

# İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	2-3
TRAFİK ADABI .....	5
1- ADAP VE TRAFİK .....	5
2- TRAFİKTE TEMEL DEĞERLER .....	6
a- Sorumluluk.....	6
b- Yardımlaşma.....	7
c- Hoşgörü .....	8
ç- Nezaket ve Saygı.....	10
d- Feragat ve Fedakarlık.....	11
e- Sabır .....	11
f- Trafik Kültüründe Birbirini Uyarma.....	13
3- TRAFİKTE EMPATİ VE İLETİŞİM .....	13
a- Empati .....	13
b- Diğergamlık .....	14
c- Öfke Yönetimi .....	15
ç- Beden Dili .....	18
d- Konuşma Üslubu .....	19
e- Trafik Denetim Görevlileri ve İletişim .....	19
4- TRAFİKTE HAK İHLALLERİ.....	20
a- Birey Hakkı (Diğer Bireylere Verilen Zarar) .....	20
b- Toplum Hakkı (Topluma Verilen Zarar) .....	20
c- Kamu Hakkı (Devlete Verilen Zarar).....	21
ç- Yaşam Hakkı (Bireyin Kendine Verdiği Zarar).....	21
d- Çevre Hakkı (Çevre ve Doğaya Verilen Zarar).....	22
5- TRAFİKTE DİĞERLERİNİN SÜRÜCÜ DAVRANIŞLARINA ETKİSİ.....	22
YARARLANILAN KAYNAKLAR .....	24

# ÖNSÖZ

## ADABIMUAŞERET

Kaybetmek üzere olduğumuz, kaybettiğimizde çok yoksul ve yoksun duruma düşeceğimiz bir hazinemiz vardır; adabımuaşeret. Adabımuaşeret, öteden beri nesilden nesle aktarılan, millî, manevî ve evrensel değerlerden, birikimlerden beslenen bir kıymet ve ayrıca insan olmanın gerektirdiği hal ve hareketlerin sonuçları olarak karşımıza çıkar. Peki nedir adabımuaşeret?

### Adabımuaşeret sadece insanın insanla ilişkisi değildir

Adabımuaşeret; evrenin merkezindeki insanın, canlı - cansız bütün varlık ile ilişkilerindeki ulaşılması arzulanan estetik seviyeyi ifade eder. İnsanın insanlarla ve hem de hayvanlarla, bitkilerle, cansız varlıklarla kısaca bütün evrenle ilişkilerini çok yönlü bir şekilde ifade eden kurallar ve prensipler bütünüdür.

Bir taraftan etrafımızdaki komşularımızla, akrabalarımızla, aile bireylerimizle ve bütün insanlarla ilişkilerimizi, diğer taraftan da sokaktaki kediyile, denizdeki balıkla, giydiğimiz ceketle, ayakkabıyla, bilgisayarımızın kablo suyla, bindiğimiz arabayla, oturduğumuz koltukla, içtiğimiz suyla, yediğimiz ekmekle ilişkilerimizi de ifade eder. Bu anlamda aslında bütün hayatımızı kuşatır.

### İhtiyaç olarak ortaya çıkan adabımuaşeret alanları var mıdır?

Geçmişten günümüze süregelen sofrada adâbı, konuşma adâbı, öğrencilik adâbı gibi temel adabımuaşeret konuları olduğu gibi bugün de ihtiyaç olarak karşımıza çıkan adabımuaşeret konularından bahsetmek gerekir. Bu noktada bize düşen nedir? Bizden öncekilerin yaptığı gibi, toplumsal süreklilik içinde bu ihtiyaçları karşılamaktır elbette. Bu ihtiyaçları karşılamak aldığımız emaneti bizden sonrakilere teslim etmek noktasında önemli bir görev olarak ele alınmalıdır. Zira bu kültür bir bakış açısıyla da bize atalarımızın mirası değil, torunlarımızın emanetidir, peki bu konuda neler yapabiliriz? Mesela teknolojinin çok hızlı ilerlediği günümüzde teknolojiyi kullanma adabı diye yeni bir başlık karşımıza çıkar. Teknolojiyi kullanma noktasında nasıl prensipler geliştirebiliriz? Onun adabı var mı, olmalı mı? Bir örnekle ele almaya çalışalım. Teknolojinin toplumsal hayatı güçlü bir şekilde etkileyen ürünü cep telefonu/akıllı telefon. Her an aranabilirsiniz. Toplantıdasınız; toplantı veya bir görüşmedesiniz, sohbet ediyorsunuz orada telefona bakmak mı doğrudur yoksa bakmamak mı? Bakarsanız yanınızdakilere nezaketsizlik olacak, bakmazsanız arayan kişiye. İşte güncel ihtiyaç dediğimiz bu tarz hususlardır ki bunları en estetik prensiplerle çözmek bizim sorumluluğumuzdur.

