

# PSZICHOLÓGIAI TÖRVÉNYEK A KÖZLEKEDÉSBIZTONSÁG SZOLGÁLATÁBAN

KTE – NKH KONFERENCIA  
2015.10.17.

# KÖZLEKEDÉSI BALESETI STATISZTIKÁK

- ◆ Ismerik a nyári-téli közlekedés veszélyessége közötti különbséget
- ◆ Ez mind a közúti balesetek számában, mind súlyosságukban nyomon követhető
- ◆ Ezt a markáns különbséget jellemzően az út- és látási viszonyok különbözőségével magyarázzák
- ◆ Felmerül ugyan a nap szerepe – de csupán, mint a látási viszonyok egyik összetevője
- ◆ A rossz látási viszonyokban a nap hiánya helyett a hangsúly a sok csapadék- eső, köd, hó – szerepére helyeződik

# ELŐADÁSOMBAN

- ◆ **Az éves kiegyenlített közlekedési teljesítményt céloztam meg – vagyis a kedvező „nyári statisztika” kiterjesztését a téli közlekedésre is**
- ◆ **Ezt úgy gondolom lehetségesnek, ha a közlekedők közlekedési teljesítményének növelésére könnyen megvalósítható ajánlásokat tudok tenni**

# **ELŐREBOCSÁTVÁ AZ EREDMÉNYEKET**

- ◆ **A különböző kutatások 13%– 15%-  
25% - 50% és 56%-ban találtak  
kísérletileg igazolt – mért – javulást**
- ◆ **Különféle területeken: a fizikai munka  
–az izommunka optimalizálása – a  
sport - az ÁLLÓKÉPESSÉG – a  
REAKCIÓIDŐ –A SÉRÜLÉSEK,  
BALESETEK CSÖKKENŐ ARÁNYA –  
stb.. területein**

# ÖNMAGUNKÉRT VÁLLALT FELELŐSSÉG- KIINDULÓPONT: LÁSSUNK TISZTÁN

## Általános Ellenőrző Lista: milyen veszélyes vagyok

- ◆ **Kor: 18-26**
- ◆ **Nem: ffi =vezetési képesség túlértékelő**
- ◆ **Vezetési tapasztalat: 2 év alatt = vezetési önismerethiány**
- ◆ **Fiziológiai karbantartottságom:**
- ◆ **Éjszakai alvás mennyisége: jellemzően 6 óra alatt**
- ◆ **Éjszakai alvás minősége: rossz, nyugtalan, zavart**
- ◆ **Alkoholfogyasztás jellemző**
- ◆ **Dohányfogyasztás, mint agyi érszűkítő**
- ◆ **Étkezési szokások:**
- ◆ **Friss ételek, zöldségek, gyümölcsök, húsok, zsírok kerülése**
- ◆ **Tiszta víz, mint ital kerülése**
- ◆ **Testedzési-mozgási szokások:**
- ◆ **pl. harcművészet vagy más definiált sport nem szerepel az általános napirendemben**
- ◆ **napi ½ óra sétánál is kevesebbet járok gyalog**
- ◆ **Pszichológiai karbantartottságom:**
- ◆ **Se jóga, se relaxáció, se pl. meditáció vagy más pszichés karbantartás nem szerepel az általános napirendemben**
- ◆ **Kevés szoros barátom van, s velük sem beszélgetni szoktam**
- ◆ **Életstílusom:**
- ◆ **Juppy/egyedül élő – nem gondoskodom semmiről/senkiről**

# ÖNMAGUNKÉRT VÁLLALT FELELŐSSÉG- NAPI ELLENŐRZŐ LISTA

**Ma milyen veszélyesen ülök a volán mellé**

- ◆ **Fiziológiai karbantartottságom:**
- ◆ **nem tettem semmit tegnap fiziológiai jóllétem érdekében – sport**
- ◆ **dohányoztam**
- ◆ **Napi alvásom mennyisége: 6 óra alatt, v. korábbi napokról hozott deficit**
- ◆ **Napi alvásom minősége: rossz, nyugtalan, zavart**
- ◆ **Tegnapi étrendem: fast food**
- ◆ **Tegnapi „italrendem” : fogyasztottam alkoholt**
- ◆ **Pszichológiai karbantartottságom:**
- ◆ **Nem tettem semmit tegnap pszichés jóllétem érdekében- élmény, relax, meditáció, önfejlesztés**
- ◆ **A „három alattomos gyilkost” nem tartottam távol magamtól – cukor – liszt – tej**
- ◆ **Fogalmam nincs arról, hogy milyen vitaminokra lenne szüksége a szervezetemnek a választott életmódom mellett a betegségek rövid- és hosszútávú elkerülése érdekében**

# VALLOMÁS

- ◆ Minden gondolatomat és tevékenységemet áthatja és motiválja a másokért érzett felelősség és tenniakarás
- ◆ A segítség módja is nagy fontosságú – minél egyszerűbb, tisztább, természetesebb egy megoldás, számomra annál nagyobb értéket képvisel

# VALLOMÁS

- ◆ **PI. DR. FERREYDOON  
BATMANGHELIDJ – A TESTED VÍZ  
UTÁN KIÁLT – tapasztalatai  
lenyűgözőnek**
- ◆ **De nincs ezzel mindenki így – ezt  
pl. a placebo – kísérletek  
izgalmas tárháza is bizonyítja**



# PSZICHOLÓGIAI TÖRVÉNYSZERŰSÉG

Egy kiemelkedően fontos pszichés dimenzió határozza meg a fogadtatást: a tudomány ezt a „kontroll helye”-ként ismeri, azaz „külső kontroll – belső kontroll” dimenzióként azonosította az 50' években Julian Rotter – s kidolgozta az „attribúciós stílus” teóriát.

