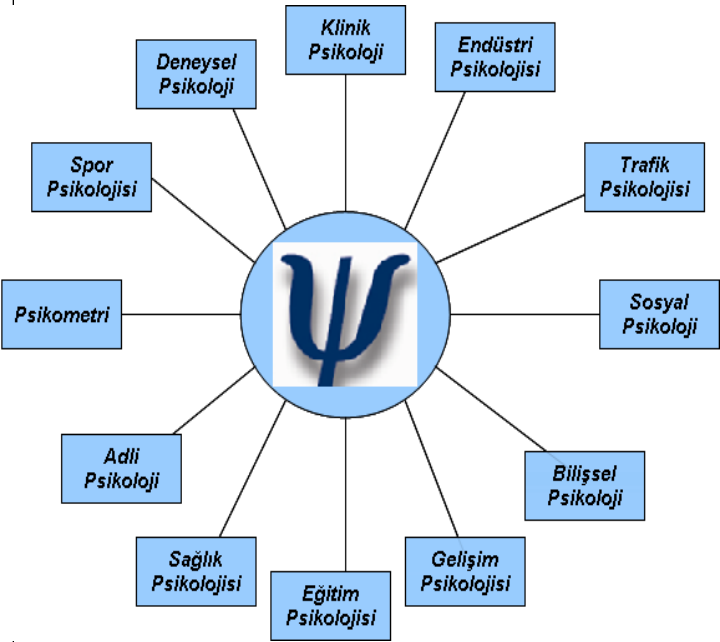


**TRAFİK**

**PSIKOLOJİSİ**

# TRAFİK PSİKOLOJİSİ NEDİR??

Trafik psikolojisi, Psikolojinin uygulamalı alt dallarındandır. Yaya ve sürücülerin trafikteki davranışlarının altında yatan psikolojik süreçleri inceler. Başlıca amacı trafik kazalarını ve bu kazaların sonucu olan ölümleri azaltabilmektir.



# TRAFİK PSİKOLOJİSİ TAM OLARAK NEYİ İNCELİYOR??

trafik psikologları; üniversitelerde ya da trafik/ulaşım güvenliği enstitülerinde; yol kullanıcılarının düşünce biçimleri, kazaya yatkınlığı belirleyen faktörler, risk alma eğilimi, tehlike algısı, bireysel farklılıklar, sürücülük ile ilgili yetenekler, kişilik özellikleri gibi pek çok konuyu inceler.

# **Sürücü Davranışının Psikolojik Açıdan İncelenmesi**

**U - T**

- Bireyin gözlenebilir tüm hareketleri “davranış” olarak adlandırılır .**

**Aşağıdakilerden hangisi davranışın tanımıdır?**

- A) Bireyin el – ayak hareketleri davranıştır.
- B) Bireyin gözlenebilir tüm hareketleri davranıştır.
- C) Bireyin sözle ifadeleri davranıştır.
- D) Bireyin tasarladığı tüm hareketler davranıştır.

# **Sürücü Davranışlarını Etkileyen Faktörler**

**Bilim adamlarına göre sürücü davranışını meydana getiren ve bir bütün olarak ele alan 3 temel birleşen vardır.**

# SÜRÜCÜ DAVRANIŞINI MEYDANA GETİREN BİLEŞENLER

## YATKINLIKLAR

- Sürücü Uygunluğu
- Sürücü Nitelikleri
- Sürücü Kapasitesi

## HAREKET BELİRLEYİCİ

- Tutumlar
- Bilgi Asimilasyonu
- Motor beceriler

## DURUMSAL ETKENLER

- Rutin D.
- Karmaşık D.



