

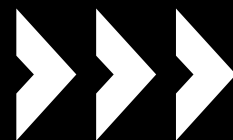


HUONOSTI KÄYTTÖ – Mikä ohjaa käytöstämme

VILKKUVA PUHELIN, ÄRSYTTÄVÄ BEMARIKUSKI, TAKAPENKILLÄ ITKEVÄ LAPSI. AJAESSAMME MONI ASIA SAA HUOMIOMME, MIKÄ JOHTAA USEIN INHIMILLISIIN HAVAINNOINTIVIRHEISIIN. PROFESSORI **LAURI NUMMENMAA** JA LIIKENNETURVAN SUUNNITTELIJA **IDA MAASALO** AUTTAVAT YMMÄRTÄMÄÄN LIIKENNEKÄYTTÄYTYMISEN ERILAISIA TEKIJÖITÄ JA SITEN EHKÄISEMÄÄN TURHIA ONNETTOMUUSRISKEJÄ.



ÄYTYVÄT KUSKIT ne liikenteessä?





LIKENNERAIVO ON YLEINEN TUNNE

Liikenneraivotapaukset nousevat usein keskusteluun niin perinteisessä mediassa kuin somessa.

Kun liikenneturva kysyi suomalaisilta keväällä 2019, saivatko muut tielläliikkujat menettämään hermot tai suuttumaan liikenteessä, vastaajista 64 % vastasi kyllä, vähintään joskus. Heistä yli neljännes (29 %) kertoi, että hermojen menetys on johtanut liikenteessä käytökseen tai toimintaan, joka on hävettänyt tai nolottanut myöhemmin.

Kahdeksan prosenttia kyselyssä kertoo, että on purkanut tilannetta osoittamalla tunteen herättäneelle elein tai muuten hermostumisensa. Harva kuitenkaan antaa tunnekuohon näkyä ja vaikuttaa toimintaansa.

– Kiukustuessa voidaan jupista itseksensä tai kanssamatkustajalle tai antaa raivon laantua hengittämällä syvään tai keskittymällä muuhun kuin kiukkuun aiheuttaneeseen asiaan. Jotkut laskevat kymmeneen tai huutavat ja huitovat itseksensä, kertoo Liikenneturvan suunnittelija, psykologi **JYRKI KAISTINEN** Liikenneturvan tiedotteessa.

TUNNE ON JÄRKEÄ VOIMAKKAAMPI – JA JOUSTAMATTOMAMPI

Professori **LAURI NUMMENMAA** työskentelee Turun PET-keskuksessa ja tutkii tunteiden ja tunne-elämän häiriöiden neurobiologiaa sekä sosiaalisen käyttäytymisen aivomekanismeja. Hän kertoo aggressiivisuuden ja väkivallan olevan osa ihmisen käyttäytymistä, josta tulee liikenteessä ongelmallista.

– Kielteiset tunteet kuten ahdistuneisuus ja kiukunpuuskat paitsi ohjaavat huomiotamme väärään suuntaan ja vääränlaiseen toimintaan, myös vievät kapasiteettia ajattelu- ja tarkkaavaisuus-toiminnoilta. Samaa tapaan myös liiallinen innokkuus tai riehakkuus voi tehdä meistä varomattomia liikenteessä.

Tunteet suojaavan ihmisiä monissa elämän käännekohtissa. Ne auttavat päätöksenteossa ja oppimisessa eli ovat mukana ihmisen kognitiivisissa prosesseissa. Haastavaa tunteissa on niiden joustamattomuus. Tunnereaktiot toimivat tietoisesta toiminnanohjauksen ulkopuolella, ja siksi niiden säätely on hankalaa.

**AGGRESSIIVISUUS JA
VÄKIVALTA ON OSA
IHMISEN KÄYTTÄYTYMISTÄ,
JOSTA TULEE
LIIKENTEESSÄ
ONGELMALLISTA.**

– Järkeen verrattuna tunteet ovat vahvempia, automaattisia, joustamattomia, hetkessä eläviä ja tiedostamattomia. Jos tunteet yltyvät liian voimakkaiksi, emme voi hallita niitä enää tietoisesti.

Tunteet ohittavat järjen silloin, kun ihmisen kognitiivinen puoli on kuormittunut. Ajaessaankin ihminen suorittaa monimutkaisia kognitiivisia toimintoja, jolloin tunteet voivat helposti rajoittaa tiedon käsittelyä ja aiheuttaa vaaratilanteita.

MUSIIKIN KUUNTELU ON TEHOKAS KEINO TUNTEIDEN HALLINTAAN LIIKENTEESSÄ

Jos liikenteessä pinna jostain syystä palaa, suuttumisen ei saa antaa valua toimintaan. Tunnemyrskyjä voi Nummenmaan mukaan ennakoita ja rauhoittaa. Tärkeää on tunnistaa omat tunteensa.

– Älä lähde liikenteeseen tunnekuohun vallassa. Rauhoita ajomatka jo etukäteen. Jos toisten käyttäytyminen liikenteessä alkaa ärsyttämään tai kiukustuttamaan, odota. Pysäytä auto tarvittaessa tien sivuun.

