

Ümberõppe kursus liikluseeskirjade rikkujatele

Järelkoolitus

Follow-up training for traffic offenders

Liiklusohutus on suurel määral tingitud autojuhtide psühholoogilistest omadustest.

Paljud autojuhid, kes rikuvad liikluseeskirju, ei mõista sügavalt probleemi tõsisust, mis omakorda viitab nende psühholoogilise kompetentsuse puudulikkusele ja sellele, et nad ei ole omandanud ettekujutuse autojuhi psühholoogilise tegevuse kohta.

Kursuse koostajad tegutsesid järgmiste järelduste põhjal:

1. Üheks oluliseks olemasolevatest psühholoogilistest eripäradest, mis mõjutavad liikluse turvalisust, peetakse autojuhi psühho-füsioloogilist seisundit, samas kõige ohtlikumaks seisundiks, milles pannakse toime liiklusõnnetused raskete tagajärgedega on – joobeseisund. Inimesed hindavad üsna objektiivselt oma joobe taseme ohtu, kuid veel hullem on see, et nad ei saa aru antud seisundi mõjust nende funktsionaalsetele omadustele. Märkimisväärset ohtu kujutab endast seisund, mida nimetatakse pohmelliks, mille käigus autojuhtidel on hajutatud tähelepanu, peavalu, käte värisemine, ärrituvus ja teised kaasnevad sümptomid.
2. Teiseks ohtlikuks isiksuseomaduseks võib nimetada kalduvust üleliigseks riskiks. Antud omadus - on olukorrast tingitud tegevus, mida kirjeldab lõpptulemusena ebakindlus ja võimalik negatiivsete tagajärgede tekkimine ebaedu korral. Risk väljendub selles, et inimene võib põhjustada endale individuaalseid traumasid ja kahju. Üksikute autojuhtide kalduvus liigse riski poole liikluses seisneb üleolevas suhtumises liiklusnormide suhtes või teadlikkus korrarikkumises. Antud käitumise aluseks on: soov tõestada oma 'julgest'; üleolev suhtumine igasugustesse eeskirjadesse, sealhulgas reeglitesse, mis kindlustavad liiklusohutuse; soov jõuda sihtkohta võimalikult kiiresti.
3. Paljusid eraautojuhte iseloomustab agressiivne käitumine, millega kaasneb nende enesekindlus juhtidena.
4. Sageli võib autojuhi käitumises kohata kergemeelsust, mille käigus isik oli teadlik oma tegevuse ohtlikusest sotsiaalsel tasemel, kuid lootis neid ennetada.
5. Üheks levinuimaks liiklusõnnetuse põhjuseks on kiiruse ületamine. See on tingitud asjaolust, et tihedas liikluses kiirused, mis ületavad 60 km/h piiravad inimese psühho-füsioloogilisi võimeid: halveneb tähelepanu, kujuneb välja objektide raske tajumine, mille käigus ilmub pingelisus ja ohutu auto juhtimine muutub võimatuks. Kuid autojuhid sageli hindavad valesti oma psühho-füsioloogilist seisundit.

Antud probleemide lahendamine on võimalik integreeritud lähenemisviisi korral, mis eeldaks lisaks administratiivsetele karistustele ka psühholoogilist mõjutamist.

Täiendkursus liikluseeskirjade rikkujatele on suunatud autojuhtide ohutu sõidustiili arendamisele, mis põhineks isiklikul vastutustundel, mis omakorda aitaks luua tingimusi liiklusohutuse parandamiseks.

Kursuse maht: 2 EAP, 52 tundi

4 Moodulit

- 16 tundi auditoorne töö (loengud, arutelud, rühmatööd, ülesannete täitmine),
- 36 tundi iseseisev töö.

Sihtgrupp: mootorsõidukite algajad juhid, kellelt võeti ära juhiload liikluseeskirjade rikkumise tõttu.

Osavõtjate arv: 6-12 inimest.

