



SAYGI

SABIR

ÖFKE KONTROLÜ

TOLERANS

EMPATİ

YARDIMLAŞMA

TRAFİK ADABI

T.C.
Millî Eğitim Bakanlığı
Özel Öğretim Kurumları Genel Müdürlüğü
Trafik ve Sürücü Eğitimleri Daire Başkanlığı



Trafik Adabı

**T.C.
Millî Eğitim Bakanlığı
Özel Öğretim Kurumları Genel Müdürlüğü
Trafik ve Sürücü Eğitimleri Daire Başkanlığı
2018**

T.C.
Millî Eğitim Bakanlığı
Özel Öğretim Kurumları Genel Müdürlüğü yayınıdır.

Hazırlayanlar

Ercan ALPAY - Cevdet BULUT - Vedat KUŞGÖZOĞLU
Kadir Burak SALİMOĞLU - Gökhan GÜNYAR - Yasemin KURT
Göksal TUYGAR - Miyase ÖZTÜRK - Mine YILMAZ

Bu kitaptaki bütün bilgiler kısmen de olsa Özel Öğretim Kurumları Genel Müdürlüğünün izni olmadan alınıp yayınlanamaz, çoğaltılamaz ve basılamaz. Bu kitabın her hakkı saklıdır ve Özel Öğretim Kurumları Genel Müdürlüğüne aittir.

İÇİNDEKİLER

Önsöz	7
-------------	---

I. BÖLÜM

A. TRAFİKTE ADAP	10
1. Trafik	10
2. Adap	10
3. Trafikte Adap Kuralları	11
4. Adabımuâşeretin (Toplum Adabı) Trafik Kuralları ile İlişkileri	13

II. BÖLÜM

B. TRAFİKTE ADABIN TEMEL KAVRAMLARI	16
1. Trafikte Saygı	16
a) Saygı	16
b) Saygının Temel Dayanakları ve Kazanımları	16
c) Nezaket ve Saygı Arasındaki İlişki	17
ç) Trafikte Saygının ve Nezaketin Önemi	17
2. Trafikte Yardımlaşma ve Birbirini Uyarma	18
a) Yardımlaşma	18
b) Trafikte Yardımlaşmanın Önemi	18
c) Trafik Kazası Geçirenlere Yardım	19
ç) Trafikte Birbirini Nezaket Çerçevesinde Uyarma	19
3. Trafikte Tolerans (Hoşgörü/tahammül)	20
a) Tolerans	20
b) Trafikte Doğru Tolerans Gösterme	21
c) Trafikte Toleransın Kazandırdıkları	22
4. Trafikte Sabır	22
a) Sabır	22
b) Trafikte Sabrın Önemi	23
c) Sabrın Kazanımları	24
ç) Sabırsızlığın Sonuçları	25



5. Trafikte Sorumluluk	25
a) Sorumluluk	25
b) Trafikte Sorumlu Davranmanın Kazanımları	26
c) Trafikte Sorumsuz Davranmanın Sonuçları	26
ç) Trafikte Diğer Kullanıcılara Karşı Sorumluluklar	27
• Uykusuzluk ve Yorgunluk	27
• Dikkat Dağınıklığı	27
• Alkol	28
6. Trafikte Diğerkâmlık (Karşısındakine Öncelik Verme) ve Feragat (Kendi Hakkından Vazgeçme)	29
a) Diğerkâmlık	29
b) Feragat	30
c) Feragat ve Diğerkâmlık İlişkisi	30
ç) Trafikte Feragat ve Diğerkâmlık	30
d) İnsani Duygular Açısından Diğerkâmlık	31
7. Trafikte Dezavantajlı ve Engelli İnsanlara Karşı Davranışlar	32
a) Engelli, Yaşlı, Hamile vb. Olanlara Gösterilmesi Gereken Kolaylıklar	32
b) Çocuklara Gösterilmesi Gereken Kolaylıklar	32
c) Diğer Canlılara Gösterilmesi Gereken Kolaylıklar	34
ç) Herkesin Engelli Olabileceği Gerçeği	35

III. BÖLÜM

C. TRAFİKTE İLETİŞİM	38
1. Trafikte Konuşma Üslubu	38
a) İletişim	38
• Sözlü İletişim	39
• Sözsüz İletişim veya Beden Dili	39
• Ben Dili	40
b) İletişimde Mesajın Önemi	41
2. Trafikte Güler Yüzlü Davranma	42
3. Trafikte Öfke Kontrolü	42
a) Öfke	43

b) Trafikte Öfkenin Görünümü	43
• Öfkenin Kontrolü	44
c) Trafikte Öfke Kontrolü	44
4. Empati	45
a) Empati Kavramı	45
b) Trafikte Empati	46
5. Trafikte İletişim	47
6. Trafik Görevlileri ile İletişim	47

IV. BÖLÜM

D. TRAFİKTE HEYECAN VE STRES	50
1. Trafikte Heyecan ve Heyecanı Etkileyen Faktörler	50
a) Sürücü Kişiliği	50
b) Heyecanın Davranış Şeklimizi Etkilemesi.....	50
c) Heyecanı Kontrol Altına Alma	51
ç) Dikkat	52
d) Saygı	52
e) Mağduriyet.....	52
f) Tehlikeye Sokma.....	52
g) Engel.....	53
h) Rahatsız Etme.....	53
i) Güven Prensibi	53
2. Trafikte Stres ve Stresi Etkileyen Faktörler	54
a) Stres	54
b) Trafikte Stres	55
c) Trafikte Stresle Başa Çıkma.....	56

V. BÖLÜM

E. TRAFİKTE HAK İHLALLERİ.....	58
1. Diğer İnsanlara Karşı Yapılan Hak İhlalleri.....	58
2. Topluma Karşı Yapılan Hak İhlalleri.....	59
3. Diğer Canlılara Karşı Yapılan Hak İhlalleri	60



4. Kamu Hakkı İhlalleri.....	60
5. Doğaya ve Çevreye Karşı Yapılan Hak İhlalleri.....	61
6. Birey Haklarına Verilen Zararlar.....	61
7. Trafiktekinin Çevre Kirliliğindeki Rolü.....	62

VI. BÖLÜM

F. TRAFİK KÜLTÜRÜ.....	64
1. Trafik Kültürü.....	64
2. Trafik Kültürü Oluşturmanın Temel Kuralları.....	65

VII. BÖLÜM

G. TRAFİK PSİKOLOJİSİ.....	68
1. Trafikte Sürücülerin Birbirlerini Etkilemeleri.....	68
2. Trafikte Diğer Etmenlerin Sürücü Davranışlarına Etkileri.....	69

VIII. BÖLÜM

H. TRAFİKTE ÖZ DENETİM.....	72
1. Öz Denetim (Öz Kontrol).....	72
2. Trafikte Öz Denetim (Öz Kontrol).....	73

ÖĞRETİM PROGRAMI.....	74
------------------------------	-----------

YARARLANILAN KAYNAKLAR.....	80
------------------------------------	-----------



ÖNSÖZ

Hayatımızın her dönemi edep ve adap kuralları ile şekillenmektedir. Toplumda edep kurallarını uyguladığımız zaman fert olarak da toplum olarak da mutluluğun temelini atmışız demektir. Şairin;

“Edep bir tac imiş Nur-u Hüda’dan

Giy ol tacı, emin ol her beladan...” vecizesi ile bunu en güzel şekilde görmemiz mümkündür.

İnsanlar trafik içerisinde yaya, yolcu ve sürücü olarak değişik şekillerde yer alırlar. Trafik kazaları ülkemizin en büyük sorunlarından biridir. Kazaların büyük bir bölümünün insan hatasından kaynaklandığı varsayıldığında trafik kazalarının en aza indirilmesi için her türlü tedbirin alınması gerekmektedir. Bu tedbirlerin başında da şüphesiz eğitim gelmektedir. Bunun için özel motorlu taşıt sürücüleri kurslarımızda verilen teorik eğitim ve uygulamalı direksiyon eğitimlerinin kalitesini arttırmakla başladığımız yolda çok önemli adımlar attık ve kararlı bir şekilde atmaya da devam ediyoruz. Çünkü bizler, sürücü kurslarımız aracılığıyla verdiğimiz bu eğitimlerde sürücü adaylarına, ‘trafikte tek hatanın, bütün doğruları götürebileceği’ gerçeğini aşılamaya çalışıyoruz.

Sürücü eğitimlerinin iyileştirilmesi adına son yıllarda yaptığımız düzenlemelerden biri de 2016 yılından itibaren özel motorlu taşıt sürücüleri kurslarımızda verilmeye başlanan trafik adabı dersidir. Trafik adabı dersi, sürücü adaylarına bir davranış biçimi kazandırmak amacıyla konulmuştur. İnsana istendik davranışı kazandırmak ancak eğitimle mümkündür. Eğitim, yazılı kuralların öğretilmesi ve uygulanması ile birlikte yazılı olmayan ve müeyyidesiz kuralların da hayata geçirilmesi anlamına gel-



TRAFİK ADABI

mektedir. Buna kısaca kültür oluşturma denilmektedir. Bu kültür de trafikte ancak trafikte adap dersi ile gerçekleştirilebilir. Trafikte adap ile insani duygu ve duyarlılıklar ön plana çıkarılmaktadır.

Trafik eğitimi üzerine yaptığımız çalışmalar gelişerek devam etmekte olup 2016 yılında uygulamaya koyduğumuz trafik adabı dersi ders programı ve notları yeniden hazırlanarak güncellenmiş ve zenginleştirilmiştir. Bu notlar yeni haliyle sürücü adaylarının ve öğrencilerimizin hizmetine sunulmuştur.

Bu kitabın kazaların azaltılmasında öncü rol almasını temenni ederken hayırlara vesile olmasını diler emeği geçenlere teşekkür ederim.

Muammer YILDIZ
Özel Öğretim Kurumları
Genel Müdürü



TRAFİKTE ADAP

*“Edep bir tac imiş Nur-u Hüda’dan
Giy ol tacı, emin ol her beladan...”*

A. TRAFİKTE ADAP

1. Trafik

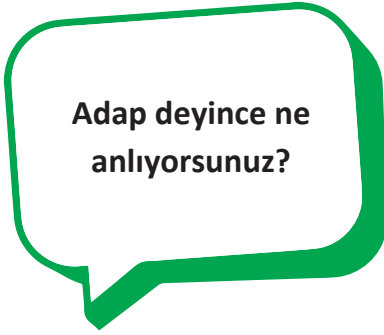
Trafik; yayaların, hayvanların ve araçların kara yolları üzerindeki hal ve hareketleridir. Diğer bir ifadeyle motorlu ve motorsuz taşıtlarla insanlar ve hayvanlar arasındaki ilişkidir. Bu ilişki kara, hava ve denizlerde belirlenen güzergâhlarda kendini göstermektedir.



2. Adap

Türk Dil Kurumu sözlüğünde edep, “Toplum töresine uygun davranma” olarak açıklanmaktadır.

Edep; “terbiye, utanma, usul, yol ve kaide” gibi anlamları ifade ettiği gibi, “davet, iyi tutum, incelik ve kibarlık, hayranlık ve takdir” manalarına da gelmektedir.



Edep; dinin gerekli gördüğü ve aklın güzel saydığı bütün söz ve davranışları kapsar. Bu durumda “güzelliği dolayısıyla insanı şaşırtan, takdirini kazanan şey” demektir. Başka bir tarif de ise; “ona sahip olan kişiyi küçük düşürücü durumlardan koruyan meleke” diye tanımlanmıştır. Edebin çoğulu adaptır.

Toplum fertlerinin yaşayış ve karşılıklı münasebetlerine genel ve ortak bir tarzda hâkim olan ve aksine davranışların yerine göre ayıp, terbiyesizlik, edepsizlik sayılarak kınandığı ahlâkî ve içtimaî kuralların bütününe hukukta umumi adap denir.

Adap kavram olarak ahlaki kavramdan daha geniş olup bu kavramı da içine alır.

Herhangi bir cezai işlem gerektirmeyen ve küçük sayılabilecek hata ve kusurlar edep kavramının kapsamına girer. Her ahlâk edeptir ama her edep ahlâk değildir. **Kısaca; adap;** “toplumların davranış yöntemlerinin (törelere) temeli”, **edep** de “bu yöntemlere (töre) uygun davranma” olarak özetlenebilir.



3. Trafikte Adap Kuralları

Trafikte adap, trafiğe çıkan herkesin uymak zorunda olmadığı ancak uyulduğunda trafiği ve trafik akışını en az trafik kuralı kadar düzene sokan ceza korkusu olmadan nezaketen uyulan hususlara denir.

Neden trafikte adap kurallarına uymalıyız? Tartışınız.

Trafikte adap, trafik kültürünün oluşması ile hayata geçirilebilecek kurallardır. Trafikte adap güvenli seyahat etmenin yollarını bize açmaktadır. Trafikte karşılıklı sevgi, saygı, anlayış ve birbirimize tahammülü öğreterek anlaşmazlıkların birçoğunu çözmektedir. Trafik kurallarının uygulanması trafik adabının oluşması ve yerleşmesine sebep olmaktadır. Trafik adabı, insanların trafik ortamında birbirlerine karşı olumlu tepki ve davranışlarını ifade etmektedir.



Trafikle iç içe yaşamak zorunda olan insanlar bazen sürücü bazen de yaya olarak trafiğin akışını etkilemektedir. Çoğumuz yaya iken sürücülere, sürücü iken yayalara karşı olumsuz tavırlar sergilemekteyiz. Trafikte yaşanan tartışma ve kavgalar bazen istenmeyen sonuçlara da sebep olmaktadır. Bu olumsuzlukları en aza indirmenin yolu hak ve sorumluluklarımızı bilerek adabımuâşeret kurallarına uymakla mümkün olacaktır.

Yapılmaması gereken birçok uygunsuz davranış karşılıklı anlayışla çözülebilecektir. (**Trafik Adabı ve Trafik Kuralları videosu izlenecek**)

Başkasına saygı duymayan kendisine de saygı duymamaktadır. Toplu yaşama kuralı olarak adlandırabileceğimiz bu kurallara uyan kimseleri medeni insan diye tanımlamaktayız. Trafikte adap kurallarına uymak insanlığın gereği olduğu gibi hayatımızı ve trafiği kolaylaştırarak toplum düzenini sağlayacaktır. Trafik kurallarına uymak bir zorunluluk olup aksi cezayı gerektirir. Trafikte adap kurallarına uymadan araç kullanmak ve diğer sürücülerin haklarına saygı göstererek gerektiğinde onlara yardımcı olmak insanlığımız gereğidir. Yayaya yeşil ışık yandığı halde ona yol vermeden onun yol hakkını kullanmak trafik kuralı ihlalidir. Tespiti durumunda ceza gerektirir. Kendisine yeşil ışık yanarken karşıya geçmek isteyen bir yayanın yolunu tamamlamadan yolun ortasında kırmızı ışık yanarken sürücünün korna çalmadan bu yayaya yol vermesi ve onun güvenli bir şekilde karşıya geçmesini sağlaması ise adap kuralıdır. Bu tür sürücüler adap kurallarını içselleştirmişler demektir.

Trafikte adap kurallarını iyi anlayabilmek için kuralın ne demek olduğu, trafik kuralları ve kurallara uymanın faydalarının da bilinmesi gerekmektedir. Şimdi bunlardan kısaca bahsedelim.



Kural: “Bir sanata, bir bilime temel olan, yön veren ilke, kaide.” Davranışlarımızı yönlendiren ve uyma zorunluluğu olan prensiplerdir. Belirlenen hedeflere varmak ve istenileni gerçekleştirmek için düzenlenmiş yol haritası diyebileceğimiz yol göstericilerdir. “Belirli olayların ve süreçlerin düzenli tekrarı da kural olarak tanımlanır.”

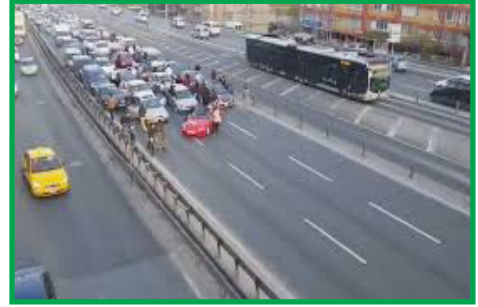
**Kural deyince ne anlıyorsunuz?
Kurallara uymanın sağladığı
kazançlar nelerdir? Tartışınız.**

ğişmeyen, bu nedenle toplumun her kesimi tarafından kabul edilen, benimsenen ve uygulanan kurallardır.

Yazılı kurallar ihtiyaçları gideren hukuk kuralları şeklindeyken, yazısız kurallar örf, adet ve geleneklerden meydana gelen kurallardır. Bu kuralların amacı toplumda belirli bir düzenin oluşması, insanların hak ve sorumluluklarının teminat altına alınması ve refah ortamının sağlanmasıdır.

Toplum huzurunu sağlamak ve insanların mutlu yaşamasını temin etmek için toplumun uyması gereken kurallara ihtiyacı vardır. Bu sebepten insan ihtiyaçlarına cevap veren ve onları önemseyen kuralların konulması ve yaşatılması gerekir. Trafik kuralları da insan hayatının önemsemesi sebebi ile yaşatılması ve uyulması gereken görevlerdendir.

Trafikte kurallar; kara yolunda seyreden araç ve yayaların belli bir düzen içerisinde hareketlerine yön verir. Karşılıklı gidiş gelişleri düzenleyen, birbirlerine yol verme, geçiş üstünlüğü ve önceliğine sahip olma gibi hususların düzenler. Kısaca trafiğin seyrir ve akışını düzene sokan hususlardır.



Trafikte adap kurallarına uymamız durumunda aşağıda sıralanan faydaları elde etmiş oluruz. Bunlar:

- ✓ Kurallar karmaşayı önler istikrar sağlar.
- ✓ İnsan davranışlarını kontrol altında tutar. Davranışlara sınırlama getirir. Böylece insanın hata yapma ihtimalini azaltır.
- ✓ Kurallar kişilerin hangi konularda özgür davranacaklarının yolunu açar. Haliyle yaptıklarından sorumlu tutar.
- ✓ Toplumda düzensizliği ve kaos ortamının oluşmasını engeller.
- ✓ Toplumun eğitim seviyesinin yükselmesinin yolunu açar.
- ✓ Toplumun huzur ve refah ortamının oluşmasını sağlar.
- ✓ Toplumda adaletin tesisini sağlar.
- ✓ Kültürel yozlaşmayı engeller.
- ✓ Manevi yıpranmalar ve psikolojik travmaları ortadan kaldırır.



4. Adabımuâşeretin (Toplum Adabı) Trafik Kuralları ile İlişkileri

İnsanlar toplum hayatında yaşamak zorundadırlar. Toplumda kişilerin birbirleri ile olan ilişkileri bir kurala bağlanmıştır. Toplum hayatını düzene sokan bu kurala adap denilmektedir. Yolculuk adabı, konuşma adabı, yeme adabı, oturma adabı gibi. Buna biz beşeri münasebet de demekteyiz. "Muâşeret» ise birlikte yaşayıp iyi geçinme anlamlarını ifade eder. Beşeri münasebetlere genel olarak adabı muâşerette denilmektedir.



Toplumda normal davranış şekilleri, karşılıklı geçinme usulleri, nezaket ve görgü kuralları anlamına gelmektedir. Adabımuâşeret genel ahlâk prensiplerinin tamamlayıcı unsurlarıdır.

Adabımuâşeret diğer bir ifade ile görgü kuralları olarak da adlandırılabilir. Bunlar kızgınlık ve şiddetten sakınarak yumuşak huylu olmak, dostluğa önem vermek,



TRAFİK ADABI

hakkına razı olmak, yapılan iyiliklere karşı teşekkür etmek, bir işte azim ve sebat sahibi olmak, başkalarını kötülemekten kaçınmak, kendini yüksek görmemek, yaptığı iyilikleri başa kakmamak, ağır başlı ve vakur olmak, koğuculuk yapmamak, herkes hakkında hayır dilemek, yardımsever olmak, kendisi için arzu ettiği güzel şeyleri kardeşi için de arzu etmek, hastaları ziyarette bulunmak, onların sıhhat ve afiyetleri için dua etmek, muhtaçlara yardımcı olmak, iyiliği emredip kötülükten sakındırmak, kaba ve çirkin, edep dışı müstehcen ve kalp kırıcı sözlerden sakınmak” gibi davranışlardır.



TRAFİKTE ADABIN TEMEL KAVRAMLARI

- ◆ *Trafikte Saygı*
- ◆ *Trafikte Yardımlaşma ve Birbirini Uyarma*
- ◆ *Trafikte Tolerans*
- ◆ *Trafikte Sabır*
- ◆ *Trafikte Sorumluluk*
- ◆ *Trafikte Diğerkâmlık ve Feragat*
- ◆ *Trafikte Dezavantajlı ve Engelli İnsanlara Karşı Davranışlar*

B. TRAFİKTE ADABIN TEMEL KAVRAMLARI

1. Trafikte Saygı

a) Saygı

“Değeri, üstünlüğü, yaşlılığı, yararlılığı, kutsallığı dolayısıyla bir kimseye, bir şeye karşı dikkatli, özenli, ölçülü davranmaya sebep olan sevgi duygusu, hürmet, ihtiram.” anlamlarını ifade eder. Ayrıca saygı, “Başkalarını rahatsız etmekten çekinme duygusu.”

Her şey incelikten kırılır, insan ise kabalıktan kırılır.”
sözleri size neyi hatırlatıyor?
Tartışınız.



