

**Ермолаев В.В.,**  
кандидат психологических наук, доцент,  
Московский педагогический государственный университет  
Москва, Россия  
[evv21@mail.ru](mailto:evv21@mail.ru)

## **К ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ МОЛОДЫХ ВОДИТЕЛЕЙ АВТОТРАНСПОРТА**

***Аннотация:** в статье приводятся данные эмпирического исследования результативности формирования навыка регуляции психоэмоционального состояния у обучающихся в автошколах во время их обучения. Гипотезой исследования выступало предположение о том, что во время обучения в автошколе у обучающихся не формируется навык регуляции неравновесных психических состояний. В качестве испытуемых выступили 118 студентов вузов (юношей и девушек в возрасте от 18 до 27 лет), обучавшихся в 8 автошколах. В качестве диагностического инструментария применялись аппаратные и бланковые методы: аппаратно-программный комплекс для тестирования водителей УПДК-МК «Автомобильный-М» (тест эмоциональной устойчивости), экспресс-диагностика работоспособности и функционального состояния человека (методика М.П. Мороз), «Оценка доминирующего состояния» Л.В. Куликова. На основании полученных результатов делается вывод о том, что за время обучения в автошколах у обучающихся в достаточной степени не сформировывается навык регуляции неравновесных психоэмоциональных состояний.*

***Ключевые слова:** транспортная психология, водители, дорожно-транспортные происшествия, навыки, саморегуляция психоэмоциональных состояний.*

**Yermolaev V.V.,**  
PhD in Psychology, Associate professor,  
Moscow Pedagogical State University  
Moscow, Russia

## TO THE PROBLEM OF PSYCHO-EMOTIONAL SELF-REGULATION SKILLS' FORMATION IN THE TEACHING PROCESS OF YOUNG MOTOR TRANSPORT DRIVERS

***Abstract:** the article presents an empirical study data of the effectiveness of the students' psycho-emotional state regulation skill formation during their training in driving schools. The hypothesis of the study was the assumption that during the training in a driving school, students do not form the skill of regulating non-equilibrium mental states. The test subjects were 118 university students (boys and girls aged 18 to 27 years old), who studied in 8 driving schools.*

*As diagnostic tools there were blank and instrumental methods used: hardware-software complex for testing drivers UPDK-MK Avtomobilny-M, «Assessment of the dominant mental state» by L.V. Kulikov, human health and functional state rapid diagnosis (method by M.P. Moroz). Based on the results obtained, it is concluded that during the training in driving schools, students do not sufficiently develop the skill of regulating non-equilibrium psycho-emotional states.*

***Keywords:** traffic psychology, drivers, traffic accident, psycho-emotional states' self-regulation skills.*

В настоящее время, несмотря на обширный комплекс мер, предпринимаемых правительством по обеспечению безопасности дорожного движения, по данным Госавтоинспекции в 2018 году на дорогах России произошло более 168 тысяч ДТП [4]. В них погибли более 18 тысяч человек, а пострадали почти 215 тысяч. Данные цифры свидетельствуют о том, что стремление изменить ситуацию только совершенствованием дорожной инфраструктуры и ужесточением мер ответственности за несоблюдение «Правил дорожного движения» далее бесперспективно и указывают на недостаточный учёт «человеческого фактора», а именно, психологических детерминант аварийности. В этом контексте в качестве определяющей детерминанты аварийных ситуаций зачастую выступают неравновесные психические состояния, воздействующие на психические процессы, имеющие непосредственное отношение к эффективности выполнения деятельности [1] и требующие устойчивых навыков их контроля [5]. Согласно данным науки, эмоциональные реакции на ситуации повышенной жизненной значимости могут выступать в качестве источников возникновения

неравновесных психических состояний [5] и, в свою очередь, оказывать влияние на течение психических процессов и эффективность деятельности [3], в частности водителя. Результаты исследований в области транспортной психологии свидетельствуют, что управление транспортным средством (далее – ТС) водителем в неравновесном психическом состоянии (эмоциональном спаде/подъеме) приводит к неоптимальному функциональному состоянию, резко увеличивающему зону рисков при взаимодействии в системе водитель-автомобиль-дорога-среда.

Понимая важность формирования навыка психоэмоциональной саморегуляции для безопасного управления ТС, в образовательную программу подготовки в автошколах был введён курс «Психофизиологические основы деятельности водителя», предусматривающий не только лекционные, но и практические часы для тренировки контроля психоэмоциональных состояний, а также нормативно предполагающий наличие специальных аппаратно-программных комплексов (далее – АПК) для этой цели [2].

Вместе с тем проблема роста психологического фактора в ДТП и агрессивного поведения на российских дорогах приобрела такой размах, что вызвала пристальное внимание Генерального прокурора РФ: «К сожалению, остро стоит вопрос качества подготовки водителей в автошколах.

В ходе надзорных проверок нами вскрывались факты несоответствия программ обучения и материальной базы установленным требованиям» [6]. При этом существующую проблему усугубляет и то, что требования к квалификации преподавателя курса «Психофизиологические основы деятельности водителя» нормативно не определены, а выбор АПК и методического обеспечения для формирования навыков психоэмоциональной саморегуляции у обучающихся осуществляется произвольно, по усмотрению преподавателя и на основе его представлений о возможностях имеющихся АПК и методах формирования навыка психоэмоциональной саморегуляции.

