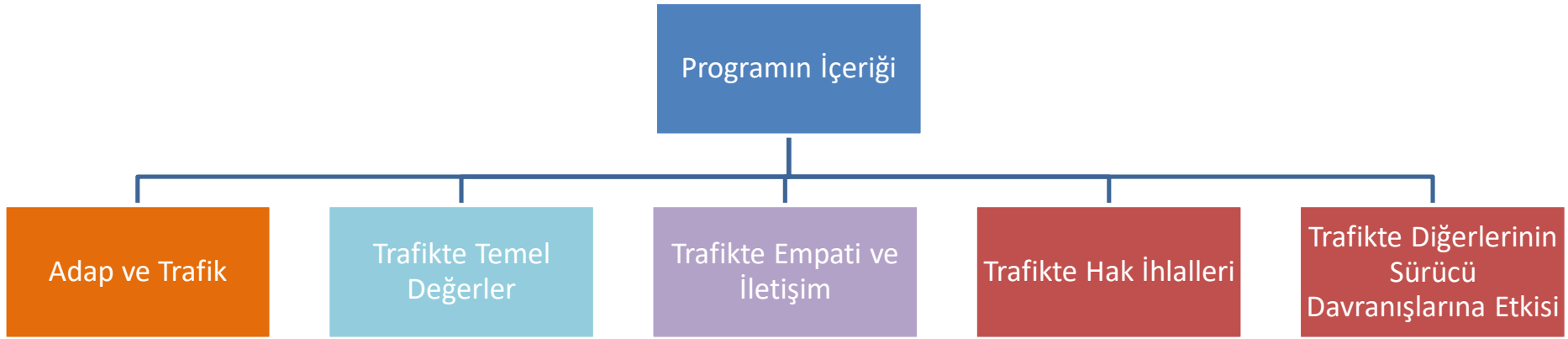


# ADAP VE TRAFİK



T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

# *Motorlu Taşıt Sürücüleri Kursu Trafik Adabı Dersi*





# ADAP VE TRAFİK

Türk Dil Kurumu, ‘adap’ kelimesini ‘**yol, yordam**’ olarak açıklamaktadır.

**Trafik adabı**, insanların trafik içinde bireysel ve birbirlerine karşı davranış şekilleridir.



# TRAFİK ADABI

## ADAP VE TRAFİK

### TRAFİK ADABI

Yazılı Kurallara Uyma  
(denetim ve ceza korkusu olmadan)  
**NASIL?**  
Farkındalık Yaratarak

Yazılı Olmayan ve trafik içerisinde  
karşılıklı anlayış ve empati gerektiren  
davranışları oluşturma ve bu  
davranışları alışkanlık haline getirme



# TRAFİK ADABI

## ADAP VE TRAFİK

### Yazılı Kurallara Uyma: Denetim ve Ceza Korkusu Olmadan

- Sürücü, araç kullanırken yapacağı bir kural ihlalinin sonucunun sadece **maddi cezası** olduğunu düşünmemelidir.
- Trafik içinde yapacağı bir kural ihlalinde, **kendi canını** ya da **sevdiklerinin canını** tehlikeye attığının da farkında olmalıdır.
- Bu **farkındalığı** kazanmak için yapılması gereken ise **trafikteki bütün kuralların** nedenini öğrenmektir.

Bu nedenle de bir sürücü adayı **her bilgiyi özümsemeli**, her kuralın altında yatan **güvenlik gerekçelerini sorgulamalı**, öğrenmelidir.

## Trafik adabı;

Trafik içinde,  
sorumluluk,  
yardımlaşma,  
tahammül, saygı,  
fedakârlık, sabır vb.  
değerlere sahip olabilme  
yetisi.

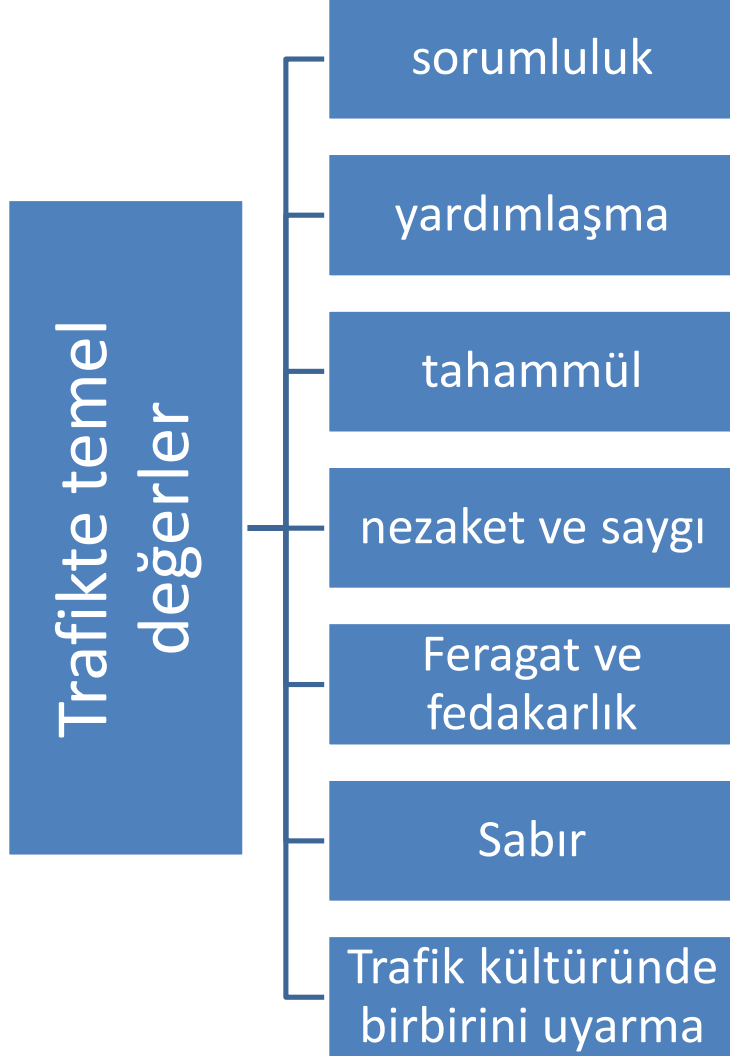
Olması Gereken	Bazılarına Göre...
 ← geç	 ← geç
 ← hazırlan	 ← hızlı geç
 ← dur	 ← polis yoksa geç