Lõpueesmärk: Osavõtjate ohutu sõidustiili kujundamine, mis põhineks isiklikul vastutuse tundel. Autojuhtide sõidukultuuri ja sotsiaal-psühholoogiliste omaduste välja arendamine, mille alla kuuluvad: kaasliiklejate austamine, viisakus, kannatlikkus, rahulikkus, meelarahu, mõistmine, ausus, distsipliin, ning samuti negatiivne suhtumine liikluseeskirjade rikkumisele kui nähtusele.

Eesmärgid:

1. Analüüsida toime pandud rikkumist ja saadud karistust seaduse seisukohalt, ning samuti laiemalt eluväärtuste konteksti alusel.
2. Uurida isiklike riskifaktoreid otsuste tegemisel liiklusolukorades.
3. Arutleda alternatiivseid käitumise viise stressi-, konflikti- ja riskiolukordade tekkimisel liikluses.
4. Kursuse jooksul saadud teadmiste ja kogemuste integreerimine, ning tuleviku plaanide arutlemine.

Õppeprotsessi lühikirjeldus

Kursus sisaldab 16 tundi auditoorset tööd ja 36 tundi iseseisvat tööd. Antud kursus on jagatud 4 mooduliks. Paus moodulite vahel on üks nädal. Iseseisev töö seisneb kodutööde tegemises 1-6 lehekülje ulatuses. Kodune ülesanne on vaja täita enne järgmise mooduli alustamist.

1 Moodul

Eesmärgid:

- Kursuse sissejuhatus,
- Osalejatega tutvumine,
- Eluväärtuste hierarhia koostamine,
- Siduda toimepandud rikkumine ja selle tagajärjed oma isiklike eluväärtustega,
- Kaaluda potentsiaalseid riske nii enda kui ka oma lähedaste jaoks, ning samuti kaasliiklejate jaoks,
- Hinnata rikkumise tagajärgi elu jaoks üldises mõttes,
- Leida asjakohaseid liikluseaduse lõikeid,
- Võrrelda saadud ja võimalik maksimaalne karistus toimepandud rikkumise eest.

Mooduli sisukord

Sissejuhatus	60 min.	Kursusesse sissejuhatus, Tutvumine kursuse osalejatega.
Loeng- arutelu	30 min.	Autojuhi käitumine ja eluväärtused. Risk sõiduteedel.
Vaheaeg		
Rühmatöö	70 min.	Harjutus 'Sibul' - sündmuste analüüs, põhjused ja tagajärjed, mis eeldasid ja põhjustasid liikluseeskirjade rikkumist; Harjutus 'Kaalud' - kaaluda potentsiaalseid riske nii enda kui ka oma lähedaste jaoks, ning samuti kaasliiklejate jaoks.
Koduse ülesande seletamine	20 min.	Kodune ülesanne – lugeda läbi liikluseadustikku ja leida need punktid, mis olid rikutud, tuua välja lõiged, mille alusel oli määratud karistus. Leida ja printida välja Google Maps'ist pilt kohast, kus oli toimepandud rikkumine. Kirjeldada antud rikkumine ja põhjendada, kuidas see võinuks mõjutada teisi kaasliiklejaid. 1-2 lehekülge.

2 Moodul

Eesmärgid:

- Tutvuda informatsiooniga ratsionaalse ja irratsionaalse käitumise kohta,
- Läbi uurida psühholoogilisi mehhanisme otsuste vastuvõtmise kohta,

- Siduda omandatud teadmised isikliku käitumise kogemusega auto juhtimise ajal.

Mooduli sisukord

Sissejuhatus	60 min.	Koduse ülesande kontrollimine ja arutlemine.
Loeng-arutelu	30 min.	Ratsionaalne ja irratsionaalne käitumine. Psühholoogilised mehhanismid otsuste vastuvõtmise ajal.
Vaheaeg		
Rühmatöö	70 min.	Harjutus 'Sündmuste ahel' - hinnata oma toimepandud tegevust reaalse näide põhjal kasutades omandatud teadmisi.
Koduse ülesande seletamine	20 min.	Kirjutada essee 'Ühe päeva lugu' - põhjalikult kirjeldada üks päev, mille käigus oli toimepandud rikkumine, pöörates erilist tähelepanu tunnete, mõtete ja tegevuste antud olukorras. 3-5 lehekülge.