Saygı, muhatabı dinlemek, kabullenmek ve onun düşüncelerinin değerli olduğunu, dikkate alınması gerektiğini ona hissettirmektir. Karşınızdaki insanı incitmeden ve kırmadan ona yaklaşmaktır. Kısaca muhatabı olduğu gibi kabullenmektir. Başkalarını rahatsız etmekten çekinmek, insanlara karşı dikkatli, ölçülü, özenli davranmaktır. İnsanı insan olarak görüp ona ön yargısız yaklaşarak kabullenmektir. **(Düşünceli olmak videosu izlenecek)**

b) Saygının Temel Dayanakları ve Kazanımları

Saygı ve bunun sonucu olan sevgi toplumun temel dayanaklarıdır. Kişiler birbirlerine ne oranda saygı gösterirlerse toplumun huzur ve düzeni o denli iyi olur. Saygı ve sevgi anlayışı ön plana çıkarıldığı zaman toplumda huzur ve barış sağlanır. İnsanlar birbirlerinin haklarına saygı duyarak bu hakları gözetir. İnsanlar uyum içerisinde yaşayarak birlikte yaşamaktan zevk alırlar. Toplumun gelişmesini ve ilerlemesini sağlarlar. Büyüklerle küçükler arasında sağlam köprüler kurulur.



“Saygı düzenin anahtarıdır.”

Aile bireyleri birbirlerini daha iyi anlayarak aile bağlarının pekişmesine sebep olur. Kısaca saygı gösteren saygı bulur. Bu durumun trafiğe yansımaları da haliyle olumlu olur. Böylece kişiler hak ve hürriyet sınırları içerisinde birbirlerine saygı göstererek trafikte olumsuzlukların yaşanmasını engellemiş olurlar.

c) Nezaket ve Saygı Arasındaki İlişki

Günlük hayatımızda trafikte geçirdiğimiz zaman azımsanmayacak kadar fazladır. Bu yüzden trafikte insani değerlerimizi korumamız gerekir. Bu değerlerden birisi de insanların trafikte birbirlerine nazik ve saygılı olmasıdır. Bu, trafik kurallarına uyulması kadar önemlidir. Beşeri ve insani ilişkilerin yürütülmesinde en önemli faktör saygı ve hoşgörü davranışının sergilenmesidir.



Nezaket ve sorumluluk sahibi insanların bu davranış ve yaklaşımları sonucunda trafik daha çekilebilir bir halde seyredebilecektir.

Hayatımızı nezaket kuralları içerisinde geçirirsek karşımızdaki muhatabımızdan saygı ve itibar görürüz. Trafikte nazik ve kibar davranış gergin ortamları yumuşatarak insanları nazik davranmaya sevk edecektir.

ç) Trafikte Saygının ve Nezaketin Önemi



Araç kullanırken trafik kurallarına uymak insani bir görevdir. Çünkü trafikte yalnız değiliz. Bizimle birlikte birçok insan trafikte seyretilmektedir. Bunlar yaya, yolcu ve sürücü olabilirler. Kurallara uymamak üzücü ve kötü sonuçlar doğurabilir. Trafikte yapılan hatalardan sadece biz değil, sevdiğimiz, yakınlarımız, tanıdıklarımız ve diğer insanlar da zarar görüp etkilenebilmektedir.

Öyleyse trafikte öncelikle kurallara uyararak araç kullanmamız durumunda kendimize saygı göstermiş demektir. Kendisine saygılı olan başkalarına da saygılı olacaktır. Bu şekilde karşılıklı saygı ve anlayış sonunda muhtemel olumsuzlukların önüne de geçmiş olacağız demektir.

Yaşanan trafik kazalarının büyük bir çoğunluğu insan hatasından kaynaklanmaktadır. Bu hataların en aza indirilmesi kazalarında azalacağı anlamına gelmektedir. Hayatın her safhasında olduğu gibi trafikte de birbirimize göstereceğimiz anlayış ve saygı bizi trafikte hem stresten uzak bir insan haline getirir hem de başkalarının haklarına zarar vermemiş oluruz. Ayrıca trafikte başkalarına göstereceğimiz saygı geleceğin sürücüleri olacak yanımızdaki çocuklarımıza da iyi bir örnek olacaktır.

(Nezaket videosu izlenecek)

2. Trafikte Yardımlaşma ve Birbirini Uyarma

a) Yardımlaşma

“İyilikte ve kötülükten sakınmakta birbirinizle yardımlaşın, günah ve düşmanlıkta yardımlaşmayın.”

Yardımlaşma, “birlikte çalışmak, tek başımıza yapamayacağımız şeyleri yeteneklerimizi ve enerjimizi başkalarıyla birleştirmek, başkalarının bilgi ve yeteneğinden faydalanmak” anlamlarına gelmektedir.

Yardımlaşma günlük hayatımızın vazgeçilmezleri arasında olup millet olarak genlerimize işlenmiş bir olgudur. Bu olgu her yerde kendini hissettirmektedir. İyilik yapmak ve yardımsever bir millet olma özelliğimiz bir meziyet olup insanlığımızın gereğidir.



**“Bir elin nesi var, iki elin sesi var.”
Atasözünü tartışınız.**

b) Trafikte Yardımlaşmanın Önemi

İnsani meziyetlerimizi trafikte göstermek zorundayız. Çünkü trafikte bazen ufak yardımlaşmalar bile hayati önem arz edebilmektedir. Sürücülerin hatalarını uygun bir dille söylemek tamiri imkansız yanlışları da önleyebilir.

Günümüzde iş stresi ile trafik yoğunluğunun stresi birleştiğinde insanlar gergin hissedebilir. Bu gerginlikle birlikte trafikte kırıp dökmek daha kolay hale gelebilecektir. Onun için karşındaki muhatabı anlayışla karşılayarak ufak tefek hataları görmezden gelmek birçok olumsuzluğu engelleyebilecektir. Yoğun trafikte tali yoldan ana yola girmek isteyen bir sürücüyü bekleyerek



yol vermek sadece bizim birkaç saniyemizi alacaktır. Ancak bu davranışımızla o sürücüye bir jest yaparak yardımlaşma duygusunu geliştirmiş olacağız.

- İlerideki polis ekibini veya radarı haber vermek için selektör yaparak karşıdan gelenleri uyarmak bir yardımlaşma mıdır? Konularını tartışınız. **(Yardımlaşma ile ilgili videoyu izleyiniz.)**

c) Trafik Kazası Geçirenlere Yardım

Araç sürmek riskli bir iş olup her an kaza yapma ihtimali bulunmaktadır. Kaza yapan insanlara yardım etmek ve onların sıkıntılarına ortak olmak insani bir duygu olup bu duygunun yaygınlaştırılması gerekmektedir. Kazada öncelikli olarak tehlikeli yerler belirlenmeli ve güvenli bir alan oluşturulmalıdır. Olası başka kazaları engellemek için kaza yerinin diğer sürücülerin görebileceği şekilde işaretlenmesi gerekir. Öncelikle aracın motoru durdurulmalıdır.



Çevrede zehirlenme ya da patlama olmaması için varsa gaz tüpleri kapatılmalı ve kıvılcıma neden olabilecek ışık araçları ve cihazları kullanılmamalıdır. Yaralı olanlara müdahale edilmelidir. Çevredeki kişileri organize ederek yaralıları yardımcı olmaları sağlanmalı, sağlık görevlisinin talimatlarına uyulmalı, en yakın sağlık kuruluşuna, polise ve yangın söz konusuysa itfaiyeye haber verilmeli, meraklı kişilerin hastaların etrafında toplanması önlenmeli, yaralı kişinin ilk olarak bilinç ve solunum gibi hayati fonksiyonları kontrol edilmeli, bilinci açık olan kişileri sakinleştirip, korkup panik yapmamaları sağlanmalı, kanama, kırık veya çıkık varsa hastaya yerinde müdahale edilmeli, olay yeri güvenliyse yaralıya, olay yerinde müdahale edilmeli, kanama varsa, kanama durdurulmalı, yaralının şikâyetlerine kulak vermeli ve onlarla sakin bir şekilde konuşulmalı, birden fazla kazazede varsa, durumu ağır olanlar için belli bir öncelik sırası belirlenmeli, ilk yardımı yapan kişi, kan, salya gibi vücut sıvılarıyla temas etmemeli, hastanın vücut ısısını koruyacak önlemler alarak, hastanın şoka girmesi önlenmelidir. **(Yaşanmış bir olay anlatınız.)**

ç) Trafikte Birbirini Nezaket Çerçevesinde Uyarma

Trafik kurallarının uygulanması amacı ile sürücülerin birbirlerini uyarmaları trafiğin seyri açısından çok önemlidir. Ancak uyarı, kırıp dökmeden, birilerini incitmeden yapılmalıdır. İnsanlara hataları uygun ifadelerle söylendiği zaman o insan kırılma yerine aksine memnun kalacak ve hatasını düzeltecektir.

Kurallara uymada birbirimizi uyarmamız ne kadar önemli ise kuralları çiğneme de birbirimizi ikaz etmemiz o kadar tehlikeli ve etik olmayan bir davranıştır. Karşıdan gelen araçlara ileride polis ekibinin olduğunu bildirmek gibi.



yoluna devam edenler ummadıkları bir zaman ve yerde kaza tehlikesi ile karşı karşıya gelebilirler. Bu tür dayanışmanın temelinde yeteri kadar sorumluluk duygusunun olmadığı aşikârdır.

3. Trafikte Tolerans (Hoşgörü/Tahammül)

**Biz kimseye kin tutmayız ağyar dahi dosttur bize
Nerde ıssızlık var ise mahalle vü şardır bize
Adımız miskindir düşmanımız kindir bizim
Biz kimseye kin tutmayız kamu âlem birdir bize
Yunus Emre**

a) Tolerans

Karşımızdaki insanın yaşayışına, fikirlerine ön yargısız bakarak bunları saygı ile karşılayıp anlayış göstermeye tolerans denir. İnsanları anlamak güler yüzlü olmak da toleransın başka bir ifadesidir.

Her şeyi anlayışla karşılayarak olabildiği kadar hoş görme durumu, müsamaha ve tolerans göstermektir.

Hoşgörü ve tahammül, insanlığın doğasında var olan ama çoğunun zaman zaman gösteremediği ya da yitirdiği bir duygudur.

Tolerans günlük hayatımızın vazgeçilmezleri arasında olup insanları birbirine kenetleyen en önemli duyguların başında gelmektedir. İnsanlar yaratılış itibarı ile hata yapmaya meyilli varlıklardır. Yapılan hataları fark edip vazgeçmek erdem olup bu hatanın diğer insanlar tarafından anlayışla karşılanması o kişinin hem hatalarından vazgeçmesine hem de aradaki muhabbet ve samimiyet bağ-

**“İnsanlığın
kurtuluşunu
sağlayacak en büyük
erdem toleranstır.”**

H.Wilhelm Van Loon

larının kuvvetlenmesine sebep olacaktır. İnsanların tahammül sınırlarını zorlayan bazı davranışlar vardır ki bu davranışlara hoşgörü ile bakmak, bardağın dolu tarafını görmek gerginlikleri yumuşatmak anlamına gelmektedir. Bu durumun trafiğe yansımaları ise fazlasıyla olumlu sonuçlar doğurabilecektir.



b) Trafikte Doğru Tolerans Gösterme



Trafikte insanların birbirlerine tahammül ederek toleranslı davranması çok önemli olup bu davranışlar sayesinde hem stresten uzak bir sürüş gerçekleştirilmiş olur hem de muhtemel kaza ve tehlikelerin önüne geçilmiş olur.

İnsanları herhangi bir ayırım yapmadan kucaklamak gerekir. Mevlana; *“Gel, gel, ne olursan ol yine gel. İster inançsız, ister putperest, istersen ateşe tapan ol yine gel. Bizim dergâhımız ümitsizlik dergâhı değildir. Yüz kere tövbeni bozsan da yine gel.”* sözleri ile insanların dil, din, cinsiyet, ırk ve soy ayırımı yapmadan herkesin birbirine kucak açması ve birbirinin hatalarını görmezden gelmesini tembihlemektedir. Yine Mevlana'nın: *“Sevgide güneş gibi ol, dostluk ve kardeşlikte akarsu gibi ol, hataları örtmede gece gibi ol, tevazuda toprak gibi ol, öfkede ölü gibi ol, her ne olursan ol, ya olduğun gibi görün, ya görüldüğün gibi ol.”* sözleri hayatımıza yön veren düsturlar olmalıdır. İnsanlara yaklaşımımız ve gösterdiğimiz tolerans sayesinde trafikte yaşanacak sıkıntılardan kurtulmuş olacağız. Çünkü bu anlayışa trafikte daha çok ihtiyaç duymaktayız. **(Anlayış videosu konulacak.)**

“Başkalarının iyiliği için uğraşan bir kişi, kendi iyiliğini de garanti altına almıştır.”

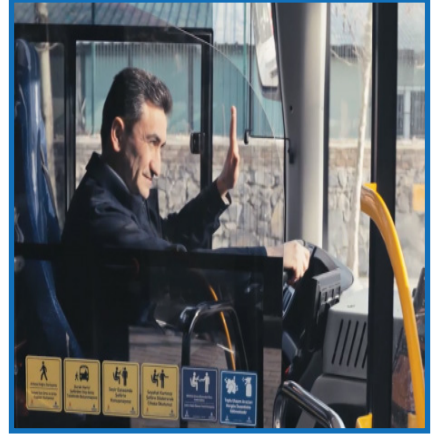
Confucius

İki şeyi unut; yaptığın iyiliği ve gördüğün kötülüğü.

Lokman Hekim

c) Trafikte Toleransın Kazandırdıkları

Trafik güvenliğini tehlikeye düşüren kusurlar dikkat, nezaket ve toleransla ortadan kalkabilecektir. Ötekileştirmek her zaman kolay olup empati kurarak kazanmaya çalışmak bir erdemdir. Bu ön plana çıkarıldığı zaman biz kazanmış oluruz. Önemli olan Mevlana'nın dediği gibi hareket edebilmektir. *"Olumsuzlukları hoş görmek ne iyidir. Zira bütün ırmaklara su veren deniz bile her çöpü başının üstünde taşır ama deniz bu kereminden dolayı eksilmez. Zaten sevgi ve hoşgörü insanlıktır. İnsanın kalbinde saklı öyle şeyler vardır ki verdikçe çoğalır.*



Bu hazinelerin başında sevgi gelir. İşte bir dostun bir dosta verebileceği hediyelerden bazıları şunlardır ki: gönlü rahatlatacak bir tebessüm, kalbe kuvvet verebilecek bir tatlı söz, morali düzeltecek bir takdir, neşesini yerine getirecek bir şaka, kızgınlığını söndürecek bir hoşgörü, hoşça gidecek bir güzel davranış, Allah'ın rahmetini çekecek bir hayır duâ!" Bu düsturların birkaçı bile işleri ciddi bir şekilde düzene sokacaktır. Yeter ki birbirimizi anlayarak davranışlarımızı hoşgörü ile karşılayabilelim.

4. Trafikte Sabır

a) Sabır

Sabır lügatte acıya, üzüntüye ve sıkıntıya katlanma, başa gelen bela ve musibetlere dayanma, nefsi kötülüklerden uzaklaştırmaya çalışma gibi manalara gelir.

Sabır, karşılaştığımız olumsuz koşullara dayanabilme, kendini frenleme, olumsuz düşüncelere kapılma, yaşanan olumsuzluklara tahammül etme anlamına da gelmektedir.

Sabır deyince ne anlıyorsunuz?

Küçük olaylar karşısında sabırlı olmazsan, büyük planları gerçekleştiremezsin.
Çin Atasözü

b) Trafikte Sabrın Önemi

**Sabrı tükenen adam,
ruhuna hakim
olamayan adamdır.
İnsanlar arıya dönüp,
açtıkları yara uğruna
canlar vermesinler.**

Francis Bacon

**Sabır acıdır; ama
meyvesi tatlıdır.**

Jean J. Rousseau)

**“ Sabır süreci
yönetmek,
tahammül ise
pasif bekleyiştir.”**

Yukarıdaki ifadeleri tartışınız.

Sabır bizim kültürümüzde değerli bir meziyettir. Günümüz dünyasında yaşadığımız olayların birçoğu bizim kontrolümüz dışında gelişmektedir. Bu anlamda birçok unsur hayatımızı yönlendirebilir. Bu olumsuzlukları bertaraf etmenin tek yolu gördüğümüz ve yaşadığımız menfi davranışlara karşı sabır silahımızı kullanmaktır.

Sabır insana bahşedilmiş erdemlerden birisidir. Anadolu kültüründe sabır, insanın kendini tanıması, hırslarından arınması, nefsini terbiye etmesi anlamına gelir. Sabırsızlık ruh zayıflığından kaynaklanmaktadır. Trafik, hayatımızın bir parçası haline gelmiş bulunmaktadır. Trafikten kaçmak veya onu umursamamak mümkün olmadığı için trafikte yaşadığımız olumsuzlukları sabırla hafifletme imkanımız bulunmaktadır.



Sabretmek ve anlayış göstermek hem trafiği katlanabilir hale getirir hem de bizim yıpranmamızı engeller.

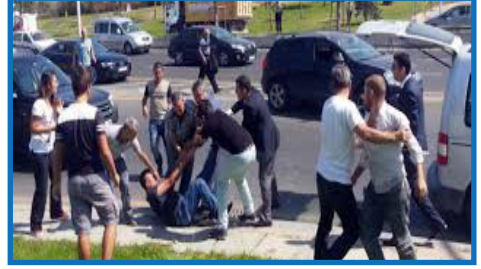
Günümüzde trafik, işin içinden çıkılmaz hale gelmiştir. İnsanların birçoğu zamanının bir kısmını trafikte harcamak zorundadır. Trafikteki karmaşanın sıkıntı ve stresinden kurtulmanın yolu sabırlı olmaktır. Hız kurallarına uymadan araç kullanmanın insana birkaç dakika kazandırabileceği ama çok şey kaybettireceğini de akıldan çıkarmamak gerekir.





“Yalnız basit şeyleri tam ve mükemmel yapmaya sabırları olan insanlar, güç şeyleri kolaylıkla öğrenme becerisini kazanabilirler.” (Friedrich Schiller) Gücünü sabrından alan kişiler hep kazanan kişilerdir. “Sabrınız gücünüzden daha çok şey başlarır.” (Edmund Burke) ifadesi ile bu duruma işaret edilmiştir.

Sabır, zorluklara karşı bir direnç, sıkıntılarda metanetini yitirmeme duygusudur. Sabır insanın öfkesine engel olan bir zırh gibidir. Bu zırhı giyen kimse trafikte sakin davranmasını da becerebilmektedir. Bu durumda da olabilecek birçok kaza ve tehlikenin önü kesilmiş olacaktır.



c) Sabırın Kazanımları

“Sabreden derviş muradına ermiş.” atasözü sabırlı olan kişilerin başaracaklarını ortaya koymaktadır. Çünkü başarının sihirli anahtarı sabretmekten geçer. Sabır sayesinde insanlar kurtuluşa erebilirler. Zorluk ve meşakatlere dayanıp sabretmenin sonunda insan dayanma gücü kazanır. Sabır, insanı pek çok yönden geliştirerek melekelelerini zenginleştirir. Sabır, ince düşünebilmeyi ve incelikleri görebilmeyi sağlar.

“Sabrınızı hiçbir zaman kaybetmeyin çünkü kapıyı açabilmek için son anahtar ‘O’ dur.”

Sabır, iyilik yapabilmeyi sağlar. Adil davranabilmeyi sağlar. Sabırın sonucunda insan neşe ve huzur içinde olur. Trafikte sabır başkalarının haklarına saygı gösterip onların haklarını koruyarak trafiğin normal seyrinde akışını sağlar.

ç) Sabırsızlığın Sonuçları

Trafikte sabırsız ve aceleci davranmak ömür boyu vicdan azabı çekmemize sebep olabilir. Belki de hayatımızın sonlanması ile neticelenebilir. Bir dakikalık sabır ise telafisi güç olan felaketleri engellememizi sağlayabilir. “Sabrın sonu selamettir.” vecizesi bunu en iyi şekilde ifade etmektedir. Yüce Peygamberimiz sabırla düşmanlarının eziyet ve işkencelerine katlanarak zafere ulaşmıştır. Eyüp aleyhisselam sabırla hastalıklarından kurtulmuştur. Ferhat sabırla dağları delmiştir. Fıtratında var olan aceleciliği yenen insan başarıya ulaşmasını bilmiştir. “Sabreden zafere ulaşır.” düsturu bunu en güzel şekilde özetlemektedir. **(Emniyet kemeri video izlenecek.)**



5. Trafikte Sorumluluk

a) Sorumluluk

Muhakkak ki kulak, göz, kalp bunların her biri, kendi yaptıklarından sorumlu tutulacaklardır.

Sorumluluk, her iki ucu da görünmeyen ve yalnızca ortasını görebildiğimiz bir ipe benzer.

William McFee

Sorumluluk büyük olmanın bedelidir. Winston Churchili

“Sorumluluktan kaçmak; insanın kendisine ihaneti olur.”

Yukarıdaki ifadeleri tartışınız.

Sorumluluk diğer bir ifadeyle mesuliyet, kişinin yükümlülüklerini bilmesi, kendine ve başkalarına karşı yerine getirmesi gerekenleri zamanında yerine getirmesi demektir. Sorumluluk, insanın özgürce yaptığı eylemlerin sonuçlarını üstlenmesidir.