## **Başı önde, eli kulağında olan nesil**

Onun içindir ki bu konular üzerinde düşünmemiz gerekir. Bu durum atasözlerimizin içine de tesir ediyor. Akıllı teknoloji ile ilgili olarak Fatma Karabıyık Barbarosoğlu'nun bir tespiti, güzel bir ifadesi vardır; şimdi yeni neslin başı öne eğik. Neden? Ya tablete bakıyor, ya da akıllı telefona. Ama önceden başı önde olmak tevazudan sayılırdı. Şimdi teknoloji den dolayı başını öne eğmek; biz yine de Sabahattin Ali gibi "başın öne eğilmesini" diyelim.

Bir başka örneği de biz verelim. "Eli kulağında olmak" diye bir deyimiz vardır, tam kültür dünyamızın ortasından kopup gelen. Bir şeyin, bir olayın olmak üzere olduğunu belirten deyimimiz. Ancak günümüzde bu deyim görünüme dönüşmüş halini etrafınızda her yerde görebilirsiniz. Cep telefonu teknolojisi ile birlikte herkesin eli kulağında; yürürken eli kulağında, asansöre binerken eli kulağında, çalışırken eli kulağında ve hatta arabayı kullanırken.

**Trafik Adabı** Geldiğimiz noktada artık 'trafik adabı'ndan söz edebiliriz. Teknolojinin doğurduğu güncel görgü konuları arasında sayabileceğimiz bu konuda çok mesafe kat etmemiz gerektiği herkesin malumudur. Karşımıza saygısızlık, nezaketsizlik, sarsıcılık, tahammülsüzlük vb. gibi davranışlar olarak çıkan bu sorun, kurallara belli bir ceza-i müeyyideden korunmak için uyanmanın ötesinde bir estetik davranış meselesidir.

Ülkemizde artık uzun sayılabilecek bir geçmişe sahip olan bu konuda yeterince davranış biriktirmiş olmamız gerekirdi. Aslında millet olarak genel görgü kuralları noktasında sahip olduğumuz zenginlik trafik adabı noktasında da geniş bir zemin sunmaktadır. Daha ötesi, temel bir mantık olarak baktığımızda, karşımıza yeni çıkan bir teknolojik alan bile olsa genelde doğru ve güzel olan davranış, bu yeni alanda da doğru ve güzeldir.

Bu anlamda trafikte bir başkasının yolunu yani hakkını gasp etmek, yapılan yanlışlara tahammül edemeyip hakaretlerle çıkışmak, kendi önceliğini kendisinden daha zayıf olana; meselâ yayaya öncelik vermemek gibi yanlış davranış ve tutumların genelde de yanlış olduğunu rahatlıkla söyleyebiliriz.

Tam da bu noktada sosyal değişimlerin ve hareketliliğin çok hızlı yaşandığı günümüzde, böyle hassas bir konuyu trafik ve sürücü eğitimi süreçlerinde ele almanın toplumsal geleceğimiz açısından bir zorunluluk olduğunu düşünüyoruz. Bu bağlamda bu eğitimlerin yeni nesil sürücüler için beş, on, on beş yıl ve daha sonraki zamanlar için olumlu sonuçlar doğuracağına ve gündeme getirdiğimiz trafik adabı konusunun kamuoyu tarafından sahiplenileceğine inancımız tamdır.

Bu vesileyle trafik adabı dersinin hayırlı olmasını diliyorum ve bu çalışmada emeği geçen herkese yürekten teşekkür ediyorum.