# „LOCUS OF CONTROL”

- ◆ A külső kontrollos számára fontos a „márka”, a „nagy név”, a főnök útmutatása, ez igazítja el őt az életben
- ◆ A belső kontrollos maga is eligazodik, nem vár – mert nincs szüksége rá – külső megerősítést, jóváhagyást

# A PSZICHOLOGIA

- ◆ **Lelkesen felkarolta a teóriát – és lázas kutatásokba kezdtek - ennek eredményeként számos összefüggés tárult fel:**
- ◆ **pl. a belső kontrollosok jellemzőbben egészségesebbek, és 50%-al valószínűbben tovább is élnek**
- ◆ **Hasonlóan szoros összefüggést találtak az optimizmus – pesszimizmus dimenzióval is**
- ◆ **Valamint az aktivitás – passzivitás dimenzióval is**

# INTERVENCIÓK

**Más intervenció hatékony a belső és más s külső kontrollosok számára**

- ◆ **A külső kontrollosok számára fontos az „erős és nagynevű” gyógyszer**
- ◆ **A belső kontrollosok számára fontosabb a gyógyszer- mellék-, együtt- és kölcsönhatások kiszámíthatatlan keveredésének elkerülése, ezzel a „mellékhatásprofil” kivédése**

# A KUTATÁSOK

Elsőként 1956-ban azonosította Hettinger és Müller az éves teljesítményingadozást. Amikor ezt ábrázolták, a mintázatból egyértelművé vált, hogy a teljesítményingadozás a vér D-vitamin-szintjének függvényében mozog, s az évszakonként eltérő UV sugárzás intenzitását követve folyamatosan változik.

Ebben az az érdekes, hogy ez a tudás már évtizedekkel ezt megelőzően létezett, de mivel sportteljesítmények fokozásában alkalmazták – hétpecsétetes titokként kezelték – jellemzően a „keleti blokk” sportolóit „doppingolták” így – (is!)

Pl. 1927-ben a keletnémet sportvezetés „kvarclámpa-kezelést” rendelt el a sportolók számára teljesítményük növelése érdekében.

# TOVÁBBI KUTATÁSOK

**A reakcióidő-vizsgálatok szintén arra az eredményre jutottak, hogy nyárutón a legjobb az emberek reakcióideje.**

**A reakcióidő javulását mérve (Sigmund, 1956) három hét alatt 25%-os javulást értek el - itt a kezelés abbahagyása utáni teljesítménycsökkenést is bevették a vizsgálatba – és azt találták, hogy három hét alatt eliminálódott a szerzett előny.**

**További érdekesség, hogy gyermekek körében hatványozott eredményeket kaptak – egy éven át 120 főt „kezeltek” kvarc-lámpával (Ronge, 1952). Itt kontroll-csoport is volt – az ő teljesítményük mutatta a jellemző évszaki ingadozást – míg a kezelték állóképessége egész éven át egyenletesen magas volt – 56%-al haladta meg a kontrollokét!**

# ÉS MÉG TOVÁBBI KUTATÁSOK

**A kvarclámpa-kezelés vizsgálatok jelentős eredménye volt annak regisztrálása, hogy a sérülések 50%-al csökkentek. Ekkor fedezték fel, hogy a D-vitamin a sérülésveszélyt is jelentősen csökkenti.**

**Ezeket a vizsgálatokat a törések esetére is alkalmazták, és szintén azt találták, (Snyder és mtsai.) hogy a töréskockázat is jelentősen csökken.**

# LEGÚJABB KUTATÁSOK

**Az igazi döbbenet a 2007 utáni vizsgálatok során érte a kutatókat – ugyanis mind sportolók, mind pl. táncosok – mind civilek esetében drámai eredményeket kaptak – igen magas töréskockázatot – még „spontán törést” is fiatal sportolók esetében, és a többi sérülés is kimagasló gyakoriságot mutatott.**

**Keresték a jelenség hátterében meghúzódó okokat – s ezeket maguk a sérültek találták meg. Életmódjuk adta meg a magyarázatot. Mindannyian ugyanis a közegészségügy és a média hatására óvakodtak a naptól, a szolárium a tiltások miatt szintén szóba sem került, és ha napra kellett menniük, óriási mennyiségű napvédőt használtak.**

**Ezzel sikerült D-vitamin szintjüket annyira lecsökkenteniük, hogy az detektálhatatlanná – és egyben ezzel életveszélyessé tenni.**



# INTERVENCIÓK

**Mindezek alapján a közlekedésbiztonság terén jelentős teljesítményjavulást – és egyben baleseti kockázatcsökkentést érhet el az a cég, amely gépjárművezetői számára érdemi D-vitaminszint-emelést tud biztosítani.**

**Ezt teheti észrevétlenül, beavatatlanul – pl. „macsóság-erősítés” köntösébe bújtatva, vagy gondoskodóan, szolárium-studiót rendelkezésre bocsátva.**

**És lehet a külső-kontrollosoknak kedvezve – nagynevű gyógyszerek égisze alatt.**

**KÖSZÖNÖM  
A MEGTISZTELŐ  
FIGYELMET!**

**URBÁN-FRENDL ILDIKÓ  
36 30 64 20 650**