10. Глухов, А. Психологические аспекты безопасности дорожного движения в России [Текст] / А. Глухов. – М.: Логос, 2013. – 64 с.
11. Григис, Э. Система подготовки и тестирования водителей в Латвии [Электронный ресурс] / Э. Григис [web – сайт Межрегиональная ассоциация автошкол]. – Режим доступа: http://maash.ru/index.php?catid=52&id=502&Itemid=117&option=com_content&view=article. - (дата обращения: 10.09.2017).
12. Гринберг, Д. Ж. Управление стрессом [Текст] : учеб. пособие / Д. Ж. Гринберг. – 7-е изд. – СПб. : Питер, 2002. - 496 с.
13. Долгова, В.И. Эмоциональная устойчивость личности [Текст]: монография / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева. – М.: Издательство «Перо», 2014. - 173 с.
14. Ильина, И. Е. [и др.] Проблемы подготовки водителей категории «В» и пути их решения [Текст] / И. Е. Ильина, А. А. Юмаева, Н. Р. Бахтеев, О. М. Серова // Мир транспорта и технологических машин. – 2012. - № № 2(37). – С. 113, -117.
15. Казакова, О. Вопросы психологии - неотъемлемая часть подготовки водителей [Текст] / О. Казакова // Автошкола профи. - 2013. - № 3. – С. 29-31.
16. Как готовят водителей в Германии и Финляндии [Электронный ресурс] [web – сайт За рулем. РФ]. – Режим доступа: <https://www.zr.ru/content/articles/707636-avtoshkoly-mozhno-po-russki/>. - (дата обращения: 10.09.2017).

17. Как обучают вождению в разных странах мира [Электронный ресурс] [web – сайт CH-Magazine]. - Режим доступа: <http://ch-magazine.ru/index.php/auto-right/sda/646-kak-obuchayut-vozhdeniyu-v-raznykh-stranakh-mira.html>. - (дата обращения: 21.05.2017).

18. Катунин, А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен [Текст] / А. П. Катунин // Молодой ученый. - 2012. - №9. - С. 243-246.

19. Киошин, П.А. Использование ролевой игры в подготовке водителей транспортных средств [Текст] / П.А. Киошин // Автошкола профи. - 2015. - № 3. – С. 11-14.

20. Китаев-Смык, Л. А. Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти [Текст] / Л. А. Китаев-Смык. - М.: Смысл. - 2012. – 463 с.

21. Кобозев, И. Ю. Профессиональный стресс руководителей органов внутренних дел и его психопрофилактика [Текст] : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.06 / И. Ю. Кобозев. - Санкт-Петербург, 2011. - 247 с.

22. Корецкая, И. А. Актуальные проблемы профессионального и личностного становления будущих специалистов в системе непрерывного образования» [Текст] / И. А. Корецкая // Формирование социально-профессионального самоопределения молодежи в условиях непрерывного образования / под ред. Манухиной С. Ю., Чистяковой С. Н. – Москва: Литера, 2012. – С. 303-307.

23. Кукушин, В. С. Теория и методика воспитательной работы [Текст] : учеб. пособие для студентов / В. С. Кукушин. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону : Март, 2004. – 320 с.

24. Мазуркевич, В. С. Психологическая подготовка учащихся автошкол как необходимое условие повышения качества обучения и безопасности дорожного движения [Электронный ресурс] / В.С. Мазуркевич // [web-портал - Автодайджест]. – Режим доступа: <https://adt.by/psihologicheskaya-podgotovka-voditelya-v-avtoshkolah-neobhodimost/>. – (дата обращения 17.07.2017).

25. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса [Текст] / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. СПб. : Издат. дом «Сентябрь». - 2001. - 260 с.

26. Об утверждении единых программ подготовки, переподготовки и повышения квалификации водителей механических средств [Электронный ресурс] : постановление Министерства транспорта и коммуникаций республики Беларусь от 04.12.2014 года № 41. - Доступ из справ.-правовой системы «Белзакон».

27. Об утверждении примерных программ профессионального обучения водителей транспортных средств соответствующих категорий и подкатегорий [Электронный ресурс] : приказ Министерства образования и науки РФ от 26 декабря 2013 г. № 1408. – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

28. Об утверждении, введении в действие, отмене и внесении изменений в технические нормативные правовые акты в области технического нормирования и стандартизации, внесении изменений в некоторые постановления Государственного комитета по стандартизации Республики Беларусь [Электронный ресурс] : Постановление Государственного комитета по стандартизации Республики Беларусь от 09.11.2015 № 52. - Доступ из справ.-правовой системы «Белзакон».

29. Общая и профессиональная педагогика [Текст] : учеб. пособ. для студ. пед. вузов / под ред. В. Д. Симоненко. - М.: Вентана-Граф, 2005. - 368 с. - (Педагогическое образование).

30. Ожегов, С. И. Словарь русского языка: ок. 53000 слов [Текст] / С. И. Ожегов; под общ. ред проф. Л. И. Скворцова. – 24-е изд., испр. – М.: ООО «Издательство Оникс»: ООО «Издательство Мир и образование», 2007. – 640 с.

31. Основы управления транспортным средством и безопасность движения [Электронный ресурс]: метод. рекомендации по организации образовательного процесса водителей транспортных средств категории «В»;

Автошкола «Морская школа». – Новосибирск, 2014. - Режим доступа: <http://oounmstsh.ru/metodicheskie-rekomendacii-osnovy>. – (дата обращения: 05.08.2017).

32. Педагогический словарь [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / под ред. В. И. Загвязинского, А. Ф. Закировой. – М.: Академия, 2008. – 343 с.