Sorumluluk, davranış biçimlerinin en önemlilerinden biridir. Sorumluluk sahibi kişiler üzerlerine düşen görevleri zamanında ve istenilen şekilde istenilen biçimde yerine getirmek zorundadır. Sorumluluğu ile ilgili alanlarda inisiyatifini kullanarak yapması gerekenleri zamanında ve aksatmadan yapar. Sorumluluğunu bilmeyen kişiler başkalarının güdümünde hareket eden insan tipidir. Sorumluluk sahibi



kişiler aynı zamanda duyarlılık sahibidirler. Çünkü kendine, ailesine, çevresine, yaşadığı topluma, başka insanlara, doğaya kısaca her şeye karşı bir sorumluluğunun olduğunu bilerek hareket eder. Bu yüzden her yerde olduğu gibi trafikte de kendine düşen görevlerin olduğu bilinci içerisinde hareket eder.

Sorumluluk sahibi bir sürücü her şeyden önce trafikte üzerine düşen görevi yerine getirmediği takdirde yaşanacak olumsuzluklarda kendi payının da olduğunu düşünerek kendini sorguya çeker. Bu erdemli davranış sayesinde herkes sorumluluğunu bilerek hareket etmiş olur. Haliyle olumsuzluklar minimum seviyeye inmiş olur.

Toplum hayatında yaşamanın belli kuralları vardır. Bu kurallara uymamak toplumda kaosa yol açar. Toplum hayatını etkileyen faktörlerden birisi de trafiktir. Trafiğin düzenli halde olmaması, toplumda yaşayan insanların trafik düzeninden de

sorumlu olmaları sebebiyle davranışlarını bu duruma göre ayarlamaları gerekmektedir. Trafikteki kazaların büyük bir çoğunluğunun sürücü hatalarından kaynaklandığı dikkate alındığında sorumlu davranışın önemi daha da belirgin hale gelecektir.

Trafik kuralları insanların can ve mal güvenliğini korumak ve olumsuzlukları yaşamamak için konulmuştur. Trafikte sorumluluğunu bilerek hareket etmek ve trafik kurallarına uyarak araç kullanmak insan hayatı için çok değerlidir. Bu durumun aynı zamanda bir insanlık görevi olduğu unutulmamalıdır. Trafiğin seyri içerisinde hem yaya, hem de araç içinde bulunan sürücü ve yolcular, birbirlerine karşı saygılı davranmalı ve sorumluluğunun bilinci içerisinde hareket etmelidir. Sürücülerin dinlenmiş ve sakin bir şekilde trafiğe çıkmaları çok önemli olup güvenli bir sürüş hem sürücü hem de trafikte bulunan diğer kişiler için hayati öneme sahiptir. **(Sorumluluk videosu izlenecek.)**

b) Trafikte Sorumlu Davranmanın Kazanımları

Sorumlu davranmanın birçok kazanımını saymak mümkündür. Öncelikle insanın kendi sorumluluğunun bilincinde olması durumunda kendisi ve çevresi bu durumdan olumlu bir şekilde etkilenecektir. Toplumda saygın bir konuma gelerek sevilen ve sayılan bir insan olacaktır. Trafikte sorumlu davranmamız durumunda ise sayılamayacak kadar faydalar sağlamış olacağız. Öncelikle kişi rahat bir sürüş gerçekleştirmiş olur. Böylece kendisini ve diğer sürücülerine riske sokmaz, herhangi bir tehlikeye atmaz. Sorumlu davranan sürücü olabilecek kazaları önler. Böylece can ve mal kaybını engeller, Ülke ekonomisini zarara sokmaz. Olabilecek muhtemel tartışma ve kavgaları engellemiş olur. Toplumla, çevreye ve kendine karşı görevini yerine getirmiş olur. Muhtemel tehlikeleri engelleyerek insanların mutluluklarına katkıda bulunur.

Trafikte sorumlu davran, beladan kurtul, kazançlı çık.

Trafikte sorumlu davranmak size ne kazandırır? Tartışınız.

c) Trafikte Sorumsuz Davranmanın Sonuçları

Trafikte yol kullanıcılarının birbirlerine karşı kaba ve saldırgan davranışları trafiği olumsuz etkilediği için bu tür tutum ve davranışlardan kaçınılmalı, bencil davranışlardan uzak durulmalıdır. Tedbirsiz, saygısız ve sorumsuz

bir şekilde araç kullanan sürücüler kara yollarında birçok olumsuzluğu tetiklediği gibi kişilere zarar verecek şekilde yol kenarındaki su birikintilerine hızlı girip yayaları ıslatarak sorumluluk sahibi bir vatandaş ve sürücü olmadığını göstermektedirler. Trafiği tehlikeye sokarak can ve mal kaybına sebep olur. Ülke ekonomisine zarar verir. Birçok insanın yaralanmasına ve sakat kalmasına böylece insanların mutsuz olmalarına sebep olur.

ç) Trafikteki Diğer Kullanıcılara Karşı Sorumluluklar

◆ Uykusuzluk ve Yorgunluk

Normal hava ve yol koşullarında bir saat süren bir araba yolculuğunda yol çizgisi ve trafik levhalarının takibi, arkadan gelen trafiğin kontrolü, aracın kumanda kollarının ve pedallarının kullanımı sürücüyü zihnen ve bedenen yormaktadır. Bu nedenle yolculukta bir müddet sonra sürücünün dikkati ve konsantrasyonu dağılır ve üzerine yorgunluk çöker. Buna rağmen araç kullanmaya bilinçli veya bilinçsiz olarak devam ederse yol çizgisini, trafik levhalarını takipte ve arkadan gelen trafiğin kontrolünde zorlanacak ya da kontrol edemeyerek trafik kazası olmasına sebep olacaktır.

Bu olumsuzlukların olabileceğine dair en önemli uyarı belirtileri;

- ✓ Sık sık esneme
- ✓ Kısıtlı algılama
- ✓ Aniden ürkme
- ✓ Geciken reaksiyonlar
- ✓ Yeni geçtiği yoldaki gördüklerini hatırlamama
- ✓ Dönmesi gereken kavşaktan bilmesine rağmen dönmeme
- ✓ Gözlerin yanması
- ✓ Göz kapaklarının ağrılaşması
- ✓ Üşüme

gibi durumlar ortaya çıktığında sürüş yeteneği önemli ölçüde azalacaktır. Bu durum sürücünün konsantrasyonunu azaltır, sürüş hatalarını çoğaltır ve anlık uykuya dalma tehlikesini artırır.

Yolculukta yukarıdaki uyarıları yaşayan sorumluluk sahibi duyarlı sürücünün aracını park ederek yeteri kadar mola vermesi, hareket etmesi ve temiz hava alarak tekrar sürüş yeteneğini kazanması gerekir.

◆ Dikkat Dağınıklığı

Dışarıdan bakıldığında sürücülük, kolay ve sıradan bir iş gibi gözükmektedir. Bazı sürücüler araçta bulunanlarla hararetli konuşma ve tartışmalar yapar, müziğin sesini dışarıdan gelecek uyarıları duyamayacak şekilde sonuna kadar açar, aracın arka koltuğundaki bir şeyi almaya kalkar, cep telefonu ile konuşur veya gelen mesajlarını okumaya çalışır. Ancak bu hareketleri yapan sürücünün dikkat dağınıklığından dolayı algılama kanalları tam olarak hazır olmaz, karşılaştığı bir olaya tepki gösterme yeteneği önemli ölçüde azalır ve kaza yapma tehlikesi artar.

Araç kullanırken:

- ✓ Heyecanlı tartışmalar yapılmamalıdır.
- ✓ İçinizdeki trafik canavarının uyanmasına izin verilmemelidir.



- ✓ Araç hareket etmeden önce emniyet kemeri takmalı ve aynalar kontrol edilmelidir.
- ✓ Haritalar sürüş sırasında incelenmemelidir.
- ✓ Araçta gürültülü müzik dinlenmemelidir.
- ✓ Sürüş sırasında sigara içilmemelidir.
- ✓ Sürüş sırasında telefon kullanılarak dikkat dağıtılmamalıdır.

◆ Alkol

Vücuttaki alkol, üç aşamada metabolize edilir.

- **Emilme aşaması:** Alkol, mide ve ince bağırsak üzerinden kana karışır. Burada, alkol yoğunluğunun ve ısısının yanı sıra midenin doluluk durumu da önemli rol oynar. *(Boş mide ile alkol içmek veya uyku ilacı, ağrı kesici veya sakinleştirici gibi belli ilaçlar kullanmak alkolün etkisini artırabilir.)* Kandaki alkol yoğunluğu bu durumdan etkilenmez. Kandaki alkol yoğunluğu genelde kan tahlili ile promil şeklinde ölçülür.

- **Yayılma aşaması:** Bu aşamada, alkol kan dolaşımıyla bütün vücuda yayılır ve her organa ulaşır.

- **Eliminasyon aşaması:** Bu aşamada, alkol vücuttan atılır. Bunun yaklaşık % 90'ı karaciğer üzerinden gerçekleşir. *(Alkolün vücuttan atılması oldukça uzun sürer. Sağlıklı bir vücut, saatte ortalama 0,1 promil alkol atar. Uyumak veya ayıltıcı olarak bilinen kahve içmek, yürüyüş yapmak, temiz hava almak veya spor yapmak alkolün vücuttan atılmasında etkili olmaz.)* Düşük miktarlarda alkol bile merkezi sinir sistemine etki yapar. Sürme kabiliyeti aşağıdaki faktörlerden dolayı önemli ölçüde azalır:

- ✓ Kendini zapt etme olayının ortadan kalkması
- ✓ Yüksek ölçüde riske girme isteği
- ✓ Bilgi algılama süresinin uzun olması
- ✓ Görüş açısının daralması
- ✓ Saldırganlığın artması
- ✓ Tehlike durumlarının yanlış tahmin edilmesi
- ✓ Dikkatin azalması
- ✓ Hız ve mesafenin yanlış tahmin edilmesi
- ✓ Işık hassasiyetinin artması
- ✓ Aydınlığa-karanlığa uyum kabiliyetinin sınırlanması
- ✓ Kırmızı ışığa karşı hassasiyetin zayıflaması
- ✓ Hareket koordinasyonunun zayıflaması
- ✓ Tepki verme süresinin uzaması
- ✓ Yönün-işitmenin kötüleşmesi

Bu nedenlerle alkollü araç kullanma her zaman önemli ölçüde maddi zarar ve/veya insanlara gelebilecek zararlarla sonuçlanan trafik kazalarının sebebidir.

6. Trafikte Diğerkâmlık (Karşısındakine Öncelik Verme) ve Feragat (Kendi Hakkından Vazgeçme)

a) Diğerkâmlık

Diğerkâmlık sözlük anlamı itibariyle “özgeçelik” demektir. Yani başkalarının yararını da kendi yararımız kadar gözetebilmek, “önce ben” yerine “önce sen” veya “önce o” diyebilmektir.

Diğerkâmlığın kültürümüzde de İslam dininde de oldukça önemli bir yeri vardır ve hayatın her safhasında uygulanarak çok ciddi örnekler oluşturulmuştur. Birkaç olay üzerinden örnek verebiliriz. Tarihin altın sayfaları arasında yerini alan Yermük muharebesinde yaşanan bir olaya bakalım. Huzeyfetü'l-Adevî (r.a.) anlatıyor: Savaş bittikten sonra harp meydanında amcamın oğlunu aramaya başladım. Son anlarını yaşayan yaralıların arasında biraz dolaştıktan sonra nihayet aradığımı buldum. Bitkin halde kızgın kumların üzerinde kan seli içinde yatıyordu. “Su istiyor musun?” diye sordum. Göz işareti ile evet diyordu. Kırbadan suyu kendisine doğru uzatırken yaralıların arasından İkrime'nin sesi duyuldu; “Su, su, ne olur, bir damla su” diye inliyordu. Amcamın oğlu Hâris, bu feryadı duyar duymaz göz işaretiyle suyu hemen İkrime'ye götürmemi istedi. Şehitlerin arasından koşa koşa İkrime'ye yetiştim ve kırbamı kendisine uzattım. İkrime tam suyu içecekken İyas'ın iniltisi duyuldu. O da Allah rızası için su istiyordu. Bu feryadı duyan İkrime, içmekten vazgeçerek suyu İyas'a götürmemi istedi. Ben kırbayı alarak İyas'a yetiştiğim zaman son nefesini Kelime-i Şehadetle tamamladı. Derhal geri döndüm koşarak İkrime'nin yanına geldiğimde onun da şehit olduğunu gördüm. Bari amcamın oğlu Hâris'e yetiştireyim diye koşarak ona geldiğimde onun da ruhunu teslim ettiğini gördüm. Böylece savaş meydanında kalakaldım.

Önce can sonra canan anlayışı bencillik göstergesidir. Neden?

Tarihimizden bir örnekle devam edecek olursak Fatih Sultan Mehmed'in yaşadığı bir olaya bakalım. Fatih Sultan Mehmed fetihten önce tebdil-i kıyafetle esnafı dolaşarak rastladığı ilk dükkândan bir okka tuz, bir okka şeker ve bir okka da sabun ister. Dükkân sahibi bir okka tuzu verdikten sonra komşusunun siftah etmediğini, dolayısı ile diğerlerini oradan almasını ister. Fatih memnun bir edayla dükkândan çıkarak öbür dükkâna girer, şeker ve sabunu da ondan ister. Bakkal şekerini verdikten sonra sabunu henüz siftah etmeyen komşusundan almasını ister. O bakkal da aynı şekilde davranınca Fatih Sultan Mehmed sevinçle “fethettim fethettim” diyerek saraya döner ve fetih hazırlıklarına başlar. “Ben bu ahlaka sahip bir milletle, değil İstanbul'u dünyayı dahi fethederim” der.

Bütün bunlar bizleri biz yapan ve toplumdaki huzurun kaynağı olan davranış ve düşünce şekilleridir. Fatih Sultan Mehmed'in de dediği gibi toplumumuz bu şekilde yaşadığı müddetçe hiçbir şey onlara zarar veremez ve birliklerini bozamaz.

b) Feragat

Feragat, kelime anlamı itibariyle “Hakkından kendi isteğiyle vazgeçme” demektir. Hukuki bir terim olarak bir kişinin tek taraflı beyanı ile meydana gelmiş ya da meydana gelebilecek bir hak ya da haklarından vazgeçmesidir.

Konuyla ilgili yaşanmış bir olay anlatınız.

En büyük hak olan yaşama hakkından feragat eden atalarımızı düşünün. Eğer onlar zamanında canlarını vererek bu vatani korumasalardı şimdi ne halde olurduk? Onlar yaşama haklarından feragat ederek bizlerin vatanımızda gönül rahatlığıyla yaşamamızı sağladılar. Böyle bir fedakârlık yapmasalardı şimdi üzerinde yaşadığımız bir vatanımız olmayacaktı. Bizlere düşen de toplumumuzu ve ülkemizi daha güzel günlere taşıyabilmek için rahatımızdan, zevklerimizden bazı isteklerimizden onların yaptığı gibi feragat etmektir.

c) Feragat ve Diğerkâmlık İlişkisi

Yukarıda da belirtildiği üzere diğerkâmlık başkasının iyiliğini kendinden daha önce düşünebilmek; feragat ise kendi hakkından vazgeçme demektir. Bu durumda bir başkası için kendi hakkından vazgeçme doğrudan diğerkâmlıkla ilişkilidir. Zira başkasının mutluluğu için bazı şeylerden feragat etmek gerekebilir.

Örneğin, iş yerinizde ofis arkadaşınız cam kenarında oturuyor siz ise kapı kenarında oturuyorsunuz. Pencereden fazla güneş ışığı geldiğinden pencere kenarı rahatsızlık verici bir yer ve arkadaşınızın da güneşe karşı alerjisi var diyelim. Sizin, arkadaşınızın sağlığını düşünerek kendi yerinizi ona vermeniz bir feragat ve diğerkâmlık örneğidir.

ç) Trafikte Feragat ve Diğerkâmlık

Feragat ve diğerkâmlık trafik ortamında yaşatıldığında hepimiz için daha yaşanılır bir ortamın oluşmasını sağlayacaktır. Böyle bir ortam hepimizin gerek fiziksel sağlığınızı gerek ruh sağlığımızı olumlu anlamda etkileyecek ve herkesin memnun olmasını sağlayacaktır.



Diğerkâmlığı trafikte uyguladığımızda, insanların sürekli gerginlikler yaşadığı, strese girdiği, tehlikelerin ve kazaların olduğu bir trafik ortamından kurtulmak oldukça kolay olacaktır.

Örneğin, bir yaya olarak kendinizi düşünün. Yağmurlu bir havada yanınızdan geçen şoförlerin sizi ıslatmamak için geçişlerine dikkat etmesi trafikte diğerkâmlığa güzel bir örnektir.

Bir başka örnek verecek olursak, sürücü olduğunuzu, işlek ve dar bir caddede araç kullandığınızı ve diğer araç sürücülerinin araçlarını yol kenarlarına park edip gitmeleri

nedeniyle trafiğin yavaş aktığını düşünün. Bu durum trafik ortamında birçok insanın mağdur olması ve stres yaşamasına sebep olacaktır. Oysaki yolu daraltırım düşünceyle hiç kimsenin aracını cadde kenarlarına park etmediğini düşünürsek kimse mağdur olmayacak ve trafikte insanlar gereksiz gerginlikler ve stresler yaşamayacaktır. Böyle düşüncelere sahip olan insanlarla yaşamak da hayatı oldukça kolaylaştıracaktır.

Kimi zaman da karşımızdaki insanların yerine kendimizi koyarak hem onlara kolaylık olsun diye hem de trafik ortamını daha yaşanılır hale getirmek için fedakârlıklar yapıp hakkımızdan feragat etmek trafik sorunumuza ciddi katkılarda bulunacaktır.

Örneğin, tali bir yoldan ana yola çıkmak için bekleyen bir araç sürücüsü olduğunuzu düşünün. Ana yoldaki sürücülerin fırsat vermemesi nedeniyle tali yoldan çıkmadığınızı ve bu yüzden arkanızda uzun araç kuyrukları oluştuğunu düşünün. Bu durumda birçok kişi mağdur olacak ve trafikte gerginlikler yaşanacaktır. Hâlbuki ana yoldaki sürücü birkaç saniyesinden feragat edip tali yoldan çıkmak isteyen sürücüye müsaade etse trafik oluşmayacak ve kimse mağdur olmayacaktır.

Başka bir örnekle düşünecek olursak yaya geçidi olmayan herhangi bir sokakta karşıdan karşıya geçmek isteyen ama akan trafik yüzünden bir türlü karşıya geçemeyen yaya düşünelim. Sizin kısacık bir vakit ayırarak durmanız ve bu kişiye yol vermeniz size ve arkanızda sizi bekleyen sürücülere bir şey kaybettirmeyecek lakin yayanın olası bir kaza yaşamasını engelleyerek hem yayayı hem de bir başka şoförü korumanızı sağlayacaktır.

Bu ve buna benzer günlük hayatımızdan birçok örnek verilebilir. Sonuç olarak trafik, büyükşehirler başta olmak üzere tüm kentlerimizde büyük ve derin bir sorundur. Stres faktörünü en çok tetikleyen ve istenmeyen olayların da yaşanmasına oldukça müsait olan böyle bir ortamda insanların birbirlerine karşı anlayışlı, tahammüllü ve saygılı olması hepimizin hayatındaki büyük bir sorunu çözüme kavuşturma noktasında çok önemli bir adım olacaktır.

d) İnsani Duygular Açısından Diğerkâmlık

İnsani değerlerin, akademik ve maddi değerlerden daha üstün olduğunun bilincine sahip olarak en büyük zenginlik olan ahlak güzelliğimizi beslemeli ve büyütmeliyiz. İnsanlık ailesinin her bireyinin kendini bu manada terbiye etmesi, çevresindekileri de bu yönde etkilemesi başlı başına bir vazifedir.

Dünyanın daha güzel bir yaşam alanı olması şüphesiz insanların elindedir ve bu güzellik ancak iyilik ile sağlanır. İyilik bulaşıcıdır ve yapıldıkça etkisi yayılır. İyi insanlar olabilmek için öncelikle ben duygusunu ortadan kaldırarak başkalarının da mutluluğunu önemsemek gerekir. Siz başkasını düşünürseniz başkaları da sizi düşünecek ve bu durumda herkes mutlu olacaktır.

Kısacası ahlaklı ve iyi insanlar olabilmenin ön koşullarından biri de fedakarlık, empati ve diğerkâmlık duygularımızı besleyerek bunları trafik ortamına aktarmaktır. **(Diğerkâmlık videosu izlenecek.)**

7. Trafikte Dezavantajlı ve Engelli İnsanlara Karşı Davranışlar

a) Engelli, Yaşlı, Hamile vb. Olanlara Gösterilmesi Gereken Kolaylıklar

Engelli bireyler trafikte hem yaya hem de araç sürücüsü olabilirler. Trafikte engelli bireylerin zorlanmalarını için kurallar ve kolaylıklar sağlanmıştır. Diğer yaya ve sürücülerinde bu kurallara uymaları ve engelli bireylere daha nezaketli davranmaları gerekmektedir.

Trafikte engelli bireylere sağlanabilecek kolaylıklar sizce neler olabilir? Tartışınız.

Engel çeşitleri birden fazla olduğu için trafikte de bunların hepsi göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin, görme engelli bireyler için kaldırımlarda mutlaka sarı çizgiler bulunmalıdır. Sarı çizgiler yıprandığında onarılmalı, çizgilerin devam eden kısımlarında ağaç vs. gibi herhangi bir engel olmamalıdır. Trafik ışıklarında sesli sinyalizasyon bulunmalıdır.

