„BEZPIECZNIE DO CELU”, OLSZTYN
21.05.2026 R.

UWARUNKOWANIA BEZPIECZEŃSTWA RUCHU DROGOWEGO I PRZYCZYNY ZABURZEŃ UWAGI KIEROWCÓW

mgr Magdalena Wit-Wesołowska
psycholog, psycholog transportu



UWAGA - NAJCENNIEJSZA WALUTA KIEROWCY

JAK JĄ TRACISZ, TRACISZ KONTROLĘ.



„Badania wykazały, że ryzyko udziału w wypadku wzrasta 12,2 razy podczas wybierania numeru i 6,1 razy podczas wysyłania SMS-ów. Stwierdzono, że odwrócenie uwagi jest przyczyną 10–30% wypadków drogowych...”

Czy jeżdżenie samochodem jest wymagające?

Czy jeżdżenie samochodem jest wymagające?

Kierowcy często muszą podjąć od 8 do 12 decyzji
na 1 km, mają na to mniej niż 0,5 sekundy.

Kierowca co dwie minuty dokonuje 400 obserwacji,
podejmuje 40 decyzji i popełnia jeden błąd.

„Widzieć” nie znaczy „zauważać”
Uwaga może się „wyczerpywać”
To, na co patrzy kierowca, zależy od jego nawyków

UWAGA

Uwaga **selektywna** - wybieranie najważniejszych bodźców

Zdolność do skupienia się na elementach kluczowych dla bezpieczeństwa, np. pieszym, sygnalizacji, znakach. Odrzucanie bodźców zakłócających - hałas, reklamy, emocje.

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 **podzielna** - wykonywanie kilku zadań naraz

Zdolność do równoczesnego kierowania pojazdem, obserwowania otoczenia, analizowania sytuacji drogowej, stosowania zasad ruchu drogowego, obserwacja pasażerów lub ładunku, kontaktowanie się ze współpracownikami, pasażerami

Uwaga **przerzutna** - 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).

NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI

MULTITASKING ZA KIEROWNICĄ JEST NIEBEZPIECZNY

Nawet rozmowa przez telefon w trybie głośnomówiącym może ograniczać zdolność zauważania zagrożeń, mimo że kierowca patrzy na drogę.

ŚLEPOTA Z NIEUWAGI

Kierowca może dosłownie nie zauważyć pieszego, rowerzysty lub znaku drogowego, choć obiekt znajduje się w polu widzenia.

EFEKTY UTRZYMUJĄ SIĘ PO ZAKOŃCZENIU ROZPROSZENIA

Po odłożeniu telefonu kierowca nie odzyskuje od razu pełnej koncentracji – potrzebny jest czas na odbudowanie świadomości sytuacyjnej.

ROZPROSZENIE SPOWALNIA REAKCJĘ

Kierowcy później dostrzegają zagrożenia i wolniej hamują, co zwiększa prawdopodobieństwo i ciężkość wypadków.

Przeciążenie poznawcze

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:

- opóźnienie reakcji,
- blokady decyzyjne,
- błędna oceny sytuacji,
- ignorowanie części informacji (np. znaków, pieszych).

Jak temu przeciwdziałać?

- „Odciąć” dodatkowe informacje (wyłączyć telefony, nie myśleć o przyszłych problemach, ograniczyć emocjonujące informacje).
- W trudnych sytuacjach drogowych ograniczać rozmowy z pasażerami, zmiennikiem lub za pomocą urządzeń komunikowania.
- Skupienie na najważniejszych elementach – piesi, sygnalizacja, pierwszeństwo.

Niedociążenie poznawcze

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.
Monotonia jest jednym z najczęściej bagatelizowanych, a jednocześnie najbardziej niebezpiecznych źródeł zaburzeń uwagi.

Konsekwencje niedociążenia poznawczego:

- spóźnione reakcje,
- utrata stabilności toru jazdy,
- fiksacja wzroku (skupienie wzroku na jednym elemencie przez dłuższy czas),
- senność, mikrodrzemki,
- hipnoza drogowa.

Jak temu przeciwdziałać?

- Wprowadzać zmiany tempa jazdy w ramach przepisów (np. zwolnienie w celu zmiany częstotliwości pracy silnika)
- Doprowadzić do zmniejszenia deficytu bodźców przez np. słuchanie muzyki, neutralną emocjonalnie rozmowę ze zmiennikiem
- Postój z ćwiczeniami fizycznymi i głębokim oddychaniem.

PRZYCZYNY ZABURZEŃ UWAGI

PROWADZENIE POJAZDU JEST ZŁOŻONYM PROCESEM POZNAWCZYM, A NIE WYŁĄCZNIE CZYNNOŚCIĄ MECHANICZNĄ.

Przyczyny zaburzeń uwagi u kierowców

CZYNNIKI INDYWIDUALNE

Dotyczą stanu psychofizycznego kierowcy:

zmęczenie,
senność i mikrosen,
stres,
emocje,
choroby,
leki, alkohol i inne substancje,
przeciążenie poznawcze.

