

Ciszej znaczy bezpieczniej

Skupienie uwagi na drodze to jeden z najważniejszych elementów bezpiecznej jazdy – nikt i nic nie powinno rozpraszać kierującego, także muzyka, szczególnie gdy słuchana jest zbyt głośno. Badania pokazują, że wraz ze wzrostem natężenia dźwięku wydłuża się czas reakcji i jednocześnie zawęża pole widzenia kierującego pojazdem.

Prowadzenie wymaga od kierującego nieustannego monitorowania otoczenia, interpretowania sytuacji drogowych i podejmowania odpowiednich decyzji w czasie rzeczywistym, a tych – jak wynika z analiz Instytutu Transportu Samochodowego – kierujący musi podjąć nawet od 8 do 12 na każdy przejechany kilometr mając przy tym nierzadko mniej niż pół sekundy.

Niestety część kierowców rozprasza się bądź jest rozpraszana w trakcie jazdy. Takim dystraktorem może być np. stan psychofizyczny, w tym zmęczenie, emocje lub stres. Pogorszenie koncentracji za kierownicą powoduje także obsługa urządzeń pokładowych, rozmowa telefoniczna czy dialog z pasażerami. Okazuje się, że elementem dekoncentrującym jest również muzyka.

– *Badania pokazują, że muzyka słuchana w trakcie jazdy wpływa na nasze bezpieczeństwo. Istotny jest zarówno rodzaj utworów, jak i poziom decybeli w kabinie pojazdu – oba te czynniki przekładają się na zdolność percepcji bodźców. Eksperymenty prowadzone wśród kierowców ze Stanów Zjednoczonych dowiodły, że wraz ze wzrostem poziomu głośności wydłuża się czas reakcji za kierownicą. Dodatkowo głośna piosenka sprawia, że uwaga kierowcy skupia się na drodze bezpośrednio przed pojazdem, a zatem istnieje możliwość przeoczenia lub nieadekwatnej reakcji na sytuacje i scenariusze znajdujące się w najbliższym otoczeniu* – mówi **dr Ewa Odachowska-Rogalska, psycholog z Instytutu Transportu Samochodowego.**

Międzynarodowe analizy naukowe wskazują również, że przełożenie na bezpieczeństwo na drodze ma także rodzaj słuchanego utworu. Badacze podkreślają, że każdy gatunek odmiennie wpływa na aktywność kory mózgowej oraz m.in. na poziom kortyzolu (hormonu stresu), testosteronu, estrogenu i receptory z nimi związane, a także na kluczowe dla mózgu i emocji związki chemiczne tj.: dopaminę, adrenalinę serotoninę oraz enkefalinę.

– *Okazuje się, że im melodia bardziej złożona, tym dla mózgu większy wysiłek z jej odbiorem, a co za tym idzie, większa jego stymulacja. Analizy dowodzą, że rytmiczny i pełen energii utwór zachęca nas do szybszej i bardziej zdecydowanej jazdy, a spokojniejszy może wiązać się z większą rozważą, choć w tym przypadku pod uwagę należy wziąć także indywidualne preferencje słuchacza* – dodaje **dr Ewa Odachowska-Rogalska.**

Zwykle słuchamy muzyki w aucie, aby umilić sobie czas, odprężyć się lub dobrze nastroić do kolejnych działań. Piosenka może też zmniejszyć stres i łagodzić tendencje agresywne u kierowców. Choć wiele melodii jest w stanie poprawić nasz nastrój (o ile mózg odbierze je jako harmonijne i kojące), to nie należy przy tym zapominać, że zarówno głośność, jak i rodzaj utworu może mieć wpływ na nasze bezpieczeństwo. Pamiętajmy, że hałasy o poziomie dźwięku między 35 a 70 dB mogą prowadzić do zmęczenia układu nerwowego i pogarszają percepcję. Poziom dźwięku między 70 a 85 dB, w tym zbyt głośna muzyka, obniżają z kolei wydajność organizmu oraz mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia.

Opracowano na podstawie:

Zbyszński M., Świdorski A. (2016). Agresywne zachowania osób starszych a bezpieczeństwo ruchu drogowego, Instytut Transportu Samochodowego, Transport Samochodowy 2-2016, 67-79, pobrano dn. 26.06.2023: https://yadda.icm.edu.pl/baztech/element/bwmeta1.element/baztech-f41de007-5ab9-4fbd-91fb-ddaeaf38fd3d/c/zbyszynski_swidorski_agresywne_2_2016.pdf
Wen, Huiying & Sze, N.N. & Zeng, Qiang & Hu, Sangen. (2019). Effect of Music Listening on Physiological Condition, Mental Workload, and Driving Performance with Consideration of Driver Temperament. International Journal of Environmental Research and Public Health. 16. 2766. 10.3390/ijerph16152766.
Costas I. Karageorghis, William Payre, Luke W. Howard, Garry Kuan, Elias Mouchlianitis, Nick Reed & Andrew M. Parkes (2022) Influence of music on driver psychology and safety-relevant behaviours: a multi-study inductive content analysis, Theoretical Issues in Ergonomics Science, 23:6, 643-662, DOI: 10.1080/1463922X.2021.2009933
Millett, B., Ahn, S., & Chattah, J. (2019). The impact of music on vehicular performance: A meta-analysis. Transportation research part F: traffic psychology and behaviour, 60, 743-760.
Siemiak, M. Hałas. (2017). Nieprzewidziana plaga XXI wieku. @Ekodukator. WIOŚ Zielona Góra, pobrano dn. 26.06.2023: http://www.zgora.pios.gov.pl/wp-content/uploads/2017/05/Ha%C5%82as_artyku%C5%82_tekst-i-foto.pdf

Kontakt:

Mikołaj Krupiński
Rzecznik prasowy
Instytut Transportu Samochodowego
+48 22 43 85 538
+48 604 931 310
mikolaj.krupinski@its.waw.pl