

# СМЕНА ПАРАДИГМЫ

Автор: ЛАРРИ УИЛСОН

[contact-ru@ssi.safestart.com](mailto:contact-ru@ssi.safestart.com)

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

Статья № 8

## РОСТ САМОНАДЕЯННОСТИ. «КОГДА» В СРАВНЕНИИ С «ЧТО»

Продолжаем серию статей «Смена парадигмы». К настоящему моменту мы уже обсудили многие базовые понятия: виды опасной энергии, ее уровень и движение, три источника непредвиденного (более 95% – это действия и решения самого человека), противоречивая природа опасных действий и фактических результатов, и ответили на вопрос «почему»: потому что, если мы и не думаем и не смотрим на то, что делаем, в этот момент мы становимся беззащитны. И, как мы уже обсуждали в предыдущих статьях, это не значит, что мы постоянно абсолютно беззащитны. Но в конкретный момент это действительно так, полная беззащитность. Многие люди, попадая в ДТП или получая серьезные травмы, потом говорят, что «мы не сделали ничего, что могло бы привести к таким последствиям: мы не превысили скорость, мы не спешили. Если только я был немного уставшим, думал о проблемах на работе или дома, или еще о чем-либо... и вдруг...» (столкновение, врезался в другую машину, неудачное падение и ударился головой, порезал руку, ушиб колено и т. д.).

Итак, суть вопроса и состоит в определении «когда». Само по себе понимание, почему мы серьезно пострадали (не думали, не смотрели на то, что делали, не сработали рефлекс), не поможет предотвратить следующий аналогичный случай, поскольку мы не знаем, когда это может произойти. Поэтому определение «когда» и есть ключ к разгадке. Пока же, к сожалению, на протяжении многих лет фокус направлен на «что» люди делали,

какие действия совершали, с каким количеством опасной энергии взаимодействовали. Но основной сдвиг парадигмы состоит в определении «когда». Когда, например, вы, или я, или кто-то другой, находясь в движении, – с наибольшей вероятностью можем совершить обе критические ошибки одновременно – и при этом будет задействовано значительное количество опасной энергии?

Приступая к новому виду деятельности, где присутствует существенное количество опасной энергии и повышенная вероятность получения травмы, уровень нашей осознанности и сосредоточенности (думаю и смотрю на то, что делаю) очень высок (см. рис. 1).

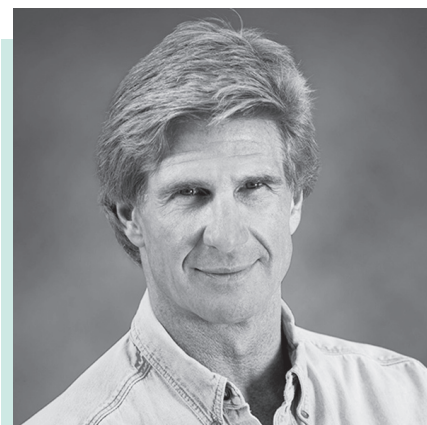
Естественно, на данном этапе мы уделяем серьезное внимание опасной энергии. Более того, вам может показаться, что состояние самонадежности вам не грозит. Вместе с тем мы все прекрасно знаем, что естественный страх не может продолжаться вечно. И с течением времени, в зависимости от наших действий и опыта, мы приходим к первой стадии состояния самонадежности. На этой стадии чувство страха уже не является доминирующим. И, как упоминалось в предыдущих статьях, мы не даем разрешения нашему разуму отвлекаться. Это происходит само собой, без наших дополнительных усилий – думать о чем-то еще (см. рис. 1). И даже если у вас нет необходимости или желания думать о чем-то еще, наши мысли сами начинают улетать. Но если вы спешите, у вас больше шансов для появления причины думать о чем-то

другом. Это может быть желание приехать раньше. Или, как это более часто бывает, вы не хотите опоздать. В любом случае большинство людей думают именно об этом, когда они спешат, – не о существующих или возрастающих рисках в тот самый момент, повышая скорость, чтобы быстрее добраться до места. И мысли уже о том, какие могут быть последствия в случае опоздания на деловую встречу.

