

У человека всего одно сознание

Текст: **Керли Талло**, эксперт по профилактической работе Департамента шоссейных дорог

Фото: **Департамент шоссейных дорог**

Благодаря смарт-устройствам кажется, что параллельное выполнение нескольких дел может оказаться продуктивным и экономит время. Но для водителя, который разговаривает по мобильному телефону, выигранные секунды могут стать вопросом жизни и смерти.

За последние пару десятков лет мобильный телефон стал для многих людей основным средством общения и предметом крайней необходимости. Согласно международным прогнозам, в 2017 году в мире мобильными телефонами будут пользоваться 5,13 миллиарда человек, т.е. 70% всего населения планеты. В Эстонии этот показатель составляет примерно 66%, причем в возрастной категории от 16 до 24 лет мобильный телефон есть почти у всех (91%), а в случае 25–34-летних – у 89%.

Социум как никогда сильно давит в отношении доступности по различным каналам связи, поэтому не приходится удивляться, что проблема пользования мобильным телефоном за рулем все более обостряется. Ситуация, при которой внимание водителя из-за посторонних занятий отвлекается от первоочередной задачи, т.е. управления транспортным средством, – одна из главных причин того, что человек по неосторожности становится виновником аварии.

Из результатов подготовленного по заказу Департамента шоссейных дорог опроса «Невнимательность как риск для безопасности движения» следует, что целых 70% водителей пользуются за рулем мобильным телефоном, и 97% из них отвечают за рулем на звонки. Именно по причине рассеивания внимания в Эстонии ежедневно происходит 2,1 дорожных происшествия.

Смарт-зависимый не может водить

Люди всё больше занимаются несколькими делами одновременно, это кажется нормальным, и в результате некоторые действия стали чуть ли не автоматическими. Исследование психолога Дэвида Страйера из Университета Юты, однако, доказало, что

вся концепция многозадачности – миф: наш мозг не в состоянии безошибочно выполнять две требующих внимания задачи одновременно. Мы быстро переключаемся с одной задачи на другую, перегружая свое внимание и память. В случае параллельных задач сложно отфильтровывать мысли и информацию, иными словами, отделять важное от неважного.

Страйер провел эксперимент, в ходе которого люди должны были, сидя за автомобильным симулятором, совершать одновременно два интеллектуальных действия – запоминать последовательность слов и решать простые математические примеры. Не удивительно, что большинство подопытных врезались сзади в другой автомобиль, наехали на симуляционные препятствия и не смогли правильно решить математические задания. Качество обоих действий пострадало. При вождении автомобиля снижение качества может оказаться смертельно опасным. Это и является причиной того, что написание сообщений и разговоры по телефону во время вождения запрещены законом. Но опасности общество всё же не осознает.

При этом многие говорят, что они хорошо справляются с мультизадачностью и благодаря постоянному пользованию телефоном могут и во время разговора водить безопасно. И всё же, сосредоточиться на нескольких вещах одновременно с точки зрения когнитивных способностей человека невозможно, и какого-либо рода действия вроде снижения скорости или увеличения дистанции не всегда могут компенсировать рассеивание внимания и предотвратить столкновение. Даже те, кто может набирать номер или писать сообщение, не глядя на телефон, испытывают вызванное рассеиванием внимания ослепление, а это значит, что смотрящий прямо на объект водитель не воспринимает то, что видит, и не может на это среагировать. Когнитивные функции, т.е. восприятие, распределяются между несколькими задачами, и водитель утрачивает способность адекватно реагировать на меняющуюся ситуацию на дороге, хотя и смотрит на нее.

Бокал вина или разговор по телефону?

Если внимание водителя транспортного средства направлено на деятельность, которая противоречит требованиям безопасного движения, речь идет о посторонних занятиях. Нарушение и рассеивание внимания мешает вождению в основном на трех уровнях. Во-первых, водитель переводит взгляд с дороги, для занятия посторонними делами убирает руку с руля, и все его восприятие отвлекается от задачи управления транспортным средством.

Исследование Дэвида Страйера показало, что, если водитель говорит во время езды по мобильному телефону, то его способность осознавать и воспринимать окружающее становится такой же слабой, как если бы он выпил два или три бокала вина. Во время разговора по телефону реакция водителя становится на 30% медленнее, чем водителя, у которого концентрация алкоголя в крови составляет 80 мг / 100 мл, и на 50% медленнее, чем в нормальных условиях вождения. Большинство людей никогда бы не сели за руль пьяными, но отчего же ответ на звонок мобильного телефона не вызывает никакого чувства опасности?

В профессиональной литературе часто повторяются обсуждения сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, отказа от курения, но до сих пор не опубликовано доказательств, которые помогут консультировать по опасности рассеянного внимания при управлении транспортным средством. Новые технологические тенденции, такие как доступ в автомобиле к электронной почте и интернету, а также выводимая на мобильном устройстве во время езды информация, могут привести к росту числа проблем с безопасностью движения. Впрочем, развитие технологий может и помочь исправить ситуацию за счет более совершенных конструкторских решений и применения правовых актов, регулирующих пользование телефоном в автомобиле.

Изменения начинаются с самого себя

Занимаясь своей повседневной привычной деятельностью, мы не осознаем, что она может привести к травмам, а то и к более трагическим последствиям. Никто не просыпается утром с мыслью, что с ним может случиться несчастье. А несчастья не имеют обыкновения спрашивать, когда им случиться, и не предупреждают о своем появлении. Нам не придется жить в постоянном страхе и думать об одном и том же, если мы будем предотвращать опасные ситуации. Поездка из одного конца Эстонии в другой, например из Хаапсалу в Выру, занимает 4–5 часов. Может ли за это время что-то настолько кардинально измениться, чтобы нужно было рисковать, разговаривая за рулем по мобильному телефону? Да, бывают исключения, когда мы должны быть доступны в любой момент, но в расписании поездки можно запланировать остановки для звонков, еды и т.п. Все начинается с эффективного планирования поездки.

Правила придуманы для того, чтобы все им следовали. Ни одно правило не придумано для того, чтобы к кому-то придирались и кому-то досаждали, все они созданы для того,

чтобы в наше общее пространство было для всех безопасным. Если бы каждый осознавал, что безопасность дорожного движения – это разделенная ответственность, когда каждый играет свою роль в том, чтобы сделать движение более безопасным, не было бы причин сообщать о дорожных происшествиях, пострадавших и погибших.

В повседневной жизни, в т.ч. в поведении на дороге, ключевым фактором является пример. Самым прямым примером являемся мы сами – как для своих близких, так и для других участников движения. Залогом улучшения культуры дорожного движения в Эстонии служат дела каждого из нас, а не слова.