Toplu taşıma araçlarında mutlaka engelli rampası bulunmalıdır. Ayrıca yine bu araçlarda engelli bireylere ayrılan bölüm olmalıdır ve vatandaşlar o bölümü işgal etmemeli engelli bireylere kolaylık sağlamalıdır. Yollardaki kaldırımlarda engelli



rampasının da bulunması gerekmektedir. Rampaların eğimleri engelli bireyleri zorlamamalıdır. Ayrıca engelli rampalarının önüne araç park edilmemelidir.

Yaya olarak bulunan engelli bireylere trafikte sürücüler daha nezaketli davranmalı ve bireye gereken yardım yapılmalıdır. Ayrıca engelli sürücüler için ayrılan araba park yerlerine diğer sürücülerin arabalarını park etmemeleri onların hayatlarını kolaylaştıracaktır.

b) Çocuklara Gösterilmesi Gereken Kolaylıklar

Eğitim ailede başlar, trafik eğitimi de ailede başlar. Aileler çocuklarına öncelikle trafik kurallarını öğretmeli ve bu konuda çocuklara örnek olmalıdırlar. Trafiğe çıkacak ebeveynler çocukları için araçlarında çocuk oto koltuğu bulundurmak zorundadırlar. Çocukların boy ve kilolarına uygun oto koltuğuna oturmaları gerekmektedir. Boyu 1,50 metreden kısa ve 36 kilogramın altındaki çocukların ön koltukta oturmamak şartıyla diğer koltuklarda oturmaları ve mutlaka emniyet kemeri takmaları gerekir.

Okul çağındaki çocuklar da trafikte yaya veya yolcu konumundadırlar. Bu yüzden çocukların kullanmaları için okul civarında okul geçitleri bulunmalıdır. Çocuklar için trafik eğitim parkurları kurulmalı, okulda öğrendikleri kuralları buralarda uygu-

lamalıdır. Yine çocuklar için yollarda veya parklarda bisiklet yolları olmalıdır. Çocuklar güvenli bir şekilde bu yolları kullanabilmelidirler.

Çocuklar her şeyden önce trafik içinde büyümlüdürler. Trafikte nasıl doğru şekilde davranılması gerektiğini öğrenebilmeleri için iyi örnekler ihtiyaçları vardır. Tüm yetişkinler bunun için büyük sorumluluğa sahiptirler.



Bir çocuk için en güvenli yer annesinin kucağı olduğu doğru ama trafikte değil...

Çocuklar sadece küçük olmalarından dolayı dezavantajlara sahiptirler. Yaklaşan araçları görmekte zorlanabilirler, hızlarını doğru tahmin edebilmek ise hemen hemen imkansızdır.

Çocuklar şöyle düşünür: “arabayı gördüm”, Bundan şu sonucu çıkarırlar, araba sürücüsü de beni gördü. Fakat bu tehlikeli bir yanılgıdır.

Çocuklar kendi dünyaları içinde yaşarlar. Oyun oynarlar, aniden hareket ederler ve akıllarına bir şey geldi mi tüm emniyet tedbirlerini unutturlar.

Dikkat:

- ✓ Yola arabanın önüne bir top yuvarlanırsa, derhal fren yapınız! Çocuk kesinlikle uzakta değildir.
- ✓ Kaldırımlarda oynayan çocuklar gördüğünüzde hızınızı hemen azaltınız ve fren yapma hazırlığı içerisinde olunuz. Çocukların davranışlarını yakından takip ediniz!
- ✓ Tasma bir çocuğun elinde olan bir köpek aniden yola girebilir ve çocuğu da beraberinde sürükleyebilir veya evcil hayvan kaçar ve çocuk arkasından koşabilir.
- ✓ Trafik lambaları ve otobüs durakları çocukların sabırlarını deneyebilecekleri zor yerler arasındadır. Çocuklar, birlikte oyun oynarlar, birbirleriyle boğuşurlar ve birbirlerini iteklerler. Beklemekten sıkıldıklarında kırmızı ışıkta da yürümeye başlarlar. Bazen, gittikleri yöndeki trafik lambaları henüz yeşilden sarıya geçtiğinde hemen yola fırlayabilirler.
- ✓ Çocuklar henüz tam gelişmemiş görüş açısına sahiptir. Kenarda olan hareketleri yetişkinlere göre çok daha geç görürler.
- ✓ Tehlike kaynağının yerini hissedebilmeleri için henüz daha çok küçüktürler. Biz bir aracın nereden geldiğini duyarız. Çocuklar böyle değildir. Tehlike kaynağının yerini algılayamazlar.

Bir yere giderken en kısa yol değil en güvenli yol tercih edilmelidir.



✓ Çocukların; otobüs duraklarında, okullarda, spor merkezlerinin yakınlarında, oyun alanlarında, çocuk yuvalarında, mesken yerlerinde, çocuk oyuncaklarının olduğu yerlerde karşınıza çıkabileceği unutulmamalıdır. **(Emaneti koruma videosu izlenecek.)**

Ayrıca yayalara da trafikte gerekli kolaylığı sağlamamız gerekmektedir. Yaya; araçlarda bulunmayan, kara yolunda hareketli veya hareketsiz halde bulunan insandır. Trafik ortamında yaya olarak bulunanlara rahat hareket edebilecekleri kaldırımlar, trafik ışıkları, yaya geçitleri ve trafik ışıkları yapılması gerekir. Yayalar, karşıdan karşıya geçişlerde araçların kullandığı yola çıkmak zorunda kalabilirler. Bu durumda kurallara uymaları, kendini ve araç sürücülerini tehlikeye sokacak hareketlerden kaçınmaları gerekir. Ayrıca okul çıkışlarında yayalar için okul geçitleri bulunmalıdır.

Trafiğin ve geçişlerin yoğun ve zor olduğu yerlerde trafik polisi bulunup yaya ve araç sürücülerini yönlendirmelidir. Araç sürücülerini de trafikte yayalara öncelik tanımalıdır.



c) Diğer Canlılara Gösterilmesi Gereken Kolaylıklar

Trafikte insan dışında diğer canlılar da bulunabilir. Özellikle kırsal kesimlerde yollarda hayvanlar olabilir. Sürücüler hayvan çıkabilir levhasını gördüklerinde hızlarını azaltarak varsa hayvanların yoldan geçmelerini beklemelidirler.

Ayrıca hayvanlar dışında yol kenarlarında ve refüjlerde bitki ve çimenler bulunmaktadır. Yayalar kaldırımlardan yürümeli çiçek ve çimleri ezmemelidir, koparıp zarar vermemelidirler.



Trafikte diğer canlılara başka ne gibi kolaylıklar gösterilebilir? Tartışınız.

ç) Herkesin Engelli Olabileceği Gerçeği

Engelli; doğuştan veya sonradan herhangi bir hastalık veya kaza sonucu bedensel, zihinsel, ruhsal, duyuşsal ve sosyal yetilerini çeşitli derecelerde kaybetmiş, normal yaşamın gereklerine uyamayan kişilerdir.

Ağaç yaşken eğilir atasözü trafik adabı ve trafik kuralları içinde geçerli midir?

Engellilerin engelini ortadan kaldırmak insanlık borcudur. Unutmayınız ki engellinin yerinde siz de olabilirdiniz?

Unutulmamalıdır ki her sağlıklı birey bir engelli adaydır.

2011 TÜİK verilerine göre Türkiye’de yaklaşık 5 milyon engelli var. Yani Türkiye nüfusunun yüzde 6,6’sını engelliler oluşturmaktadır. Bunun yüzde 42,8’ini erkek, yüzde 57,2’sini ise kadınlar oluşturmaktadır. Görülen o ki nüfusumuzun yadsınamayacak kadar önemli bir kısmını engelli bireyler oluşturmaktadır.

Her yıl binlerce sağlıklı insan trafikte engelli olmaktadır. Trafik kazaları fiziksel ve psikolojik birçok engeli beraberinde getirir. TÜİK verilerine göre 2016 yılında ülkemizde 1 milyon 182 bin 491 trafik kazası meydana gelmiştir. Bu kazaların 185 bin 128 tanesi ölümlü ve yaralanmalı trafik kazasıdır. Yaralanan kişi sayısının birçoğu kazadan sonra hayatına engelli olarak devam etmek zorunda kalmaktadır. Engelli bireylerin başkalarının yardımına ihtiyaç duymadan hayatlarını devam ettirmelerini sağlamak için onların önündeki engellerin kaldırılması bu kişilerin yaşam kalitelerinin yükseltilmesi anlamına gelmektedir. Onlarında bizim gibi haklarının olduğu, bu haklarını

özgürce kullanabilecekleri bilinmelidir. Bilinmelidir ki kendi kendine yeten kişilerde özgüven artmaktadır. Özgüveni yüksek kişilerde toplumun mutlu bir ferdi haline gelmiş demektir.

Engelli bireylere yaşamın her alanında kolaylıklar sağlanması gerekmektedir. Bu alanların içinde en önemlilerinden biri de trafiktir. Trafik adabı ve trafik güvenliği eğitimi bu sebepten dolayı büyük önem arz etmektedir. Bu eğitimin okul öncesinden itibaren verilmesi gerekmektedir.

Engelli bireylere karşı hoşgörülü ve saygılı olmak bize ne kazandırır? Tartışınız.



TRAFİKTE İLETİŞİM

C. TRAFİKTE İLETİŞİM

1. Trafikte Konuşma Üslubu

“Tatlı dil yılanı deliğinden çıkarır.” Atasözü size neleri hatırlatmaktadır?

İnsanların çektikleri sıkıntıların başında dilleri sebebiyle yaşadıkları gelmektedir. Çünkü yaşanan iyi veya kötü birçok şey dil yüzünden yaşanmaktadır. Birçok insan dili sebebiyle en büyük musibetlere uğramışlardır. “*Dilin kemiği yoktur.*” sözü bunun en iyi delilidir.



Bu yüzden konuşma uzvumuz olan dilin ıslah edilmesi gerekmektedir. Sosyal hayatta, özellikle trafikte konuşma üslubu birçok olumsuzlukları ortadan kaldırmaktadır. Kişilerin birbirlerini dinlemeleri, özellikle de tatlı bir ifade kullanmaları ortamı yumuşatarak tartışmaları ortadan kaldırır ve olay tatlıya bağlanır. Ayrıca iki kişi arasında konuşulan konuların başkalarına açıklanmamasının da bir adap kuralı olduğu unutulmamalıdır. Konuşurken aşağıdaki hususlara dikkat etmek gerekir.

- ✓ Söylenen sözün nereye varacağını hesaplamak
- ✓ Gönül kırıcı ifadelerden uzak durmak
- ✓ Başkasının düşüncelerine değer vermek ve onun sözünü kesmemek
- ✓ Övgüde de yergide de ölçülü olmak
- ✓ Gereksiz sözlerden uzak durmak
- ✓ Konuşurken muhatabın anlayacağı şekilde tane tane konuşarak lafları eğip bükmemek

Muhatabını dikkate alarak konuşmak, muhatabın sözlerinde ayıp ve kusur aramamak **(Konuşma üslubu videosu izlenecek.)**

a) İletişim

İletişim bir mesajın iki kaynak arasında karşılıklı iletilmesi olarak tanımlanabilir. Günlük yaşamın her anında birileri ile iletişim kurmaktayız. Gerek gündelik basit

işlerimiz için gerekse belli amaca dönük daha özel işlerimiz için sürekli iletişim halindeyizdir.

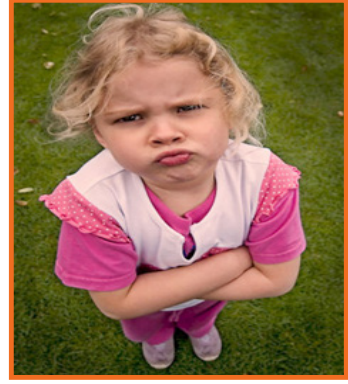
İletişim dendiğinde sadece karşımızdaki kişi ile konuşmak anlaşılmalıdır. Çevremizdeki insanlarla kurduğumuz iletişimin önemli bir kısmı sözsüz iletişimdir. Buradan da anlaşılacağı üzere iletişim sözlü ve sözsüz iletişim olarak iki başlıkta incelenebilir.

✓ Sözlü İletişim

Sözlü iletişim bir insanla karşılıklı olarak oluşturduğumuz, diyaloglar içeren bir iletişim şeklidir. Duygu ve düşüncelerimizi karşımızdaki kişiye kelimeler kullanarak iletiriz. Örneğin evimizin önündeki otoparka aracını uygunsuz bir şekilde park eden komşumuza “Rica etsem aracınızı daha uygun bir şekilde park eder misiniz?” dememiz sözlü olarak kurduğumuz bir iletişim biçimidir.

✓ Sözsüz İletişim veya Beden Dili

Sözsüz iletişimse adından da anlaşılacağı üzere kelimelerin kullanılmadığı bir iletişim biçimidir. Duygu ve düşüncelerimizi karşımızdaki kişiye jest ve mimiklerimizle iletiriz. Yukarıda verdiğimiz örnek üzerinden gidecek olursak, aracını uygunsuz bir şekilde park eden komşumuza doğru bakıp, yüzümüzü ekşitdiğimizde veya davranışından rahatsız olduğumuzu belli etmek için yüzümüzle veya bedenimizle yaptığımız bir hareketle duygumuzu ona iletme istiyorsak burada da sözsüz iletişimi kullanmış oluruz.



İletişim şekillerinden bir diğeri de beden dili ile yapılan iletişimdir. Beden dili iletişim en etkili iletişim şekillerinden birisidir. Beden dili; el, kol, göz hareketleri, yüz ifadesi, jest ve mimiklerden oluşan zihinsel ve fiziksel faaliyetlerle desteklenen sözel olmayan iletişim şekline denir.

“Bir kişi veya hayvanın jestler, mimikler ve hareketler ile sözel olmayan iletişim kurmasıdır.”

Beden dilinde; vücudumuzun duruşu, oturma şeklimiz, el, kol, baş hareketlerimiz, göz temaslarımız, jest ve mimiklerimizin her birisine bir anlam yükleyerek iletişimi kurmamız mümkündür.

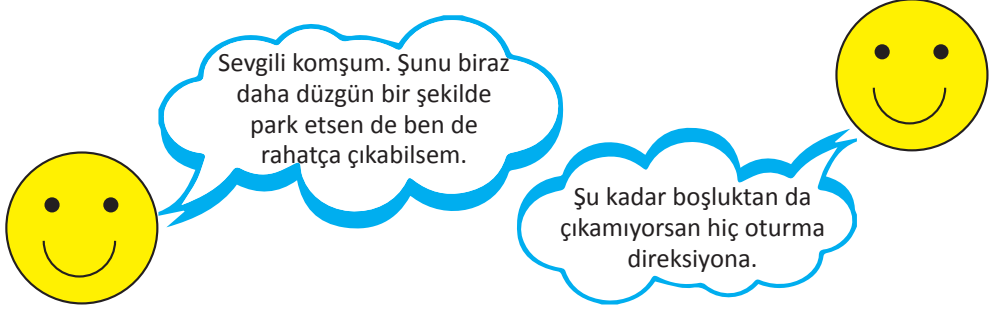
Trafikte sözel iletişimden daha çok beden dili kullanılmaktadır. Çünkü araçların araya koyduğu mesafe sebebi ile sözel iletişime imkan olmadığı zaman anlaşmalarımız el, kol, jest ve mimiklerle olmaktadır. Uygun beden dili olumlu sonuçlar verebileceği gibi kızgınlığımızı ve öfkemizi ortaya koyan beden dili de olumsuzluklara davetiye çıkarmaktadır.

Beden dilini iyi kullanan kişiler başarılı insanlardır. Bazen birkaç cümle ile ifade edemediğimiz bir olayı bir jest veya mimikle yahut da diğer hareketlerimizle çok rahat ifade etmemiz mümkündür.

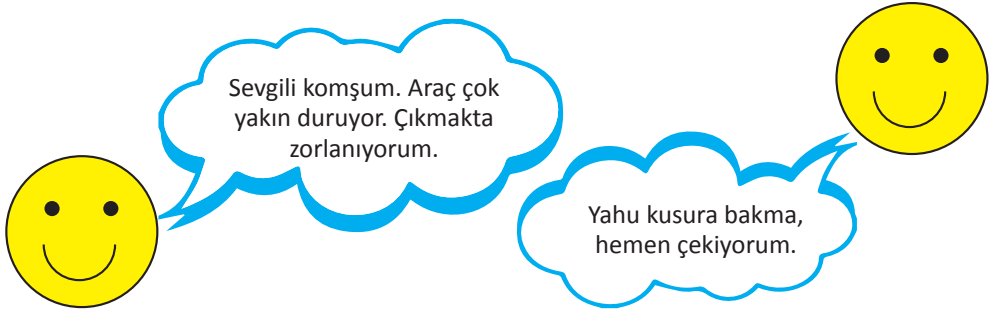
✓ Ben Dili

Sözlü iletişim kurarken de dikkat edilmesi gereken durumlar vardır. Sözlü iletişimde “ben dili” kullanmaya özen göstermek daha sağlıklı iletişim kurulmasını sağlayacaktır. Ben dili karşımızdaki kişiyi suçlamak yerine, ona kendi duygu ve düşüncelerimizi sunarak yaptığı davranışı fark etmesini sağlamak için kullanılan dildir. Ben dilinde duygu ve düşünceler sen dili yerine ben dili ile ifade edilir. Korktum, üzül-düm, düşünüyorum, hissediyorum gibi ifadeler ben diline örnek ifadelerdir. Korktu-yorsun, üzüyorsun, hissettiriyorsun gibi ifadeler ise sen diline ait ifadelerdir. Bir örnekle durumu açıklayalım:

Komşumuz aracını bizim aracımıza çok yakın park etmiş ve bu nedenle biz oto-parktan çıkamıyoruz. Sen dili kullanılarak örneği devam ettirdiğimizde şöyle bir tab-lo ortaya çıkabilir:



Birinci kişi “park et sen de” diyerek sen dilini kullanmış ve karşısındaki kişiye bir suçlamada bulunmuştur. Verdiği gizli mesaj nedir? Ona düzgün bir şekilde park edemiyorsun mesajı vermektedir. Komşusu ise park etme becerisinin sorgulandığını ve beceriksizlikle suçlandığını hissettiğinden kendini savunmakta ve karşı atakta bulunmaktadır. O da komşusunun şoförlük becerisini sorgulayarak “ bu kadar boş-luktan çıkamıyor musun ?” demektedir. Sen dili yerine ben dili kullanılsaydı örnek şu şekilde ilerleyebilirdi:



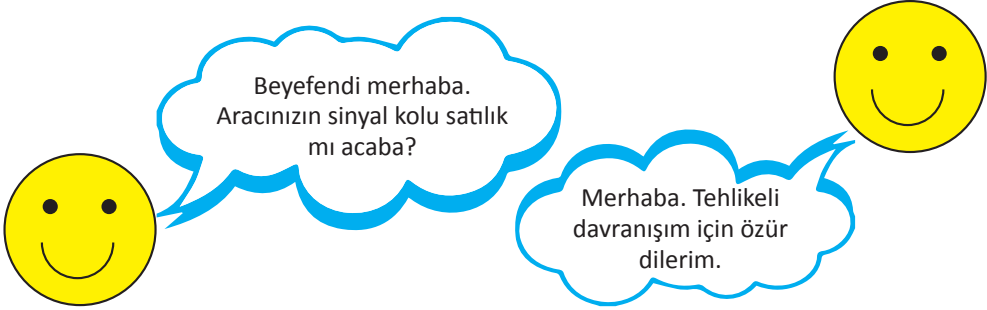
İkinci örnekte ortada direk olarak bir suçlama olmadığı için, kimse de kendini savunmak zorunda kalmamıştır.

b) İletişimde Mesajın Önemi

İster sözlü olarak isterse sözsüz olarak iletişim kuralım her durumda karşımızdaki kişilere bir mesaj iletiriz.



Gönderdiğimiz mesaj muhatap olduğumuz kişi tarafından algılanır ve ona gönderdiğimiz mesajda ne dediğimiz anlaşılmaya çalışılır. Burada mesaj gönderen kişi vermek istediği asıl mesajı saklayarak karşı tarafa gönderebilir. Mesajı alan kişi bazen asıl mesajın ne olduğunu anlar bazen ise anlayamayabilir. Bazen de mesaj gönderen kişinin gizli bir mesajı olmadığı halde mesajı alan kişi, sanki başka bir mesaj varmış gibi algılar ve karşısındaki kişiye öyle cevap verir. Mesajları açık bir dille iletme trafikte önem arz etmektedir. Ayrıca iletişimde suçlayıcı bir dil kullanmak karşımızdaki kişiyi savunmaya itebilmektedir. Kişi kendini savunmaya başladığı anda yaptığı davranışı objektif olarak değerlendirme şansını kaybetmektedir. Şimdi bunu bir örnekle açıklayalım:



Yukarıdaki örnekteki birinci kişi aracınızın sinyal kolu satılık mı acaba derken neyi kastediyor? Vermek istediği asıl mesaj nedir? Karşısındaki kişiye hangi duygusunu iletme istiyor? Bu soruların cevaplarına bakalım. Muhtemelen karşısındaki kişi sinyal vermeden şerit değiştirmiş ve diğer aracı tehlikeli bir duruma sokmuş olabilir. Bu duruma öfkelenen birinci kişi öfkesine yenilmemek ve olayı daha da büyütmemek için iletişimin önemli bir unsuru olan mizah dilini kullanmış ve diğer sürücüyü sinyal kolunun satılık olup olmadığını sormuştur. Burada asıl vermek istediği mesaj, "sinyal vermeden önüme atladın, beni tehlikeye soktun, bu beni öfkeli yaptı" mesajıdır. İkinci kişi ise sinyal vermemekle yaptığı hatayı anlamış ve karşısındaki kişinin aslında hangi mesajı vermek istediğini anlayarak ondan özür dilemiştir.

