



**ÜNİTE 8**

# Trafik ve Davranış Psikolojisi

Sürücünün zihni, duyguları ve davranışları

Okuma süresi: **15 dakika**



**EĞİTMENİNİZ**

Değerli kursiyerimiz, kazaların büyük kısmı araçtan değil insandan kaynaklanır. Bu ünite de direksiyondaki insanı; dikkatimizi, yorgunluğumuzu ve öfkemizi tanıyacağız.



# Psikoloji, davranış ve trafik

- ✓ **Psikoloji:** İnsan ve hayvan davranışlarını inceleyen bilim.
- ✓ **Davranış:** Bir ihtiyacı gidermek için, doğuştan ya da sonradan kazanılmış bilgi ve becerilerle harekete geçmek.
- ✓ **Trafik psikolojisi:** Trafikteki insan davranışlarını ve bunların kazalarla ilişkisini inceleyip kazaları önlemek için öneriler geliştiren bilim dalı.

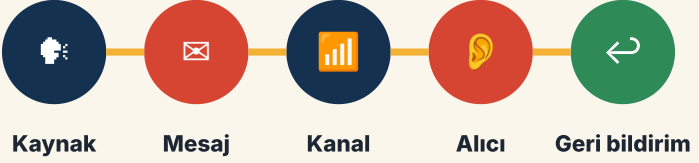
Trafik, bir **sosyal ortamdır**. Her davranışımız ya bir kazaya yol açar ya da güvenli trafiğe katkı yapar.



## EĞİTMENİNİZ

Kazaların büyük çoğunluğunda belirleyici olan araç ya da yol değil, insandır. İyi haber şu: İnsan davranışı değiştirilebilir.

# Trafikte iletişim



**İletişim;** duygu ve düşüncelerin söz, jest, mimik, sembol ve işaretlerle karşı tarafa aktarılmasıdır.

- ✓ Trafikte iletişimin ortak dili **ışıklar**, özellikle **sinyallerdir**.
- ✓ El işareti, göz teması, gerektiğinde korna ve selektör de iletişim araçlarıdır.
- ✓ **Etkili iletişim:** Mesajı doğru zamanda ve yerde vermek, sonra da mesajla tutarlı davranmak. Sağa sinyal verip sola dönmek, iletişimi bozar.

# Empati

Kendinizi karşınızdakinin yerine koyup onun duygu ve düşüncelerini **doğru anlamak** ve bunu ona **hissettirmek**.

## Yaya

Uzun aracın sağa dönüşte yayayı göremeyebileceğini bilmez.

## Siz

Yavaşlar, aynaya bakar, gerekirse durup yol verirsiniz.

Empati, öfkeyi azaltır. Yavaş giden aracın sürücüsü belki yolu bilmiyordur, belki aracı arızalıdır.



## EĞİTMENİNİZ

Otomobil sürücüsü sizin gibi büyük bir aracı hiç kullanmamış olabilir. Sizin bilip onun bilmediğini, siz telafi edin.

# Sürücü davranışının üç bileşeni



YATKINLIKLAR



HAREKET  
BELİRLEYİCİLER



DURUMSAL  
ETKENLER

- ✓ **Yatkınlıklar:** Görsel algı, seçici dikkat, tepki süresi gibi doğuştan gelen özellikler; deneyim gibi sonradan kazanılanlar ve o anki **kapasite** (alkol, ilaç, yorgunluk bunu düşürür).
- ✓ **Hareket belirleyiciler:** Tutumlarımız, değer sistemimiz ve vücut koordinasyonumuz (psikomotor beceri).
- ✓ **Durumsal etkenler:** Otomatikleşmiş **rutin** durumlar ve seçim gerektiren **karmaşık** (acil) durumlar.

# Hata mı, ihlal mi?

## Hata

Bilgiyi yanlış işlemek.

**Farkında olmadan** yapılır. Örnek: Levhayı görmemek, mesafeyi yanlış tahmin etmek.

## İhlal

Kuralı **bilerek** çiğnemek.

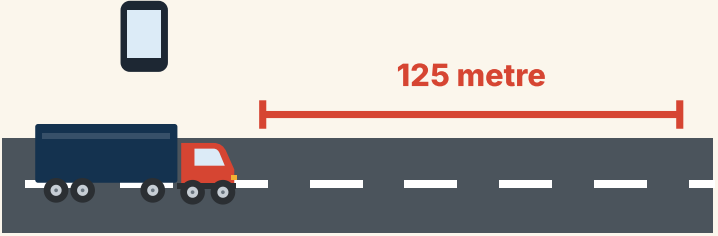
Örnek: Geç kaldığı için kırmızıda geçmek.

İkisinin nedeni farklı olduğu için çaresi de farklıdır:

- ✓ **Hataya karşı:** Eğitim, deneyim, dikkat, dinlenme.
- ✓ **İhlale karşı:** Tutum değişikliği, sorumluluk bilinci, denetim.

**Motivasyon:** İstek, arzu, ihtiyaç ve dürtülerin tamamı. İhlallerin arkasında genellikle "acele" ya da "kendini gösterme" gibi motivasyonlar vardır.

# Dikkat: 5 saniyelik körlük



90 km/s'te telefona 5 saniye bakmak = 125 m gözü kapalı gitmek

Telefona bakmak, sürüşü **gözü kapalı** yapmak demektir.

- ✓ Seyir halinde telefonu elle kullanmak **yasaktır**.
- ✓ Navigasyonu yola çıkmadan ayarlayın; mesajlara molada bakın.
- ✓ Yemek, sigara, radyo ile uğraşmak da dikkati böler.