**Ömer Faruk YELKENCİ**

Özel Öğretim Kurumları

Genel Müdürü



# TRAFİK ADABI

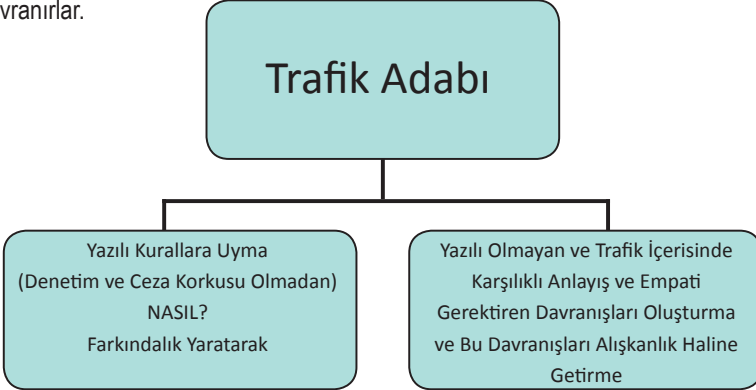
## 1. ADAP VE TRAFİK

**Adap denince ne anlıyorsunuz?**

**Trafik adabı denince ne anlıyorsunuz?**

**Neden trafikte adap kurallarına uymalıyız? (Tartışınız.)**

Türk Dil Kurumu, “adap” kelimesini “yol, yordam” olarak açıklamaktadır. Trafik adabı, o topluluktaki ya da ülkedeki insanların trafik içinde bireysel ve birbirlerine karşı davranış şekilleridir. Trafik psikologları, yaşam tarzı ile araç kullanmanın ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Diğer bir deyişle, insan nasıl yaşarsa, öyle araç kullanır. Trafik adabı açısından değerlendirmek gerekirse, bir toplumdaki kişiler birbirlerine nasıl davranıyorlarsa, birlikte yaşama, yol yordamları ne ise trafik ortamında da aynı adap içinde davranırlar.



### **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. Bilgi olmadan farkındalık oluşmaz. Bu nedenle de bir sürücü aday her bilgiyi özümsemeli, her kuralın altında yatan güvenlik gerekçelerini sorgulamalı, öğrenmelidir.

### **(Çocuk Güvenliği, Emniyet Kemer, Hız ve Dikkatsizlik videoları)**

**Yazılı Olmayan ve Trafik İçerisinde Karşılıklı Anlayış ve Empati Gerektiren Davranışları Oluştur ve Bu Davranışları Alışkanlık Haline Getirme:**

**Trafik adabı;** Trafik içinde sorumluluk, yarımlaşma, tahammül, saygı, fedakârlık, sabır vb. değerlere sahip olabılme yetisi.

**Lütfen unutmayınız!** Trafikte hiçbir zaman tek başınıza değilsiniz. Trafik ortamını her zaman diğer yol kullanıcıları ile paylaşmak durumdasınız. Bu ortamda olumlu bir trafik adabı oluşturulmamışsa trafik güvenliğinin sağlanması mümkün olmayacaktır. Trafik güvenliği açısından evrensel trafik kuralları kadar olumlu trafik adabının oluşturulması da çok önemlidir. Trafik kuralları ne yapılması gerektiğini belirlerken, trafik adabı da bu kuralları kişiler tarafından ve her koşulda güvenliği sağlamak amacıyla uygulanıp uygulanmayacağını belirlemektedir.

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

## 2. TRAFİKTE TEMEL DEĞERLER

### a) Sorumluluk

Sorumluluk; kişinin kendi davranışlarını veya kendi yetki alanına giren herhangi bir olayın sonuçlarını üstlenmesi anlamına gelmektedir. Unutmayınız ki güvenli, dikkatli, sorumlu davranmak üzgün ve pişman olmaktan iyidir. Sorumluluk duygusuna sahip bir sürücü, sadece araç kullanmayı değil, aynı zamanda kendine hâkim olmayı da öğrenmelidir.

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. 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" demektir. Sürücü araç kullandığı sürece topluma verdiği bu sözü tutmakla yükümlüdür. Sürücülükle ilgili sınavları geçmesi ve belgeye hak kazanması, resmi olarak bu yükümlülüğü üstlendiği anlamına gelmektedir. **"İnsanı ayakta tutan iskelet ve kas sistemi değil, prensipleri, sorumlulukları ve inançlarıdır."**

#### **Örnek 1:**

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?

#### **Örnek 2:**

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

**Trafikte sorumlu davranmak ve sorumluluğunu bilmek neden önemlidir? (tartışınız.)**

(Videolarla desteklenecek)

## b) Yardımlaşma

*“Düşene sırtını dönen korksun,  
bir gün kendi düştüğünde, kimse  
ona elini uzatmayacaktır.” (Sadi, Orkide, 1257;  
ağtaran Aronson, Wilson ve Akert, 2010)*

Yardımlaşma, karşılıklı yardımda bulunma anlamına gelmektedir. Bu değer ülkemiz insanların sahip olduğu ve günlük hayatlarında sıkça uyguladıkları en önemli değerlerden biridir. Yardımlaşmanın olduğu ortamlar, stresten uzak, insanların daha sakin ve huzurlu olduğu ortamlardır. Yardımlaşma ile sorunlar kısa sürede ve yapıcı bir biçimde çözülür. Hayatımızı; **“Bir başkasının yaşamasına yardım etmeyen, yaşadığını iddia edemez.”** ölçüsü yönlendirmelidir.