– Myös musiikin kuuntelua on tehokas keino tunteiden hallintaan, eikä se vie liikaa huomiota ajamiselta, Nummenmaa vinkkaa.

Apua saa myös omia tulkintoja kyseenalaistamalla. Valmiiksi negatiiviset ennakoasenteet esimerkiksi pyöräilijöiden ja autoilijoiden välillä tuovat helposti mukanaan häiriöitä ja vääriä tulkintoja. Myös karikatyyrit naisista ratissa tai bemarkuljettajista voivat johdatella harhapoluille.

TARKKAAMATTOMUUS LIIKENTEESSÄ JOHTUU USEIN LAPSIMATKUSTAJISTA

Merkittäväksi riskitekijäksi liikenteessä on viime vuosina noussut kuljettajien tarkkaamattomuus. Yhdysvalloissa noin 10 % kuolemaan johtaneista kolareista arvioidaan olevan tarkkaamattomuuden syytä. Usein taustalla on kännykkä tai lapsimatkustaja, jotka läsnäolo saattaa viedä kuljettajan tarkkaavaisuutta pois liikennetilanteen seuraamisesta.

Liikenneturvan suunnittelija Ida Maasalo on tutkinut väitöskirjatyössään Helsingin yliopistossa lasten vanhempien liikenneonnettomuusriskiä. Hän kertoo tulosten viittaavan siihen, että ajosuoritus voi olla heikentynyt erityisesti silloin, kun auton matkustajana on pieni itkevä vauva.

– On esitetty, että vauvan itku aiheuttaa huoltajassa luonnollisen biologisen impulssin, jonka tarkoituksena on siirtää huomio vauvan tarpeisiin. Vuonna 2014 tehdyn tutkimuksen mukaan lähes 70 % vanhemmista kertoi syöttäneensä lasta autossa, ja noin 40 % poimineensa lapselta tippuneen lelun ajon aikana viimeisen kuukauden aikana.

KOKEMATTOMUUS YHDISTETTYNÄ LAPSIMATKUSTAJAAN ON RISKIALTISTA

Liikenneonnettomuudet ovat maailmanlaajuisesti yksi johtavista lasten tapaturmaisten kuolemien taustalla olevista syistä. Kuitenkin Suomessa lapsimatkustajien kuolemat ovat pienentyneet huomattavasti 2000-luvulle tultaessa. Erityisesti turvalaitteisiin liittyvän lainsäädännön tiukentuminen ja turvaistuinten kehitys on vähentänyt onnettomuuksia. Myös ajoneuvojen kehityksellä, liikennenympäristön turvallisuuden parantumisella ja liikennekasvatuksella on ollut osansa hyvässä kehityksessä.

Kuljettajien onnettomuusriskiä liikenteessä lisäävät erityisesti kokemattomuus ja riskinotto.

– Tiedetään, että naisilla painottuvat näistä ensimmäiset ja miehillä jälkimmäiseen liittyvät kolarit. Toisaalta myös mies voi olla kokematon kuljettaja tai nainen ajaa riskialttiisti, Maasalo sanoo.

Erityisesti kuljettajan kokemattomuus yhdistettynä pienen lapsimatkustajan läsnäoloon voi olla riskialtista. Siinä tarkkaavaisuuden jakaminen ajotehtävän ja häiriötekijöiden välillä on haastavaa.

Tulokset viittaavat siihen, että lapsimatkustajan häiritsevyys on kolarin taustatekijä usein silloin, kun liikennenympäristö ei ole vaativa.

– Jos ajoympäristö koetaan helpoksi, saatetaan ajatella, että lasta ehtii ja pystyy hyvin hoitamaan ajon aikana.

PYRI AJAMAAN LAPSI KYDDISSÄ VAIN, JOS KYDDISSÄ ON TOINEN AIKUINEN

Onnettomuusriskit lapsimatkustajan voi välttää muutaman yksinkertaisen ohjeen avulla

– Pyri ajamaan lapsi kydyssä vain, jos kydyssä on toinen aikuinen, joka voi auttaa lapsen hoitamisessa. Tämä on tärkeää erityisesti silloin, jos lapsi viihtyy huonosti matkustajana. Jos toista aikuista ei ole, muista keskittyä ajamiseen – pysäytä auto ja hoida lapsi vasta sitten, Maasalo ohjeistaa.

Kuskin tarkkaavaisuus- ja vireystila vaikuttavat suuresti liikennekäyttäytymiseen. Erityisesti pienten vauvojen vanhemmilla uni voi jäädä vähille vauvan unirytmistä johtuen. Tällöin kannattaa suosia muita kulkumuotoja autoilun sijaan.

Ajokunnosta ja matkustustaidoista Maasalo toivoo keskusteltavan perheissä enemmänkin.

– Tarkkaile omaa ajokuntoa ja pohdi onko turvallista lähteä ajamaan. Lasten kanssa voi keskustella siitä, miten vastuullisena matkustajana käyttäydytään. Hyvistä matkustajataidoista on hyötyä tulevaisuudessakin. •