## **A. YATKINLIKLAR**

**- SÜRÜŞ UYGUNLUĞU: Sürücünün araç sürmek için fiziksel ve psikolojik yatkınlığı olarak tanımlanmaktadır. Bunlar bireyin kazada rol oynayan bazı becerilerden yoksun olmasıdır. Örn; görsel algı -seçici –dikkat-tepki zamanı**

## SÜRÜCÜ NİTELİKLERİ:

**Araç kullanmak için sonradan edinilen fiziksel ve psikoloji niteliklerdir. Örn, araç kullanmayı öğrenme, deneyim, öğrenilen kazanılan algılar, beklentiler ve belleğin rolü v.b.**

# SÜRÜCÜ KAPASİTESİ:

**Sürücünün o esnadaki araç kullanma becerisi, uygunluk ve kapasitesinden az olabilir. Örneğin; alkol, ilaç yorgunluk etkileri.**

# **B. HAREKET BELİRLEYİCİ**

## **(Tutumlar, Bilgi Asimilasyonu, Motor Beceriler)**

### **TUTUMLAR:**

**Rahatsız edici uyaranlara verilecek tepkileri, kişinin alternatif tepkiler arasında sıralaması. Kişinin kendi değer sistemine göre hareket etmesi.**

# BİLGİ ASİMİLASYONU /BİLGİ

## ÖZÜMSEME:

**Nesnelerin koşulların gözlenmesi ve değerlendirilmesi.**

## - MOTOR BECERİLER:

**Vücut ve vücudun parçalarının zaman ve mekâna uyumlu bir biçimde hareket etmesi. Bedenin koordinasyonu.**

## **C. DURUMSAL ETKENLER:**

### **RUTİN DURUMLAR:**

**Hareketlerin karar ve seçim gerektirmeyecek şekilde otomatik olarak işlemesi. Öğrenme sonucunda hareketlerin otomatikleşmesi.**

**Acemiliğin atılması.**

### **KARMAŞIK DURUMLAR:**

**Alternatif tepkiler arasında seçim yapılmasını gerektiren durumlar. Genellikle acil durumlar.**

**Aşağıdakilerden hangisi sürücü davranış modeli bileşenlerinden değildir?**

- A) Hava koşulları
- B) Yatkınlıklar
- C) Hareket belirleyicileri
- D) Durumsal etkenler

**2. Sürücü davranış modellerine göre; araç kullanmak sonrasında edilen fiziksel ve psikolojik nitelikler aşağıdakilerden hangisidir?**

- A) Sürüş uygunluğu
- B) Sürücü nitelikleri
- C) Sürücü kapasitesi
- D) Motor beceriler

**3. Aşağıdakilerden hangisi sürücü kapasitesini etkileyen faktörlerden değildir?**

- A) Açlık
- B) Yorgunluk
- C) Sigara içmek
- D) Stres

**4. Aşağıdakilerden hangisi sürücü davranış modelinde; durumsal etkenler kapsamında değerlendirilen faktörlerdendir?**

- A) Rutin durumlar
- B) Sürücü kapasitesi
- C) Motor becerileri
- D) Sürüş uygunluğu

**Aşağıdakilerden hangisi sürücülük kapasitesini azaltan faktörlerdendir?**

- A) Yorgunluk
- B) Hepsi
- C) Alkol
- D) Uykusuzluk

**Sürücünün araç kullanmak için fiziksel ve psikolojik yatkınlıkları ne olarak tanımlanmaktadır?**

- A) Sürücü nitelikleri
- B) Sürücü kapasitesi
- C) Sürüş uygunluğu
- D) Motor beceriler



# SAPKIN SÜRÜCÜ DAVRANIŞLARI

HATALAR	İHLALLER
Bilginin yanlış işlenmesi sonucu ortaya çıkmıştır.	Motivasyonel nedenlerinin dolayısıya ortaya çıkmıştır.
Niyetlilik yoktur	Niyetlilik vardır, Motivasyoneldir
Zihinsel / Bilişsel kaynaklıdır	Organizasyonel / Toplumsal Norm

**HATA:** Sürücü davranışı kapsamında eylemin istemeden niyetten sapmasına ve istenen amaca ulaşmak için planlanan eylem yolunun yanlış olmasına

## HATALAR

### DALGINLIK / UNUTKANLIK

*Eylemin istemeden niyetten sapmasıdır.*

**Örn:** Aracın park edildiği yerin unutulması, trafik işaretlerini fark etmemek ya da yanlış yorumlamak, farları açık unutmak, sinyal vermeye çalışırken silecekleri çalıştırmak

### YANLIŞLIKLAR

*İstenen amaca ulaşmak için planlanan eylemin yolunun yanlış olması.*

**Örn:** Park ederken her iki yandaki araçların mesafesini kestiremeyerek araçlara sürtünme, araç takip mesafesini ayarlayamayarak öndeki araca fazla yaklaşma, hem giriş hem de çıkış yapılan kavşaklarda yanlış tarafa yaklaşmak verilebilir.