# TRAFİKTE TEMEL DEĞERLER



# Özel Öğretim Kurumları Genel Müdürlüğü





- **Sorumluluk:**

- Sorumluluk; kişinin kendi davranışlarını veya kendi yetki alanına giren herhangi bir olayın sonuçlarını üstlenmesi anlamına gelmektedir.
- Sürücü, trafik içindeki davranışlarının sorumluluğunu hem kendine hem de diğer yol kullanıcılarına karşı üstlenebilmelidir.
- Davranışlarının sonuçlarını düşünerek, hareket etmelidir.
  - Çünkü **sürücü belgesi sahibi olmak** demek, topluma bir **'söz'** vermek demektir.



# TRAFİK ADABI

## «Söz veriyorum»

- Sürücü, bu belge ile  
“ben bir canlıyı öldürme ve çevreye zarar verme potansiyeli olan ‘aracı’ güvenli bir şekilde ve kimseye ve hiçbir şeye zarar vermeden kullanmak için gerekli bilgileri öğrendim ve bu bilgileri uygulamak için gerekli olan kişilik özelliklerine, yetişkinliğe ve sorumluluk duygusuna, psikolojik ve fiziksel uygunluklara sahibim” demektedir.



# TRAFİK ADABI

## TRAFİKTE TEMEL DEĞERLER SORUMLULUK

### Örnek 1:

Bir sürücü, sürekli **şerit değiştirerek** (slalom yaparak) araç kullanırsa, çevresindeki sürücülerin dikkatinin dağılmasına ya da paniğe kapılmalarına 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?

### Örnek 2:

Ailesi ile birlikte yolculuk yapan bir sürücü aracını **hız limitlerini aşarak** sürdüğünde, **ailesinin hayatını** da tehlikeye atmış olacaktır. Bu sürücü, hız ihlalinden kaynaklanan olası bir kazada **sevdiklerinin canını riske atma sorumluluğunu** üstlenebilecek midir?



# TRAFİK ADABI

## TRAFİKTE TEMEL DEĞERLER SORUMLULUK





# TRAFİK ADABI

## TRAFİKTE TEMEL DEĞERLER

### YARDIMLAŞMA

- Yardımlaşma, **karşılıklı yardımda bulunma** anlamına gelmektedir.
- Yardımlaşmanın olduğu ortamlar, stresten uzak, **insanların** daha **sakin ve huzurlu** olduğu ortamlardır.

**“Hareket noktamız; “İyilik eden iyilik bulur.”  
olmalıdır.**



# TRAFİK ADABI

## TRAFİKTE TEMEL DEĞERLER

### Trafikte Yardımlaşmanın Önemi;

- **Trafik ortamı**, tüm yol kullanıcılarının birlikte hareket ettiği, birbirinin **olumlu** ya da **olumsuz** davranışlarından etkilendiği bir ortamdır.
  - Özellikle trafikte dezavantajlı gruplar olan **çocukların**, **yaşlıların** ve **engellilerin** yardıma daha fazla ihtiyacı olabilir.

**Unutmamalym ki; “İnsanların en hayırlısı insanlara faydalı olanıdır.”**



# TRAFİK ADABI

## TRAFİKTE TEMEL DEĞERLER YARDIMLAŞMA

### Örnek 1:

Aracı **arıza** yaptığı için **yolda kalmış** ve **yardım talebinde bulunan** bir sürücüye, yoldan geçen bir sürücünün durup yardım etmesi hem yardım talep eden sürücüyü bir sorundan kurtaracak hem de aracın bir an önce durduğu yerden trafiğe katılmasını sağlayarak, trafiğin aksamasını önleyecektir.

### Örnek 3:

İki yönlü karayolunda öndeki ağır vasıta nedeniyle oluşan araç kuyruğunda ağır vasıtanın arkasında sollayan ilk araç, yol uygunsa, hemen sağa geçmek yerine bir süre sol şeritte giderek, kuyruktaki diğer araçların da ağır vasıtayı sollamasını kolaylaştırabilir. Böylece o yoldaki trafik akışı daha rahat bir hale gelebilir.



# TRAFİK ADABI

## TRAFİKTE TEMEL DEĞERLER

### TAHAMMÜL

- Tahammül; insanın kötü, güç durumlara karşı koyabilme ya da katlanabilme gücü olarak tanımlanmıştır.
- Kendi görüşünüze ve çoğunluğun görüş biçimine aykırı düşen görüşlere, sabırla ve taraf tutmadan katlanabilme özelliğidir.



# TRAFİK ADABI

## TRAFİKTE TEMEL DEĞERLER TAHAMMÜL

### Örnek 1:

Park etme konusunda **acemi olan yeni sürücü**, yolda iki aracın arasına park etmeye çalışırken, arkasındaki araç sürücüsü bu duruma **tahammül göstermeyip**, sürekli **kornaya basarsa**, park etmeye çalışan sürücü paniğe kapılacak ve park etme süresi artacaktır. Oysa fazladan gösterilecek **30 saniyelik bir tahammül**, daha huzurlu bir trafik ortamı oluşturacak ve acemi sürücünün de daha kısa sürede manevrasını tamamlamasını sağlayacaktır.

