

Uwarunkowania Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego Przyczyny zaburzeń uwagi kierowców

Prezentacja dla instruktorów jazdy



CIOP  PIB 75 LAT

Cel i adresaci prezentacji

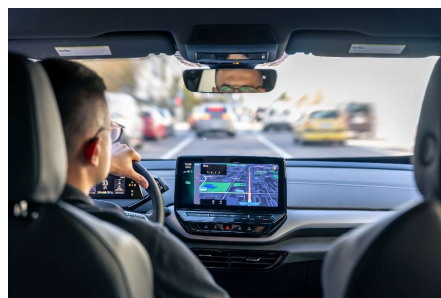
Głównym celem niniejszego poradnika jest pogłębienie wiedzy **instruktorów nauki jazdy** na temat psychologicznych **mechanizmów zaburzeń uwagi kierowców** oraz dostarczenie praktycznych narzędzi do ich rozpoznawania i przeciwdziałania.



CIOP  PIB 75 LAT

Znaczenie uwagi kierowcy w bezpieczeństwie ruchu drogowego

Uwaga kierowcy jest jednym z kluczowych czynników decydujących o bezpieczeństwie na drodze. Większość błędów prowadzących do kolizji i wypadków nie wynika z braku umiejętności technicznych, lecz z przeoczeń, opóźnień reakcji lub niewłaściwej oceny sytuacji – a więc z dysfunkcji procesów uwagowych.



Rola instruktora jazdy w kształtowaniu prawidłowych nawyków

Instruktor pełni rolę nie tylko nauczyciela techniki jazdy, lecz przede wszystkim przewodnika po złożonym świecie decyzji, percepcji i oceny ryzyka. To właśnie instruktor modeluje u kursanta sposób obserwacji otoczenia, styl reagowania na nieoczekiwane sytuacje oraz umiejętność kontrolowania własnych emocji i rozproszeń.

W procesie szkolenia ogromne znaczenie mają:

- systematyczne zwracanie uwagi na czynniki zakłócające koncentrację,
- kształtowanie nawyku świadomego skanowania otoczenia,
- uczenie zarządzania stresem w sytuacjach drogowych,
- stosowanie rzetelnego feedbacku, który pomaga kursantowi rozumieć swoje mocne strony i obszary wymagające pracy.

FUNKCJE I RODZAJE UWAGI

PODSTAWY TEORETYCZNE ZABURZEŃ UWAGI

Podczas prowadzenia samochodu kierowca nieustannie odbiera, filtruje i analizuje informacje z otoczenia. Znaki drogowe, inni uczestnicy ruchu, sygnały świetlne, dźwięki, wskazania pojazdu – to wszystko tworzy środowisko bardzo bogate w bodźce.

Co instruktor powinien podkreślać kursantowi?

- „Widzieć” nie znaczy „zauważać” – mózg selekcjonuje tylko część bodźców,
- Uwaga może się „wyczerpywać” – im dłuższa jazda, i większa ilość zadań, tym trudniej utrzymać koncentrację,
- To, na co kierowca patrzy, zależy od jego nawyków – i właśnie te nawyki buduje instruktor,

ĆWICZENIE PRAKTYCZNE

Podczas jazdy miejskiej w czasie mniejszego ruchu poproś kursanta o:

- wymienienie trzech ostatnich znaków, które minął,
- wskazanie, czy zapamiętał kolor ostatniego światła na skrzyżowaniu,
- opisanie, gdzie znajdował się najbliższy pieszy.

Jak działa uwaga kierowcy?

Z perspektywy praktycznego wykorzystania, kierowca korzysta z kilku typów uwagi, które mogą być wspierane lub zaburzane w procesie szkolenia.

Uwaga selektywna – wybieranie najważniejszych bodźców

Zdolność do skupienia się na elementach kluczowych dla bezpieczeństwa, np. pieszym, sygnalizacji, znakach.

Uwaga podzielna – wykonywanie kilku zadań naraz

Zdolność do równoczesnego kierowania pojazdem, obserwowania otoczenia, analizowania sytuacji drogowej, stosowania zasad ruchu drogowego.

