

СМЕНА ПАРАДИГМЫ

Автор: ЛАРРИ УИЛСОН

contact-ru@ssi.safestart.com

<http://ru.safestart.com/>

Статья № 5

ДОСТИЖЕНИЕ БАЛАНСА – ПОЧЕМУ МНОГИЕ ДУМАЮТ, ЧТО НАХОДЯТСЯ В БЕЗОПАСНОСТИ

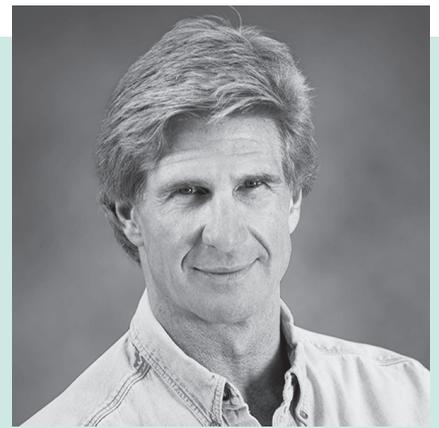
Вновь приветствую вас и предлагаю вашему вниманию еще одну статью в рамках цикла «Смена парадигмы». В предыдущей статье мы говорили о серьезных травмах, способствующих им факторах и критических ошибках, которые и приводят к травмам. Практически во всех ситуациях, приведших к тяжелым травмам, мы допускали одну или сразу две критические ошибки: «не думаю о том, что делаю» и «не смотрю на то, что делаю» (это относится практически к каждому из нас). Более одному миллиону человек в 66 странах мира задавали этот же вопрос, и они ответили так же, так что вы не одиноки: именно эти две ошибки способствовали получению тяжелых травм (как и в моем случае).

В данной статье так же, как и во всех наших предыдущих статьях этого цикла, вы найдете еще пару новых идей, способствующих изменению парадигмы, которые изначально могут показаться вам парадоксальными или почти полностью противоречащими текущему пониманию многих людей. Но, пройдя через более глубокое изучение этих вопросов, возможно, вы поменяете свое мнение. Также мы рассмотрим несколько практических и незатратных способов сокращения количества тяжелого травматизма вполнину и более. Для начала давайте вернемся к предыдущей статье и вспомним важность двух первых критических ошибок: «не смотрю и не думаю о том, что делаю».

Мы выяснили, что для многих из нас в большинстве случаев серьезных

травм имели место эти две критические ошибки (исключая случаи спорта), независимо от того, где мы находились: на работе, дома или в дороге. Получается, что мы совершили одну или сразу обе эти ошибки в самый неблагоприятный момент. В противном случае, если бы мы увидели реальную приближающуюся опасность, нам помогли бы наши рефлексы. Во многих случаях своевременные рефлекторные действия помогают избежать прямого удара, падения или лобового столкновения.

Это говорит о том, что не только эти две ошибки являются причиной всех тяжелых травм и смертельных случаев. Всегда как минимум есть еще два или более способствующих фактора: виды опасной энергии (электрическая, механическая, тепловая и т. д.) и сила воздействия, а также степень защиты. Эти факторы могут существенно различаться и повлиять на последствия происшествия. В зависимости от этих переменных человек может получить ожог 3–4-й степени либо отделаться испугом. В то же время совершенные одновременно критические ошибки «не смотрю на то, что делаю» и «не думаю о том, что делаю» присутствуют практически во всех тяжелых случаях. Человек совершает ошибку «не думаю о том, что делаю», когда выполняет какое-либо действие или работу уже много раз и делает это хорошо. Исходя из вышеизложенного, архиважным является помощь людям в развитии простых безопасных привычек, таких как, например,



Ларри Уилсон, CEO и автор программы SafeStart®

«сначала смотрю, потом двигаюсь»; «определяю потенциальную “линию огня”, перед тем как начать движение»; «определяю то, что может стать причиной потери равновесия, сцепления и захвата».