**İhlallerin** ise; daha farklı bir yapı sergilemekte, olası tehlikenin bulunduğu bir ortamda gerekli güvenliği sağlamak için belirlenmiş kural ve uygulamaların bilinçli olarak yapılmaması, kuralı bilinçli olarak çiğneme olarak tanımlandığı görülmektedir.

İhlallere örnek olarak verilebilecek durumlar; **bilerek ve isteyerek yüksek hızda araç kullanmak**, **yoldaki araçlara bilerek ve isteyerek taciz etme amacıyla fazlaca yaklaşmak**, yavaş giden araçtaki sürücüye haddini bildirmek niyetiyle el kol hareketleri yaparak hızla yanından geçmek şeklinde örneklendirilebilir.

Hatalar ve ihlaller arasındaki kavramsal sınırlar kesinlikle katı ve değişmez değildir. Her ikisi de aynı olay silsilesinde var olabilir. Kuralları ihlal etmeden hata yapmak mümkündür. Benzer olarak bir ihlalin mutlaka hata içermesi gerekmez.

**Tehlikeli bir ortamda güvenliğini sağlamak için kurallardan ve gerekli uygulamalardan bilinçli olarak sapma ne olarak adlandırılır?**

- A) Hata
- B) Yanlışlık
- C) İhlal
- D) Dalgınlık/unutkanlık

**Sürücü davranışı kapsamında eylemin istemeden niyetten sapmasına ve istenen amaca ulaşmak için planlanan eylem yolunun yanlış olmasına ne ad verilir?**

- A) İhlaller
- B) Hata
- C) Risk
- D) Kaza

**Hatalar ve ihlaller arasındaki fark nedir?**

- A) İhlaller zihinsel süreçlerle ilgilidir, hatalar ise normlarla ilgilidir.
- B) Hatalar zihinsel süreçlerle ilgilidir, ihlaller ise normlarla ilgilidir.
- C) Hatalarda niyetlilik söz konusudur, ihlaller niyetlilik içermez.
- D) Hiçbiri

**Hatalar ve ihlallerle ilgili aşağıda verilen bilgilerden hangisi yanlıştır?**

- A) Hatalar ve ihlaller arasındaki kavramsal sınırlar katı ve değişmez değildir.
- B) Hata tŸrlerinden biri de, eylemin istemeden niyetten sapmasıdır.
- C) İhlaller bilinçli olarak kuralları çiğnemeyi iğerir.
- D) İhlaller hataları kapsar.

**Aşağıdakilerden hangisi hız ihlalinin sonuğlarındandır?**

- A) Aniden yola çıkan aracı geç fark etme
- B) Hepsi
- C) Tabelaları geç okuma
- D) Heyelan bŸlgesinden geçerken yuvarlanacak taşları geç fark etme

**Bireyin istekleri, gereksinimleri, dŸrtŸleri ile ilgili genel kavrama ne ad verilir?**

- A) Motivasyon
- B) Algı
- C) Kişilik
- D) Zeka

**Sinyal vermek isterken silecekleri çalıştırmak ne tip bir hata olarak tanımlanır?**

- A) Yanlışlık
- B) Bilgisizlik
- C) Acemilik
- D) Dalgınlık/unutkanlık

**Sollanmaya çalışılan aracın hızının yanlış tahmin edilmesi ne tip bir hatadır?**

- A) Yanlışlık
- B) Bilgisizlik
- C) Acemilik
- D) Dalgınlık/unutkanlık

**Trafik ışıklarında 3. viteste kalkmaya çalışmak ne tip hatadır?**

- A) Yanlışlık
- B) Unutkanlık
- C) Beceriksizlik
- D) Acemilik

# **Alkol ve Sürücülük**

**Bilimsel araştırmalar alkolün hiç bir seviyesinin sürücülük için güvenli olmadığını göstermektedir. Bütün ülkeler yasal alkol limitini belirlerken konuyu tıbbi, psikolojik ve sosyal yönüyle değerlendirerek bir karara varmakta, belli bir riski kabul ederek bu limitleri belirlemektedirler.**

