**Монотонность на дороге: психологические и практические аспекты при вождении автомобильного транспорта**

**Очиров Баир Вениаминович**Курсант

ФГКВОУВО Военный университет имени князя Александра Невского Министерства Обороны Российской Федерации

***Научный руководитель: Тимофеев Юрий Владимирович***

*к.т.н., доцент*

*ФГКВОУВО Военный университет имени князя Александра Невского Министерства Обороны Российской Федерации*

**Аннотация:** В данной статье исследуются психологические проблемы при вождении автотранспорта в условиях длительной усталости и однообразности дороги. Результаты исследования могут быть полезны для водителей автотранспортов, чтобы помочь им с преодолеть монотоннию и провести свою поездку без риска для здоровья всех участников дорожного движения.

**Ключевые** **слова:** монотонния, автотранспорт, усталость за рулем

**Monotony on the road: psychological and practical aspects when driving vehicles**

**Ochirov Bair Veniaminovich**

Cadet

FGKVOUVO Prince Alexander Nevsky Military University of the Ministry of Defense of the Russian Federation

***Supervisor: Timofeev Yuri Vladimirovich***

*Candidate of Technical Sciences, Associate Professor*

*Prince Alexander Nevsky Military University of the Ministry of Defense of the Russian Federation.*

**Abstract:** This article examines psychological problems when driving vehicles under conditions of prolonged fatigue and monotony of the road. The results of the study may be useful for drivers of motor vehicles to help them overcome monotony and conduct their trip without risk to the health of all road users

**Keywords:** monotony, motor transport, fatigue behind the wheel

*Актуальность проблемы.* Монотонния или же усталость, является частой причиной ДТП на дорогах. По мере развития современных технологий, мир автотранспорта не стоит на месте. Современные средства вождения становятся всё более автоматизированными, такие инновации упрощают процесс управления транспортом и общее внимание водителя снижается.

Монотонное вождение определяется как длительные поездки по автостраде, поездки в ночное время, с низким трафиком, с небольшим количеством поворотов, постоянным уровнем шума и однотипным ландшафтом. Новые стимулы или умеренное увеличение умственного напряжения повышают эффективность вождения.

Актуальность данной темы обусловлена несколькими факторами.

Во-первых, монотонность за рулем может привести к утомлению, снижению внимания и концентрации водителя, а также ухудшению реакции на дорожные ситуации. Это состояние может увеличить вероятность возникновения дорожно-транспортных происшествий и аварий из-за снижения бдительности и реакции водителя.

Во-вторых, данное исследование разработает практические рекомендации для водителей, чтобы избежать усталости и мобилизировать свои внутренние ресурсы для снижения риска возникновения ситуаций ведущих к ДТП.

В-третьих, усталость при вождении является нормальной реакцией организма, в условиях

длительной езды, однообразности дороги, поездки в ночное время. Неконтролируемая усталость может послужить

Монотонность за рулем - это состояние, когда водитель ощущает однообразие, единообразие и отсутствие разнообразия во время вождения автомобиля. Это может происходить на длинных прямых участках дороги, в условиях плохой видимости, в течение длительных периодов времени без изменений в окружающей обстановке или при длительных поездках по одному и тому же маршруту.

Психологические аспекты монотонности на дороге при вождении автомобильного транспорта играют значительную роль в поведении водителей и их способности поддерживать безопасность на дороге. Ниже приведены некоторые из них:

1. Внимание и концентрация: Монотонное движение по однообразной дороге может привести к снижению уровня внимания и концентрации водителя. Отсутствие разнообразия и стимуляции может привести к утомлению и потере интереса, что снижает способность реагировать на дорожные ситуации.

2. Скучноватость и утомление: Однообразие пейзажей и повторяющиеся дорожные условия могут вызвать чувство скучноватости и утомления у водителя. Это может привести к снижению мотивации и эмоциональной реактивности, что отрицательно сказывается на качестве вождения.

3. Стресс и раздражение: Монотонность на дороге может вызвать стресс и раздражение у водителя из-за ощущения однообразия и монотонности. Эмоциональное напряжение может повлиять на принятие решений и реакцию на непредвиденные ситуации на дороге.