Günlük yaşantımızdaki iletişimimizin çoğu bu şekilde örtük mesajlarla doludur. Çocuğumuza, eşimize, dostumuza bir şey söylerken asıl söylemek istediğimiz mesajları kelimelerimizin altına saklarız. Trafikte de böyledir. Karşımızdaki kişiye öfkeleniriz veya içine düştüğümüz bir durumdan korkarız ve asıl vermek istediğimiz mesajları farklı biçimlerde vermeye çalışırız. Bu noktada dikkat etmemiz gereken bir husus bulunmaktadır. Trafikte yan yana araç sürdüğümüz kişileri tanımamaktayız. Nasıl bir kişilik yapısına ve nasıl bir geçmiş birikime sahip olduklarını bilmemekteyiz. Bu durumda vermek istediğimiz asıl mesajları örtülü şekilde vermeye kalkmak iletişimde bazı sorunlarla karşılaşmamıza neden olabilir. Örneğin yukarıdaki örnekteki ikinci kişi, yaptığı hatayı fark etmemiş olsa muhtemelen birinci kişinin sorduğu soruyu şöyle de anlamlandırabilirdi: “Acaba benimle dalga mı geçiyor?”. Eğer mesajı bu şekilde algılamış olsaydı sizce vereceği karşı mesaj (tepki) özür dilemek yerine nasıl olurdu?

Trafikte örtülü olarak ilettiğimiz mesajlarla ilgili sorun yaşamamak için ben dilinin kullanılması önem arz etmektedir.

2. Trafikte Güler Yüzlü Davranma



İnsanların birbirlerine tebessümle bakmaları insanlar arasındaki buzulları erittiği gibi yıkılmaz gönül köprüleri oluşturmaya da vesile olur. Tebessümün stresi yoğun olan trafik ortamında gösterilmesi ise sihrili bir değnek gibi trafiğin seyrinde ciddi ve olumlu kazanımlar sağlar.

Trafikte kişilerin birbirleri ile olan ilişkilerinde tebessüm ve güler yüz birçok olumsuzlukları önlemektedir. Bizim kültürümüzde ve geleneğimizde bütün davranışların mutlaka olumlu bir karşılığı vardır. Bu yüzden; “Kardeşine gülümsemen, iyiliği emredip kötülükten sakındırman, yolunu şaşırınlara yol göstermen, yol üzerinde eziyet veren diken, kemik gibi şeyleri kaldırman, kabından mü’min kardeşinin kabına su boşaltman da sadakadır.” ölçülerini dikkate almamız gerekir.

3. Trafikte Öfke Kontrolü

İnsan derin bir zihinsel yapıya sahiptir. İnsanın zihinsel yapısı düşünce ve duygulardan oluşur. Duygusal yanımız her insanda ortak olan belli duyguları barındırmaktadır. Bu duygular yaratılıştan tüm insanlarda içgüdüsel olarak bulunur. Neşe, keder, korku, öfke, şaşkınlık, utanma, endişe, özleme gibi duygular her insanda ortaya çıkan duygulardır.



Beynimizin yapısı incelendiğinde duygularımızı depolayan ve yaşadığımız olayların duygusal yanını işleyen özel bölümlerin olduğunu görmekteyiz. Bu bölümlerin ana işlevi duygularımızı işlemek ve duygusal hafıza deposu olarak görev yapmaktır. Duygularımız insan olarak değiştiremeyeceğimiz ve doğuştan bizde var olan yapılarıdır.

Duygularımız arasından bazıları sergilendiğinde çevremizdeki insanlar tarafından hoşnutsuzlukla karşılanırsınız. Örneğin insanlara neşeli yaklaşıp onlarla olumlu iletişim kurduğumuzda, bize karşı davranışları olumlu olmakta aramızda sıcak diyaloglar gelişebilmektedir. Bazı duygularımız sergilendiğinde ise düşmanca tepkilerle karşılaşabilmekteyiz. Örneğin karşımızdaki kişiye öfkeli ve saldırgan bir tutum içerisinde olduğumuzda, sevilmediğimizi, hoş görülmediğimizi hissederiz. Hâlbuki tüm duygular doğuştan içimizde var olan yapılarıdır ve ortadan kaldırılmaları mümkün değildir.

Öyleyse bir duygu için iyi ya da yapıcı duygu, başka bir duygu için kötü ya da yıkıcı duygu şeklinde bir ayırım yapabilir miyiz? Böyle bir ayırım yapmak doğru değildir. Ancak konu şöyle açıklanabilir: Duygular sergilendikleri bağlama göre değerlendirilmektedir. Örneğin çok sevdiğimiz bir yakınımızın cenazesinde başka bir yakın akrabamızın neşeli tavırları bizi öfkelenendirir. Benzer bir durum olumsuz bir duygu olarak nitelendirilebilen öfke duygusu için de geçerlidir. Örneğin vatan savunması yaptığımız bir sırada neşeli bir duygu değil, karşımızdaki düşmanı da korkutacak öfkeli bir tutum sergilemek takınılması gereken en doğru tutum olarak altı çizilebilir.

Bu iki örnekten anlaşılacağı üzere hiçbir duygu tek başına iyi ya da kötü olarak nitelendirilemez. İçinde bulunduğumuz ortama göre sergilediğimiz duyguların doğru ya da yanlış olduğundan bahsedebiliriz. Duygularımız arasında ayırım yapmamamız gerektiğini vurguladıktan sonra öfke duygumuzdan kısaca bahsedebiliriz.

a) Öfke

Öfkenin nasıl ortaya çıktığı konusunda yapılan araştırmalar, yaşantımızda ve hareketlerimizde başkaları tarafından yapılan kısıtlamaların bizde öfke duygusunu ortaya çıkardığını göstermektedir. Buradan yola çıkarak öfke duygusunun sergilenme amacının bir şeyi elde etmeye yönelik olduğu söylenebilir.

b) Trafikte Öfkenin Görünümü

Öfkenin trafikte nasıl ortaya çıktığını incelediğimizde bazı davranış kalıpları ile karşılaşmaktayız. Hızlı araç kullanma, tehlikeli manevralar yapma veya diğer trafik kurallarını ihlal etme davranışları öfke duygusu ile birlikte ortaya çıkan davranışlardır. Trafikte seyrederken sinyal vermeden aniden önümüze çıkan bir araç, makas atarak önümüzde veya arkamızdan ilerleyen bir araç veya uygunsuz bir şekilde park

Öfke tutuşturulmuş bir ateş gibidir. Her kim öfkesine hakim olursa, onu söndürür ve kim onu salverirse ilk yanan kendisi olur.”



edilmiş bir araç gördüğümüzde içimizde hızlıca ortaya öfke duygusu çıkmaktadır. Öfkelendiğimizde vücudumuzda bir takım değişiklikler olmaktadır. Örneğin en belirgin öfke belirtisi olarak kalp atışımız hızlanmakta ve kan basıncımız artmaktadır. O anda sağlıklı düşünme kabiliyetimizde sorunlar yaşayabilmekteyiz. Böyle bir durumu birçoğumuz tecrübe etmişizdir.

✓ Öfkenin Kontrolü

Öfke uyandıran bir davranışla trafikte karşılaştığımızda gösterebileceğimiz tepkileri üç başlıkta toplayabiliriz. Öfkenin kaynağı olan durumu görmezden gelip öfkemizi bastırabiliriz. Duruma bir anlam vermeye, neden böyle bir davranışın ortaya çıktığını anlamaya çalışarak sabredebiliriz veya üçüncü yol olarak ta öfke duygumuzu kontrol altına almaya çalışabiliriz. Öfkeye neden olan duruma karşı sabretmek de bir anlamda öfkeyi kontrol altına almak anlamına gelmektedir. Bu açıdan baktığımızda öfkeyi kontrol altına almak veya neden olan davranışa sabretmek, öfkeyi bastırmaktan ayrılmaktadır. Öfke uyandıran bir davranışla karşılaştığımızda içimizde öfke duygusunun uyanmasının normal ve doğal bir içsel davranış olduğunun altını çizmemiz gerekmektedir. Duygularımızın bastırılması duygusal birikmelere neden olup, daha sonra benzer durumlarla karşılaştığımızda duygusal patlamalara da yol açabileceği için uygun bir tepki olarak değerlendirilmemektedir. Öfkeyi kontrol altına almaksa, öfkeye neden olan durum ya da davranışı görmezden gelmeyi değil tam tersine o durumu anlama davranışını içermektedir.

c) Trafikte Öfke Kontrolü

Öfkemizi kontrol edebilmek için bizde öfke uyandıran davranışın sebebini anlayıp söz konusu davranışın kasıtlı olarak yapılıp yapılmadığı, sürekli bir davranış olup olmadığı, yapan kişinin bağlamı (örneğin acemi şoför mü vb.) gibi hususlarda bir yargıda bulunarak sabretme davranışlarını sergileyebiliriz. Sebebini anladığımız davranışlar öfkemizin yatışmasında yardımcı olan davranışlardır. Davranışın sebebini anlama veya empati yapma bu noktada yararlı olabilecek davranışlardır. Kendimize şu soruları sorabiliriz: Acaba benzer bir hatayı ben de yapar mıydım veya geçmişte yaptığım oldu mu? Acaba bu davranış istemsiz bir şekilde yapılmış olabilir mi? Böyle bir hatayı çok yakın bir tanıdığım yapmış olsaydı ona karşı ne hissederdim ve ne yapardım? Bu davranışı yapan kişi, yaptığı davranışın bana ne hissettireceğini tahmin edememiş olabilir mi? Trafiği tehlikeye düşüren bir davranışsa ve sürekli yapılan bir davranışsa, öfkelenip sürücüyü karşılıklı münakaşa etmek yerine, yetkili mercilere durumu bildirmek mi gerekir? Bu ve benzeri sorular öfke duygumuzu kontrol edebilmemize yardımcı olabilecek sorulardır.

Bizden kaynaklanan hatalarda trafikteki diğer sürücülerin bize karşı öfkelenmeleri durumunda ise genel olarak iki tepki verilebilir. Ya diğer sürücülerin bize gösterdiği tepkiye biz de öfkeyle karşılık veririz ya da karşımızdaki insanın öfkesinin nedeni olan davranışımızı gözden geçirip karşımızdaki kişiye hak verebiliriz. İkinci seçeneği seçtiğimizde özür dilemek ve hatalı davranıştan vazgeçmek ortamı sakinleştiren ve

sağlıklı trafik ortamını oluşturan bir davranış olacaktır. İlk seçeneği seçtiğimizde ise öfkeye öfkeyle karşılık vermek, üstelik soruna neden olan bizim hatalı davranışımızken, işleri oldukça karmaşık bir noktaya sürükleyebilmekte ve trafikte ardı ardına hatalı davranışların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

Trafik psikolojisi ile ilgili yapılan çalışmalar insaf ve vicdan sahibi olan kişilerin trafikte öfkeli davranış sergilemediklerini ortaya koymuştur. Süratli, tehlikeli ve kural dışı araç kullanma gibi davranışların bu karakter özelliklerine sahip kişilerde daha az ortaya çıktığı yapılan araştırmalarla gösterilmiştir.

Öfke doğuştan geliyorsa kontrol edilebilir mi? sorusuna cevap bulmamız gerekir. Şu bir gerçek ki öfke duygusu ortadan kaldırılamaz. Ancak kontrol edilebilir ve yönetilebilir. Hem dinimizde hem kültürümüzde öfkenin kontrolü ile ilgili, bazıları modern psikolojide de kullanılan tavsiyeler bulunmaktadır. Örneğin bir hadiste, öfke ateşe benzetilerek ateşin su ile söndürülebileceği, bu nedenle öfkelenen kişinin abdest alması tavsiye edilmiştir. Başka bir hadiste ise öfkeli kişi ayakta ise oturması, öfkesi hala geçmediyse yatması tavsiye edilmiştir. Buradan anlaşılması gereken şey bize öfkeli hissettiren durumu, ortamı değiştirmemiz gerektiğidir. Örneğin araçla giderken herhangi bir nedenle öfkeleniysek ve öfkemizin kalp atışımızı hızlandırdığını hissettiysek, uygun bir yerde mola verip sakinleşmek yararlı bir davranış olacaktır. Öfke anında yapılabilecek başka bir davranışta içimizden veya yüksek sesle 10'a kadar saymak ve nefesimizi düzenleyerek içimizden sayarken düzenli bir şekilde nefes alıp verme davranışdır. Ayrıca "Acaba karşılaştığım durumun başka bir açıklaması olabilir mi?" sorusunu kendimize sormak da öfkemizi kontrol edebilmek için faydalı olacaktır.

Şeyh Sadi Şirazi'nin öfke ile ilgili söylenmiş "Öfkenin ateşi önce sahibini yakar; sonra, kıvılcımı düşmana ya varır, ya varmaz." sözü ile, Voltaire'nin "Öfkeli bir adamı susturmak istiyorsanız önce siz susunuz." sözü bu konuda dikkate değer sözlerdir.

(Öfke yönetimi videosu izlenecek.)

4. Empati

a) Empati Kavramı

Empati, kişinin karşısındaki bireyin duygularını anlaması ve davranışlarını buna göre düzenlemesi olarak tanımlanabilir. İnsanın olduğu her alanda kişiler arası ilişkilerden bahsetmek mümkündür.






İş hayatımızda, arkadaş ilişkilerimizde ve her türlü sosyal ortamda başkalarıyla iletişim kurarız. Kurduğumuz iletişimde empati kavramı çok büyük bir öneme sahiptir. Kendi arzu ve isteklerimizi, muhatap olduğumuz diğer insanların arzu ve istekleri ile çatışmadan gerçekleştirebilmemiz için bu kavrama ihtiyaç duymaktayız.

Kara yolunda sürücüler diğer taşıt sürücüleri ile iletişim halindedirler. Kurulan bu iletişim zaman zaman iletişim çatışmalarına dönebilmektedir. Trafikte olduğumuz zaman diliminde diğer sürücüler tarafından yapılan kural ihlalleri, kasıtsız olarak yapılan hatalar ve özellikle saygı ve hoşgörü kavramlarının olması gerektiğini düşündüğümüz durumlarda karşıımızdaki kişiden saygı ve hoşgörü görememek bizde öfkeye sebep olabilmektedir. Öfke ise trafikte yapılan kural ihlalleri ve hataların ana sebebi olarak nitelendirilebilir.

Örneğin, bir ara yoldan ana yola girmek istediğimizde, diğer taşıt sürücülerinin bize yol vermesini bekleriz. Eğer sürücüler bizim bu beklentimize karşılık gösterip, yol vermezlerse birden öfkelenip, korna çalma, aracı agresif kullanma gibi öfkeli davranışlar gösterebilmekteyiz. Yaya olarak trafikte bulunduğumuz zamanlarda ise yaya geçitlerini kullanarak karşıdan karşıya geçmek istediğimizde, taşıt sürücülerinin bize yol vermemesi durumlarıyla karşılaşabilmekteyiz. Bu tür durumlar yaya olarak bizi öfkelenmektedir.



**Kendin için
istemediğin şeyi
kardeşin için de
isteme.**

b) Trafikte Empati

Buraya kadar trafikte bizleri öfkeleniren bazı durumlara ilişkin örnekler verilmiştir. Bu noktada empati kavramının üzerinde durmak gerekmektedir. Diğer sürücü ve yayaların trafikte sergilemiş oldukları hatalar bizleri öfkelenirebilmekte, ancak benzer hataları kendimiz yaptığımızda bu hataları önemsenmeyecek davranışlar olarak görebilmekteyiz. Bir örnek ile açıklayacak olursak, yaya olarak karşıdan karşıya geçmek istediğimizde taşıt sürücüleri yol vermezlerse onlara öfkelenmekteyiz. Tam tersi olduğunda ise, yani aracımızda kara yolunda seyrederken karşıdan karşıya geçmek isteyen bir yaya gördüğümüzde, aracımızın sürati, arkadan akan trafik ve fark etmemek gibi bahanelerle yayalara yol vermeme durumunda kalabilmekteyiz. Hâlbuki yayaların kara yollarını kullanacakları alanlar taşıt sürücüleri için belli tabelalarla işaretlenmiştir. Araç sürücüsü olarak bu işaretlere uymakla yükümlüüz.

Yukarıdaki örnekte olduğu gibi yaya iken kendisine yol vermediği düşüncesiyle taşıt sürücülerine kızan bir kişi, kendisi sürücü koltuğuna oturduğunda yayalara yol vermeyebilmektedir. Bu durum empati eksikliği ile açıklanabilir. **Empati kendimizi bir başkasının yerine koyup onun duygularını anlayabilmek olarak tanımlanmıştır.** Başka insanlarla ilişki içerisinde olduğumuz trafik ortamında sürücü ve yayaların haklarına saygı gösterebilmek ve düzenli bir trafik ortamı oluşmasına katkı sağlayabilmek için empati gösterme davranışına da sahip olmamız gerekmektedir.

5. Trafikte İletişim

Sürücünün diğer sürücülerle veya yayalarla trafikte iletişim kurması trafiğin olmazsa olmazlarından. Burada iletişimin bütün kanallarını devreye sokarak iletişim kurmak trafiği inanılmaz rahatlatacaktır. Trafikte başkalarında hata bulmak ve bu hataları kendi hatalı davranışlarımızın ve öfkemizin bahanesi olarak kabul etmek toplumsal bilinçaltımızla uyumlu değildir. “İğneyi kendine çuvaldızı başkasına batırmak” deyimini başkalarında hata aramadan önce kendi tutum ve davranışlarını gözden geçirmeyi ifade etmektedir. Trafikte diğer sürücü ve yayaların kendi davranışlarımızdan nasıl etkilendiğini ve neler hissettiklerini anlamaya çalışmamız önemli bir beceridir. Bu beceriyi sergilemek trafikte istediğimiz sağlıklı ve düzenli ortamın oluşmasına katkı sağlayacaktır. **(Empati videosu izlenecek.)**

6. Trafik Görevlileri ile İletişim

Trafikte yalnız olmadığımızı unutmamamız gerekir. Kara yolunu diğer insanlarla birlikte kullandığımızı, bir şekilde o insanlarla zaman zaman diyaloga geçerek iletişim kurduğumuzu aklımızdan çıkarmamamız gerekir. Ayrıca denetim görevi verilmiş trafik görevlileri ile de iletişim içerisinde olma zorunluluğumuz vardır. Hem trafik görevlileri hem de diğer sürücülerle karşılıklı saygı ve anlayış içerisinde iletişim kurmamız trafiğin akışını düzgün hale getirebileceği gibi olası tehlikeleri de engellemiş olacaktır.

Trafik görevlileri ile iletişimde de ben dili önemlidir. Trafikte zaman zaman araç sürücülerinin, rutin kontroller ve benzeri durumlarda görevlileri suçlayıcı tavırlar sergiledikleri görülmektedir. “ne gerek var”, “benim her şeyim tam” gibi düşünceler ben merkezci düşünce tarzının ortaya koyduğu düşüncelerdir. Sürücüler trafikteki görevlilerin kendilerine sordukları veya talep ettikleri bilgi ve belgeleri verirken bu talep ve kontrollerin trafikte düzeni sağlamak ve kurallara uyulmasının azami şartlarını oluşturmak amacıyla yapıldığını düşünmelidirler.

İletişimde karşılıklı bir etkileşim olduğu unutulmamalıdır. Nezaket, açıklık ve saygılı bir üslupla kurulan her iletişimde karşımızdaki kişiden de benzer tutum ve davranışları göreceğimizi, aksi durumda da olumsuz tutumlarla karşılaşacağımızı bilmeliyiz. Empati ile ilgili başlıkta belirtildiği gibi, kendimizi zor şartlarda görev yapan ve birbirinden farklı karakterlerdeki kişilerle muhatap olan trafik görevlilerinin yerine koyup davranışlarımızı ona göre ayarlamalıyız.



TRAFİKTE HEYECAN VE STRES

Ç. TRAFİKTE HEYECAN VE STRES

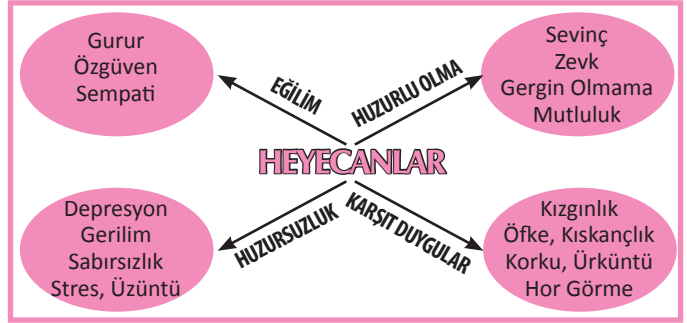
1. Trafikte Heyecan ve Heyecanı Etkileyen Faktörler

a) Sürücü Kişiliği

Trafikte davranışlarımızı etkileyen faktörler bir hayli olup bunların başında heyecan gelmektedir. Sürüş esnasında sürücü kişiliği bazen çok farklı bir yapıya bürünebilir. Bu esnada diğer trafik faktörlerinin de devreye girmesiyle heyecan daha da artabilmektedir. Bu heyecan duyguları genelde trafiğe çıktığımız zaman davranışlara olumsuz etki yapar ve doğrudan doğruya davranış atılganlıklarına yol açarlar. Heyecanlar ne kadar yoğun olursa sürücü de o kadar çok bununla baş etmeye çalışacaktır. Kimse tarafından tanınmamaktan ve kapalı bir araç içinde bulunmanın verdiği güçten dolayı sürüş davranışlarını olumsuz etkileyen önemsiz sebepler güçlü duyguların ortaya çıkmasını tetikleyebilir.

b) Heyecanın Davranış Şeklimizi Etkilemesi

Trafikte bulunan birçok insan oldukça dar bir alanı birbirleriyle paylaşmak zorundadır. Trafikte iken aniden karşılaşılıyor ve birbirimizle anlaşmamız gereken durumlar ortaya çıkıyor. Heyecanlar, birbirimizle olan bu ilişkilerin niteliğine dair bize bilgi verir. Bu konuyu daha iyi açmak için heyecanları genel olarak dört gruba ayırabiliriz.