**Aşağıdakilerden hangisi alkolün vücutta yarattığı etkilerden değildir?**

- A) Muhakeme yeteneğinde bozulma
- B) Algılamada yavaşlama
- C) Güvende yersiz bir atış
- D) Dikkat becerisinde artış

**Aşağıdakilerden hangisi doğrudur?**

- A) Alkolün davranış üzerindeki etkisi yaşa göre değişmektedir.
- B) Hız artışı görsel algının iyileşmesine neden olur.
- C) Alkollü araç kullanmak yersiz bir güvene neden olmaktadır.
- D) Hız artışının etkisi kişilere göre değişmektedir.

**Aşağıdakilerden hangisi alkolün vücuttaki etkilerindedir?**

- A) Vücut ısısının yükselmesi
- B) Reflekslerin yavaşlaması
- C) Hepsi
- D) Dikkatin azalması



# Yorgun ve Uykusuz, Dalgın Araç Kullanma

Yorgunluk Yorgunluk ve dalgınlık otobanlardaki sessiz katildir. Araç kullanmayacak kadar yorgun olduğunuz gösteren tipik durumlar aşağıdaki gibidir.

- \*Düşüncelerimiz karışır
- \*Dikkatimiz kolayca dağılır.
- \*Esnemeyi engellemeyiz.
- \*Gözlerimiz kapanır ve dalar gider.
- \*Geçtiğimiz son birkaç kilometreyi hatırlamayız.

# **Güvenli Sürücülükte Yeteneklerin Yeri ve Önemi**

Kazaların önemli bir bölümü önlenemez nitelik taşır. Sürücünün trafik ortamında, kazaları engellemek için tehlikeleri öngörerek ve doğru davranışları sergileyerek araç kullanması “güvenli sürücünün” en önemli özelliğidir.

# GÜVENİ SÜRÜŞ DAVRANIŞLARI

## **a. Kontrol ve Sorumlulukla ilgili bazı önemli noktalar:**

Araç içerisinde davranışlarınızı kontrol eden tek kişi sizsiniz.

Kendi yargılarınızı vermek durumundasınız ve aracınızı diğer sürücülerin rastgele davranışlarının kontrollerini bırakmamalısınız.

Araç sürerken kontrol edemeyeceğiniz durumların olduğunu unutmayın (ışık, hava, yol, trafik ve diğer sürücüler). Siz sadece kendi hareketleriniz ve bu durumlarla nasıl başa çıkabileceğiniz kontrol edebilirsiniz. Her verdiğiniz kararın bir sonucu vardır. Güvenli bir sürüş için bunları düşünerek hareket etmelisiniz.

Kötü sürüş trafikte aksamalara ve kazalara neden olmaktadır. Bu kazalar ölümlerle sonuçlanabilir

## **b. Güvenli Sürücü Alışkanlıkları:**

Arabayı sürmeye başlamadan önce rotanızı kilometre kilometre düşünün ve planlayın.

Yol şartlarını inceleyin.

Diğer sürücüler ne yaparsa yapsın kendi kontrolünüzü kaybetmeyin.

İki saniye veya iki saniye üstü araç takip mesafesi kurallarını kullanın.

Herhangi bir kaza durumuyla ilgili olarak plan yapın.

Tehlikeli durumları

tanımaya çalışın, doğru davranışı doğru zamanda göstermeye çalışın.

Her zaman emniyet kemerinizi takın.  
Kazaların en sık olduğu noktalar;  
yerleşim yeri giriş ve çıkışları, eşdüzey  
kavşaklar, anayol tali yol birleşimleri,  
rampalar, akaryakıt istasyonları giriş ve  
çıkışları, virajlardır. Buraların birer  
tehlike faktörü olduğunu bilerek bu  
tehlikeleri öngörerek aracınızı kullanın.