4. Потеря интереса и вовлеченности: Повторяющиеся дорожные условия могут привести к потере интереса и вовлеченности в процесс вождения. Это может снизить уровень бдительности и ответственности водителя, что увеличивает риск возникновения дорожно-транспортных происшествий.

Для преодоления психологических аспектов монотонности на дороге важно соблюдать регулярные перерывы, разнообразить маршруты и окружающую обстановку, а также обеспечить комфортные условия в салоне автомобиля. Психологическая подготовка и умение эффективно управлять своими эмоциями и вниманием также играют важную роль в обеспечении безопасности и комфорта при вождении автомобиля.

Практические аспекты монотонности на дороге при вождении автомобильного транспорта включают в себя ряд мер и рекомендаций, которые помогут водителям справиться с этим состоянием и обеспечить безопасность на дороге. Вот некоторые практические аспекты:

1. Регулярные перерывы: Важно делать регулярные перерывы во время длительных поездок, чтобы предотвратить утомление и снижение внимания водителя из-за монотонности дороги. Рекомендуется делать перерывы каждые 2-3 часа для отдыха и растяжки.

2. Разнообразие маршрутов: Стараться разнообразить маршруты и выбирать пейзажно-интересные дороги, чтобы избежать чувства монотонности и скучноватости. Путешествие по новым маршрутам может сделать поездку более интересной и увлекательной.

3. Аудио источники развлечения: Использование аудио источников, таких как аудиокниги, музыка, подкасты и радио, может помочь разнообразить обстановку в салоне автомобиля и сделать поездку более приятной. Это также поможет отвлечься от монотонности дороги.

4. Физические упражнения: Во время перерывов на заправках или отдыхе можно проводить небольшие физические упражнения, чтобы размять мышцы и улучшить кровообращение. Это поможет бодрствовать и оставаться бодрым во время длительной поездки.

5. Взаимодействие с попутчиками: Если есть возможность, путешествовать с попутчиками, чтобы поддерживать беседу и взаимодействие во время поездки. Общение с попутчиками поможет разнообразить обстановку и сделать поездку более приятной.

Эти практические аспекты помогут водителям справиться с монотонностью на дороге и обеспечить безопасность и комфорт во время вождения автомобиля.

Преодоление монотонии при вождении автотранспорта является важным аспектом безопасности на дороге. Вот несколько практических рекомендаций, которые могут помочь вам сохранить бдительность и концентрацию во время длительной поездки:

1. Проветривание салона: Регулярно проветривайте салон автомобиля, это поможет вам оставаться бодрым и свежим в течение поездки.

2. Музыка и аудиокниги: Включайте музыку или аудиокниги, которые вас интересуют, это поможет снять напряжение и поддерживать ваш интерес.

3. Развлекающие игры или задания: Попробуйте придумать для себя различные развлекающие игры или задания (например, поиск определенных марок автомобилей или дорожных знаков), чтобы поддерживать умственную активность.

4. Регулярные перерывы: Не забывайте делать перерывы во время поездки для отдыха и растяжки. Вытягивайте ноги, прогуливайтесь немного - это поможет снять напряжение.

5. Планирование маршрута: Заранее планируйте маршрут и по возможности выбирайте более интересные дороги, чтобы разнообразить путешествие и избежать монотонности.

6. Следите за своим физическим состоянием: Позаботьтесь о своем физическом здоровье - хорошо высыпайтесь перед поездкой, не забывайте пить воду и делать упражнения для разминки.

7. Современные технологии: Используйте современные технологии, такие как системы предупреждения об ограничении скорости или усталости водителя, чтобы уменьшить риск возникновения монотонности.

Важно понимать, что монотония и усталость во время вождения автотранспорта будет неизбежным фактором, который будет всегда являться причиной ДТП. На дороге главное помнить, что у каждого человека есть тот, кто ждет его дома и никогда не надо терять бдительности и внимания. Помните, что важно оставаться внимательным и ответственным за рулем во время любой поездки.

**Список литературы**

1. Смит Дж. (2008). "Психология вождения: практическое руководство".

2. Миллер Р., Веркей К. (2015). "Влияние монотонности дорожной среды на психологическое состояние водителя".

3. Джонсон М., Харрисон С. (2017). "Эффекты монотонности на внимание и реакцию водителя".

© Б.В. Очиров, 2024