Otoyolda heyecansal davranış şekilleri çok sık görülmektedir. Birisi için sözde yavaş giden bir kimse, diğeri için ise araba sıkıştırın başka birisi olumsuz heyecanları tetikleyebilir. Kızgınlık ve stres trafikte birçok sürücü için riziko içeren sürüş davranışlarına yol açabilir.

Sonuç olarak aşırı derecede hızlı ve rizikolu sürüş şekli, intikam amacına yönelik heyecanlar özellikle problem oluşturmaktadır. Her kim kendisini aşağılanmış hisse-derse ve bunun hesabını sorma duygusu içerisine girerse büyük bir tehlike oluştu-ru. Halbuki sinirli veya zaman baskısı altında olmak, trafik kurallarını hiçe saymak için asla bahane olamaz.

Heyecanlar sık sık araç içerisindeki yolcular arasında da ortaya çıkmaktadır. Sürücü, araba içerisindekilerle ateşli bir şekilde tartıştığı için tehlikeli durumlara gelebilir. Ayrıca sürücü, yanındaki kişinin kendi sürücülüğüne dair beklentilerini de olumsuz yönde etkiler. Böylece örneğin yanınızda kendi arkadaşınızın olması yerine, annenizin olması durumunda zorunlu olarak davranış şekliniz başka türlü olacaktır.

Heyecansal duygular içerisinde boğuşurken direksiyona geçmek problem teşkil eder. Günlük yaşamdaki heyecansal ruh halimiz bir tehlike oluşturduğumuzun bilincine varmadan trafiğe akseder. Olumlu duygular içerisinde geçtiğimizde de sürüş davranışlarımız bundan etkilenebilir. Sevinç, mutluluk veya eğlence duygularına kapıldığımız zaman dikkatimiz dağılır.

Günlük yaşamda tamamen normal olan bu duygular, araba kullanırken çok çabuk hafife almaya veya düşüncesizce hareket etmeye dönüşebilir.

c) Heyecanı Kontrol Altına Alma

Her kim, “iyi bir araba sürücüsü” olarak kalmak istiyorsa kendine özgü kızgınlığını kontrol edebilmeli ve hayal kırıklıklarını hoş görebilmelidir.

Saygı, arkadaşlığa dayalı davranış şekli ve soğukkanlılık aynı şekilde bu kapsam içerisine girmektedir. Sorumluluk duygusuna sahip bir sürücü sadece arabayı kullanmayı öğrenmiş olmayıp aynı zamanda kendisine de hakim olmayı öğrenmelidir. Kendisini olaylara kaptırmayıp duygularına göre hareket etmeyi bilmelidir.

Soğukkanlı bir görüş açısına sahip olduğunda tüm kozlar elinizde olmuş olur. Her kim heyecansal bir durumda hemen köpürürse bir daha sakinleşmesi zor olur.

Heyecanlarınız üzerinde kontrol hakimiyeti sağlayabilmeniz her zaman kolay olmaz fakat bunun öğrenilmesi mümkündür. Burada atılması gereken ilk adım kendinizi tanımanızdır.

İnsan kendi zihniyeti, ön yargıları, güdü veya duyguları ve bunların trafikteki davranışlarına karşı olan etkileri hakkında çoğunlukla bilinçli değildir. İnsanın kendi zihniyetinin sadece, hangi zihniyete sahip olduğu konusunda bilinçli olduğu zaman değişmesi mümkün olur.

Bir sonraki adım ise kendini başkalarının yerine koyabilme, başkalarının davranışlarını mantıklı olarak sorgulayabilme ve onları anlamaya çalışabilme yeteneğinin olmasıdır. Dünyayı başkalarının gözüyle görebilmeye çalışıldığında onların davranışları için aşağıdaki sebepleri düşünebiliriz.

“Muhtemelen yol hakkı olan bir durumu yanlış mı tahmin etti?”

“Muhtemelen kötü bir şey yaşadı ve bu yüzden gerilim altında mı?”

“Muhtemelen şahsen benimle ilgili değildir.”

Heyecan ortamının iyi bir şey olmadığını bilmek ve bunun için sakin kalmak, başkalarının olası hatalı davranışlarını hoşgörü ile karşılayabilmek ve tüm bunları şahsınıza özel bir saldırı olarak görmemek daha iyi bir düşünce tarzıdır.

İçinizde heyecan fırtınaları koparsa, araba kullanmayı güvenli yapan kendi veya başkalarının sürme davranışlarını rasyonel objektif şekilde değerlendirebilmek mümkün olmaz. Burada rasyonel duygulara dayanan noktayı tespit edebilmek önem kazanmaktadır. Bu durumda örneğin düşüncelerinizi bilinçli durdurmanız sınırlarınızı frenleyebilir. Örneğin çıkılan son tatilin, kişisel ilgi veya hobiler gibi huzur verici olayların düşünülmesine yardımcı olmaktadır.



Kendinize hakim olabilmeniz konusunda genel olarak geçerli olan bir formül yoktur. Birine yardımcı olmaya yönelik bir fikir başka bir kişiye uygulaması zor olarak görünebilir.

ç) Dikkat

Kim bir tehlikeyi, tehlike olarak algılasa ancak o zaman dikkatli davranabilir. İnsan kendisinin yanlıya düşebileceğini hissederse o zaman başka insanların hatalı davranabileceğini tahmin edebilir. Bunun için tehlike bilinci yanında dikkatte gereklidir. Yani önünü görebilecek şekilde aracı sürmesi gerekmektedir.

Önünü görebilme, aktif bir şekilde trafikte olanları gözleyebilmenin yanı sıra kendi aracını da gözlem altında tutabilmektir. Tabi ki bu oldukça yorucudur. Hedef, gerçek bir tehlikeye düşmeden tehlike kaynaklarını öngörebilmektir.

Burada geçerli olan kural: Görüşünüz ne kadar sık ve kısa olursa, toplanabilecek olan bilgilerin sayısı o kadar çok olur.

Örneğin önünde yabancı plakaya sahip bir aracı zamanında gören kişi artık yolu sormak için beklenmedik frenleme, durma veya geç sinyal verme nedeniyle şaşır-mayacaktır.

d) Saygı

Trafikte bulunan diğer kişilere karşı saygılı olmak her zaman kolay değildir. Ancak trafiğin düzgün seyri açısından kaçınılmaz bir davranıştır. Bu yüzden trafiğe çıkmadan önce kendini bu davranışlara motive etmelidir. Kişi savunma pozisyonu içerisinde araba kullanırsa, haklı olduğuna dair ısrar etmezse, başkalarının menfaatlerine saygı gösterirse, onların problemlerini ve olası hatalı davranışlarını anlayabilirse onlara yardımcı olur.

e) Mağduriyet

Kara yolları trafiğinde başkaları zarar görmeyecek şekilde davranılmalıdır. Bunun içinde dikkatli bir sürüş gerçekleştirerek tehlike oluşturacak hareketlerden uzak durmak gerekmektedir. Sonuçta zarar vereceğimiz kişi veya kişilerinde bizim gibi trafikte hakları olduğunu düşünmek gerekir. Muhtemel mağduriyetlere yol açacak davranışlardan uzak kalmamız sonuçta kendi menfaatimizi de sağlayacaktır. Önemli olan trafiği tehlikeye sokacak davranışlardan uzak kalmaktır. Suçun kimde olduğu sorusu ikinci plandadır.

f) Tehlikeye Sokma

Tehlike, kolayca bir zarara yol açabilen davranış tarzları veya korktuğumuzda ortaya çıkan davranış tarzları gibi hususlardır. Tehlikeye sokma durumuna en yakın davranış şekillerine aşağıdaki hususlar örnek verilebilir.

- Viraja keskin girme
- Çok yüksek hız yapma
- Çok yakın sürme

- Farları çok geç kapatma
- Yolda kalan arabalara karşı yeterli güvenlik tedbirinin alınmaması
- Kapıların dikkatsizce açılması
- Trafikte güvenli olmayan bir araba

g) Engel

Kara yolları trafiğinde kaçınılması mümkün olmayan bir çok engel bulunmaktadır. Örneğin; lastik patlaması, aniden ortaya çıkan bir teknik arıza gibi. Ancak kaçınılması mümkün engeller cezaya tabidir. Bunlar arasında birçok şeyi sayabiliriz:

- Trafiğin yoğun olduğu yerlerde yanlış bir hareketle durma
- Geçerli bir sebep olmadan yavaş sürme
- Yakıtın bitmesinden dolayı yolda kalma
- Park etmiş araçları sıkıştırma gibi.

h) Rahatsız Etme

Rahatsız etme, trafikte diğer sürücülere bedensel veya ruhsal olarak sıkıntı verme demektir. Trafikte birçok konuda rahatsız etme durumu söz konusu olabilir. Örneğin; tehlike esnasında korna çalınması gibi. Fakat kaçınılması mümkün olan rahatsız etmelerde bulunmaktadır. Örneğin:

- Gereksiz yere korna çalma
- Kapıları çok sesli olarak kapatma
- Gaz pedalıyla oynama
- Arızalı bir ekzoz borusu
- Aşırı derecede atık gaz ve dumana boğma
- Gereksiz yere çevrede dolaşma
- Uzun süre durduğunda motoru açık bırakma
- Hızlı bir şekilde kalkış yapma
- Gürültülü bir şekilde yüklemeye yapmak gibi

i) Güven Prensibi

Kara yolları trafiğinde güven prensibine dayalı kurallar bulunmaktadır. Bu bağlamda, trafik kurallarına uygun davranan sürücülerin trafik kurallarına uygun davranmayan bazı kişilerin de olabileceğini hesaplaması ve bunu göz önünde bulundurması gerekir.

Güven prensibi, trafikte uygun davranmayan birisinin olduğu zaman geçerliliğini kaybetmiş olur. Güven prensibi aynı şekilde trafikte zayıf olan kişilere karşı da geçerli olmaz. Bu kişiler arasına çocuklar, hasta olduğu açık şekilde belli olan kişiler, engelliler ve yaşlı insanlar girmektedir. Bu kişiler olduğu zaman hatalı bir davranış şeklinin olabileceği hesaplanmalıdır.

2. Trafikte Stres ve Stresi Etkileyen Faktörler

a) Stres

Akan trafikte kendi yolundan çıkmış bir tırın hızla size doğru geldiğini gördüğünüz zaman olabilecek en hızlı şekilde aracınıza çarpması muhtemel olan tırdan kaçmaya çalışırsınız. Yine akan trafikte hızla yol alıyorsunuz ve beklemediğiniz bir anda karşınıza bir yayanın çıktığını gördüğünüzde yayaya çarpmamak için frenler ya da direksiyonu farklı bir yöne doğru çevirirsiniz.

Yukarıda verilen örneklerin ortak bir yanı bulunmaktadır. Her ikisinde de güvenlik en temel ihtiyaçtır. Birinci örnekte sürücü kendi güvenliğini sağlamak için bir davranış sergilerken, ikinci örnekte sürücü bir başkasının güvenliğini sağlamaya çalışmaktadır. Ancak her iki örnekte de sürücünün bu güvenlik arayışına sebep olan en temel etmen strestir.

Stresi en genel haliyle bireylerin kendilerine ilişkin bir tehdit algıladıklarında verdikleri tepkiler olarak tanımlayabiliriz. Aslında stres, varlığımızın devamını sağlamaya yardımcı olan ve insanlığın varlığından bu yana taşıdığımız ilkel bir duygudur. 50.000 yıl önce ilkel insanlar mağaralarında vahşi bir hayvan gördüklerinde nasıl tepki veriyorsa bugün günlük hayatımızda yaşadığımız stresli bir durumda bedenimiz aynı tepkiyi verir. Peki bedenimizin vereceği bu tepkiler nelerdir?

- Kalp atışımızın hızlanması,
- Zor ve sık nefes alıp verme,
- Terleme,
- Tüylerimizin diken diken olması vb.

Stresin herkeste yarattığı tepkiler birbirinden farklı olacağı gibi her olayın her insanda aynı ölçüde stres yaratmayacağı bilinen bir gerçektir. İnsanların stres yaşamalarına neden olan durumlar travmatik olaylardan (bir yakının ölümü, doğal afetler vb.) trafik sıkışıklığına uzanan bir doğrultuda incelenebilir. Burada önemli olan bir olay ya da durumun insanlar tarafından nasıl algılandığıdır. Bu durum aşağıdaki şemayla kısaca gösterilmiştir:

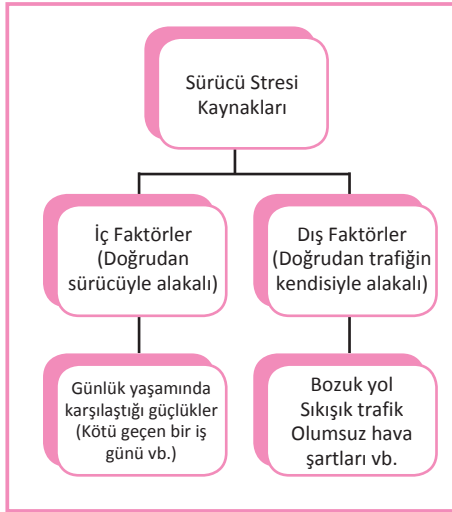


b) Trafikte Stres

- ➔ İşe geç kaldınız ve trafik çok sıkışık. Böyle bir durumda ne hissedersiniz?
- ➔ Çok önemli bir iş görüşmeniz var ancak gittiğiniz yerde park yeri bulamıyorsunuz. Böyle bir durumda yaşadığınız duygular ne olurdu?
- ➔ Dar bir yolda, önünüzdeki araç park etmeye çalışıyor ancak biraz uzun sürdü. Siz gerildiniz ve kornaya basmaya başladınız. Sizce diğer aracın içindeki sürücü hangi duyguları yaşardı?

Yukarıda sayılan örneklerle vereceğimiz cevap muhtemelen kızgınlık, öfke, gerginlik ve stres olacaktır. Yukarıdaki örneklerle de birlikte, sürücü stresi sürücülerin uzun yol ya da günlük araç kullanımı esnasında trafikte karşılaştıkları olumsuz olaylara karşı göstermiş oldukları bilişsel, duygusal ve fizyolojik tepkilerle görülmektedir. Stres yaşayan sürücülerin kaygıları artar, kalp atışları hızlanır ve saldırganca tutumlar sergileyebilirler. Araç sayısının gün geçtikçe artması ve halihazırdaki kara yollarının artan araç sayısına yetmemesinden kaynaklı olarak trafikte yaşanan kargaşa ve stres artmaktadır.

Sürücüler iki kaynaktan dolayı stres yaşayabilirler. Bu kaynaklar aşağıdaki gibi gösterilmektedir.



Yanda verilen kaynaklardan dolayı yoğun stres yaşayan sürücülerin böyle olmayan sürücülere göre beş kat daha fazla ölümcül kazaya neden olma ihtimallerinin olduğunu biliyor muydunuz?

Her ne kadar stres kaynakları kişiden kişiye göre değişmekte ise de sürekli olarak yüksek ses, gürültü, kalabalık, aşırı sıcak ve çevre kirliliğinin hakim olduğu ortamlarda bulunan kişilerin stresin olumsuz etkilerini yaşama ihtimalleri yüksek olmaktadır. Yukarıda da belirtildiği gibi sürücü stresinin en tehlikeli etkilerinden birisi sürücü saldırganlığıdır. Bu stresi yoğun olarak yaşayan sürücülerin dalgın olmaları, trafik güvenliğini aksatacak hatalar yapmaları ya da kuralları ihlal etmeleri kaçınılmazdır. Bu nedenle her sürücü adayının ve sürücünün trafik güvenliğini sağlamak için stresin yıkıcı etkileriyle başa çıkmayı öğrenmeleri büyük önem taşımaktadır.

c) Trafikte Stresle Başa Çıkma

Stres her zaman yıkıcı duyguları beraberinde getirmez aksine bireyi başarı için güdüleyebilme özelliğine de sahiptir. Bu nedenle önemli olan yaşadığımız stresi yönetebilme ve bu stresle başa çıkma becerilerini kazanmaktır.

Stresle etkili bir şekilde başa çıkmak için öncelikle doğru bir değerlendirme yapmak gerekmektedir. Şöyle ki; bazen tehlike olarak algılanan durum tehlikeli değildir, bazen de durum kişi için tehdit edicidir ancak çözüm yoktur. Bu nedenle gerçekçi kaygılar ile gerçekçi olmayanları ayırmakta yarar vardır.

Kaygıların %40'ının hiçbir zaman gerçekleşmezken, %30'unun herkesi memnun etmekle, %10'un sağlıkla ilgili olduğunu, %12'sinin çözümsüz ve ancak %8'inin işe yarayabilir olduğunu biliyor muydunuz?

Trafikte yaşanan stresin hem psikolojik hem de fiziksel sağlığımız üzerinde olumsuz etkileri olabildiği için, trafik ortamında stresle başa çıkma konusunda aşağıdaki önerilere uyulmasında fayda vardır.

- Çeşitli nedenlerle trafik sıkışıklığının oluşabileceği zamanlarda erken yola çıkmalı.
- İlk defa gidilecek yollarla ilgili önceden araştırma yapmak ve olası güzergâhlar belirlenmeli.
- Yorgunluk genellikle stresi artırır. Bu nedenle çok yorgun hissedildiğinde yola çıkmadan önce bir müddet dinlenmeli.
- Öfke ve kızgınlıklarını saldırgan bir biçimde ifade eden diğer sürücülere benzer şekilde tepki vermekten kaçınılmalı, gerektiği takdirde güvenlik güçlerini bilgilendirilmeli.
- Trafikte stres yaşatabilecek durumlarla karşılaşıldığında derin nefes alarak sakin kalmaya çalışılmalı, gerekirse sevilen bir müzik ya da radyo programı dinlenmeli vb. **(Dikkatsiz araç kullanma videosu izlenecek.)**

Günlük hayatınızda karşılaştığınız stresli durumlarla nasıl başa çıkıyorsunuz?
Tartışınız

Unutmayın; trafikte hem stres yaşayan hem de stres yaşatan kişi olabilirsiniz.



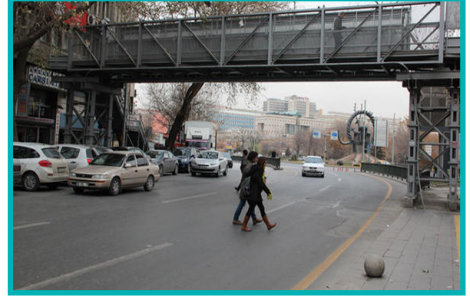
TRAFİKTE HAK İHLALLERİ

E. TRAFİKTE HAK İHLALLERİ

Hak: “İnsanların hayatlarını devam ettirebilmeleri ve toplumun düzenini sağlamaları amacıyla faydalandıkları her şeydir. Kişiyeye kanunların ve geleneklerin tanıdığı çeşitli yetki, özgürlük ve olanaklardır.” Diğer bir ifadeyle; “Hukuk tarafından tanınan ve korunmasını isteme hususunda ferdin yetkili sayıldığı menfaattir.” Haklar; insanların rahat yaşamalarını sağlayan, birbirlerine saygılı ve birbirinin hukukunu koruyan sınırları çizilmiş, herkesin uyması durumunda toplumun düzenini temin eden kurallar manzumesidir. Genel anlamda haklar; kişisel, sosyal, ekonomik ve siyasal haklar olarak sınıflandırılabilir.

Yol hakkı kendinin olduğu halde kişinin bu hakkını başkalarına vermesi hak ihlali sayılır mı?

Yolda insanlara eziyet veren şeylerin kaldırılması neden sadaka kabul edilmiştir? Tartışınız



Hak ihlali, herkese kanunlarla belirlenen bazı hakları engelleme, hak kısıtlaması ve haklara ulaşamaması olarak tanımlanabilir. Trafikte meydana gelen hak ihlalleri de bu çerçevede başkalarının haklarının engellenmesi veya kısıtlanması olarak tanımlanabilir. Trafikte meydana gelen hak ihlalleri genel olarak aşağıdaki başlıklar altında incelenebilir.

1. Diğer İnsanlara Karşı Yapılan Hak İhlalleri



Günlük yaşamımızda olduğu gibi trafikte de diğer insanlara zarar verme ve kimsenin hakkını yememe hususlarını göz önünde bulundururuz. Devletler bu hususları düzenleyebilmek için trafik kuralları ve bu kurallara uymamanın yaptırımlarını düzenlemektedir.