**32. Aşağıdakilerden hangisi güvenli sürücülük alışkanlıklarından değildir?**

- A) Yol şeritlerini izleme
- B) Alkollü araç kullanma
- C) Arabayı sürmeye başlamadan önce rotayı planlama
- D) Diğer sürücüler

**Aşağıdakilerden hangisi sürücülükte profesyonelliği sağlayan ilke ve özelliklerden değildir?**

- A) Trafik levhalarını önemseme
- B) Yayaalara saygılı olma
- C) Hız limitlerini önemsememe
- D) Araç bakımına özen gösterme

# Sürüş yeteneğini etkileyen faktörler.

## a. YAŞ:

**Yaş değiştiremeyeceğimiz özelliklerimizdir. Ancak bunları göz önüne alıp davranışlarımızı düzenleyebiliriz. Genç olduğumuz dönemlerde daha çok fiziksel yeteneğimiz ve daha az deneyimimiz vardır. Yaşlandıkça fiziksel yeteneklerimiz azalır. Ve sabrınız artar. Her yaş grubundaki kişiler bunları anlamalı ve göz önünde bulundurarak araç kullanmalıdır.**



# Sürüş yeteneğini etkileyen faktörler.

## b. İŞİTME:

**Çoğu sürücü araç kullanırken görüş yeteneklerinin en önemli duyu olduğunu düşünürler. Ancak bulgular işitmenin de göremediklerimizi fark etmemiz açısından önemli olduğunu belirtmektedir.**

# Sürüş yeteneğini etkileyen faktörler.

## c. GÖRÜŞ:

**Araç sürüşü esnasında en yoğun görevi yapar, bu nedenle görüşümüzü engelleyen bir durum varsa, bunu kontağı açmadan düzeltemeyiz. (farlar, aynalar, camlar, güneşlikler gibi).**

# Sürüş yeteneğini etkileyen faktörler.

## d. HASTALIK VE İLAÇ

### KULLANMA:

**Ne zaman hasta olacağımızı veya ilaç kullanmamız gerektiğini kontrol edemeyiz, ancak araç kullanırken hastalığımızı göz önünde tutarak sürüşümüzü ayarlayabiliriz**

# Sürüş yeteneğini etkileyen faktörler.

## **e. Yorgunluk:**

**Yorgunluk ve dalgınlık otobanlardaki sessiz katildir. Araç kullanmayacak kadar yorgun olduğunuz gösteren tipik durumlar aşağıdaki gibidir.**

**Düşüncelerimiz karışır**

**Dikkatimiz kolayca dağılır.**

\*Esnemeyi engellemeyiz.

\*Gözlerimiz kapanır ve dalar gider.

\*Geçtiğimiz son birkaç kilometreyi hatırlamayız.

\*Şeritten saparız, yakın takip yaparız, trafik işaretlerini kaçırmız v.b. ....

\*Uyuklamaya başladığımızda mümkün olduğunca çabuk dinlenmek için durmalıyız.

# Sürüş yeteneğini etkileyen faktörler.

**f. Hız ihlali (Risk davranışı başlığı altında anlatılacaktır.)**

**g. Alkollü araç kullanma (Risk davranışı başlığı altında anlatılacaktır.)**

**a. Öfke:** Öfke, çoğunlukla istediğimiz herhangi bir şeyin gerçekleşmesine bağlı olarak yaşanan hayal kırıklıkları, engelleme, bireysel değerimize yönelik herhangi bir saldırı gibi durumlarda ortaya çıkan bir duygudur. Bu duygunun kontrol edilmesinde en önemli kriter oto-kontroldür. Kendi duygularımızın farkında olmalıyız, öfkemizin kaynağını belirlemeye çalışmalıyız ve bu kaynak nedeni ortadan kaldırmak için, adeta bir problem çözer gibi sakin ve sistematik bir yol izlemeliyiz. Öfkenin; tepkisel olarak sergilenmesi kimseye fayda sağlamaz. Biz farklı ortamda problem çözmeye çalışan kişi olmalıyız.