### Örnek 2:

Bir sürücünün önünde duran bir araçtan **yaşlı bir yolcunun indiğini** düşünelim. Yaşından dolayı bu yolcunun araçtan inme zamanı normalden biraz daha uzun olabilir. Arkadaki sürücünün bu duruma tahammül göstermeyip, kornaya basması yolcunun araçtan daha hızlı inebilmesini sağlamayacağı gibi trafik ortamında da huzursuz, stresli bir durum oluşmasına sebep olacaktır.



# TRAFİK ADABI

## TRAFİKTE TEMEL DEĞERLER

### NEZAKET VE SAYGI

- **Nezaket**, başkalarına karşı **saygılı ve incelikle** davranma anlamına gelmektedir.
- **Saygı ise** değeri, üstünlüğü, yaşlılığı, yararlılığı, kutsallığı dolayısıyla **bir kimseye**, bir şeye karşı **dikkatli, özenli, ölçülü davranmaya** sebep olan sevgi duygusu, başkalarını rahatsız etmekten çekinme duygusu anlamına gelmektedir.
- Başarılı **iletişimin** en önemli kuralı karşınızdaki kişinin varlığına **saygı** göstermektir.



# TRAFİK ADABI

## TRAFİKTE TEMEL DEĞERLER NEZAKET VE SAYGI

- Trafik güvenliğinde sürekliliği sağlayan en önemli faktörlerin başında “saygı” gelmektedir.

### Örnek 1:

Trafik kazası sadece **maddi hasarlı bile olsa**, yaşanması hiç istenmeyen ve kazaya karışan **sürücüleri psikolojik** olarak **olumsuz etkileyen** bir durumdur. Kaza sonrası tarafların birbirine saygısız ve nezaketsiz bir şekilde davranması, kazayı ortadan kaldıramayacağı gibi, olayın yasal gidişatını da uzatacağından çözümü geciktirecektir. Bu sebeple **kaza sonrası** sürücünün soğukkanlılığını kaybetmemesi, diğer sürücüye **saygısız ve nezaketsiz söylem ve hareketlerde bulunmaması** çok önemlidir. Nezaket ve saygı, huzurlu ve daha az stresli bir ortamın oluşmasını sağlayacağı için meydana gelen kaza ile ilgili sorunlar daha kısa bir sürede çözülecek, kişilerin psikolojik olarak yaşadıkları olumsuz duygular ise en azından yaşanan kaza ile sınırlı kalacaktır.

## TRAFİKTE TEMEL DEĞERLER NEZAKET VE SAYGI



### Örnek 2:

Yağmurlu bir günde araç sürerken kaldırımdaki yayalara su sıçratmamaya özen gösterilmelidir. Bir yaya için bu durum çok olumsuzdur. Her sürücünün aynı zamanda bir yaya olduğu unutulmamalıdır. Yağmurlu ve karlı havalarda araç kullanırken bir yaya görüldüğünde, hız daha fazla azaltılmalıdır

## TRAFİKTE TEMEL DEĞERLER

### FERAGAT VE FEDAKÂRLIK

Feragat ve fedakârlık, **bir amaç uğruna** ya da gerçekleştirilmesi istenen herhangi bir şey için **kendi yararlarından vazgeçme**, **hakkından kendi isteğiyle vazgeçme**, özveri anlamına gelmektedir.



Bazı durumlarda, trafik ortamında **hak kendinizden yana iken** bile bu **hakkınızı diğer sürücüye vermek** size bir şey kaybettirmeyeceği gibi daha huzurlu bir trafik ortamı sağlamaya katkıda bulunacaktır



# TRAFİK ADABI

## TRAFİKTE TEMEL DEĞERLER

### FERAGAT VE FEDAKÂRLIK

#### Örnek 1:

**Tali yol- Ana yol** kesişmesinde **geçiş hakkı anayolda seyreden sürücüye** aittir. Anayolda, kalabalık bir trafik içinde ilerleyen sürücü, **tali yoldan gelmekte olan sürücüye kendi geçiş hakkını verdiği**nde sadece birkaç saniye zaman kaybedecek, karşılığında ise **tali yolda araçların birikmesini önlemiş olacaktır**. Böyle bir durumda, anayoldaki sürücülerin tali yoldan gelenlere hiçbir şekilde yol vermediğini düşünelim; bir süre sonra tali yoldaki araç trafiği çok fazla artacak, o yoldaki trafik duracak, sürücülerde öfke, kızgınlık ve sabırsızlık başlayacaktır. Dolayısıyla bu ortamda kaza olasılığı artacaktır. Sonuçta hem ana yolda hem de tali yolda trafik tıkanacaktır. Bu sonuçtan herkes zarar görecektir.



# TRAFİK ADABI

## TRAFİKTE TEMEL DEĞERLER

### SABIR

- Sabır, zorluğa karşı göğüs germek anlamına gelmektedir.
- Diğer bir deyişle, yaşanan olumsuz durumu kabullenmek, çözümü yönünde çaba sarf etmek ve uygulanan çözüm faaliyetlerinin sonucunu beklemektir.
- **Trafik ortamı** da her zaman **sürücünün kontrolünde** olan bir ortam değildir.
- Diğer yol kullanıcıları, yol ve hava şartları gibi pek çok şeyin sürücünün kontrolü dışında gelişmesine neden olur.