CZYNNIKI TECHNOLOGICZNE

Związane z urządzeniami i interfejsami:

smartfon,
nawigacja,
ekrany dotykowe,
systemy infotainment,
alarmy i powiadomienia,
systemy wspomagania kierowcy (ADAS).

CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE

Wynikające z otoczenia drogowego:

pogoda,
ograniczona widoczność,
jazda nocą,
duże natężenie ruchu,
hałas i wibracje.

CZYNNIKI SPOŁECZNE

Związane z relacjami i normami:

rozmowy z pasażerami,
presja szybkiego odpowiadania na wiadomości,
oczekiwania klientów lub przełożonych,
kultura „ciągłej dostępności”.

CZYNNIKI ORGANIZACYJNE

Dotyczące organizacji pracy:

presja czasu,
napięte harmonogramy,
brak przerw,
długie zmiany,
niewłaściwe planowanie tras,
systemy premiujące szybkość zamiast bezpieczeństwa.



„Bezpieczna jazda zaczyna się jeszcze przed uruchomieniem silnika — od uczciwej oceny własnej zdolności do utrzymania uwagi.”

Zasada 3xP

Zasada **3xP** – praktyczna reguła dla kierowców

Przed rozpoczęciem jazdy oceń:

Przytomność – czy jestem wypoczęty?
Psychika – czy jestem spokojny?
Przygotowanie – czy usunąłem źródła rozproszenia?

Jeżeli choć na jedno pytanie odpowiadasz „nie”, ryzyko błędu istotnie wzrasta.

KSS

Karolińska Skala Senności (Karolinska Sleepiness Scale, KSS) to narzędzie psychologiczne stosowane do oceny stopnia senności i zmęczenia w ciągu dnia.

KSS ocenia poziom senności na 9-punktowej skali, gdzie:

0 oznacza "pełną czujność" (nie odczuwasz senności) a 9 oznacza "ekstremalna senność" (trudności w utrzymaniu czujności).

Skala wygląda następująco:

0 - Pełna czujność

1 - Lekka senność

2 - Uczucie senności, ale możesz pozostać w pełni aktywny

3 - Ciężka senność, wymaga wysiłku, aby pozostać czujnym

4 - Senność, trudności w koncentracji

5 - Bardzo silna senność, trudności w utrzymaniu czujności

6 - Ekstremalna senność, bardzo trudna koncentracja

7 - Prawie zasypiasz, tylko niewielka kontrola

8 - Zasypiasz, nie jesteś w stanie pozostać czujnym

9 - Pełna senność, całkowita utrata czujności

Trening uważności dla kierowcy

1. **Przed wejściem do samochodu:**
2. **Zajmij odpowiednią pozycję za kierownicą:**
3. **Skupienie na oddechu:**
4. **Unikaj rozpraszaczy:**
5. **Bądź życzliwy dla innych kierowców:**
6. **Zatrzymaj się na chwilę: Wykorzystaj postój**
7. **Refleksja nad podróżą:**

Stan psychofizyczny

- ✓ Spałem co najmniej 7 godzin w ciągu ostatniej doby
- ✓ Czuję się wypoczęty i skoncentrowany
- ✓ Nie odczuwam senności ani znużenia
- ✓ Nie przyjmowałem leków obniżających koncentrację
- ✓ Nie spożywałem alkoholu ani innych substancji psychoaktywnych
- ✓ Nie mam objawów choroby (gorączka, ból, zawroty głowy)

Stan emocjonalny

- Nie jestem zdenerwowany ani rozkojarzony
- Nie odczuwam silnego stresu
- Nie prowadzę pod presją czasu
- Potrafię skupić się wyłącznie na prowadzeniu

Czynniki technologiczne

- Telefon jest wyciszony lub poza zasięgiem ręki
- Nawigacja została ustawiona przed rozpoczęciem jazdy
- Systemy pokładowe/asystenci są skonfigurowani przed ruszeniem
- Przestrzeń jest uporządkowana

Organizacja pracy i podróży

- [ ] Zaplanowałem przerwy co 2 godziny lub co 150–200 km
- [ ] Mam wystarczająco dużo czasu na bezpieczne dotarcie
- [ ] Nie odczuwam presji ze strony pracodawcy lub klientów

Objawy ostrzegawcze w trakcie jazdy

- częste ziewanie
- pieczenie lub ciężkość powiek
- trudności z utrzymaniem pasa ruchu
- pomijanie znaków drogowych
- brak pamięci ostatnich kilometrów
- opóźnione reakcje
- nagłe „szarpnięcia” uwagi

Dziękuję za uwagę

ZAPRASZAM DO KONTAKTU

M.WITWESOLOWSKA@GMAIL.COM

@PSYCHOLOG_TRANSPORTU