### İnsanlar Neden Yardım Eder?

Bu konuda çeşitli bilimsel görüşler bulunmaktadır. Biyolojik görüşe göre insanlar yeme içmeye karşı doğuştan bir eğilime sahip oldukları gibi başkalarına yardım etmeye de doğuştan eğilim gösterirler (Hogg ve Vaughan, 2014). Sosyo-biyoloğlara göre insanların sıkıntı içinde olanlara yardım etmek üzere biyolojik yatınlıkları bulunmaktadır. Sosyal psikoloğlara göre neredeyse her kültürde, başkalarına ilgi göstermenin iyi, bencilliğın ise kötü olduğunu bildiren bir ‘norm’u vardır. Pek çok toplumda yazılı olmayan bu kural, karşımızdaki kişi muhtaç halde olduğunda (yardım ettiğimiz durumda ödeyeceğimiz bedel ağır olmadığı takdirde) o kişiye yardım etmek için elimizden geleni yapmamız gerektiğini belletir. Dolayısıyla yardımlaşmanın evrensel bir sosyal sorumluluk normu olduğunu söyleyebiliriz. Bu da bize bu standardın işlevsel bir değeri olduğunu ve sosyal yaşamı kolaylaştırdığını göstermektedir. Hareket noktamız; **“iyilik eden iyilik bulur.”** olmalıdır. Bu konuya 3.Bölümde ‘diğergamlık’ başlığı altında tekrar değinilecektir. Biz buna bir anlamda “adap” ta diyebiliriz.

### Trafikte Yardımlaşma Neden Önemlidir?

Birlikte yaşam, yardımlaşma olmadan sürdürülmesi zor bir hale gelmektedir. Trafik ortamı, tüm yol kullanıcılarının birlikte hareket ettiği, birbirinin olumlu ya da olumsuz davranışlarından etkilendiği bir ortamdır. Bir kişinin olumlu ya da olumsuz bir davranışının tüm yol kullanıcılarını aynı şekilde etkilediği bu ortamda yardımlaşmanın önemi oldukça öne çıkmaktadır. Özellikle trafikte dezavantajlı gruplar olan çocukların, yaşlıların ve engellilerin yardıma daha fazla ihtiyacı olabilir. Güvenli bir trafik ortamı sağlamak için her sürücünün dezavantajlı grupta yer alan bu yol kullanıcılarına daha fazla dikkat etmesi gerekir. Hayatımızın her döneminde insanlara yardımcı olmak bir insanlık değeri olduğu gibi trafikte bu değerin daha da ön plana çıkarılması gerekir. Unutmayalım ki; **“İnsanların en hayırlısı insanlara faydalı olanıdır.”**

### **Örnek 1:**

Araç kullanırken yolda olan bisikletli çocukları fark ettiniz. Daha yavaş ve dikkatli araç kullanmak suretiyle onlara bir tehlike yaratmamaya özen göstererek onların güvenle yanınızdan geçmesine yardım etmek, trafik adabı açısından istenilen bir durumdur.

### **Örnek 2:**

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

### **Örnek 3:**

Carlı havada zincir takmaya çalışan bir sürücü, sorun yaşıyor ve yardım talep ediyorsa, bu konuda deneyimli, daha becerikli bir sürücünün o kişiye yardım etmesi daha sonra olabilecek araç kaymalarını ve trafik kazalarını önlemiş olacaktır.

### **Örnek 4:**

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.

(Videolarla desteklenecek)

## **c) Hoşgörü**

**Hoşgörü denince ne anlıyorsunuz? Trafikte hoşgörü nasıl olmalıdır? (tartışınız.)**

*“Bir bahçeye giremezsen, durup, seyran eyleme.*

*Bir gönül yapamazsan, yıkıp viran eyleme.” (Yunus Emre)*

**“Hoşgörlü ol ki sana da öyle davranılsın.”** Hoşgörü, kişinin kendisinden farklı ahlaki, dini değerlere, dünya görüşlerine, düşüncelerine, yaşam tarzlarına, davranışlara vb. sahip olan başka insanlara müdahale etmekten bilerek veya isteyerek, kaçınması eylemi olarak tanımlanmaktadır. Yani, ortaya çıkabilecek sorunları anlayışla karşılayarak, olabildiği kadar hoş görme durumu, müsamaha, tolerans anlamına gelmektedir. Hoşgörü, kendi görüşünüze ve çoğunluğun görüş biçimine aykırı düşen görüşlere, sabırla ve taraf tutmadan katlanma demektir. İzin verme ve iyi karşılama anlamlarına da gelir. Hoşgörü, trafik içinde sürücülerin en fazla ihtiyaç duyacakları değerlerden biridir. Bir sürücü, trafik ortamında farklı özelliklere sahip sürücüler, yolcular ve yayalarla birlikte araç kullanmak durumundadır. Hoşgörlü olma özelliği yoksa sürücü, sabırsız, öfkeli, yorgun, stresli, başarılı iletişim kuramayan, kural ihlali yapan bir kişi olacaktır. Bilinçli bir sürücü hoşgörlü olabilmek için güne dinlenmiş başlamalıdır. 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”** sözünü hayatımıza örnek almalıyız.