# TRAFİK ADABI

## TRAFİKTE TEMEL DEĞERLER

### SABIR

- Potansiyel olarak **tehlikelerle** ve **beklenmedik olaylarla** dolu olan ve sürücünün kontrolü dışında ki bu trafik ortamında zorluklarla sağlıklı bir şekilde baş etmek için **sabır** olmazsa olmazdır.
- **Trafikte**, kırmızı ışıkta beklemek, **sabır** gerektiren bir davranıştır.

#### Örnek 1:

Trafikte **kırmızı ışıkta beklerken**, ışık sarıya döner dönmez önündeki araca korna çalan sürücünün ışığın yeşile dönmesi için beklemeye **1 sn.** sabrı olmadığını gösterir. Çalınan **bu korna** öndeki sürücünün **paniklemesine** ve **yola kontrolsüz çıkmasına** sebep olabilir.



# TRAFİK ADABI

## TRAFİKTE TEMEL DEĞERLER

### Örnek 2:

Öndeki **araç yolcu indirirken** ya da yol kenarına park etmeye çalışırken, **sabırla beklemek gereklidir**. Bugün önünüzdeki araca sizin göstereceğiniz sabır, yarın siz aynı durumdayken size gösterilecektir.

### Örnek 3:

**Trafik sıkışıklığı** kentlerimizin en büyük sorunlarından biridir. Böyle bir durumda sabırsız davranıp, **sürekli korna çalmak**, trafiği açamayacağı gibi hem kendinizi hem de öndeki sürücüleri **gürültü kirliliğine** maruz bırakmaktan başka bir işe yaramayacaktır.

### Örnek 4:

Bir sürücü olarak, **yayalara**, özellikle de **yaşlı, çocuk, engelli yayalara** sabır göstermek çok önemlidir. Bir yaya, yeşil ışık süresinde geçişini tamamlayamamış olabilir. Bu durumda **korna çalarak**, ya da el kol hareketleri ile **yayayı çabuk geçmeye zorlamak yerine** sürücünün **sabretmesi** gerekir.



# TRAFİK ADABI

## TRAFİKTE TEMEL DEĞERLER

### TRAFİK KÜLTÜRÜNDE BİRBİRİNİ UYARMA

- Birlikte yaşadığımız trafik ortamında, **bir kişinin yaptığı olumlu ya da olumsuz** bir davranış hepimizi etkiler.
- O kişinin belki de **farkında bile olmadan** yaptığı o davranış hiçbir suçu olmayan **bir başka kişinin ölümüne, yaralanmasına** ya da **ömür boyu sakat kalmasına** neden olabilir.
- Bu kişiler, nezaket ve saygı çerçevesinde uyarılmalıdır.

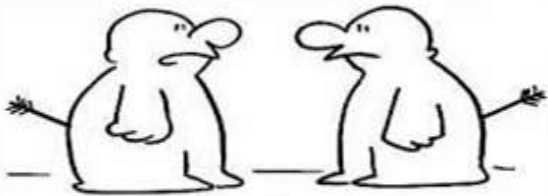
#### Örnek 1:

**Ters yönden gelen bir sürücüyü “Bu sokak tek yönlü, herhalde siz tek yön levhasını görmediniz, lütfen daha dikkatli olun”** diyerek uyararak, trafik içindeki vatandaşlık görevimizdir.



# TRAFİKTE EMPATİ VE İLETİŞİM

- **Empati** (duygudaşlık), bir olay ya da bir durumda karşımızdaki kişi hakkında herhangi bir yargıda bulunmadan önce **kendimizi onun yerine koyarak**, olayı/durumu onun gibi yaşamamız.
  - “ben onun yerinde olsaydım nasıl hissederdim, düşünürdüm, davranırdım”



“Nasıl hissettiğini anlıyorum”





- Trafik adabı açısından da empati çok ciddi bir öneme sahiptir.
  - Sürücü **trafikte** diğer yol kullanıcıları ile sürekli **iletişim** içindedir.
  - Aracını **hareket ettirmesiyle** birlikte **iletişim başlar** ve aracını **park edinceye kadar** da bu iletişim **sürer**.
    - Örneğin, sola ya da sağa dönüş yapmadan önce sinyal vermek bir iletişimdir.
  - Trafik kuralları bu iletişimi sağlıklı, güvenli ve herkes için standart kılabilmek için vardır.
  - Ancak **trafik adabı** bu kuralların o toplumda ne şekilde ve ne standartta uygulandığını belirlediği için ayrı bir yere sahiptir.

- Toplum yararına, kesintisiz denetim, **trafik adabı** ile mümkündür.
- Yüksek **empati kurabilen** bir toplumda da trafik adabı **diğerinin hakkını dikkate alan** görgü kuralları üzerine kurulmaktadır.

**Lütfen unutmayın! Trafikte yalnız değilsiniz.**

**Güvenli sürücü olmak için her zaman empati düzeyi yüksek bir kişi olunuz.**

## Örnek 1:

Aracını **kaldırıma park etmiş** bir sürücü, diğer yol kullanıcıların kaldırım kullanmasına **engel olduğu** gibi **kaldırımı kullanamayan yayaların** araç yoluna çıkmalarına neden olmaktadır.

Ayrıca kaldırım **taşlarına** da **zarar** vermektedir.

Empati düzeyi yüksek bir sürücü, **kendini yaya olan yol kullanıcısının yerine koyar** ve aracını kaldırıma park etmez.

## Örnek 2:

Aracınızı park ettikten sonra hemen aracınızın başından ayrılmayın.

Aracınızın durduğu yerin, diğer yol kullanıcıları açısından bir şekilde görme ve görülme ya da manevra engeli oluşturup oluşturmadığını kontrol edin.