Uwaga trwała – utrzymywanie koncentracji przez dłuższy czas

Zdolność do utrzymywania uwagi na dłuższych trasach, szczególnie monotonnych (trasa poza miastem), co obniża czujność z czasem.

Uwaga przerywana – szybkie przełączanie się między bodźcami

Zdolność do przerzucania uwagi z obszarów drogi przed pojazdem, za pojazdem (lusterka lub kamery), wyświetlaczy na desce rozdzielczej, współuczestników ruchu drogowego (piesi, rowerzyści).

Jak pracować z kursantem?

Stosowanie prostych poleceń i pytań może pokazać różnicę pomiędzy różnymi funkcjami uwagi kierowcy.

Uwaga selektywna

- Polecenia typu: „Zwracaj uwagę na elementy, które mogą się poruszyć – piesi, rowerzyści, pojazdy”.
- Częste pytania sprawdzające: „Co widzisz po prawej stronie?”, „Kto może wejść na pasy?”

Uwaga podzielna

- Ucz kursanta wykonywania czynności sekwencyjnie: „Najpierw zatrzymaj pojazd, potem zmień ustawienia w aucie”.
- Nie zadawaj zbyt trudnych pytań podczas trudnych manewrów (np. podczas parkowania).

Uwaga trwała

- Wprowadzenie regularnych krótkich przerw podczas dłuższych jazd,
- Zadawanie prostych pytań, by sprawdzać aktywność poznawczą: „Jakie znaki minęliśmy?”, „Co dzieje się za nami?”.

Uwaga przerywana

- Naucz kursanta „rytmu obserwacji”: droga – lusterko lewe – droga – lusterko prawe – droga – prędkościomierz.
- Przypominaj hasłem: „Patrz szeroko, nie w punkt”.

PRZECIĄŻENIE I NIEDOCIĄŻENIE POZNAWCZE

Przeciążenie poznawcze podczas prowadzenia pojazdu

Przeciążenie poznawcze wzrasta wraz ze wzrostem liczby bodźców i złożoności sytuacji drogowej. Jazda w dużym natężeniu ruchu, w trudnych warunkach atmosferycznych, pod presją czasu oraz przy jednoczesnym korzystaniu z urządzeń elektronicznych znacząco zwiększa wymagania stawiane kierowcy.

Konsekwencje przeciążenia uwagi:

- opóźnień reakcji,
- blokad decyzyjnych,
- błędnej oceny sytuacji,
- ignorowania części informacji (np. znaków, pieszych).

Jak temu przeciwdziałać?

- Wprowadzać jazdę stopniowaną ze względu na skalę trudności – od prostych tras do bardziej złożonych.
- W trudnych miejscach ograniczać dodatkowe rozmowy z kursantem.
- Zachęcać do wyboru najważniejszych obszarów otoczenia pojazdu: „Skup się na najważniejszych elementach – piesi, sygnalizacja, pierwszeństwo”.



Niedociążenie poznawcze podczas prowadzenia pojazdu

Niedociążenie poznawcze wzrasta na długich odcinkach drogi bez konieczności zmiany prędkości i wykonywania manewrów (ostre zakręty, zatrzymywanie, zwalnianie) najczęściej występujące na autostradach i drogach ekspresowych przy niewielkim nasileniu ruchu.

Konsekwencje niedociążenia poznawczego (monotonia):

- spóźnione reakcje,
- utrata stabilności toru jazdy,
- ospałość,
- senność.

Jak temu przeciwdziałać?

- Wprowadzać zmiany tempa jazdy (np. przejazd przez miejscowość – odcinek prosty – rondo).
- Zadawać proste pytania aktywizujące, np. „Z czego wynika twoja aktualna prędkość?”.

Wielozadaniowość

Instruktor powinien jasno komunikować kursantom: mózg nie prowadzi auta i nie obsługuje telefonu jednocześnie – on przełącza uwagę. Problem rozmowy telefonicznej w czasie prowadzenia pojazdu nie jest problemem zajętej ręki ale zajętej uwagi.