Сосредоточиться на спешке, когда вы испытываете это состояние особенно сильно, не составляет труда, поскольку это состояние невозможно не заметить. Достаточно легко понять, что вы едете или перемещаетесь действительно очень быстро или делаете несколько дел одновременно. Сложно заставить себя не думать о причинах, почему мы сейчас спешим, или о проблемах, которые могут вызвать наше опоздание.

То же самое характерно для состояния расстройств. Когда вы очень сильно расстроены или разгневаны, это легко понять и сфокусировать свое внимание на этом состоянии, что позволит вам вернуться в настоящий момент и при определенных усилиях думать и смотреть на то, что делаете здесь и сейчас (например, на перемещении груза, управляя подъемной техникой). Но в зависимости от степени расстройства может быть достаточно сложно держать фокус и не вернуться к прежним мыслям.

Как минимум хорошая новость заключается в том, что, испытывая то или иное чувство достаточно сильно, вы можете легко распознать его и быстро сфо-



Ларри Уилсон, CEO и автор программы SafeStart®

# САМОНАДЕЯННОСТЬ:

## Восприятие риска с течением времени

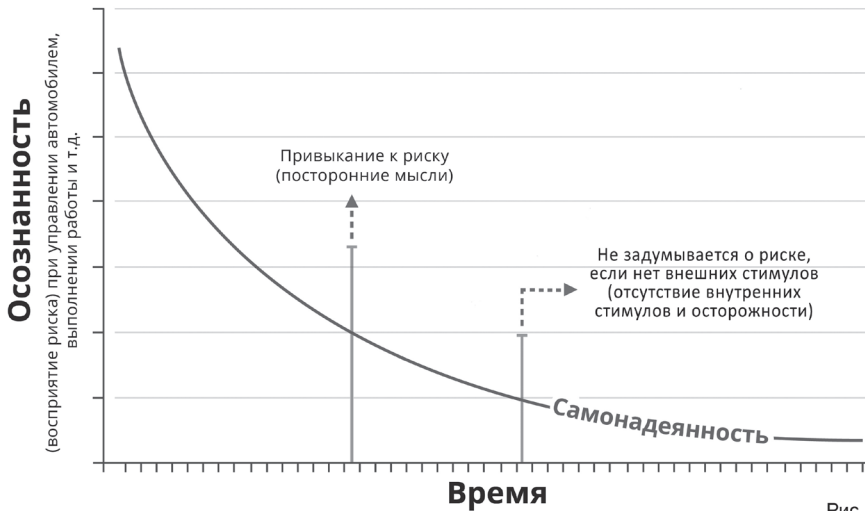


Рис. 1

кусироваться на нем. Это также характерно для усталости. Когда вы падаете от усталости, это легко понять. Проблема в распознании начального состояния, когда вы еще только немного устали, что является естественным в течение дня. Но если к состоянию легкой усталости добавиться еще немного спешки и расстройства, совокупность всех трех состояний легко может привести к совершению ошибок. Это, в свою очередь, усиливает состояние расстройства и, как правило, приводит еще к большей спешке.

Итак, концепция фокуса внимания на состоянии может звучать достаточно простой и понятной, но в реальной жизни не так все просто. Когда вы действительно устали и чрезмерно самонадеянны, легко попасть в ситуацию, когда вы закрываете глаза на одну или несколько секунд. Очевидно, когда вы, находясь за рулем, закрыли на несколько секунд глаза или, что еще хуже, провалились в сон на несколько секунд, легко понять концепцию абсолютной незащищенности в данный момент.

Пожалуй, это один из лучших примеров для понимания большинства из нас, поскольку многие были в таких ситуациях. Но вряд ли кто-то засыпал за рулем, когда только начинал самостоятельно управлять автомобилем. Это происходит только, когда мы становимся самонадеянными. Вместе с тем нам ничего

не мешает продолжать уделять внимание опасной энергии и потенциалу получения травмы, но это уже не будет происходить естественным образом, как это было в начале. В любом случае, как только вы пройдете первую стадию самонадеянности, умение сосредоточиться на состоянии будет более значимым, чем попытка сфокусировать внимание на количестве опасной энергии.