ПОДХОДЯЩИЙ СПОСОБ

Во многих случаях не хватает всего лишь своевременного быстрого взгляда в сторону приближающегося транспорта или на предмет, о который можем запнуться, чтобы не читать потом очередную статью с заголовком «трагедия». Итак, если смотреть на то, что делаешь, является очень важным, и мы все это знаем – мы убеждаемся в этом снова и снова, споткнувшись или ударившись в очередной раз обо что-либо. Несмотря на то что зачастую такие вещи болезненны, и мы понимаем, почему это происходит, в реальности далеко не каждый взрослый прилагает усилия приобрести навык и выработать привычку «смотреть на то, что делаю». Вспомните кого-нибудь из ваших знакомых, кто говорил бы вам, насколько важно для них вырабатывать правильные привычки, чтобы не допускать этих критических ошибок. Спрашивал ли кто-нибудь вашего совета? Или они думают, что они находятся в полной безопасности? Лично в моем случае мои родственники, друзья знают, что я эксперт по безопасности, но никто никогда не обращался за советом.

Возможно, не все взрослые думают, что они в полной безопасности, но большинство – да, и этому есть объяснение. В детстве и юности у нас

САМОНАДЕЯННОСТЬ: Восприятие риска с течением времени

было много случайных ушибов, царапин, порезов. Далеко не каждый случай требовал оказания первой помощи. Но в некоторых случаях необходимо был пластырь, бинт или даже наложение швов.

В семьях, где есть маленькие дети, хорошо знают расход средств первой медицинской помощи (пластырь, бинт, йод, зеленка и т. д.), так как в среднем маленькие дети получают до 25 шишек, синяков, ссадин в неделю. Конечно, не все требуют первой помощи, но некоторые, как правило, да. У взрослых же это происходит гораздо реже – раз-два в месяц или того меньше. Можно иначе поставить вопрос: какой у меня был самый продолжительный период без ушибов, царапин, порезов и т. п.? Скорее всего, вряд ли это будет целый год. В любом случае количество уже не будет таким, как в юные годы. Это значит, наше поведение стало более безопасным в тысячу и более раз! Поэтому неудивительно, что многие взрослые подсознательно считают, что они в безопасности в достаточной степени. И становится понятно, почему взрослый человек несильно заинтересован прилагать дополнительные усилия в развитие безопасных навыков и привычек, таких как, например, «смотрю на то, что делаю». Ведь его результат уже и так в тысячи раз лучше! И, как правило, в какой-то момент взрослый человек останавливается в дальнейшем развитии собственного безопасного поведения. Это не потому, что он сознательно принял такое решение. Это происходит само по себе.

Представьте, что было бы, если бы каждый раз, совершая любое движение, поворот, вы бы не смотрели, куда вы движетесь, и ударялись обо что-либо. Даже если бы в результате вы не причинили себе боль, сколько времени потребовалось бы вам, чтобы начать смотреть каждый раз перед тем, как начать движение? Вероятно, вам даже не потребовалось бы 21–28 дней, чтобы выработать новую привычку. И скорее всего, если бы это сопровождалось болью, вам бы потребовалось на это меньше времени, чем общеизвестный период 21–28 дней. Однозначно не каждый раз мы наталкиваемся на кого-либо