Konsekwencje konieczności „przełączania” uwagi:

- utraty toru jazdy,
- niezauważenia ważnych elementów: np. pieszego, rowerzysty, fotoradaru
- opóźnienia reakcji nawet o 1–2 sekundy lub brak reakcji.

Podczas zajęć na placu manewrowym porównaj reakcje kursanta w trzech sytuacjach:

- jazda podstawowa,
- Jazda podczas prowadzenia prostej rozmowy,
- jazda, gdy liczy do tyłu co trzy (prosty test obciążenia uwagi: 100...97...94...).

Po zakończeniu poproś o opisanie odczuć w tych trzech sytuacjach zadaniowych.



Image by productions on Freepik

PRZYCZYNY ZABURZEŃ UWAGI KIEROWCÓW

PRZYCZYNY ZABURZEŃ UWAGI KIEROWCÓW

Zaburzenia uwagi kierowcy mają wiele przyczyn. Rzadko kiedy wynikają z jednego powodu. Najczęściej są efektem czynników indywidualnych, środowiskowych, technologicznych, społecznych i organizacyjnych.

Czynniki indywidualne

- Zmęczenie i senność
- Stres i emocje
- Problemy zdrowotne i oddziaływanie leków
- Wrodzone trudności poznawcze i zaburzenia uwagi
- Substancje psychoaktywne

Czynniki środowiskowe

- Bodźce drogowe (hałas, światła).
- Warunki pogodowe (obniżona widoczność, zmrok, oślepienie odbłaskami lub światłem słonecznym).

Czynniki technologiczne

- Telefon i urządzenia mobilne,
- Nawigacja i multimedia.
- Systemy wspomagania jazdy.

Czynniki społeczne i organizacyjne

- Wpływ pasażerów.
- Pośpiech, presja czasu,
- Brak przerw.

MATERIAŁY DLA INSTRUKTORA WSPOMAGAJĄCE SPRAWNOŚĆ KURSANTÓW / KIEROWCÓW

CIOP  PIB 75 LAT

Checklista dla instruktora



Zachowania wzrokowe

- Regularnie obserwuje lusterka
- Patrzy szeroko, nie „w punkt”
- Zauważa pieszych i rowerzystów
- Reaguje na znaki drogowe



Samokontrola i świadomość

- Potrafi powiedzieć, co go rozprasza
- Potrafi nazwać błąd, który popełnił
- Samodzielnie wraca do procedur



Reakcja na sytuację drogową

- Reaguje w czasie odpowiednim
- Nie „zamyśla się” podczas jazdy
- Nie myli kierunkowskazów, biegów, pedałów
- Ocenia prędkość innych pojazdów poprawnie



Wskaźniki rozproszenia

- Popełnia nagle, niespodziewane błędy
- Często pyta: „Co teraz zrobić?”
- Patrzy długo tylko w jedno miejsce
- Wykonuje niepotrzebne ruchy kierownicą
- Objawy stresu: drżenie rąk, spięta sylwetka

Wynik oceny (liczba zaznaczeń):

- 0–3 → Wysoka koncentracja
- 4–7 → Uwaga umiarkowana, wymaga pracy
- 8+ → Zaburzenia uwagi, konieczna korekta stylu szkolenia

CIOP  PIB 75 LAT

Ćwiczenia – Uwaga selektywna i obciążenie poznawcze

Polecenie dla kursantów:

„W ciągu 60 sekund wykreśl wszystkie litery A, ale tylko wtedy, gdy po nich NIE występuje litera B.”

Przykład:

A B C A D A B A A D A C B A A B C A D A B A A D A C B A

Wynik pokazuje poziom podstawowej uwagi selektywnej

Polecenie dla kursantów:

„Proszę kontynuować wymienianie liczebników odejmując „3” aż do błędu.

Przykład:

100... 97... 94... 91...