**b. Stres: Sürüş güvenliğimize ve çevremizdekilere tehlike yaratan bir başka süreç de strestir. Modern hayatta çeşitli zorluklar stres yaratır ancak zeki sürücüler bir çarpışmanın veya trafik kuralını ihlalin sadece streslerini daha da fazla arttıracığını farkındadırlar.**

**Aşağıdakilerden hangisi aracı öfkeli kullanma özelliklerinden değildir?**

- A) Bağırma
- B) Yol kesme
- C) Güvenli araç kullanma
- D) Flaşör kullanma

**15. Aşağıdakilerden hangisi öfkeli sürücü olmanın tehlikelerindedir?**

- A) Stres yaratması
- B) Fiziksel zarara neden olması
- C) Maddi yük getirmesi
- D) Hepsi



**Kazaya Karışmaya  
ve Kural İhlallerine  
Neden Olan “Risk  
Alma Eğilimi”nin  
Analizi**

**Risk belirsizliğe işaret eden bir sözcüktür. Doğrudan olumlu ya da olumsuz bir göndermeyi içermemektir. Risk alma davranışının olumlu veya olumsuz sonuçları olabilir. Fakat günlük yaşamda “risk alma” denildiğinde olumsuzluk akla geliyor. Risk kavramı yerine riziko veya zarara uğrama tehlikesi kullanılabiliyor.**

# Nezaket Eksiliği

- \* Sol şeritten yavaş sürme
- \* Yaya geçitlerinde yol vermeme
- \* Diğer araçlara yol vermeme
- \* Dar yoldan gelen araçlarla inatlaşma

# Kuralları İhlal Etmek

- \* Aşırı hız
- \* Sık şerit değiştirme
- \* Hatalı çıkış
- \* Sinyal vermede şerit

## Öfkeli Araç kullanma

- \* Diğer bir sürücünün yaptığı davranış karşısında duyulan kızgınlığın ifade edilmesi
- \* Kızgın biçimde kornaya basma
- \* Flaşörleri kullanma
- \* El ve yüz hareketleri
- \* Bağırma
- \* Düşmanca bakışlar
- \* Yakın takip
- \* Yol kesme
- \* Yarışma

**Aşağıdakilerden hangisi sürüş yeteneğini etkileyen yorgunluk belirtilerinden değildir?**

- A) Dikkat dağılması
- B) Aşırı enerjik olma
- C) Şeritten sapma
- D) Düşüncelerin karışması

**Aşağıdakilerden hangisi sürüş yeteneğini etkileyen zihinsel süreçlerden biridir?**

- A) Öfke
- B) İşitme
- C) Yaş
- D) Bedensel Sakatlık

**Dar yoldan gelen araçlarla inatlaşma, durak harici durma, yaya geçitlerinde yol vermeme gibi sürücü davranışları ne tür sürücü davranışlarıdır?**

- A) Öfkeli sürücülük
- B) Kural ihlali
- C) Nezaket eksikliği
- D) Beceriksiz sürücülük

**Aşağıdakilerden hangisi riskli davranış olarak değerlendirilemez?**

- A) Alkollü araç kullanmak
- B) Emniyet kemeri takmak
- C) Uyuşturucu etkisi altında araç kullanmak
- D) Aşırı hız yapmak

**Artan hız sonucunda sürücünün görüş açısının düşmesiyle çevrenin tam olarak algılanamamasına ne ad verilir?**

- A) Beden koordinasyon değişimi
- B) Görüş keskinliği
- C) Görüş düşüşü
- D) Hız körlüğü

**19. Aşağıdakilerden hangisi hız körlüğünün sonucu değildir?**

- A) Nesneleri fark etmenin zorlaşması
- B) Araç ergonomisinde değişim
- C) Yaya trafiğinin tehlikeye girmesi
- D) Ani değişimlerin yakalanmasının zorlaşması

**Aşağıdakilerden hangisi hız artışının sonuçlarından değildir?**

- A) Çevreden bilgi toplama süresinde artış
- B) Uyarıyı ayırt etme süresinde değişim
- C) Kan basıncında değişim
- D) Uyarıyı yakalama süresinde değişim