Со временем мы переходим на вторую стадию самонадеянности, что характеризуется отсутствием внутреннего страха (подобно тому, когда мы впервые сели за руль). Вместе с тем в ситуации, когда мы чудом избежали столкновения с грузовиком, мы снова начинаем задумываться о рисках. Но появление этого состояния требует внешнего стимула. Другая интересная сторона второй стадии самонадеянности – влияние на наши решения. И это тоже легко распознать, потому что вы слышали много раз что-то подобное: «Я это делаю уже 20 лет, и со мной ничего не случилось» (возможно было много «чудом» не случившихся происшествий или опасных ситуаций с потенциалом, но на них не обращали внимания). И поскольку ничего не произошло, не было травмы, отсюда и нет мотивации, что-то изменить или использовать дополнительные средства защиты и т. д. А с некоторыми людьми это больше, чем отсутствие мотивации что-либо менять. Порой, это

принципиальная позиция отрицания начать менять что-либо.

На второй стадии самонадеянности и далее люди без сомнения будут задумываться о том, почему спешат или что случится, если опоздают; из-за кого или чего расстроены и т. п. В такие моменты практически полностью отсутствует внимание на действии. И это тот высокий уровень самонадеянности, который может повлиять на решение не смотреть на то, что делаю. Они легко могут отвлечься от дороги, чтобы взглянуть на телефон или что-то достать из сумки или бардачка, тем самым попадая в «беззащитный момент» – мы не думаем и не смотрим на то, что делаем буквально пару секунд... или три, или четыре. Такие моменты нахождения в беззащитной ситуации могут происходить все чаще и чаще по мере нарастания уровня самонадеянности, поскольку люди в большинстве не думают о том, что делают, поэтому шансы велики, что они не заметят, что попадают в момент абсолютной незащищенности до тех пор, пока не произойдет что-то реально непоправимое.

Я помню то время, когда начал заниматься вопросами безопасности много лет назад. Я продавал видео по безопасности и не мог понять, почему мне часто говорили: «Молодые чаще получают травмы, чем люди в возрасте... Но умирают именно старые». И я не мог понять, почему считалось, что люди травмируются, потому что они не прошли качественное обучение по безопасности, которое предлагала наша компания. И уж совсем за гранью моего понимания был тот факт, что хорошо обученные опытные работники, которые знали, что делали, получали тяжелые травмы, а порой и с летальным исходом. И я в этом был не одинок. Не могу сказать, что кто-то из руководства или специалистов по безопасности мог дать достойное этому объяснение. Но оглядываясь в прошлое, все очень просто: большое количество повторений в течение длительного времени приводит к самонадеянности, более высокая стадия самонадеянности влечет за собой большее количество «беззащитных моментов», когда человек не думает и не смотрит на то, что делает.

Итак, как говорилось ранее, когда состояние сильное, определить момент



## ОЦЕНИ СВОЕ СОСТОЯНИЕ

В какой мере эти состояния влияют на вас сегодня?

(Обведите значения от 0 до 10 для каждого состояния)

Нет **Спешка** Макс.  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нет **Расстройство** Макс.  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нет **Усталость** Макс.  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Нет **Самонадеянность** Макс.  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

RYS00CRDRUS0300

[www.safestart.com](http://www.safestart.com)

Авторское право SafeStart 2019. Все права защищены. SafeStart является зарегистрированным товарным знаком компании Electrolab Limited.

«когда» не так уж и сложно, потому что состояние достаточно легко распознать. Но если состояние слегка уловимое или вы находитесь более чем в одном состоянии, такое сочетание распознать непросто. А если это комбинация всех четырех состояний (спешка, расстройство, усталость и самонадеянность), даже если при этом вы совсем чуть-чуть спешите, а в совокупности с легким расстройством и едва ощутимой усталостью, распознать эти состояния и быстро сфокусировать на них внимание во избежание критической ошибки очень трудно.