Trafik kuralları ile birey olarak bizlerin ve diğer insanların hakları ve yükümlülükleri belirlenmektedir. İşte bu belirlenen kurallara uyulmadığında yayalar, sürücüler ve bisikletliler diğer insanların

haklarını ihlal etmiş olurlar. Bu nedenle trafikte düzenin sağlanması trafikte bulunan diğer insanların hakkını gasp etmemek için trafik kurallarına uyulmalıdır. Diğer bir deyişle trafik kuralları bireyleri hem kendisine hem de başkalarına karşı korumaktadır. Dinimizde de tehlike oluşturmak günah, tehlikeyi savuşturmak sorumluluktur anlayışı benimsenmektedir. *“Kim bir canı kasten öldürürse bütün insanları öldürmüş gibidir. Kim de onu yaşatırsa bütün insanları yaşatmış gibi olur.”* İlahi fermanı doğrultusunda insanlara karşı görevlerimizi yerine getirerek gerek trafikte gerekse diğer zamanlarda kimseye zarar vermememiz gerekir.

Geçiş üstünlüğü olan araçlara yol vermek bir trafik kuralı olup uyulmaması durumunda cezai müeyyide gerektirir. Yol verilen geçiş üstünlüğüne sahip aracın geçtikten sonra arkasına takılarak yola devam etme uyanıklığı bir hak ihlali olup trafik adabı kazanmamış kimselerin yapabilecekleri bir davranıştır. **(Ambulansa yol verme videosu izlenecek.)**



Örnek1: Engelli bireyler için kaldırımlara yapılmış sarı bantların üzerine araç park etmek, bisiklet veya diğer araçlarla o bantların üzerinde bulunmak engelli bireylerin haklarını ihlal ederek onları trafikte olumsuz etkileyebilir.

Örnek 2: Yağmurlu havada hızlı bir şekilde ana caddelerden geçerek yayaların ıslatılması yayaların haklarının ihlal edilmesidir.

2. Topluma Karşı Yapılan Hak İhlalleri

Trafikteki hak ihlallerinin yalnızca bireylere değil topluma karşı da önemli etkileri görülmektedir. Hak ihlalleri sonucunda oluşan kazaların can ve mal kayıplarının yanı sıra yaralanmalar ve bunların psikolojik etkileri de göz önünde bulundurulduğunda toplumsal açıdan da çok çeşitli etkileri görülmektedir. Ölümlü kazalar sonucunda ailelerin yok olması, geride kalan bireylerin psikolojik olarak gördükleri zararlar ve bu psikolojik etkiler dolayısıyla özellikle gençlerde meydana gelen zararlı alışkanlıklar toplumun dinamiklerinin bozulması ve yaşam kalitesinin düşmesine sebep olmaktadır. Günümüz toplumlarında özellikle trafikteki hak ihlallerinin psikolojik etkilerinin toplumsal yansımalarında önemli ölçüde artışlar yaşanmaktadır. Bu nedenle trafikteki hak ihlallerinin sadece bireysel olarak değil toplumsal olarak da önemli etkilere sahip olduğu unutulmamalıdır.



3. Diğer Canlılara Karşı Yapılan Hak İhlalleri

Trafikteki bir diğer önemli hak ihlali insanlar dışındaki diğer canlılar üzerinde gözlemlenmektedir. Trafikte insanlar dışında birçok canlı ile muhatap olmak zorunda kalınabilir. Özellikle hayvanlara karşı trafikteki sürücü tutum ve davranışları çok büyük önem arz etmektedir.



Trafikte seyir halinde iken karşımıza herhangi bir hayvanın çıkması veya araçla geçtiğimiz yollarda hayvanların veya diğer canlıların yuva ve benzeri barınaklarının bulunması, kanadından yaralanan bir kuşa trafikte dikkat edilmesi gibi birçok örnekte olduğu gibi günlük yaşamda birçok vaka ile karşılaşılabilir. Diğer canlıların da insanlar gibi haklarının olduğu ve insanların o canlıların özellikle yaşam haklarına saygı göstererek davranışlarına yön vermeleri dünya ekosisteminin daha sürdürülebilir ve daha yaşanabilir olmasını sağlayacaktır.

Yaşama hakkı en kutsal değerlerden birisidir. Haliyle diğer canlıların da yaşama hakkını elinden almak hiç kimseye verilmiş bir hak değildir. Bırakın onun hayat hakkını elinden almak onu yaşatmak için bütün imkanların seferber edilmesi gerekir. Ecdadımız geçmişte kuş evleri ve hayvan barınakları yaparak ve onların ihtiyaçlarını buralarda gidererek güzel örnekler vermişlerdir.

4. Kamu Hakkı İhlalleri



Trafikte kamu hakkı denildiğinde trafik ihlalleri sonucunda ülkenin tamamının uğradığı hak kayıpları akla gelmektedir. Özellikle trafikteki kamu hakkı ekonomik, sosyal ve psikolojik boyutlarıyla karşımıza çıkmaktadır. Ülkemizde trafik kazalarının ekonomik boyutları maddi kayıplar ile ilgilidir. 2016 yılında trafik kazalarındaki ekonomik kayıp 30 milyar TL olduğu düşünülürse maddi kaybın büyüklüğü daha iyi tahayyül edilebilir. Burada çöpe atılan bu ekonomik kaybın yatırıma dönüşmesi ile ülkedeki işsizlik oranı büyük ölçüde azalacak, ülkenin gelişmişlik seviyesi yükselecek ve insanlar müreffeh bir şekilde yaşama imkanını elde edeceklerdir. Ayrıca trafik kazaları sonucunda sosyal güvenlik harcamaları artmakta üretim ve refah kayıpları meydana gelmekte ve büyük çerçevede ülke gelişmesini olumsuz yönde etkilemektedir. Sosyal ve psikolojik

boyutlarında ise daha çok manevi unsurlar ön plana çıkmaktadır. Bu çerçevede trafik kazalarının insan kayıpları, yaralanmalar, engelli nüfus artışı ve toplumsal alandaki psikolojik etkileri önemli konular olarak karşımıza çıkmaktadır.

5. Doğaya ve Çevreye Karşı Yapılan Hak İhlalleri

İçinde bulunduğumuz çağda doğa ve çevre ile ilişkiler daha da önem kazanmaktadır. Bu kapsamda insanların doğa ve çevre ile ilişkileri de trafik açısından ele alınması gereken bir diğer önemli husustur. İnsanoğlunun faaliyetleri sonucunda doğa ve çevreye karşı birçok olumsuz etkiler ortaya çıkabilmektedir. Trafik özelinde ele alındığında trafikte özel araç kullanımı artışının enerji tüketimi, hava kirliliği ve gürültü kirliliği gibi birçok olumsuz etkileri olduğu gözlemlenmektedir. Örneğin; trafikte meydana gelen kazalar nedeniyle çevremiz kirlenmekte, ekolojik denge bozulabilmekte, insanlar ve diğer canlılar için hayati öneme sahip havanın kalitesi düşmekte, kara yollarına atılan atıklar yüzünden çevre kirlenmekte, ayrıca önemli ölçüde gürültü kirliliği meydana gelebilmektedir. Her gün daha da bozulan çevremiz beraberinde bir çok hastalıkları da beraberinde getirmektedir. Bu yüzden doğayı bozacak her türlü davranışı terk etmemiz gerekir. Çevre dostu teknolojilerin geliştirilmesi yönünde çalışmalar yapılmalı ve onlara katkı verilmelidir.



6. Birey Haklarına Verilen Zararlar

Trafikteki hak ihlallerinin bir tanesi de birey haklarına verilen zararlardır. Birey hakları denildiğinde hiç şüphesiz akla ilk gelen hak yaşam hakkıdır. Yaşam hakkı kişinin fiziksel varlığını devam ettirebilmesinin güvencesini oluşturan insan hakkıdır. Söz konusu hak tüm dünyada anayasalarla güvence altına alınmış ve kişinin kendisinden de koruma sağlamaktadır. Yani trafik açısından ele alındığında sürücülerin hem kendilerini hem de başkalarının yaşama haklarını tehlikeye atacak davranışlardan uzak durması gerekmektedir. Yaşam hakkı tüm dünyada diğer tüm hakların öncülü olarak ele alınmaktadır. Çünkü yaşam hakkı olmadığında diğer haklar etkisiz kalacaktır. İşte trafikte birey haklarına verilen en önemli zarar bireyin yaşam hak-



kının elinden alınmasıdır. Birey hakkını korurken kişinin kendi yaşam hakkını da korumak zorunda olduğunu, hayatının kendisine verilen bir emanet olduğunu unutmaması gerekir. “Kendi ellerinizle kendinizi tehlikeye atmayınız” ölçüsü bunu en veciz şekilde anlatmaktadır. Öyleyse trafikte önce kendi güvenliğimizi garanti altına almamız, daha sonrada diğerlerinin güvenliği ile ilgili gerekli tedbirleri almamız gerekir. **(Hak ihlali videosu izlenecek.)**

“İnsanı yaşat ki devlet yaşasın” vecizesi size ne anlatıyor? Tartışınız.

7. Trafiktekinin Çevre Kirliliğindeki Rolü

Normal hayatta ve trafikte insanlarla medeni ölçüler içerisinde ilişki kurarak iletişim içerisinde ve onların haklarına saygı göstererek yaşamaya devam etmekteyiz. Diğer canlıların ve doğanın hakları olduğunu neden unuturuz?

Kara yollarında seyreden motorlu araçlar çevre kirliliğini tetikleyen nedenlerden biridir. Araçların trafikte çıkardıkları gürültü, egzoz dumanı, yağ ve yakıt sızıntısı çevreyi kirletici bir faktördür. Arabada çevreyi rahatsız edecek şekilde yüksek sesle müzik dinlemekte başka bir çevre kirliliğidir. Her gün



onlarca yeni aracın trafiğe girmesi ile yukarıdaki olumsuzluklar daha da artmakta ve günümüzün önemli trafik sorunlarından biri haline gelmektedir. Bu olumsuzlukları aza indirebilmek için yeni teknolojilerin kullanılması, daha sessiz araçların kullanımının yaygınlaştırılması ve mevcut araçların gürültü engelleyici ekipmanlara sahip olması gerekir. Araçların periyodik bakımlarının yaptırılması, aşırı yakıt tüketimine yol açacak arızaların vakit geçirmeden giderilmesi ile hava kirliliği önlenebilir. Ayrıca toplu taşımacılık geliştirilerek teşvik edilmeli, araçlardan kara yolunu kirletecek çöp vb. şeyler dışarıya hiçbir şekilde atılmamalıdır.



TRAFİK KÜLTÜRÜ



F. TRAFİK KÜLTÜRÜ

1. Trafik Kültürü

Türk Dil Kurumu sözlüğünde kültür, toplumsal gelişme süreci içinde yaratılan bütün maddi ve manevi değerler ile bunları yaratmada, sonraki nesillere iletmede kullanılan, insanın doğal ve toplumsal çevresine egemenliğinin ölçüsünü gösteren araçların bütünüdür. Diğer bir anlatımla bir topluma veya halk topluluğuna özgü düşünce ve sanat eserlerinin bütünü olarak tanımlanmaktadır.

Trafik kültürü de kültür tanımından hareketle içinde bulunulan toplum tarafından benimsenen ve o kültüre uygun davranıldığında desteklenen ancak o kültüre aksi davranışlar sergilendiğinde hoş karşılanmayan ve yaptırım uygulanan kurallar bütünü olarak ifade edilebilir.

Trafik güvenliğini sağlamak için trafik kültürü oluşturmak gerekir. Neden?

**TRAFİK
KANUNU**

**TRAFİK KÜLTÜRÜ KANUNLARLA
DEĞİL, SAYGIYLA GELİŞİR.**



2. Trafik Kültürü Oluşturmanın Temel Kuralları

Bilinçli, sorumluluk sahibi sürücü ve yayaların yetiştirilmesi ancak eğitim ile gerçekleşebilir. Bir başka deyişle kültür ortak normlar çerçevesinde oluşturulduğundan trafik kültürü oluşturmak da eğitim ile mümkün olabilir. Trafik kültürü alınan eğitimlerle ve bu



eğitilmeye uygun tutum ve davranış geliştirilmesi ve söz konusu olumlu tutum ve davranışların süreklilik kazanması halinde mümkün kılınabilir. Ülkemiz trafik kazalarının en fazla görüldüğü ülkeler arasında yer almaktadır. Kazaların önüne geçebilmek ve güvenli bir sürüş deneyimi ise trafik kurallarına uymaktan geçmektedir. Özellikle emniyet kemeri takmak, alkollü iken araç kullanmamak, sinyal vermeden dönüş yapmamak, aşırı hız yapmamak, hatalı sollama yapmamak, seyir esnasında cep telefonu ile konuşmamak öndeki araç ile takip mesafesi korumak ve sürücülerin yayalara karşı nazik davranarak onların haklarına riayet etmeleri gibi temel trafik bilincine sahip sürücüler yetiştirip bu tutum ve davranışları sürekli kıldığımızda toplumsal olarak ortak bir trafik kültürüne sahip olup hepimizin sürücü veya yaya olarak içinde bulunduğumuz trafikten gelebilecek olumsuz sonuçları da minimuma indirebiliriz.





Ülkemizin en büyük problemlerinden biri trafik kültürü eksikliğidir. Trafik kültürünün oluşmamış olması trafik kazalarında aşırı can kayıpları, yok olan maddi değerler, ulaşım araçlarının doğaya verdiği zararlar olarak karşımıza çıkmaktadır.

Problemin temelinde trafik kurallarına uymakta gösterilen isteksizlik yatmaktadır. Kuralların varlığının nedeni konusundaki bilinç eksikliği, trafik probleminin ana nedeni olarak ortaya çıkmaktadır. Trafikte teknik ve fiziki altyapının iyileştirilmesi, denetimin olması, yasaların işlerliğinin ve bu konuyla ilgili kurumlar arasında koordinasyonun sağlanması, bütün bunlardan daha da önemlisi toplumda yer alan bütün fertlerin bilinçlenmesi, trafik içinde yer alan sürücü, yaya ve yolcuların yeterli eğitimle donatılmasıyla trafik kazalarında önemli ölçüde azalma sağlanabilir.

Trafikte güvenli bir şekilde seyahat etmek, kişilerin can ve mal kayıplarını önlemek amacıyla trafik kuralları konulmuştur. Trafik kurallarına uymayanlar çeşitli trafik cezalarına (trafik cezası, trafikten men, hapis cezası) maruz kalmışlar; ancak tüm bu yasal yaptırımlarla da trafikte karşılaşılan problemleri çözmek mümkün olmamıştır. Trafik kurallarına uymayanlara yasalarla belirlenen cezaları vermek trafik kazalarını azaltmaya yetmemektedir.

Toplumda yazılı olan kuralların yanı sıra yazılı olmayan kurallar da vardır. Trafik kazalarının en aza indirilebilmesi için yazılı olmayan bu kuralların, kişilerin trafiğe çıktığı zaman devreye girmesi ve sürücülerde yaşam şekline dönüşmesi gerekmektedir. Kısacası trafik kültürünün oluşturulup yerleştirilmesi trafikte karşılaşılan problemlerin çözümünde en etkili yollardan biridir. **(Trafik adabı ve kuralları videosu izlenecek.)**



TRAFİK PSİKOLOJİSİ

G. TRAFİK PSİKOLOJİSİ

1. Trafikte Sürücülerin Birbirlerini Etkilemeleri

İnsan davranışlarını tepkisel olarak incelemeye ve değerlendirmeye olanak yoktur. İnsanın trafikte yaşadığı süreçleri refleks işlemleri ile de tam olarak açıklayamayız. Tam bir kanaate varabilmek için insanın verdiği tepki organizmasının özelliklerinin incelenmesi gerekir. Bu organizmanın kalıtsal ve yapısal özellikleri çok önemlidir. Örneğin, sürücüler araçlarını kullanırken hareket duyuları tarafından az uyarıldıklarından, zihnin uyarılması da eksik olmakta olup hız yapabilmektedirler. Bu durum yorgunlukla birlikte, reflekslerin yavaşlamasına sebep olup hafif hız sarhoşluğunu ortaya çıkartmaktadır. Bu ortamda içgüdüsel kuvvetler artarak duygulara hâkim olabilmektedir. Bu durum kişiliği gelişmemiş sürücülerde içgüdülerin yanlış tetiklenmesine sebep olabilmektedir. Aracın kapısını açıp da sürücü koltuğuna oturup, araçtan dışarıya bakıldığında, sanki dış dünya çok daha farklı, çekici ve güzel görünmektedir. Aracı hareket ettirebilmek, istediğin hızda sürmek, onu kontrol edebilmek, trafikte diğer araçlarla birlikte gidiyor olmak sürücüde ayrı bir hazzın oluşmasına neden olmaktadır. Yani bir teknolojik ürün olan aracı istediği gibi özgürce sürebilmek, onun gücünü ve hızını kendi gücü gibi görmek, araca olan yapay sevgiyi oluşturmaktadır.

“Trafikte yaşadığımız insan davranışları o toplumun ruhsal yansımasıdır.”

Dr. İlhami Pektaş

İnsan, çocukluk yıllarından itibaren kendi ailesinde ya da çevresinde gördüğü araçlarla ilgilenir. İlk çocukluk oyuncağı genelde arabadır. Bu çocukluk hayalleri o andan itibaren alt benliğe yerleşmektedir. İnsan, araç kullanırken çok çeşitli zevkler alır, heyecan ve korkuyu aynı anda yaşar. Kendi iç dünyasındaki bütün kişilik özellikleri araç kullanırken ortaya çıkarır. Araç kullanma insan kişiliğini ortaya çıkaran en önemli etkenlerden biridir. İnsan, aracıyla yalnız kaldığında kendi iç dünyasında yaşamak istediği bütün duyguları uygulamaya geçirmek ister. Örneğin; insanın kendisine zarar veren sigara ve içkisini bırakmadığı gibi belki çok daha fazla zarar gördüğü aracını kullanma alışkanlığını da bırakamaz duruma gelebilir. Kişi araç ile hızlı yaşantısında, varlığını sürdürebilmek için bedenini korumak zorunda kaldığında, kendi doğasına ters gelse de beyni otomatik olarak bu duruma uygun bir refleks geliştirebilir. Beynin bu ortamda, irade dışı hızlı işlevler yapmaya yönelmiş olması bütün bedene yayılmakta ve insanı robotlaştırmaktadır.

Araç kullanım kültürü, diğer sürücülerden etkilenme ve onları etkileme üzerine bir modelleme çalışmasında; salgın modeli (sürüş davranışlarının öğrenilerek önlenemez şekilde yayılımı), bağımsızlık modeli (öğrenilen ve kötü sonuçlar doğuran sürüş davranışına direnç gelişimi), ekonomi modeli (bireysel olarak yapılan tüm sürüş davranışlarının tüm trafiği etkilemesi), sürekli değişim içindeki düşünceler modeli, yenilenme ve kabul görme modeli gibi modellemeler tanımlanmıştır.

Bazı araştırmacılar için tutum saldırganlık, risk alma, alkollü araç kullanma, hız yapma gibi geniş bir yelpazede değerlendirilirken, bazıları ise genel yapının daha küçük bir parçası olarak görmektedirler. Tutum-davranış ilişkisi çoğunlukla “beklenti-değer” modeline dayandırılmaktadır. Ayrıca trafikte davranışları anlamak ve değerlendirmek için “akılcı davranış kuramı” (bireyin öznel normlarıyla belirlenen tutumların altında yatan niyeti ve bilinçli sosyal davranışı ele alır) ve “planlı davranış kuramı” (algılanan davranışsal kontrol kavramına atıfta bulunur) hala kullanılmaktadır.



Bir sürücü, sürekli şerit değiştirerek (slalom yaparak) araç kullanırsa, çevresindeki sürücülerin dikkatinin dağılmasına ya da panik yapmalarına sebep olabilir. Bunun sonucunda sürücünün kendi hatalı davranışı yüzünden başka sürücülerin kaza yapma riski artacaktır. Bu sürücü başkalarının canına ya da malına zarar verme sorumluluğunu üstlenebilecek midir?

Sonuç olarak; sürücülerin birbirlerini etkilemesi trafikte yaşanan en büyük sorunlardandır. Bu anlamda bir sürücünün trafikte seyreden bir sürücüden etkilenmemesi mümkün değildir. Sürücülerin diğer sürücülerden etkilenmemesi yönünde gerekli eğitim ve uyarıların yapılması gerekmektedir.

2. Trafikte Diğer Etmenlerin Sürücü Davranışlarına Etkileri

Geçmişten günümüze süregelen “Trafik Psikolojisi” ile ilgili araştırmalara göre, sürücülerin diğer sürücü davranışlarından nasıl etkilendiği gözlemlenebilmektedir. Trafikte şiddet yanlısı ve öfkeli sürücüler diğer sürücülerini etkilemeleri üzerine birçok araştırmalar yapılmıştır. Öfkeli sürücülerin trafikteki negatif davranışları ve sebepleri ve bunların diğer sürücülerini etkilemesini “Sürücü Davranış Analizi” diye adlandırabiliriz.

Öfkeli sürücü trafikte sinirlendiğinde önce açık bir şekilde el kol hareketleriyle diğer sürücüye bağırır ve sinirine hakim olamaz ise hakaret etmeye başlar. Eğer diğer sürücü cevap verir veya tartışmaya devam ederse kullandığı araçla diğer sürücüyü çok yakın takip edip sıkıştırarak onu rahatsız eder. Bu durum diğer sürücülerin olumsuz örnek almasına kendilerinin de aynı öfke davranışını sergilemesine neden olabilmektedir.