# Diğergamlık

Başkalarının **size** nasıl davranılmasını istiyorsanız, **siz de onlara** öyle davranın.

- Diğergamlık ile empati arasında önemli bir ilişki vardır.
- **Empati**, kişiyi **başkalarına yardım etmek** üzere harekete geçirir.
- **Diğergamlık** ise, başkasının çıkarına davranma olarak tanımlanır.

## Örnek 1:

Trafikte aracınızla **kırmızı ışıkta beklerken**, ışık yeşile döndü ancak bir yaya karşıya geçmek için yolu neredeyse yarılamiş durumda. **Geçiş sizin hakkınız olmasına rağmen**, yayayı 3-5 saniye daha bekleyip güvenle geçişini sağladığınızda **diğergamlık** yapmış olursunuz.

## Örnek 2:

Sol tarafınızda seyretmekte olan araç, önünüze geçmek amacıyla sinyal veriyor. **Hızınızı yavaşlatıp**, onun önünüze geçmesine izin vermek **diğergamlıktır**.

# Öfke Yönetimi

**Trafikte sizi öfkелendiren bir sürücü ile camı açarak tartışmanız, trafiğin akışını nasıl etkilemektedir?**

**Gerçek pehlivan öfkелendiğinde, öfkesine hakim olabilir.**

# Öfke

- Sözlük tanımı: **güçlü bir husumet duygusudur.** Hoşnutsuzluğun doğurduğu yoğun bir duygusal durum anlamına gelir. (kızgınlık, hiddet, gazap)
- Öfke, günlük hayatımızda önemli yere sahip duygularımızdan biridir.
- **Evrenseldir.** Her kültürde çeşitli şekillerde yaşanan bir duygudur.

- Öfkenin engellenme, benlik saygısının zedelenmesi, gururun kırılması gibi nedenlerle ortaya çıktığı bilinmektedir.
- Haksızlığa neden olan kıskırtıcı davranışlar da öfkenin en önemli nedenlerindedir.
- Öfke planlanmaz.
- Saldırı, engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, küçümsenme gibi durumlarda ortaya çıkar.



## **Gaziantep'te Trafikte Kavga: 10 Yaralı**

Gaziantep'te, trafikte yol verme meselesi yüzünden çıkan taş ve sopaların kullanıldığı kavgada, aralarında olayı ayırmak isteyen 2 polisin de bulunduğu 10 kişi yaralandı.

## **Antalya'da Trafikte Kavga: 1 Ölü**

Manavgat ilçesinde trafikte iki grup arasında çıkan kavgada bir kişi silahla öldürüldü.

.....

# Öfkenin ifade biçimleri:

- İnsanlara yönelik fiziksel saldırı
- Objelere yönelik fiziksel saldırı
- Sözel saldırı veya bağırma
- Bastırma
- Kendini eleştirme
- Dikkati başka konuya çekme
- Zulmetmek

# Öfke ne işe yarar?

- Kişiyi güç verir
- Kişinin duygularını daha da kabartan, rahatsız edici davranışları önler.
- Diğer insanlara karşı olumsuz duyguların dışı vurulmasını kolaylaştırır.
- Kişiyi, isteklerini elde etme konusunda daha atılgan bir hale getirir.
- Kişinin, kendisini önemli, üstün ve haklı hissetmesini sağlar.

Ama unutulmamalıdır ki,  
öfkeyle kalkan, zararlar oturur.

# Öfkenin Fiziksel Hastalıklarla İlişkisi

- Öfkenin **kalp hastalıkları** gibi pek çok **fiziksel** hastalığın ilerlemesinde çok önemli etkilere sahip olduğu bilinmektedir.
  - Hem bastırılan hem de ifade edilen öfkenin, **yüksek kan basıncı**, **kalp problemleri**, **ülser** gibi psikosomatik sonuçları olacağı vurgulanmaktadır.
  - Öfkenin **bastırılması**, yüksek tansiyonu geliştiren bir faktörken, öfkenin **bağırarak**, **müdahale ederek** veya **hızlı konuşma** şeklindeki ifadeleri de **kalp ritminde bozulmalara** neden olmaktadır



## Öfkelendiğimizde, fizyolojik tepkilerimiz neler olur?

- Kasların gerilmesi artar
- Kaşlar çatılır
- Dişler gıcırdatılır
- Ters ters bakılır
- Yumruklar sıkılır
- Yüz kızarır
- Titreme hissi (el-ayak)
- Uyuşma hissi
- Tıkanma hissi (nefes almada zorluk)
- Vücudun çeşitli bölgelerinde seyirmeler olması



- Terleme
- **Kontrol kaybı**
- Sıcaklık hissi
- **Burundan soluma**
- Dudakları ısırma
- **Beynin zonklaması**
- Baş ağrısı
- **Hareketlerin hızlanması**



# Öfkelendiğimizde, tepkilerimiz neler olur?

## Zihinsel tepkiler

- Konsantrasyon bozukluğu
- Düşük performans
- Unutkanlık
- Uykusuzluk
- Dikkatsizlik

## Davranışsal tepkiler

- Alkolizm
- Sigara tiryakiliği
- Huzursuzluk
- Acelecilik
- İlaç kullanımı
- Aşırı yemek yeme



# Öfke kontrolü

- Öfkeyi bastırmak ya da yok etmek yerine “kızgınlık ve öfkenin yönetimi”
  - Amaç: kızgınlığın ve öfkenin yol açtığı duygusal ve fizyolojik tepkileri azaltabilmek.
  - Sizde kızgınlığa yol açan insanları, olayları yok edemezsiniz, onlardan kaçınamazsınız, onları değiştiremezsiniz.