Вместе с тем, если кто-то спросит вас: «Определи по шкале от 1 до 10, насколько ты сейчас спешить?», вы можете подумать и ответить: «Наверное, на 6», потому что вы знаете, что время поджимает. Заданный кем-то или вами самим себе такой вопрос легко помог бы определить те моменты, когда вы немного спешили, или были расстроены, или устали. Итак, проблема невысокой интенсивности или сочетания состояний решается. Но вам следует задать вопрос, особенно, что касается самонадеянности, поскольку вы не ощущаете ее в тот самый момент. Этот процесс называется «Оцени свое состояние». Большинство людей знакомы с оценкой по шкале

от 1 до 10. Например, вам могут задать такой вопрос у врача: по шкале от 1 до 10 оцените интенсивность боли. Что касается спешки, уровень 10 означает, что вы делаете что-то быстрее, чем когда-либо до этого. 9 – быстрее, чем обычно. То же самое с расстройством и усталостью. С самонадеянностью несколько иначе. Вы можете предположить 10, так как вы полностью сконцентрированы на какой-то рабочей проблеме, в то время как садитесь за руль автомобиля...

### ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ОШИБКИ

Основная мысль заключается не в том, чтобы думать о точности уровня, определяя свое состояние расстройства или усталости, например, на 6,5 или на 7. Суть заключается в том, что вы понимаете, что повышенный уровень расстройства или усталости может явиться причиной вашей негативной реакции на коллегу или партнера. У нас есть простой инструмент, который помогает нам распознать сочетание состояний, даже если каждое из них по отдельности не отличается интенсивностью. Все, что нам нужно сделать сейчас, это попытаться определить, когда мы можем оказаться в одном или нескольких этих состояниях.

На этот вопрос лучше и проще нас самих нам никто не ответит, потому что именно мы сами знаем, когда мы можем устать в течение дня. Мы знаем, кто или что может вывести нас из себя. Мы знаем, что заставляет нас спешить, например, закончить кучу дел перед длительной поездкой или вовремя закончить работу в свою смену. И мы знаем, какой самый негативный сценарий мог бы быть, если бы мы совершили самую серьезную ошибку или потеряли бы много

времени, испортили отношения с партнерами и т. д. То есть мы можем определить время в течение дня, когда наши состояния могли бы стать причиной больших неприятностей в нашей собственной безопасности, проблем с качеством, выполнением производственного плана, отношений с другими людьми (как на работе, так и за ее пределами).

Все, что нужно сделать, – это «поставить себе тревожный звоночек», чтобы вы могли здесь и сейчас «оценить свое состояние». Даже если просчет или критическая ошибка – это всегда неожиданно, именно от состояний зависит, совершите вы их или нет. Мы можем предположить, «когда» и «где» мы можем оказаться в одном или нескольких состояниях. И если вы запустите механизм «тревожного звонка» и затем оцените свое состояние в данный конкретный момент (даже если вы всего лишь немного спешите или слегка расстроены и самонадеянны), вы будете гораздо более подготовлены, и у вас будет намного меньше шансов потерять бдительность.

Это требует некоторых усилий. Но это не требует много времени и совершенно бесплатно. Итак, если вы сделаете над собой усилие и начнете задавать себе эти вопросы, запустите внутренний сигнал «тревоги» оценки четырех состояний в конкретный момент или выработаете привычку начинать с этого смену, вы можете свести к минимуму или предотвратить многочисленные моменты незащищенности. А теперь мы знаем, что такие моменты появляются на первой стадии самонадеянности и более часто возникают на второй стадии.

Итак, это помогает ответить на вопрос «когда».

### 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 3000 компаниях, в 66 странах, и через которую прошли уже более 3,5 миллиона человек.

Предыдущие статьи вы можете прочитать и скачать здесь: <https://ru.safestart.com/ресурсы/статьи/>

Следующая статья: «Критические Решения, вызванные Спешкой, Расстройством, Усталостью и Самонадеянностью»