Sürücüler trafikte temel olarak birbirleriyle yarış içerisinde olup, duruma kazanmak ve kaybetmek olarak baktıklarından, kullandıkları dil ağırlaşmakta, şerit değiştirmelerine izin vermeyerek provokasyona sebebiyet vermekte ve intikam duygusu ile birbirlerini tehdit etmektedirler. Sürücü süper egosu olarak adlandırabileceğimiz bu durum diğer sürücüler üzerinde olumsuz etki bırakmakta ve etkilenmeye neden olmaktadır. Sürücünün kendisini ve diğer sürücü davranışlarını etkileyen “Sürücü



Davranış Analizini” birkaç tane örnekle açıklayabiliriz.

✓ Trafikte engellendiğinde öfkelenme;

Önündeki araç yeşil ışıkta hareket etmez ise, park etmek için hazırlanır iken başka biri park ederse, öndeki geniş araç görüşünüzü engelliyor ise, vb.

✓ Trafikte tehlikeli araç kullanma;

Çok hızlı araba kullanma, arkadaki aracın tampona geçecek kadar yakın gitme sürekli şerit değiştirme, çapraz aradan öne geçme, kırmızı ışıkta geçme, hız sınırının üstünde gitme, sağdan geçme, vb.

✓ Trafikte saygısız davranma;

Araç kullanma biçimine bağırma kızma, hakaret etme, korna çalma, sıkıştırma, hata yapmaya zorlama, sürekli uzun farlarını yakma, vb.

✓ Trafikte plansız, kontrolsüz davranma;

Trafikte varacağı hedefi hesap edememe, yol şartlarına uygun hareket etmeme, zamanı ayarlayamama vb.

✓ Trafikte refleks olarak davranma;

(Düşünmeden hareket etme, çabuk sıkılma, anlık tepki verme, çok gereksiz hareketler yapma, birden hızlanma)

Yukarıdaki örneklerden de anlaşılacağı üzere sürücüler için arabayı kullanmaktan öte yapılan bu davranışlara nasıl tepki vereceği daha önemli hale gelmektedir. Bütün bu yanlış davranışların her ne kadar kendi davranışı olarak kabul edilse de diğer sürücülerin etki altında kalarak bir zaman sonra aynı davranışları sergilemesinin çok uzak bir ihtimal olduğu unutulmamalıdır.

Sonuç olarak, “Sürücü Davranış Analizi” ile trafikteki öfkeli sürücülerin olumsuz davranışlarını belirlemek, bunu rutinde tespit ederek ve gerektiğinde rehabilitasyon desteği ile trafikteki şiddeti engellemek ve diğer sürücülerin olumsuz etkilenmelerinin önüne geçmek mümkün olabilir.

Unutmayın!!! Eğer arabada yüksek sesle müzik dinliyorsanız, bir kez de olsun kırmızı ışıkta geçmekten trafik cezasına maruz kaldıysanız, hızlı araç kullanmaktan hoşlanıyorsanız sizde öfkeli sürücü sınıfına dâhilsiniz demektir.



TRAFİKTE ÖZ DENETİM

H. TRAFİKTE ÖZ DENETİM

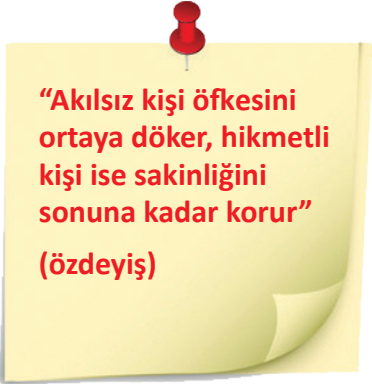
1. Öz Denetim (Öz Kontrol)

İnsan, sosyal bir varlık olarak çevresiyle daima iletişim ve etkileşim halindedir. İnsani değerler üzerinde yükselen bir hayatın devam etmesi insanın bireysel ve toplumsal ilişkiler kurmasından geçmektedir.

Kendi davranışları hatalı olduğu halde hayatı çevresinde aramak kişinin öz güveni ile ilgili bir durumdur. Yapılan araştırmalar öz güveni yüksek kişilerin hata yaptıklarını daha kolay kabul edebildiklerini, öz güveni düşük olan kişilerinse, kendilerinde eksik olan güveni telafi edebilmek adına çevrelerindeki kişilerde hatalar aradıkları ve başkalarının davranışlarına odaklandıklarını göstermektedir. Trafikte sergilediğimiz saldırganca öfkenin kendi öz güven eksikliğimizle ilgili olabileceği gerçeğini her zaman hatırlamak gerekmektedir. Ayrıca öfkesini kontrol edebilen kişilerin kendi kendine rahatlayabilen, sorunlarla baş etmeyi bilen ve problem çözme kabiliyetleri yüksek kişiler olduğu bilinmektedir. Ben merkezci yapıdaki kişiler her durumu kendi istek ve arzuları çerçevesinde değerlendirecekleri için başkalarının davranışlarını sağlıklı değerlendirme imkânından da yoksun kalacaklardır.

İnsanın en temel özelliklerinden biri, amaç belirlemek, bu amaç için araçlardan yararlanmak, belli yolları denemek, yeni yollar açmak ya da yeni yollar tasarlamaktır. Günlük hayat içerisinde ya da genel olarak yaşam çizgisinde bu özelliğimiz önemli bir yere sahiptir. Ama genel olarak insanların özel olarak gençlerin çoğu, bir amaç belirleme ve bu amaç doğrultusunda mücadele etme özelliğinden yoksun bırakılıyor. Yani gençlerin öz denetim becerisi yok ediliyor. Bu bir birey için çok önemli manevi bir yaradır.

İnsanın kendi iç dünyasının dışa yansımaları olarak aile kurması, iş bulması, meslek sahibi olması, eğitim ve öğretim görmesi gibi insanı doğrudan ilgilendiren hemen her şey insanın duygu, düşünce ve davranış olgunlukları ile ilgilidir. İnsanların kendi iç dünyalarında yaşadıkları duygu ve düşüncelerin, davranış boyutunda fikirden fiile dönüşmesi ilişkilerin temelini oluşturur. Bu temelde duygu ve düşüncelerin, tepki ve davranışların denetim altında tutulması ve iyi bir amaca yönelme eğilimi olarak ortaya çıkması insanın iradesinde olan bir şeydir. Bu noktada da öz denetim diye tabir edilen bir kavram ortaya çıkar. Aslında mekanik düzlemde otonom bir kontrol olan öz denetim, insanın duygu ve düşünce iradesi olarak davranışlarının yerli yerinde ve zamanında gerçekleşerek amaca hizmet etmesini kolaylaştırır. Bir insanın amacı, iyiye, doğruya, güzele olan ihtiyacıdır. Bu bakımdan adalet, merhamet, vicdan gibi duygu ve düşüncelerin öz denetim olarak kontrol altında tutulması



**“Akılsız kişi öfkesini ortaya döker, hikmetli kişi ise sakinliğini sonuna kadar korur”
(özdeyiş)**

bu ihtiyaçların bir amaç olarak gerçekleştirilmesini kolaylaştırır. Bu nedenlerle öz denetim, her insanın iç dünyasını kendi iradesinde kontrol edebilme, yönetme ve yönlendirme olarak dışa yansır.

İnsan davranışları öz denetim mekanizmasından geçtiği sürece anlamlı bir amaç hizmet eder. Öz denetimin kendisi de insan için bir ihtiyaçtır. Bu iradenin kaybolması bireysel ve toplumsal kargaşa ortamını hazırlar.

Düşündüğümüz, söylediğimiz veya yaptığımız şeyler;

a) Gerçeğe uygun mu?

b) İlgililerin tümü için adil mi?

c) İyi niyet ve daha iyi dostluklar sağlayacak mı?

d) İlgililerin tümü için yararlı mı?

2. Trafikte Öz Denetim (Öz Kontrol)

Trafiğin nasıl işlediğinden haberi olmayan bir sürücü arabasına binip yola çıktığında, yolun sağından gideceğine solundan gidebilir. Aşırı hız sonucu trafik kazasına sebep olarak yanındaki ve kara yolunda seyreden diğer yolcuların hayatlarını tehlikeye atabilir. Buna engel olmak için trafiğe çıkmadan önce gerekli eğitimleri alarak trafik kurallarını öğrenip bu durumu davranış haline getirdikten sonra trafiğe çıkmalıdır.

İnsan, sosyal bir varlık olarak çevresiyle daima iletişim ve etkileşim halindedir. Bu durum insanın araç kullanması esnasında trafiğe yansımaktadır. Kişi trafikte araç kullanırken insan hayatının her şeyin üstünde olduğunun farkında olarak araç kullanmalı ve çevresindeki sürücülerin kendisini örnek alabileceğini unutmamalıdır. Trafikte seyir halindeyken öfke kontrolü yapabilmeli öz denetim mekanizmasını uygulayabilmelidir.



T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Talin ve Terbiye Kurulu Başkanlığı

Sayı	103	Konu: Motorlu Taşıt Sürücüler Kursu Trafik Adabı Dersi Programı
Tarih	09.08.2018	
Kurulda Gör. Tarihi	02/08/2018	
Önceki Kararın Tarih ve Sayısı	15/07/2015-36	

Özel Öğretim Kurumları Genel Müdürlüğünün 11/07/2018 tarihi ve 10058203-101.02-E.13144739 sayılı yazısı üzerine Kurulumuzda görüşülen Motorlu Taşıt Sürücüler Kursu Trafik Adabı Dersi Programı'nın ekli örneğine göre uygulanması,

Kurulumuzun 15/07/2015 tarihi ve 36 sayılı kararıyla kabul edilen Motorlu Taşıt Sürücüler Kursu Trafik Adabı Dersi Programı'nın uygulamadan kaldırılması hususunu uygun görüple arz ederiz.

Dr. Mustafa OTRAR
Üye

Dr. Hüseyin KORKUT
Üye

Prof. Dr. Erkan DİNÇ
Üye

Dr. Hasan KAVGACI
Üye

Kâmil YEŞİL
Üye

Dr. Mehmet SÜRMEİ
Üye

Dr. Hüseyin ŞİRİN
Üye

Alpaslan DURMUŞ
Kurul Başkanı

UYGUNDUR
.../.../2018

Ziya SELÇUK
Millî Eğitim Bakanı

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Özel Öğretim Kurumları Genel Müdürlüğü

MOTORLU TAŞIT SÜRÜCÜLERİ KURSU
TRAFİK ADABI DERSİ PROGRAMI

ANKARA
2018



- KURUMUN ADI** :
- KURUMUN ADRESİ** :
- KURUCUNUN ADI** :
- PROGRAMIN ADI** : Motorlu Taşıt Sürücülerini Kursu Trafik Adabı Dersi Programı
- PROGRAMIN DAYANAĞI** : Bu program 2918 sayılı Karayolları Trafik Kanunu ile 5580 sayılı Özel Öğretim Kurumları Kanunu ve bu kanuna dayalı olarak çıkarılan yönetmeliklere dayanılarak hazırlanmıştır.
- PROGRAMIN SEVİYESİ** : 2918 sayılı Karayolları Trafik Kanunu'nda sürücü belgesi sınıfına göre belirlenen eğitim düzeyi ve yaş seviyesindeki bireyler için hazırlanmıştır.

PROGRAMIN AMAÇLARI:

Bu program ile kursiyerlerin;

1. Adabımuâşeret ve trafik ilişkisini açıklamaları,
2. Trafik adabı kurallarını uygulamaları,
3. Trafikte doğru iletişim kurmanın önemini kavramaları,
4. Trafikte heyecan ve stres ile baş edebilmeleri,
5. Trafikte hak ihlallerinin ortaya çıkarabileceği olumsuz sonuçları açıklamaları,
6. Birey olarak doğru trafik kültürünün oluşturulmasına katkı sağlamaları,
7. Trafikte doğru davranışın bireye ve topluma kazandırdıklarını fark etmeleri,
8. Trafik kurallarına uymada öz denetimin önemini kavramaları

amaçlanmaktadır.

PROGRAMIN UYGULANMASI İLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR:

1. Motorlu Taşıt Sürücülerini Kursu Trafik Adabı Dersi Programı, sürücü adaylarının temel değerleri içselleştirerek trafikte doğru davranış göstermeleri, karşılaşılan sorunları doğru yöntemlerle çözmeleri, sağlıklı ve güvenli bir trafik ortamı oluşturmalarına katkı sağlamak amacıyla hazırlanmıştır.
2. Motorlu Taşıt Sürücülerini Kursu Trafik Adabı dersi öğretiminde uygulanacak olan bu program; Trafikte Adap, Trafikte Adabın Temel Kavramları, Trafikte İletişim, Trafikte Heyecan ve Stres, Trafikte Hak İhlalleri, Trafik Kültürü, Trafik Psikolojisi ve Trafikte Öz Denetim konularından oluşmaktadır.
3. Trafikte Adap konusu işlenirken adabımuâşeret kurallarıyla trafik ilişkisi kurularak trafiğin de bir adabı olduğu ve günlük yaşantımızı etkilediği uygun örneklerle açıklanmalıdır.
4. Trafik Adabı Temel Kavramları konusu işlenirken konunun alt konularında yer alan kavramların trafikle ilişkisi kurularak bu değerlerin trafikte güvenli bir ortamın oluşturulmasına nasıl bir katkı yapacağı örnek olaylarla açıklanmalıdır.
5. Trafikte İletişim konusunda konuşma üslubun, trafikte öfke kontrolün ve empati kurmanın önemine özellikle değinilmeli; uygun beden dili kullanmanın ve güler yüzlü davranmanın trafik ortamına olumlu etkisi örneklerle açıklanmalıdır.

6. Trafikte Heyecan ve Stres konusu işlenirken heyecan ve stresi etkileyen faktörler ve bunlarla başa çıkma yöntemleri kursiyerlere kavratılmalıdır.

PROGRAM İÇERİĞİ:

A. TRAFİKTE ADAP

1. Trafik
2. Adap
3. Trafikte adap kuralları
4. Adabımuşeretin (Toplum Adabı) Trafik Kuralları ile ilişkileri

B. TRAFİKTE ADABIN TEMEL KAVRAMLARI

1. Trafikte Saygı
 - a. Saygı
 - b. Saygının temel dayanakları ve kazanımları
 - c. Nezaket ve saygı arasındaki ilişki
 - ç. Trafikte saygının ve nezaketin önemi
2. Trafikte Yardımlaşma ve Birbirini Uyarma
 - a. Yardımlaşma
 - b. Trafikte yardımlaşmanın önemi
 - c. Trafik kazası geçirenlere yardım
 - ç. Trafikte birbirini nezaket çerçevesinde uyarma
3. Trafikte Tolerans (Hoşgörü/tahammül)
 - a. Tolerans
 - b. Trafikte doğru tolerans gösterme
 - c. Trafikte toleransın kazandırdıkları
4. Trafikte Sabır
 - a. Sabır
 - b. Trafikte sabrın önemi
 - c. Sabrın kazanımları
 - ç. Sabırsızlığın sonuçları
5. Trafikte Sorumluluk
 - a. Sorumluluk
 - b. Trafikte sorumlu davranmanın kazanımları
 - c. Trafikte sorumsuz davranmanın sonuçları
 - ç. Trafikte diğer kullanıcılara karşı sorumluluklar
 - Uykusuzluk ve yorgunluk
 - Dikkat dağınıklığı
 - Alkol



6. Trafikte Diğerkâmlık (Karşısındakine öncelik verme) ve Feragat (Kendi hakkından vazgeçme)
 - a. Diğerkâmlık
 - b. Feragat
 - c. Feragat ve diğerkâmlık ilişkisi
 - ç. Trafikte feragat ve diğerkâmlık
 - d. İnsani duygular açısından diğerkâmlık
7. Trafikte Dezavantajlı ve Engelli İnsanlara Karşı Davranışlar
 - a. Engelli, yaşlı, hamile vb. olanlara gösterilmesi gereken kolaylıklar
 - b. Çocuklara gösterilmesi gereken kolaylıklar
 - ç. Diğer canlılara gösterilmesi gereken kolaylıklar
 - c. Herkesin engelli olabileceği gerçeği

C. TRAFİKTE İLETİŞİM

1. Trafikte Konuşma Üslubu
 - a. İletişim
 - Sözlü iletişim
 - Sözsüz iletişim veya beden dili
 - Ben dili
 - b. İletişimde mesajın önemi
2. Trafikte Güler Yüzlü Davranma
3. Trafikte Öfke Kontrolü
 - a. Öfke
 - b. Trafikte öfkenin görünümü
 - c. Trafikte öfke kontrolü
4. Empati
 - a. Empati kavramı
 - b. Trafikte empati
5. Trafikte İletişim
6. Trafik Görevlileri ile İletişim

D. TRAFİKTE HEYECAN VE STRES

1. Trafikte Heyecan ve Heyecanı Etkileyen Faktörler
 - a. Sürücü kişiliği
 - b. Heyecanın davranış şeklimizi etkilemesi
 - c. Heyecanı kontrol altına alma
 - ç. Dikkat
 - d. Saygı
 - e. Mağduriyet

- f. Tehlikeye sokma
 - g. Engel
 - h. Rahatsız etme
 - i. Güven prensibi
2. Trafikte Stres ve Stresi Etkileyen Faktörler
 - a. Stres
 - b. Trafikte stres
 - c. Trafikte stresle başa çıkma

E. TRAFİKTE HAK İHLALLERİ

1. Diğer İnsanlara Karşı Yapılan Hak İhlalleri
2. Topluma Karşı Yapılan Hak İhlalleri
3. Diğer Canlılara Karşı Yapılan Hak İhlalleri
4. Kamu Hakkı İhlalleri
5. Doğaya ve Çevreye Karşı Yapılan Hak İhlalleri
6. Birey Haklarına Verilen Zararlar
7. Trafiktekinin Çevre Kirliliğindeki Rolü

F. TRAFİK KÜLTÜRÜ

1. Trafik Kültürü
2. Trafik Kültürü Oluşturmanın Temel Kuralları

G. TRAFİK PSİKOLOJİSİ

1. Trafikte Sürücülerin Birbirlerini Etkilemeleri
2. Trafikte Diğer Etmenlerin Sürücü Davranışlarına Etkileri

H. TRAFİKTE ÖZ DENETİM

1. Öz Denetim (Öz Kontrol)
2. Trafikte Öz Denetim (Öz Kontrol)

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME İLE İLGİLİ ESASLAR

Ölçme ve değerlendirme, Millî Eğitim Bakanlığı Özel Motorlu Taşıt Sürücülerini Kursu Yönetmeliğinde belirtilen esaslar ve usuller doğrultusunda yapılır.

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ VE GEREÇLERİ

1. Ders notları
2. Yansıtıcı
3. Görsel ve işitsel araçlar
4. Animasyonlar
5. Videolar



YARARLANILAN KAYNAKLAR

- 1- Kur'an-ı Kerim ve Türkçe Meali, Komisyon, 2015, Türkiye Diyanet Vakfı
- 2- Komisyon İslam Ansiklopedisi, 2012, İstanbul, Türkiye Diyanet Vakfı
- 3- İmam Hafız El-Münziri, Hadislerle İslam, 1986, İstanbul, Hikmet Yayınları
- 4- Anitei, M., Dumitrache, A. 2013 Correlative Study Between Personality Traits and Aggression at Young Driver-A Pilot Study. International Journal of Traffic and Transportation Psychology, Volume1, issue 2. s:5-20
- 5- Türk Dil Kurumu Sözlüğü, 2011, Ankara, TDK Yayınları
- 6- Akcan A. "Kent, Trafik ve İnsan Davranışları", Beykent Üniversitesi 10. Yıl Etkinlikleri Kitabı 2007 Beykent Üniversitesi Yayını s 12, 13.
- 7- Akcan A. "Trafik ve psikiyatri" isimli panelde "Psikoteknik değerlendirme sonrası psikiyatrik muayene" alt başlık ile konuşma, 11. Anadolu Psikiyatri Günleri 2002, Adana.
- 8- Akcan, A. "Trafik ve psikiyatri; hızlı sürücü" isimli panelde "Hızlı sürücüde muayene" alt başlık ile konuşma, 12. Anadolu Psikiyatri Günleri 2003, Elazığ.
- 9- Mevlana Celaleddin-i Rumi, Mesnevi, S: S: Kılıç, Resse Yayınları
- 10- TÜİK Verileri, 2018
- 11- Dökmen Ü., 1988, Empatinin yeni bir modele dayanarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 21 (1-2)
- 12- www.bedendili.com, 31.05.2018
- 13- Werther, 1995, Akt, Küçük, 2007
- 14- Akbaş, B. (2011). Okul servis sürücülerinin stres durumları ile trafikteki öfke ve saldırganlık seviyelerinin trafik cezası almalarıyla ilişkisi: Ankara ili örneği. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Kara Harp Okulu, Savunma Bilimleri Enstitüsü.
- 15- Küçük, A. (2007). Stres yönetimi ve hava trafik kontrolörlerinin stres yükü üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Niğde: Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- 16- MEB Trafik Genel Eğitim Planı Kitabı, 2018
- 17- V. Girgin, A. Kocabıyık, Trafikte İnsan Davranışları
- 18- Vogel System DAS BEGLEITBUCH zur Führerscheinausbildung, Vogel Yayınları



DİKKATLİ KALIN

HAYATTA KALIN!



SİZ OLMADAN

HAYAT OLMAZ

Özel Öğretim Kurumları Genel Müdürlüğü/Trafik ve Sürücü Eğitimleri Daire Başkanlığı

www.meb.gov.tr  [tcmeb](https://www.tcmeb.gov.tr)