# Öfke kontrolü

- Ama
  - İnsanlar ya da olaylar karşısında gösterdiğiniz içsel ve dışsal tepkilerinizi kontrol edebilirsiniz, onları yapıcı bir şekilde yönetebilirsiniz.





# Trafikte öfke yönetimi ve güvenli sürücülük

- Psikologlara göre, öfkeli araç kullanmaya eğilimli olma ile saldırgan sürücülük davranışları birbirleriyle ilişkilidir.
- Öfkeli sürücülük özelliği yüksek olan kişiler, trafikte daha fazla öfkeli durumlar yaşama deneyimine sahiptirler.



# Trafikte öfke yönetimi ve güvenli sürücülük

- Trafikte yaşanan **öfke duygusu**, güvenli sürücülük yeteneklerini **olumsuz yönde etkilemekte**, tehlikeli davranışlara ve kural ihlallerine yol açabilmektedir.
- Diğerlerine göre daha çabuk ve daha fazla öfkelenen sürücülerin **direksiyon hâkimiyeti bozulur**, dikkat dağılır, kural ihlalleri artar, sabırsızlık ve tahammülsüzlük artar ve sonuç olarak kazaya karışma olasılığı artar.



# Trafikte öfke yönetimi ve güvenli sürücülük

- **Güvenli sürücülük için altın kural sakin olmak ve sakin kalmaktır.**
- Araç kullanırken kendinizi öfkeli hissederseniz uyum sağlayıcı/yapıcı öfke ifadesi yöntemini kullanın.
  - Örneğin, önünüzde **yavaşlamanıza neden olan** ya da aracını **aniden önünüze kıran** bir sürücü ya da bir durum oluştu. **Engellendiğiniz ya da haksızlığa uğradığınızı düşündüğünüz için** ister istemez kendinizi öfkeli hissetmeye başlayabilirsiniz.



# Trafikte öfke yönetimi ve güvenli sürücülük

## Trafikte öfkelendiğinizde, kendinizi sakinleştirmek için:

- *Güvenli bir sürücü olmak için daha dikkatli davranırım.*
- *Diğer sürücüyü düşünmemi engellemek için başka şeyler düşünürüm.*
- *Karşılık vermeden önce sonuçlarını düşünürüm.*
- *Durumla ilgili pozitif çözümler düşünmeye çalışırım.*
- *Kendime, bunun sinirlenmeye değmeyeceğini söylerim.*
- *Onların seviyesine inmemeyi tercih ederim.*
- *Sakinleşmek için radyo veya müzik açarım.*
- *Kendime, bulaşmaya değmeyeceğini söylerim.*
- *Yolda kötü sürücülerin de bulunabileceğini kabul etmeye çalışırım.*
- *Sakinleşmek için derin nefes almak gibi şeyler yaparım.*
- *Araç kullanırken gerilimli durumlar olabileceğini kabul etmeye çalışırım.*
- *Yoldaki gerilimi düşünmemi engellemek için başka şeyler düşünürüm.*
- *Kendi kendime “boşver” derim.*
- *Kazalardan sakınmak için diğer sürücülere daha çok dikkat ederim.*
- *Yapılabilecek olumlu şeyleri düşünmeyi denerim.*

Uyum sağlayıcı/ yapıcı öfke ifadesi yöntemi  
(Eşiyok, Yasak ve Korkusuz, 2007)

# Beden Dili

Trafikte seyir halindeyken sürücünün yaptığı hata sebebi ile **beden dilini** (el, kol hareketleri gibi) **kullanarak**, diğer sürücülerden **özür dilemesi**, trafikte ne gibi **olumlu sonuçlar** doğurabilmektedir?

Bir iletinin **%7'si sözel iletişim** (sözcükler), **%38'si ses** (yükseklik, ton, ritim vb.), **%55'i beden** hareketlerinden oluşmaktadır.

- Trafik ortamında diğer **yol kullanıcıları ile** iletişim sırasında sürücü **hem aracını** hem de **beden dilini** kullanır.
- Korna çalmak, yakın takip araç kullanmak, aracını kullanarak yapılan iletişim biçimlerine verilebilecek örnekler iken, diğer sürücü ya da yayaya el-kol işaretleri ile çabuk geçmesini ifade etmek de beden dilini kullanmaya örnek olarak verilebilir.

# Konuşma Üslubu

- Kişinin **konuşma üslubu** bazen sözlerinden daha çok önem taşır.
- İletişim sırasında **mesajın** ne olduğu kadar **nasıl söylendiği** de önemlidir.
- Konuşurken kişilerin **yüzüne** bakarak, **tebessüm** etmek karşımızdakinin sert duruşunu yumuşatacaktır.
- Sonuç olarak, **beden dili** ve **konuşma üslubu** kuralları açısından olumlu bir trafik adabı sahibi olmak güvenli sürücülük açısından önem taşımaktadır.



# Trafik Denetim Görevlileri ile İletişim

- Bir sürücü, trafikte çeşitli nedenlerle **trafik zabıtası** ile **iletişim** kurmak durumundadır.
- Dolayısıyla bir **sürücü herhangi bir durumda** trafik zabıtası ile iletişim kurarken, bunu aklından çıkarmamalı ve trafik adabı açısından **iletişim kurallarına özen göstermelidir.**

- Etkili iletişim becerileri gelişmiş olan kişi etkin şekilde dinlemeyi bilir, akıl okumak yerine karşısındaki kişinin ne demek istediğini gözden geçirir.
- Karşısındaki kişiye **saygı** duyar.
- Saygı duymak o kişinin **varlığını kabul etmek** anlamına geldiği için **iletişimi başarılı** hale getirir.
- **Empati düzeyinin yüksek olması** da **başarılı iletişim** için en önemli koşulların başında gelmektedir.