# Alkol: güvenli seviyesi yok



Bilimsel araştırmalar, alkolün **hiçbir seviyesinin** sürüş için güvenli olmadığını gösterir. Yasal sınırlar, belli bir riskin kabul edildiği sınırlardır.

- ✓ Alkol kandan saatte yalnızca **yaklaşık 0,1 promil** atılır. Kahve, soğuk duş ya da yemek bunu hızlandırmaz.
- ✓ Ticari sürücüde yasal sınır **0,20 promildir**.
- ✓ 2026 kanun değişikliğiyle cezalar çok ağırlaştı; üçüncü ihlalde ehliyet **iptal** edilir (Ünite 7).

# Yorgunluk: sessiz katil

Yorgunluğun işaretleri:

- ✓ Sık sık esneme, göz kapaklarının ağırlaşması
- ✓ Başı dik tutmakta zorlanma, ense ve sırt ağrısı
- ✓ Düşüncelerin karışması, dikkatin kolay dağılması
- ✓ Geçilen son kilometreleri **hatırlamamak**
- ✓ Şerit dışına kaymak, levhaları kaçırmak



**Mikro uyku:** Birkaç saniyelik farkında olunmayan uyku. 90 km/s'te 3 saniyelik mikro uyku, aracın **75 metre** sürücüsüz gitmesi demektir.

# Yorgunluğa karşı ne işe yarar?

## ✓ İŞE YARAR

Güvenli bir yerde durmak. 15-20 dakikalık kısa uyku. **Mola ve dinlenme sürelerine uymak.** Yola dinlenmiş çıkmak.

## ✗ İŞE YARAMAZ

Camı açmak, müziği açmak, sakız çiğnemek, yüzü yıkamak. Bunlar yalnızca birkaç dakika uyanık hissettirir.

- ✓ Gece **02.00 ile 06.00** arası ve öğleden sonra, vücudun doğal uyku saatleridir; kaza riski artar.
- ✓ Uyku verebilecek ilaçların prospektüsünü okuyun; gerekirse doktorunuza sürücü olduğunuzu söyleyin.

# Sürüşü etkileyen bedensel durumlar

- ✓ **Yaş:** Gençlikte beden güçlü ama deneyim azdır; yaş ilerledikçe deneyim ve sabır artar, refleksler yavaşlar. Davranışınızı yaşınıza göre ayarlayın.
- ✓ **Görme:** Sürüşte en çok kullanılan duyudur. Kirlili cam, ayarsız ayna, bozuk far görüşü engeller; kontağı açmadan düzeltin.
- ✓ **İşitme:** Siren, korna ve araçtan gelen anormal sesleri duymak için önemlidir.
- ✓ **Hastalık ve ilaç:** Bazı durumlarda en doğru karar, araç kullanmamaktır.

# Duygular: öfke, stres, depresyon

- ✓ **Öfke:** Engellenme ya da kişisel değere saldırı hissiyle ortaya çıkar. Öfkeli sürücü yol keser, yakın takip eder, selektör ve korna çalar, yarışır.
- ✓ **Stres:** Bedenin ruhsal ve fizyolojik dengesinin bozulması. Dikkat ve karar verme zayıflar.
- ✓ **Depresyon:** En sık belirtileri dikkatini toplayamama ve unutkanlıktır.



Öfkeye karşı en önemli araç **öz denetimdir**: Derin nefes al, mesafeyi aç, tartışmaya girme.



## EĞİTMENİNİZ

Sizi sıkıştıran sürücüyle yarışmak, işinizi ve hayatınızı onun eline vermektir. Bırakın gitsin.

# Kaza önleme formülü

1 Tehlikeyi önceden fark et

2 Doğru tepkiye karar ver

3 Tepkiyi zamanında uygula

- ✓ **Fark et:** Uyarı levhaları tehlikeyi önceden haber verir. Gözünüz hep 10-15 saniye ilerideki yolda olsun.
- ✓ **Karar ver:** "Işıklı kavşak yaklaşıyor" levhasını görünce hızı azaltmaya karar verirsiniz.
- ✓ **Uygula:** Doğru karar, geç uygulanırsa işe yaramaz.

# Kişilik ve sürüş

## A tipi eğilim

Rekabetçi, aceleci, sabırsız. Aynı anda birçok iş yapar, beklemekten nefret eder, yavaş giden araca öfkelenir.

## B tipi eğilim

Sakin, sabırlı, karar verirken aceleci değil. Zamanın esiri olmaz, iş ile özel hayatı ayırabilir.

Kimse tamamen A ya da tamamen B değildir. Önemli olan, kendi eğiliminizi **tanımak** ve direksiyonda onu yönetmektir.



### EĞİTMENİNİZ

Profesyonel sürücü, aceleci bir yapıda olsa bile direksiyonda sakin davranmayı öğrenmiş kişidir.

# Çalışmaya devam edin



## SRC Dijital Eğitim Kitabı

Diğer derslere devam etmek için dokununuz



## SRC Sınav Salonu

Deneme sınavlarına girmek için dokununuz

## Yeni Ümit SRC Belgesi



Camlıkahve Meydanı, Mareşal Çakmak, Bağcılar  
Cd. No:114 D:1, 34160 Güngören/İstanbul



0 212 641 97 73



WhatsApp: 0 530 957 79 13

## Sosyal medya hesaplarımız



facebook.com/yeniumitsrcbelgesi



instagram.com/yeniumitsrcbelgesi



### EĞİTMENİNİZ

Bu üniteyi tamamladınız, tebrikler! Sıradaki derse geçebilir ya da sınav salonunda kendinizi deneyebilirsiniz. Başarılar dileriz.