

Marta PERZYŃSKA

Centralny Ośrodek Szkolenia Straży Granicznej

im. Marszałka Polski Józefa Piłsudskiego – Koszalin

EMOCJE I UCZUCIA ZA KIEROWNICĄ

Każdemu znane jest powiedzenie: „Czas to pieniądź”. Oznacza to, że czas jest dla nas dobrem bezcennym. Jest to pewna wartość, którą szanujemy, gdyż wiemy, że źle wykorzystany czas tracimy bezpowrotnie. Obecnie mamy ogromny popyt na czas. Wciąż nam go brakuje i dlatego staramy się wykorzystać go jak najbardziej efektywnie. Istnieją kursy pokazujące, jak prawidłowo zarządzać sobą w czasie. Trenerzy uczą ustalania celów, zadań, planowania i realizowania obowiązków służbowych. Uświadamiają także pracownikom co może być złodziejem czasu w pracy oraz jak sobie z nim radzić. Szkolenia te najczęściej spotykają się z dużym zainteresowaniem wśród firm, a zdobyta wiedza jest wykorzystywana w praktyce z korzyścią nie tylko dla pracownika, ale także i pracodawcy. No tak... w pracy umiemy już radzić sobie z obowiązkami i potrafimy je realizować w odpowiednio zaplanowanym przez nas czasie, ale zaraz po niej czeka nas wiele innych zadań związanych z życiem rodzinnym. Pragniemy zaoszczędzić czas na przemieszczaniu się z miejsca A do miejsca B, więc coraz częściej rezygnujemy z komunikacji publicznej na rzecz prywatnego pojazdu.

W naszym kraju, aby prowadzić samochód należy mieć odpowiedni wiek, odbyć przeszkolenie teoretyczne i praktyczne, tzw. szkołę nauki jazdy oraz zdać egzamin. Jeżeli sprostamy tym wymaganiom czy to oznacza, że jesteśmy dobrym kierowcą?

Dobry kierowca to nie tylko osoba, która przeszła kurs kwalifikacyjny na prawo jazdy, zna zasady ruchu drogowego, pomyślnie zdała egzamin i ma wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu auta. Dobry kierowca to osoba siadająca za kierownicę w dobrym stanie psychofizycznym. Na ten stan z pewnością wpływa poziom inteligencji, czynniki osobowościowe, a w szczególności temperament traktowany tutaj jako moderator poziomu stresu oraz sprawność funkcji wykonawczych. Czy zatem od każdego kierowcy wymagany jest ponad przeciętny poziom IQ? Z pewnością nie. Jednak musimy zdawać sobie sprawę z tego, że osoba prowadząca pojazd odpowiada nie tylko za bezpieczeństwo swoje i pasażerów, ale także pieszych, rowerzystów i innych kierowców. Dlatego powinna posiadać umiejętność adekwatnej oceny sytuacji na drodze,

spostrzegać zagrożenia oraz szybko podejmować trafne decyzje. Dobry kierowca jest wypoczęty, wyspany, zrównoważony emocjonalnie, odporny na zmęczenie, nie ma problemów z koncentracją uwagi, a jego koordynacja wzrokowo – ruchowa funkcjonuje na właściwym poziomie. Bardzo ważne jest, aby osoba nie przeceniała swoich umiejętności prowadzenia auta i była otwarta na krytykę ze strony innych. Prawidłowy wgląd i samoświadomość powstających emocji związanych z sytuacją na drodze pozwoli uniknąć niebezpieczeństwa. Warto też nauczyć się odbierać informacje o potrzebach, jakie wysyła nasz organizm i umieć w odpowiedniej chwili je zaspokoić, np. jeżeli robimy się zmęczeni i senni nie odkładajmy odpoczynku na potem. Nie ignorujemy też poczucia głodu, gdyż z minuty na minutę będziemy tracić energię, co może sprzyjać osłabieniu funkcjonowania naszych procesów poznawczych, takich jak koncentracja uwagi, spostrzeganie i myślenie.