# TRAFİKTE HAK İHLALLERİ



# TRAFİK ADABI

## TRAFİKTE HAK İHLALLERİ

### Birey Hakkı (Diğer bireylere verilen zarar)

- Trafik kurallarının konulmasının başlıca sebeplerinden biri de **kişilerin trafikteki haklarının belirlenmesidir.**
- Hem trafik düzeninin bozulmaması için hem de trafikte başkalarının hakkını çiğnememek için trafik kurallarına muhakkak riayet edilmelidir.
- Trafik kurallarına uyulmadığı takdirde bir başkasının **canına ya da malına zarar verebiliriz.**
- Bu kurallara uymamak kişi haklarını ihlal ettiği gibi hayatlarına da kastedebilir.



# TRAFİK ADABI

## TRAFİKTE HAK İHLALLERİ

### Birey Hakkı (Diğer bireylere verilen zarar)

#### Örnek 1:

Birçok sürücü, hızlı araç kullandıklarında da araçlarını kontrol edebildiklerini düşünmektedir. Aynı zamanda kazaya sebebiyet vermeyecek kadar kendilerini usta şoför olarak görmektedirler Ancak bu sürücüler trafikte tek başlarına olmadıklarını göz ardı etmektedir. Yaptıkları aşırı hız, diğer sürücülerin dikkatlerini dağıtıp, kaza yapmalarına sebep olabilir. Yine aşırı hız yapan sürücülerin, yola çıkan bir yayaya çarpma ve aşırı hızlı oldukları için o yayayı öldürme riskleri artar.



# TRAFİK ADABI

## TRAFİKTE HAK İHLALLERİ

Birey Hakkı (Diğer bireylere verilen zarar)

### Örnek 2:

Arkasından siren çalarak gelen bir ambulansa yol vermeyen sürücü, o ambulansın içindeki kişinin hayatını kaybetmesine sebep olabilir.

## TRAFİKTE HAK İHLALLERİ

### Birey Hakkı (Diğer bireylere verilen zarar)

#### Örnek 3:

Engelli kişiler için ayrılmış park yerlerine, engeli olmadığı halde park eden bir sürücü, oraya park etmek isteyen engelli bir sürücünün hakkını gasp ederek, o sürücünün trafik içinde zor durumda kalmasına sebep olur.





# TRAFİK ADABI

## TRAFİKTE HAK İHLALLERİ

### Birey Hakkı (Diğer bireylere verilen zarar)

#### Örnek 4:

Herhangi bir araç arızası olmadığı halde, örneğin marketten bir şey almak için aracının dörtlülerini yakıp sağ şeritte bırakan sürücü yolun bir şeridini diğer araçlara kapatmış olur.

Kimsenin kişisel çıkarları için yolun bir şeridini diğer sürücülere kapatmaya hakkı bulunmamaktadır.



# TRAFİK ADABI

## TRAFİKTE HAK İHLALLERİ

### Toplum Hakkı (Topluma verilen zarar)

- Trafikte hatalı ve yanlış davranışlar kaza ile sonuçlanabilmektedir.
- Trafik kazası kişisel olarak can ve mal kaybına sebep olduğu gibi toplumsal zararları da çok büyüktür.
- Bir kaza bir veya birçok kimsenin ölümüne neden olabilir.
- Bu ölümler ailelerin yıkımına, kaybolmasına sebep olabilir.
- Ailelerin yok olması ve dağılması sağlıklı bir toplumun bozulması demektir.
- Sağlıksız bir toplum, sağlıksız bir millet' sağlıksız bir devlet demektir.



# TRAFİK ADABI

## TRAFİKTE HAK İHLALLERİ

### Toplum Hakkı (Topluma verilen zarar)

- Trafik kazası geçiren kişiler, **canlarına bir zarar gelmese** bile **psikolojik olarak** zarar görürler.
- Kişilerin bu bozuk psikolojileri **ailelerine** ve **topluma olumsuz** yansır.



# TRAFİK ADABI

## TRAFİKTE HAK İHLALLERİ

### Kamu Hakkı (Devlete verilen zarar)

2014 yılında trafik kazalarındaki ekonomik kayıp **24 milyar TL.** olup bu miktar **yatırıma ayrılan payın yaklaşık yüzde ellisidir.** Bir yılda yatırıma ayrılan pay yaklaşık **50 milyar TL.** olduğu düşünülürse trafik kazalarında kaybedilen ekonomik kayıpla neler yapılabilir?

Trafik kazası sonucu meydana gelen maddi hasarlar, yetişmiş insan gücü kaybı ve yaralananlara yapılan sosyal güvenlik harcamaları **ülke ekonomisine büyük zarar vermektedir.**

## TRAFİKTE HAK İHLALLERİ

### Kamu Hakkı (Devlete verilen zarar)

Trafik kazasının topluma verdiği zararlar bununla da bitmemektedir. **Karayollarının zamanından önce yıpranması, açılan çok sayıda dava ile yargı sisteminin iş yükünün artması, engelli nüfusunun artması, üretim ve refah kayıpları, uzun vadede kalkınmaya olumsuz etki, ülke imajının zedelenmesi,** topluma verdiği zararların başlıcaları olarak sayılabilir.