Анализ сложившихся условий преподавания курса позволил нам предположить, что среди ключевых причин высокого уровня аварий по вине «человеческого фактора» в статистике ДТП может быть недостаточная сформированность навыков регуляции неравновесных

психоэмоциональных состояний у молодых водителей на этапе их обучения в автошколах.

Целью нашего исследования явилось выявление навыка регуляции неравновесных психических состояний у молодых водителей после их обучения в автошколе.

Гипотезой исследования выступило предположение о том, что во время обучения в автошколе у обучающихся не формируется в достаточной степени навык регуляции неравновесных психических состояний.

Выборку исследования составили 118 студентов вузов (юношей и девушек в возрасте от 18 до 27 лет), обучавшихся в 8 автошколах.

Исследование проводилась в два этапа. На первом этапе в начале обучения в автошколах мы провели психологическое тестирование всей выборки – 118 обучающихся. По результатам психологической диагностики были выявлены 48 человек с доминирующими неравновесными психическими состояниями, которые на втором этапе – через два месяца после окончания автошколы – были протестированы повторно.

В качестве диагностического инструментария применялись аппаратные и бланковые методы: аппаратно-программный комплекс для тестирования водителей УПДК-МК «Автомобильный-М» (тест эмоциональной устойчивости), экспресс-диагностика работоспособности и функционального состояния человека (методика М.П. Мороз), «Оценка доминирующего состояния» Л.В. Куликова.

Выявление различий в доминирующих психических состояниях молодых водителей с их показателями в начале обучения в автошколе оценивалась с помощью непараметрического статистического критерия (*U-критерий Манна-Уитни*), представленного в статистическом пакете SPSS Statistics 22.

В результате статистической обработки результатов исследования было выявлено отсутствие значимых различий в доминирующих психических состояниях молодых водителей через два месяца после обучения в автошколах.

Результаты представлены в таблице. Полученные статистически значимые результаты свидетельствуют о том, что:

- 1) За время обучения в автошколах у обучающихся в достаточной степени не сформировывается навык регуляции неравновесных психоэмоциональных состояний.

2) В настоящее время обучение в автошколах исключительно направлено на подготовку кандидатов в водители к сдаче экзамена в ГИБДД, но не к реальному взаимодействию в системе водитель-автомобиль-дорога-среда, предполагающему значительные риски аварийности при управлении автомобилем в неравновесных психических состояниях.

3) Низкая эффективность формирования навыка регуляции психоэмоционального состояния обучающихся за время обучения в автошколах делает актуальным вопрос пересмотра содержания, акцентов и методического обеспечения изучения курса «Психофизиологические основы деятельности водителя».

4) Назрела необходимость пересмотра квалификационных требований к преподавателям курса «Психофизиологические основы деятельности водителя».

*Таблица 1. Различия в доминирующих психических состояниях молодых водителей до и после обучения в автошколе*

Методика	Наименование шкалы	Z
Оценка доминирующего состояния	Активное-пассивное отношение к жизненной ситуации	0,011
	Бодрость-уныние	0,145
	Тонус высокий-низкий	1,365
	Раскованность-напряженность	1,219
	Спокойствие-тревога	1,125
	Устойчивость-неустойчивость эмоционального тона	0,411
Эмоциональная устойчивость	Количество пропусков с помехами	1,178
	Разность ошибок с помехами и без помех	1,257
Экспресс-диагностика работоспособности и функционального состояния человека	Правая рука	0,813
	Левая рука	1,512

## Литература

1. *Гальперин П.Я., Кабыльницкая С.Л.* Экспериментальное формирование внимания. М.: МГУ, 1974.
2. *Ермолаев В.В.* Трансформация когнитивных карт курсантов автошкол при изучении курса «Психофизиологические основы деятельности водителя» // Психология обучения. Современный государственный университет (СГУ). М.: 2017, N 4. С. 23-36.
3. *Люсин Д.В.* Влияние эмоций на внимание: анализ современных исследований // Когнитивная психология: феноменология и проблемы / Сост. В.Ф. Спиридонова. М.: ЛЕНАНД, 2017. С. 143–157.
4. «Названы регионы – лидеры по числу ДТП». URL: <https://ria.ru/20190408/1552465702> (дата обращения: 24.09.2019)
5. *Прохоров А.О.* Психология неравновесных состояний М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1998.
6. «Чайка раскритиковал систему фотофиксации на дорогах в некоторых регионах» [Электронный ресурс]: URL: <https://tass.ru/obschestvo/6619936> (дата обращения: 10.10.2019).
7. *Rowe G., Hirsh J.B. & Anderson A.K.* Positive affect increases the breadth of attentional selection // Proceedings of the National Academy of Sciences. USA, 2007. 104(1). P. 383–388. [Электронный ресурс]: URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/brb3.1198> (дата обращения: 24.09.2019)