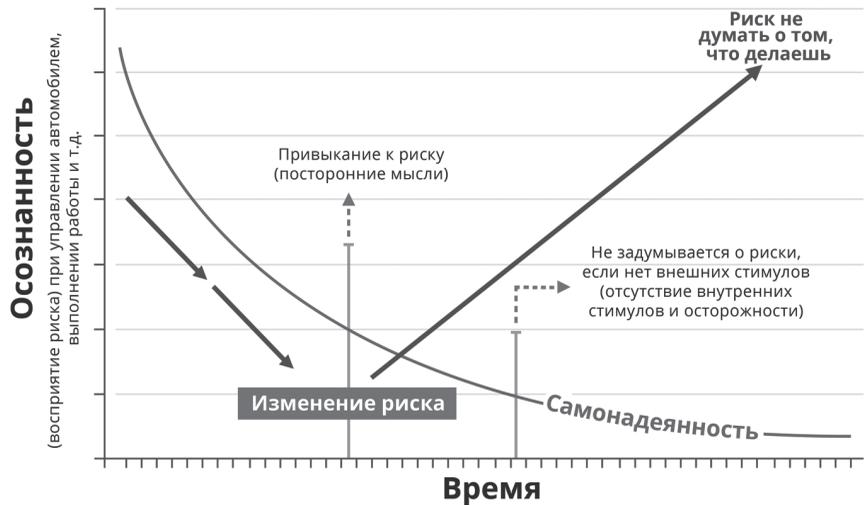


Рис. 1

или что-либо. В юные годы мы чаще получаем ушибы, испытывая болевые ощущения, и учимся быстрее. Со временем количество инцидентов снижается, все реже и реже мы испытываем боль, подсознательно находим свой баланс, что и приводит к остановке дальнейшего развития безопасных навыков и привычек. Но в реальности концепция равновесия не исключает человеческие ошибки или критические ошибки, например, «не смотрю на то, что делаю».

РАВНОВЕСИЕ/ДОСТАТОЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Концепция равновесия также применима и к принятию решений. Если мы думаем, что едем слишком медленно, мы прибавляем газ. Если думаем, что едем слишком быстро, мы притормаживаем.

И, конечно, те, кто едет быстрее нас – «нехорошие люди», а которые медленнее нас – «слабаки». В конце концов так же, как с ошибками, мы достигаем определенного уровня равновесия, и дальнейшего развития останавливается, поскольку появляется понимание состояния достаточной безопасности. Все это имеет смысл с точки зрения того, почему в какой-то момент мы уже больше не развиваемся,

несмотря на растущий опыт. Вместе с тем люди думают по-другому. И это огромный, несколько болезненный или, по крайней мере, разочарывающий сдвиг парадигмы.

Представьте, что вы на семейном ужине. Зять сказал: «Да, я должен был это знать. У меня опыт вождения более 12 лет...» На что его тесть с гордостью отреагировал: «Хорошо, а у меня уже 36 лет опыта!» Как-будто это делает его лучше или обеспечивает большую безопасность. Но здесь часть смены парадигмы заключается в том, что мы явно ощущаем снижение риска в первые годы в связи с развитием навыков вождения (см. рис. 1). Таким образом, мы естественно полагаем, что еще больший опыт продолжает снижать риск. Поэтому тесть и уверен, что дополнительные 24 года опыта делают его лучше и придают большую безопасность. На самом деле риск допущения двух критических ошибок одновременно растет. Одной из причин, почему признать это может быть болезненным, является то, что мы считаем наш опыт нашим богатством. И в целом во многих отношениях это так и есть. Но, к сожалению, с точки зрения нейропсихологии (ретикулярная активизирующая система), опыт затрудняет удержание взгляда