Unutmayın! Hoşgörülü olabilmek için; kendinize ve yaptığınız işe değer verin, iletişim içinde olduğunuz kişilere değer verin, alıngan olmayın, kimseyi küçümsemeyin, affedici olun, anlayışlı olun, herkesin olaylara farklı bakabileceğini yani “aynı resme farklı gözlerle baktığını” unutmayın.

*“Yaratılanı hoş gör, yaradandan ötürü.”*

### **Örnek 1:**

Park etme konusunda acemi olan bir yeni sürücü, yolda iki aracın arasına park etmeye çalışırken, arkasındaki araç sürücüsü bu duruma hoşgörü göstermeyip, sürekli kornaya basarsa, park etmeye çalışan sürücü panik olacak ve park etme süresi artacaktır. Oysa fazladan gösterilecek 30 saniyelik bir hoşgörü, 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 hoşgörü göstermeyip, kornaya basması yolcunun araçtan daha hızlı inebilmesini sağlamayacağı gibi trafik ortamında da huzursuz, stresli bir durum oluşmasına sebep olacaktır.

(Videolarla desteklenecek)

## **Neden Trafikte Tahammül Etmeliyiz?**

**Tahammül denince ne anlıyorsunuz? Trafikte tahammül sahibi olmak ne demektir? (tartışınız.)**

**“Tahammülde bir fazilet vardır ki çoğu zaman başarının zaferinden büyüktür. (Samuel Smiles) ”**

Tahammül; insanın kötü, güç durumlara karşı koyabilme ya da katlanabilme gücü olarak tanımlanmıştır (TDK). Kendi görüşünüze ve çoğunluğun görüş biçimine aykırı düşen görüşlere, sabırla ve taraf tutmadan katlanabilme özelliğidir. Tahammül trafik içinde sürücülerin en fazla ihtiyaç duyacakları değerlerden biridir.

Bir sürücü, trafik ortamında farklı özelliklere sahip sürücüler, yolcular ve yayalarla birlikte araç kullanmak durumundadır. Bunların içinde, kurallara uymayan sürücüler ve dikkatsiz yayalar olabilir. Sürücünün, bu tarz yanlışla karşılaştığında buna katlanabilmesi şüphesiz ki çok güçtür. Ancak trafik içinde istenmeyen durumlara tahammül edebilmek taraflar arasında yaşanabilecek kötü olaylara engel olacak, çok daha huzurlu bir trafik ortamı yaratacaktır.

### ç) Nezaket ve Saygı

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. Yani saygı göstermek demek “seni görüyorum, duyuyorum, varlığını kabul ediyorum” anlamına gelmektedir.

Saygı ve empati birlikte olan iki kavramdır. Ayrıca ‘hoşgörü’ olmadan saygı da olmaz. Diğerini “olduğu gibi kabul etmeden” “saygı” duyamazsınız. Kendinize, işinize saygı duymadan da diğerlerine saygı duyamazsınız. Aynen hoşgörüde olduğu gibi nezaket ve saygı değerleri de ülke insanımızın içinde olan değerlerdir. Örneğin, bir kapıda karşılaşılan iki kişi kapıdan geçmek için birbirlerine yol verirler. Bu değeri trafik ortamında yansıtabilme çok önemlidir. Başka bir deyişle, diğer yol kullanıcılarına saygı göstermek önemlidir. Çünkü trafikte davranışlarınızı saygı ile sergilediğiniz her durumda daha huzurlu, sakin, stresten uzak bir ortamın hem kendiniz hem de diğerleri için oluşmasına neden olursunuz. Trafik kurallarına uymak daha kolay ve alışkanlığa daha çabuk dönüşür bir hal alır. Zaten yukarıda da vurgulandığı gibi, sürücü belgesi sahibi olmak demek, kişinin topluma saygılı ve sorumlu davranacağına dair söz vermesi demektir. Trafik güvenliğinin sağlanabilmesi için saygı ile birlikte trafik kurallarının uygulanması gerekir. 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 sürücülerini 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.

#### **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.

(Videolarla desteklenecek)



#### d) Feragat ve Fedakârlık

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.



#### Örnek 1:

Tali yol- Anayol kesişmesinde geçiş hakkı anayolda seyreden sürücüye aittir. Anayolda, kalabalık bir trafik içinde ilerleyen sürücü, tali yoldan gelmekte olan sürücüye kendi geçiş hakkını verdiği anda 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.