# TRAFİK ADABI

## TRAFİKTE HAK İHLALLERİ

### Yaşam Hakkı (Bireyin kendisine verdiği zarar)

- Yaşama hakkı; önce insanın fiziksel-biyolojik varlığının arızasız olarak sürdürebilmesi için gerekli olan bir sağlık ve bütünlük içinde doğması, sonra insanın varlığının moral-kültürel gelişim olanaklarına sahip olarak sürdürülebilmesidir.
- Sürücülerin başkalarının yaşama haklarını tehlikeye atacak davranışlardan uzak durmaları gerektiği gibi kendi yaşama hakkını da tehlikeye atacak davranış içinde bulunmaması gerekir.

**KENDİ ELLERİNİZLE KENDİNİZİ TEHLİKEYE ATMAYINIZ.**



# TRAFİK ADABI

## TRAFİKTE HAK İHLALLERİ

### Yaşam Hakkı (Bireyin kendisine verdiği zarar)

- Yaşama hakkı, en temel haktır.
- Kişi **maddi** ve **manevi** olarak **birçok zorluk** ve **fedakârlıklarla** yetişkin hale gelmektedir.
- Bu sebeple sürücülerin **trafik içinde yanlış** ve **tehlikeli hareketler** yaparak kendilerine zarar verme riskini göze almaya hakları yoktur.

**YAŞA VE YAŞAMASINA İZİN VER!**



# TRAFİK ADABI

## TRAFİKTE HAK İHLALLERİ

### Çevre Hakkı (Çevre ve doğaya verilen zarar)

- Günümüzde çevre sorunları son yıllarda giderek artış göstermektedir.
- Karayolu ulaşım sistemlerinin çevreye ve insana verdikleri zararlar farklı boyutlarda ve farklı özelliklerdedir.
- **Çevreye en zararlı** karayolu ulaşım sistemi ise **özel araçtır.**
- Enerji tüketimi, atık maddesi ve gürültü kirliliği en fazla, kapasitesi ise en düşük ulaşım sistemi özel araçtır.
- Bu nedenle özellikle **kent içinde** zorunlu olmadıkça **özel araç yerine** alternatif ulaşım türleri (**toplu taşıma, bisiklet, yaya**) kullanılmalıdır





# TRAFİK ADABI

## TRAFİKTE HAK İHLALLERİ

### Çevre Hakkı (Çevre ve doğaya verilen zarar)

Karayolu trafik kazalarının kişiye, topluma ve kamuya verdiği zararların yanında çevreye de büyük zararları bulunmaktadır. Bu zararların başlıca olanları şunlardır:

- ✓ Orta refüjlere ve yol kenarlarına **dikilen ağaçlar** zarar görmektedir.
- ✓ Bilhassa **yakıt, kimyasal madde, tıbbi atık vs.** yüklü araçların yaptığı kazalar neticesinde çevre büyük ekolojik zarar görmektedir.
- ✓ **Trafo, elektrik direğine çarpma** gibi durumlarda kesintiler yaşanmaktadır.
- ✓ Köprü, tünel gibi noktalarda yaşanan kazalarda **ulaşım aksamaktadır.**



# TRAFİKTE DİĞERLERİNİN SÜRÜCÜ DAVRANIŞLARINA ETKİSİ



# TRAFİK ADABI

## Trafikte Diğerlerinin Sürücü Davranışlarına Etkisi

- İnsan toplum içinde yaşayan sosyal bir varlıktır.
- Kişinin günlük hayatında yapmış olduğu birçok rutin aktivitede de davranış şeklini sosyal çevresi şekillendirir.
- Sürücüler trafikte toplu olarak araç kullandıklarından toplumsal belleğin de etkisi altındadırlar.



# TRAFİK ADABI

## Trafikte Diğerlerinin Sürücü Davranışlarına Etkisi

- Ortamda, **sizi izleyen kişinin** varlığı ya da yokluğu farklı davranmanıza neden olur.
- Bununla ilgili en eski deneyi Triplett, 1897 yılında yapmıştır.
- Araştırmacı, bir yarışmada **bisiklet yarışçılarının, başkaları tarafından izlendiklerinde hızlarını arttırdıklarını** bulmuştur.
- Yalnızken emniyet kemeri takan bir genç sürücü, yanında yaşıtı olduğunda onun olumsuz etkisiyle emniyet kemerini takmayabilir.

**Lütfen dikkat!** Başkalarının sizi **olumsuz etkilemesine** izin vermeyin. Her zaman güvenliği dikkate alarak, trafik kurallarına uyun.



# TRAFİK ADABI

## Trafikte Diğerlerinin Sürücü Davranışlarına Etkisi

### Örnek 1:

Akan bir trafik içindeki sürücü, önündeki ve arkasındaki araçlar yasal hız sınırının üstünde gidiyorsa, kendini o akışa kaptırıp, yasal hız sınırının üstüne çıkabilir. Bu çoğunlukla farkında olmadan yapılan bir kural ihlalidir. Bazı durumlarda ise sürücü, yasal hız sınırının üstünde seyir ettiğinin farkındadır. Ancak yavaşladığı takdirde arkasındaki araçların korna ve selektörlerle tepki vereceğini bildiğinden bu tepkiyi göze alamaz ve hızını düşüremez.



# TRAFİK ADABI

## Trafikte Diğerlerinin Sürücü Davranışlarına Etkisi

### Örnek 2

Normal hayatında emniyet kemerinin olası bir kazada hayat kurtardığını bilen ve bu bilinçle emniyet kemerini takan bir kişi, yanında yolculuk ettiği kişinin etkisi ile emniyet kemerini takmayabilir. Lütfen dikkat, trafikte diğer kişilerin sizi olumsuz etkilemesine izin vermeyin.



# TRAFİK ADABI

**TRAFİKTE,  
ÖNCE SİZ ÖRNEK OLUN.  
DİĞERLERİNİN DEĞİŞTİĞİNİ  
GÖRECEKSİNİZ...**