Test pozwala ocenić odporność na obciążenie poznawcze

CIOP  PIB 75 LAT

Infografika

TREŚCI SZKOLENIOWE DLA KIEROWCÓW



23% WYPADKÓW
WYNIKA Z OBSŁUGI
URZĄDZEŃ ELEKTRONICZNY

KIEROWCA,
KTÓRY PISZE
SMS, REAGUJE
0 50%
WOLNIEJ



CIOP  PIB 75 LAT

MATERIAŁY DLA INSTRUKTORÓW JAZDY

Trening koncentracji przed rozpoczęciem jazdy:

Cel: rozwijanie umiejętności szybkiego przejścia w stan skupienia.

Czas: 10–15 minut

Przebieg:

1. Krótka rozmowa o samopoczuciu i poziomie stresu.
2. Ćwiczenie oddechowe 4-2-6 (wdech 4 s, wstrzymanie 2 s, wydech 6 s).
3. Zadanie: zidentyfikowanie trzech elementów otoczenia (dźwięk, obraz, odczucie).
4. Symulacja rozpoczynania jazdy: obserwacja lusterek, pozycja ciała, pasy bezpieczeństwa, analiza otoczenia.
5. Omówienie refleksji kursanta i określenie strategii koncentracji.

Materiały: karta obserwacji, stoper.

MATERIAŁY DLA INSTRUKTORÓW JAZDY

Reakcja na rozproszenia:

Cel: wzmacnianie odporności na bodźce zakłócające.

Czas: 20–25 minut

Przebieg:

1. Instruktor generuje kontrolowane bodźce (np. pytania, dźwięki telefonu, nagle instrukcje).
2. Kursant wykonuje zadanie parkowania lub manewru.
3. Omówienie wpływu rozproszenia na jakość wykonywanych czynności.
4. Powtórzenie ćwiczenia z wykorzystaniem strategii koncentracji.

Materiały: telefon z nagranymi dźwiękami, karta obserwacji, stożki lub pacholki.

MATERIAŁY DLA INSTRUKTORÓW JAZDY

Jazda z ograniczoną informacją:

Cel: rozwijanie przewidywania i koncentracji (dla bardziej zaawansowanych kursantów)

Czas: 20-30 minut

Przebieg:

1. Instruktor ogranicza ilość podawanych wskazówek dotyczących trasy.
2. Kursant sam podejmuje decyzje o kolejnych krokach podczas jazdy.
3. Po zakończeniu jazdy przeprowadza się analizę decyzji i ich konsekwencji.
4. Dyskusja na temat strategii poprawy koncentracji i przewidywania sytuacji.

Materiały: standardowy pojazd szkoleniowy, mapa lub schemat trasy.

MATERIAŁY DLA INSTRUKTORÓW JAZDY - FILMY

Animacje obrazujące wybrane przyczyny i konsekwencje zaburzeń uwagi

1. „Ostatnia wiadomość?”
2. „Zmierzch Czuiności”
3. „Doświadczony kierowca”
4. „Nie-spokojna jazda”
5. „Dystraktor”
6. „Wybór drogi”
7. „Znana droga”
8. „Troska o ukochaną osobę”



Podsumowanie

Uwaga kierowcy jest jednym z kluczowych czynników decydujących o bezpieczeństwie na drodze. Większość błędów prowadzących do kolizji i wypadków nie wynika z braku umiejętności technicznych, lecz z przeoczeń, opóźnień reakcji lub niewłaściwej oceny sytuacji – a więc z dysfunkcji procesów uwagowych.

Dzięki systematycznej obserwacji, świadomemu stosowaniu metod uważności i ćwiczeń percepcyjnych, a także konsekwentnemu wzmocnieniu pozytywnych nawyków, instruktor może:

- zminimalizować ryzyko błędów wynikających z rozproszenia uwagi,
- przygotować kursantów do bezpiecznego reagowania w trudnych sytuacjach drogowych,
- kształtować kierowców świadomych swoich ograniczeń i odpowiedzialnych wobec innych uczestników ruchu.

DZIĘKUJEMY ZA KSZTAŁTOWANIE UWAŻNEJ I BEZPIECZNEJ JAZDY

Zrealizowano na podstawie wyników VI etapu programu wieloletniego pn. „Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy”, finansowanego w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Zadanie nr 6.ZS.07.