(Videolarla desteklenecek)

#### e) Sabır

**“ Sabır acıdır, meyvesi tatlıdır.” atasözü size neyi hatırlatıyor?**

**Karşıdan karşıya geçen bir yaya için araçların beklemesi trafiğin sıkışmasına sebep olmaz mı? Bu konuda sürücünün sabırlı olup, beklemesi uygun mudur? (tartışınız.)**

Sabır, en kısa tanımıyla, zorluğa karşı göğüs germek anlamına gelmektedir. (Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Büyük Lügat) Diğer bir deyişle, yaşanan olumsuz durumu kabullenmek, çözümü yönünde çaba sarf etmek ve uygulanan çözüm faaliyetlerinin sonucunu beklemektir. Zorlukların ilacı olarak da tarif edilmektedir sabır kavramı. Şems-i Tebriz, “dikene bakıp gülü, geceye bakıp gündüzü tahayyül edebilmek” diye ifade etmektedir sabrı. (Şems-i Tebriz) Mevlânâ, “hamdım, yandım, piştim, oldum elhamdülillah” der. Çok bilinen bir atasözümüz ise “öfkenin sonu felaket, sabrın sonu selamet” diyerek, sabrın önemini vurgulamaktadır.

Olaylar yalnızca bizim kontrolümüzde değildir. Yaşam çoğunlukla bizim dışımızdaki unsurlar tarafından yönlendirilir. Benzer şekilde trafik ortamı da her zaman sürücünün kontrolünde olan bir ortam değildir. Diğer yol kullanıcıları, yol ve hava koşulları gibi pek çok şeyin sürücünün kontrolü dışında gelişmesine neden olur.

Potansiyel olarak tehlikelerle ve beklenmedik olaylarla dolu olan ve sürücünün kontrolü dışında ki bu trafik ortamında zorluklarla sağlıklı bir şekilde baş etmek için SABIR olmazsa olmazdır. Sabırlı olmak stresle baş etme konusunda da önemli bir özelliktir. Genel olarak, sabredemeyen kişilerin stresle de olumlu baş etme konusunda sorun yaşadıkları bilinmektedir.

Özette sabır, bir şeyi telaş göstermeden bekleme anlamına gelmektedir. Hayatın her alanında ihtiyaç duyulan sabır değeri trafik içinde çok daha büyük önem taşımaktadır. Trafikte, kırmızı ışıkta beklemek, sabır gerektiren bir davranıştır. Ancak burada gösterilen sabır, kırmızı ışıkta geçmenin bir trafik kural ihlali olması ve bu ihlalin bir cezası olması nedenleri ile sürücüler için bir zorunluluk haline gelmiştir. Önemli olan trafik içinde cezası olmayan durumlarda da sabır gösterebilmektir. Çünkü; **Sabrın sonu selamettir. (Atasözü)**

#### **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.

#### **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 sıklığı kentlerimizin en büyük sorunlarından biridir. Böyle bir durumda sabırsız davranıp, sürekli korna çalmak, trafiği açamayacağı gibi hem kendinizi hem de öndeki sürücülerini 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. Yayayı bir an önce geçişini tamamlamaya zorlamak, onun yere düşmesine ya da paniğe kapılıp, kontrolsüzce davranmasına neden olabilir. Bu durum hem yaya için hem de diğer sürücüler için olumsuz sonuçlar doğuracaktır. Veya kendisine kırmızı ışık yandığı halde sabırsızlık göstererek yola çıkması, yayaların haklarını ihlal ettiği gibi hayatlarını da tehlikeye atacaktır. Unutmamız gerekir ki; “ **En hayırlı vasıta sabırdır.**”

(Videolarla desteklenecek)

## f) Trafik Kültüründe Birbirini Uyarma

**Trafik ihlali yaparak başka sürücülerin paniklemesine sebep olan sürücüyü uyarmak neden önemlidir? tartışın.**

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. Dolayısıyla, trafik içinde hatalı davranış sergileyen bir sürücüyü uyarmak hem o sürücünün hem de trafikteki diğer sürücülerin kaza yapma ya da olumsuz bir durum oluşturma riskini azaltacaktır. Ancak bu uyarı, nezaket ve saygı çerçevesinde yapılmalıdır.

### **Örnek 1:**

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

(Videolarla desteklenecek)

## **3. TRAFİKTE EMPATİ VE İLETİŞİM**

### **a. Empati**

**Siz beklerken birisi sizin önünüze geçse ne hissedersiniz?**

### **Tartışınız.**

En basit tanımıyla 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 anlamına gelmektedir. Yani kişi, “ben onun yerinde olsaydım nasıl hissederdim/düşünürdüm/davranırdım” diyorsa, o kişi ile empati kuruyor, kendini onun yerine koyarak, kişinin davranışı değerlendiriyor, duygudaşlık yapıyor demektir. Kişi öncelikle kendine saygılı olmalıdır. Kendine değer verenler başkalarını da değerli görmektedirler. Bunun için; “**Kendinize nasıl davranılmasını istiyorsanız başkalarına da o şekilde davranın.**” altın kuralının unutulmaması gerekir.