Kierowca, który nie spełnia tych wymagań, a dodatkowo posiada skłonność do ryzykownej jazdy powinien poważnie zastanowić się nad prowadzeniem samochodu. Często możemy zauważyć na drodze szybko jadącego kierowcę, sprawnie wyprzedzającego inne pojazdy, bądź sprytnie zmieniającego pas ruchu drogowego. Jedni podziwiają jego umiejętności prowadzenia auta, jednak większość z nas skłonna jest ocenić go jako „pirata drogowego”. Jego jazda niejednokrotnie wskazuje na egoizm oraz świadczy o wysokim poziomie agresji na drodze. Jest to kierowca określany jako *Syndrom Mad Maxa*. Swoje umiejętności prowadzenia pojazdu ocenia bardzo wysoko. Często na drodze wchodzi w rolę nauczyciela pouczającego innych kierowców, używając przy tym klaksonu, niekulturalnych gestów, przekleństw, czy wyzwisk. Innych kierowców nie przywykł traktować jako równoprawnych użytkowników jezdni, tylko jako przeszkodę, którą należy wyprzedzić, po to by pokazać swoją wyższość. Jego jazdę można określić jako dynamiczną i gwałtowną. Często mocno przyspiesza i hamuje w ostatniej chwili. Łamie przepisy ruchu drogowego, zajeżdża drogę innym, świadomie razi dodatkowymi światłami. Ma dużą potrzebę zwrócenia na siebie uwagi. Osiąga to poprzez głośne słuchanie muzyki, ruszanie i hamowanie z piskiem opon. Te wszystkie działania służą potwierdzeniu rzekomo wysokiej samooceny, jednak w rzeczywistości dużą część tych kierowców charakteryzuje niedojrzałość emocjonalna i społeczna.

Istnieje także grupa *łękliwych kierowców*, u których jazda samochodem wyzwala duże emocje związane ze stresem, lękiem, niepokojem oraz obawą, że sobie nie poradzą na drodze. Paraliżuje ich myśl, że nagle wydarzy się coś nieoczekiwanego w trakcie jazdy, czego mogą nie przewidzieć. Stresują się przed skrzyżowaniem, zmianą pasa, czy parkowaniem. W trakcie jazdy niejednokrotnie upewniają się, czy mają włą-

czone światła, czy jadą na odpowiednim biegu, a czy jak dojadą do celu będą mieli gdzie zaparkować auto. Za kierownicą wyglądają na bardzo spiętych i przejętych sytuacją na drodze. Ich koncentracja uwagi jest tylko pozorna, gdyż w rzeczywistości skupiają się na swoich emocjach, a nie na aktualnym zadaniu. Snują refleksje, zastanawiają się, czy wszystko w trakcie jazdy robią poprawnie. Jazda takiego kierowcy postrzegana jest przez innych użytkowników drogi jako niejasna, nieczytelna i niepewna, co powoduje wzrost ryzyka niebezpieczeństwa na drodze. Wśród młodych i początkujących kierowców takie zachowania podczas jazdy są normalne, jednak wraz z doświadczeniem nabierają pewności siebie i pozbywają się tych nieprzyjemnych emocji. W skrajnych tylko przypadkach możemy spotkać się z odmową prowadzenia pojazdu, a już na pewno, gdy warunki zewnętrzne nie sprzyjają, np. pada śnieg, jest ślisko, upał na dworze, a także wzmożony ruch. Osobie nadzwyczaj lękliwej można pomóc wykształcając odpowiednie sposoby radzenia sobie ze stresem. Warto, aby przeszła trening podnoszący poczucie własnej wartości, samoocenę, po to by realnie i adekwatnie oceniać swoje umiejętności prowadzenia pojazdu na drodze.

Kolejną grupą kierowców znacznie utrudniającą jazdę są skrajni egocentrycy. Na drodze liczy się tylko ich wygoda i bezpieczeństwo. Znają doskonale przepisy ruchu drogowego, ale chyba nie do końca rozumieją ich sens. Jazda 60km/h lewym pasem, bo asfalt na prawym pasie jest w nieco gorszym stanie. Jazda na wprost z pasa, z którego istnieje możliwość skrętu w prawo, bo tu „nie ma kolejki”. Zajmowanie dwóch wolnych miejsc parkingowych, żeby bez ograniczeń otworzyć drzwi i wygodnie wysiąść. Te i wiele innych zachowań mamy możliwość oglądać na naszych drogach. Czasem spiesząc się gdzieś, lub zupełnie nieświadomie sami łapiemy się na takich sytuacjach, pomimo, że drażnią innych, a nawet czasem stwarzają niebezpieczeństwo.

Oprócz zachowań poszczególnych kierowców komfort jazdy samochodem znacznie obniża wzmożony ruch na drodze, duża liczba znaków z ograniczeniami prędkości, fotoradary, niedokładne oznaczenia dróg, czy chociażby upał w lecie frustruje niejednego kierowcę. Pamiętajmy jednak o tym, że złość w połączeniu ze zmęczeniem długą i nużącą jazdą może stać się niebezpieczna na drodze.

W dzisiejszych czasach technologia jest na tyle nowoczesna, by była w stanie zaspokoić potrzeby potencjalnych kierowców. Obecnie produkowane są auta, które poprzez wyposażenie, takie jak ABS, klimatyzację, poduszki powietrzne, czujniki parkowania, kamery cofania dbają jednocześnie o wygodę, komfort i bezpieczeństwo jazdy. Warto też czasem zastanowić się czy całkowita automatyzacja w samochodzie nie

kształtuje wśród kierowców zbyt wysokiego stopnia zaufania drogim urządzeniom usypiając jednocześnie psychiczną czujność.