3 Moodul

Eesmärgid:

- Tutvuda informatsiooniga, mis on seotud uute eneseregulatsiooni oskustega,
- Omandada olukorra analüüsi algoritm - 'tunded – mõted – tegevus',
- Läbi vaadata konstruktiivsed ja distruktiivsed käitumisviisid stressi-, konflikti- ja riskiolukordades,
- Luua konstruktiivsete lahenduste nimekiri toimetulekuks keerulises situatsioonis.

Mooduli sisukord

Sissejuhatus	60 min.	Koduse ülesande kontrollimine ja arutlemine.
Loeng-arutelu	30 min.	Eneseregulatsioon. Emotsioonid. Tunnete, mõtete, tegevuste vastastikus.
Vaheaeg		
Rühmatöö	70 min.	Harjutus 'Siil' - käitumisrepertuaari laiendamine stressi-, konflikti- ja riskiolukordades. Konstruktiivsed ja distruktiivsed reageerimise võtted. Nimetada 5 näidet olukordadest, mis tekitavad negatiivseid tundeid auto juhtimise ajal.
Koduse ülesande seletamine	20 min.	Teha läbi harjutus 'Siil' nimetatud 5 olukorra jaoks. Tuua välja konstruktiivsed reageerimise võtted. 5-6 lehekülge.

4 Moodul

Eesmärgid:

- Siduda omandatud teadmised ja kogemus tulevikuplaanidele, pöörates erilist tähelepanu isiklikule vastutusele ohutu sõidustiili suhtes,
- Kirjeldada, mis oli läbitud ülesannetest ja materjalist teie jaoks kasulik.

Mooduli sisukord

Sissejuhatus	60 min.	Koduse ülesande kontrollimine ja arutlemine.
Loeng-arutelu	30 min.	Isiklik motivatsioon ja vastutus eluküsimuste lahendamise korral.
Vaheaeg		
Rühmatöö	50 min.	Harjutus 'Kangelase käik' - enesearendamise programmi koostamine tulevikuks.
Kokkuvõtte ja tagasiside	40 min.	Kirjeldada oma kavatsusi omandatud teadmiste ja kogemuste suhtes peale sõidulubade tagasi saamist.

Tulemuste hindamine: arvestatud

Peamised hindamise printsiibid:

Arvestatakse tundide külastamist, aktiivset osavõttu õppimise protsessis, ülesannete ja kodutöö täitmist, tagasisidet kursuse lõppedes.

Eduka kursuse läbimiseks ja lõpetamiseks on vajalik: 100% tundide külastamist, aktiivset osavõttu aruteludest ja rühmatööst, kodutöö korrektset vormistamist, tegemist ja õigeaegset esitamist. Kui vähemalt üks antud tingimustest ei ole täidetud, siis grupijuhil on õigus lõpetada koostööd antud isikuga, ning kursus peetakse mitte läbituks.

Kursuse läbimise nõuded

Kursuse läbija:

- Analüüsis toimepandud rikkumist ja määratud karistust isikliku vastutuse vaatenurgast liikluseeskirjadele, riskifaktoritele enda ja kaasliiklejate suhtes, tekkinud sõidu olukorras.
- Kujundas välja isiklikud riskifaktorid otsuste vastuvõtmisel sõidu olukordades. Omandas teadmisi eneseregulatsiooni kohta, mis võimaldavad temal kindlustada liiklusohutuse teedel ja vältida seaduse rikkumist tulevikus.
- Määras enda jaoks konstruktiivsed käitumise võtted stressi-, konflikti- ja riskiolukordades autosõidu ajal, mis soodustaksid liikluseeskirjade rikkumise

vältimist.

- Töötas välja praktilisel enda jaoks omandatud teadmiste ja oskuste kasutamise programmi.
- Määras enda jaoks ohutu sõidustiili komponendid, mis põhinevad isiklikul vastutusel.

Õppekava koostaja:

Inna Kaitsa