Empati, başarılı bir iletişimin temel koşullarından biridir. Sosyal yaşamda empatinin tartışmasız önemi büyüktür. 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. Hiçbir toplum 24 saat trafik zabıtası tarafından denetlenemez. Toplum yararına, kesintisiz denetim, trafik adabı ile mümkündür. Yüksek empati kurabilen bir toplumda da trafik adabı diğerinin hakkını dikkate alan görgü kuralları üzerine kurulmaktadır.

### **Örnek 1:**

Aracını kaldırıma park etmiş bir sürücü, diğer yol kullanıcıların kaldırımını kullanmasına engel olduğu gibi kaldırımını 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.

### **Tartışma:**

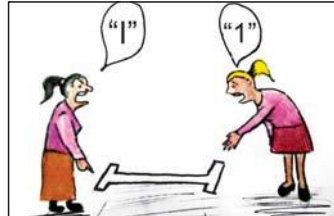
Empati düzeyi yüksek bir sürücü yoğun trafikte, bir alt geçide sıra halinde girmekte olan sürücülerin önlerine geçerek, trafiği de daha sıkışık bir hale getirerek yoluna devam etmez. Neden?

### **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.

**Lütfen unutmayın! Trafikte yalnız değilsiniz. Çözümün parçası değilseniz, sorunun parçasısınız. Güvenli sürücü olmak için her zaman empati düzeyi yüksek bir kişi olunuz.**

**Kendinize ve yaptığınız işe değer verin, iletişim içinde olduğunuz kişilere değer verin, alıngan olmayın, kimseyi küçümsemeyin, affedicili olun, anlayışlı olun, herkesin olaylara farklı bakabileceğini yani “aynı resme farklı gözlerle baktığını” unutmayın.**



## **b. Diğergamlık**

Diğergamlık, kendinden çok başkalarını düşünen, başkalarının iyiliği için fedakârlık yapan, özgeci şeklinde tanımlanır. Diğergamlık, yardım etme davranışının bir alt kategorisidir. Başkasının çıkarına davranma olarak tanımlanmaktadır. (Hogg ve Vaughan, 2014) Kişinin kendisinden çok bir başkasına yarar sağlama isteğiyle yapılan davranışı

işaret eder. Diğergamlık ile empati arasında önemli bir ilişki vardır. Empati, kişiyi başkalarına yardım etmek üzere harekete geçirir. Toplum yanlısı davranışlar diğer insanların refahına katkıda bulunmaktadır. Diğergam davranışlar, birisinin buna karşılık vermesini gerektirmez. Bu tür davranışlar, bütün kültürlerde olmakla birlikte bizim kültürümüzde, bu davranışlara büyük önem verilir.

### **Tartışma 1:**

Trafikte aracınızla kırmızı ışıkta bekliyorsunuz. Işık yeşile döndü ancak bir yaya karşıya geçmek için yolu neredeyse yarlamış. Geçiş sizin hakkınız. İsterseniz o yayanın önünden veya arkasından geçebilirsiniz. Ya da 3-5 sn. yayanın geçişi tamamlamasını bekleyip, öyle geçersiniz. Bu iki davranış şeklinin doğurabileceği sonuçları tartışınız.

### **Tartışma 2:**

Sol tarafınızda seyretmekte olan araç, önünüze geçmek amacıyla sinyal veriyor. Hızınızı sabit tutup ya da uygun şekilde yavaşlayıp, onun önünüze geçmesine izin vermek diğergamlıktır. Neden? Tartışınız.

### **Tartışma 3:**

Diğergamlık ve fedakarlık arasındaki benzerlikler ve farklılıklar nelerdir? Örneklerle tartışınız.

## **c. Öfke Yönetimi**

**Trafikte sizi öfkelendiren bir sürücü ile camı açarak tartışmanız, trafiğin akışını nasıl etkilemektedir? (tartışınız.)**

Öfke, 'güçlü bir husumet duygusu' şeklinde tanımlanmaktadır. Hoşnutsuzluğun doğurduğu yoğun bir duygusal durum anlamına gelmektedir. Öfke yerine kızgınlık, hiddet, gazap sözcükleri de kullanılmaktadır. Öfke, günlük hayatımızda önemli yere sahip duygularımızdan biridir. Öfke duygusu evrenseldir. Her kültürde çeşitli şekillerde yaşanan bir duygudur. Kimi zaman kısa süreli, orta şiddette ve hatta kişiye faydalı, kimi zaman ise çok şiddetli, yoğun, sürekli ve tahrip edici olabilmektedir. Öfkenin engellenme, benlik saygısının zedelenmesi, gururun kırılması gibi nedenlerle ortaya çıktığı bilinmektedir. Haksızlığa neden olan kışkırtıcı davranışlar da öfkenin en önemli nedenlerindedir. Öfke, planlanabilen bir duygu değildir. Diğer deyişle, saldırı, engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, küçümsenme gibi durumlarda kendiliğinden ortaya çıkmaktadır.