33. Психология саморегуляции [Электронный ресурс] // [Психология и психиатрия: Интернет-портал]. – Режим доступа: <http://psihomed.com/samoregulyatsiya/>. – (дата обращения 17.10.2017).

34. Психофизиология и этика труда водителя [Электронный ресурс] // [web-сайт - Автомобиль от А до Я]. – Режим доступа: <http://worz.ru/p/auto0107.html>. – (дата обращения 5.08.2017).

35. Пять отличий европейских автошкол от российских [Электронный ресурс] [web – сайт Спокойно.ру]. - Режим доступа: <http://spokoino.ru/articles/autoschools/5-otlichij-jevropjejskikh-avtoshkol-ot-rossijskikh/>. - (дата обращения: 25.04.2017).

36. Райзберг Б.А. [и др.] Современный экономический словарь [Текст] / Б. А. Райзберг, Л. Ш. Лозовский, Е. Б. Стародубцева. - Москва: ИНФРА - 1999. – 312 с.

37. Рожков, Л. Б. Психологические основы безопасного управления транспортным средством [Текст]: учеб.-метод. пособие / Л. Б. Рожков, И. В. Найдина. – Изд. 2-е, испр. - М.: НП МААШ, 2014. – 60 с. – (Серия «Автошкола МААШ»).

38. Романов, А. Н. Автотранспортная психология [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / А.Н. Романов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 224 с.

39. Романов, А.Н. Надежность водителя [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов специальности «Организация и безопасность движения (Автомобильный транспорт)» / направления подготовки дипломированных

специалистов «Организация перевозок и управление на транспорте» / А. Н. Романов, П. А. Пегин; Федеральное агентство по образованию, Тихоокеан. Гос. ун-т. – Хабаровск: ТОГУ, 2006. – 376 с.

40. Самоукина, Н. В. Психология и педагогика профессиональной деятельности [Текст] / Н. В. Самоукина. - М.: Ассоциация авторов и издателей «ТАНДЕМ». Издательство ЭКМОС, 2008. - 352 с.

41. Селье, Г. Стресс без дистресса [Текст] / Г. Селье. - М.: Прогресс. - 1979. - 123 с.

42. Система подготовки водителей в Европе [Электронный ресурс] [web – сайт Автоинструктор54 Новосибирск]. - Режим доступа: <https://sites.google.com/site/avtoinstruktor54/a-kak-u-nih>. - (дата обращения: 29.05.2017).

43. Скибицкий, Э. Г. Методика профессионального обучения [Электронный ресурс] / Э. Г. Скибицкий, И. Э. Толстова, В. Г. Шефель. – Новосибирск : НГАУ, 2008. – 166 с. – Режим доступа: <http://www.twirpx.com/file/426430/>. - (дата обращения: 29.09.2017).

44. Современная энциклопедия [Электронный ресурс] // Академик: [web-сайт]. – Режим доступа: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc1p/29910>. – (дата обращения: 1.04.2017).

45. Стерхова, Н. С. Психофизиологические основы деятельности водителя : учеб. пособие / Н. С. Стерхова ; Шадр. гос. пед. ун-т. – Шадринск : ШГПУ, 2016. – 160 с.

46. Столяренко, А.М. Экстремальная психопедагогика [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / А.М. Столяренко. - Москва : Юнити, 2002. – 607 с.

47. Третьяков, А. А. Технология повышения устойчивости студентов к нервно-эмоциональному напряжению в процессе образовательной деятельности с использованием средств физической культуры [Текст]: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. А. Третьяков. - Белгород: БелГУ, 2011. - 264 с.

48. Труфанова, Т. А. Управление профессиональными стрессами: современные методы и подходы [Текст] / Т. А. Труфанова // Социально-экономические явления и процессы. – 2016. - №8. - Т. 11. – С. 72-79.

49. Утлик, В. Э. Социально-психологические условия предупреждения конфликтов в дорожном движении [Текст] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / В. Э. Утлик . - Москва, 2006. – 202 с.

50. Филатова, О. Н. Профессиональная подготовка будущих водителей в автошколе [Электронный ресурс] : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Ольга Николаевна Филатова ; [Место защиты: Волж. гос. инженер.-пед. ун-т]. – Нижний Новгород, 2009. – 20 с. – Доступ с сайта Электронная библиотека диссертаций. – Режим доступа: <http://dlib.rsl.ru/01003473707>. – (дата обращения: 13.08.2017).

51. Целевые программы в системе государственного управления экономикой / Райзберг Б. А. - Москва: Лаборатория книги, 2012 . - 332 с. - Режим доступа : <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=96473>. – (дата обращения: 18.09.2017).

52. Церковский, А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости [Электронный ресурс] / А.Л. Церковский // Вестник ВГМУ. - 2011. - №1. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyye-vzglyady-na-problemu-stressoustoychivosti>. - (дата обращения: 16.06.2017).

53. Чугунов, С. Психология водителя [Электронный ресурс] / С. Чугунов // Всероссийский фестиваль педагогического творчества : Ассоциация творческих педагогов России. – Режим доступа: <http://su0.ru/515c>. – (дата обращения: 27.05.2017).

54. Шпорт, С. В. Особенности течения острой реакции на стресс у женщин-водителей-участников дорожно-транспортных происшествий [Текст]: автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.00.18 / С. В. Шпорт. - Москва, 2007. - 20 с.

55. Энрих, Г. Бесконфликтное общение [Электронный ресурс] /

Г. Энрих // Энрих, Г. Скафандр от стресса: Избавьтесь от психических перегрузок и верните себе здоровье быстро, легко и навсегда / Г. Энрих. – Санкт-Петербург : ИК «Крылов», 2010. –С. 123-124. – Доступ с сайта ЭБС Университетская библиотека online. – Режим доступа: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258258](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258258). – (дата обращения: 13.06.2017).