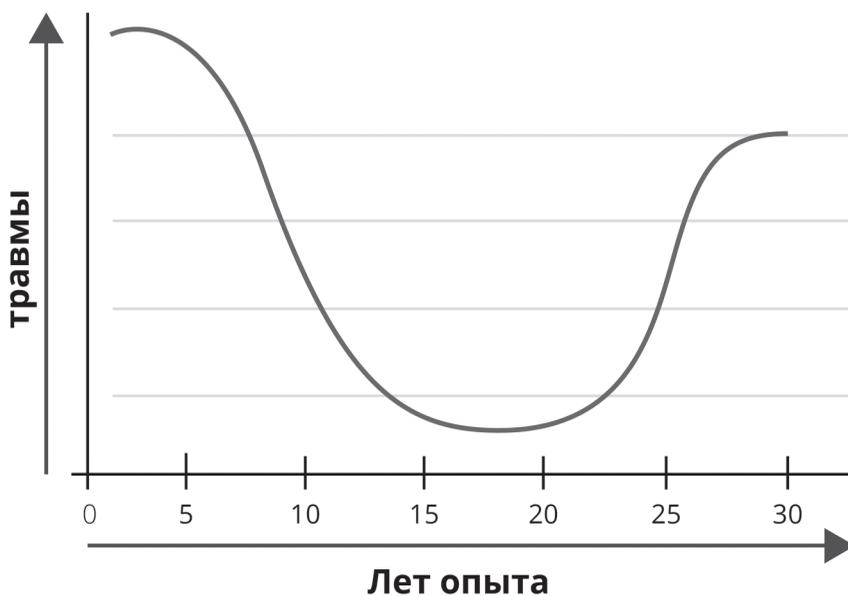


Рис. 2

и внимания на том, что ты делаешь, особенно в хорошо знакомой обстановке.

Как только мы начинаем делать что-либо хорошо, то есть у нас появляется навык и уверенность, наши мысли начинают блуждать. И самое удивительное в этом то, что происходит это само по себе, без вашего позволения. Это не означает, что, например, имея двухлетний опыт вождения, в какой-то момент вы говорите себе: «Это я уж усвоил и могу подумать о чем-то еще, будучи за рулем». Без намеренного позволения себе и осознанного решения в какой-то момент, например, мы просто начинаем вести автомобиль на автопилоте.

Мы не можем остановить этот процесс. Самонадеянность в любом случае будет появляться, и ваши мысли начнут блуждать и отвлекаться от задачи. Есть весьма эффективные способы, как возвращать мысли к выполняемому действию, но зарождение и развитие этого процесса в любом случае не остановить. Мы так устроены.

К сожалению, чем больше опыта, тем больше вероятность отвлечения мыслей от выполняемой задачи. Остановить этого мы не можем,

но можем работать над развитием правильных привычек, чтобы снизить возможные проблемы от того, что мы иногда не смотрим на то, что делаем. Это не требует больших затрат, но требует небольших усилий, чтобы приобретенные привычки или действия на автомате помогли компенсировать это. Например, сохранять безопасную дистанцию при управлении автомобилем. Даже если вы задумаетесь о чем-то и начнете управлять автомобилем на автомате, подсознательно вы будете держать нужную дистанцию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ключевая мысль этой статьи, вносящая вклад в смену парадигмы, заключается в том, что все мы со временем приходим к внутреннему убеждению, что мы «уже в достаточной безопасности». С точки зрения нейропсихологии, как раз в этот момент повышается риск совершения критических ошибок, не смотреть на то, что делаешь, и не думать о том, что делаешь. Ситуация усугубляется тем, что многие люди полагают, что риск продолжает снижаться с приобретением еще большего опыта. В действительности риск начинает расти. И это означает, что и риск тяжелого и смертельного травматизма растет, что подтверждается статистикой. Известно, что опытные рабочие и водители являются одной из основных категорий или групп риска (рис. 2).

Многим понятно, почему неопытные рабочие и водители находятся в числе пострадавших. Но почему опытные работники с большим стажем получают тяжелые и даже смертельные травмы, достаточно сложно объяснить, используя традиционные инструменты оценки рисков. Надеюсь, данная статья в некоторой степени поможет ответить на этот вопрос. Важно, что вы знаете, что с этим делать. Необходимо развивать безопасные привычки, которые помогут удерживать внимание и взгляд на том, что делаешь. Это оказывает существенную помощь. Как говорилось ранее, существует четыре техники устранения критических ошибок. Мы будем рассматривать эти техники постепенно в следующих статьях.

Об авторе

Ларри Уилсон – один из пионеров в изучении роли человеческого фактора в обеспечении безопасности. Более 25 лет он работал консультантом по программам поведенческой безопасности на производствах сотен компаний по всему миру. Ларри является автором SafeStart, программы по развитию осознанного отношения к безопасности, которая уже успешно реализована более чем в 3 тыс. компаний в 66 странах и через которую прошли уже более 3,5 млн человек.

Предыдущие статьи вы можете прочитать и скачать здесь:

<https://ru.safestart.com/песурсы/статьи/>

В следующем номере: «Схема риска травмы и концепция фиксировать внимание на состоянии и уровне опасной энергии»