Öfke çok farklı biçimlerde ifade edilir. İnsanlara yönelik fiziksel saldırı, objelere yönelik fiziksel saldırı, sözel saldırı veya bağırma, bastırma, kendini eleştirme, dikkati başka konuya çekme, zulmetme, öfkenin ifade biçimlerinden bazılarıdır.

Öfke duygusunun aslında bir işlevi vardır ve işe yarar. Başka bir deyişle, kişiye güç verir, kişinin duygularını daha da kabartan, rahatsız edici davranışları önler. Yani, kişi öfke sayesinde engellendiğini anlar, kendine zarar vermez. Ayrıca öfke, diğer insanlara karşı olumsuz duyguların dışa vurulmasını kolaylaştırır. Kişiyi, isteklerini elde etme konusunda daha atılgan bir hale getirir, kendisini önemli, üstün ve haklı hissetmesini sağlar. Ama unutulmamalıdır ki **“Öfkeyle kalkan zararlı oturur.”**

Öfkenin kalp hastalıkları gibi pek çok fiziksel hastalığın ilerlemesinde çok önemli etkilere sahip olduğu bilinmektedir. Konuyla ilgili çalışmalar yapan uzmanlar hem bastırılan hem de ifade edilen öfkenin, yüksek kan basıncı, kalp problemleri, ülser gibi psikosomatik sonuçları olacağını vurgulamaktadırlar. Uzmanlara göre, öfkenin bastırılması, yüksek tansiyonu geliştiren bir faktörken, öfkenin bağırarak, müdahale ederek veya hızlı konuşma şeklindeki ifadeleri de kalp ritminde bozulmalara neden olmaktadır.

Öfkelenmediğini nasıl anlarsınız? Öncelikle bedeniniz çeşitli fizyolojik tepkiler verir. Bu tepkiler, kişiden kişiye değişiklikler göstermektedir. Örneğin, kaşlar çatılır, dişler gıcırdatılır, ters ters bakılır, yumruklar sıkılır, yüz kızarır, ellerde/ayaklarda titreme ya da uyuşma hissi oluşur, nefes almada zorluk, vücudun çeşitli bölgelerinde seğirmeler olur, terleme, kontrol kaybı, sıcaklık hissi, burundan soluma, dudakları ısırma, beyin zonklaması, baş ağrısı, hareketlerin hızlanması olur. Beden fiziksel tepkiler verirken aynı zamanda zihin, unutkanlık, uykusuzluk, dikkatsizlik gibi tepkiler verir. Sonuç olarak davranışsal tepkiler verilir. Daha çok sigara içmek, aşırı yemek yemek, acecelilik ve huzursuzluk, aşırı alkol tüketimi bu davranışlardan bazılarıdır.

Günümüzde psikologlar, öfkeyi bastırmak ya da yok etmek yerine “kızgınlık ve öfkenin yönetimi” ni önermektedirler. Öfke yönetiminde amaç; kızgınlığın ve öfkenin yol açtığı duygusal ve fizyolojik tepkileri azaltabilmektir. Çünkü sizde kızgınlığa yol açan insanları, olayları yok edemezsiniz, onlardan kaçınamazsınız, onları değiştiremezsiniz fakat insanlar ya da olaylar karşısında gösterdiğiniz içsel ve dışsal tepkilerinizi kontrol edebilirsiniz, onları yapıcı bir şekilde yönetebilirsiniz. Sonuç olarak, kızgınlığınızı neyin tetiklediğini bulmak ve kendinizi öfkeyle kaybetmeden, bu nedenlerle başa çıkabileceğiniz yöntemler geliştirmek en sağlıklı olan çözüm olarak önerilmektedir.

Öfkeyi başarılı bir şekilde yönetmek için öncelikle neden öfkeli olduğunuzu anlamaya çalışın. Gevşemeye ve dinlenmeye çalışın. Bunun için nefes egzersizlerini öğrenin ve uygulayın. Kas gevşeme egzersizleri ya da spor yapmayı hayatınızın düzenli bir parçası haline getirin. Düşünme tarzınızı yeniden yapılandırın. Başka bir deyişle, olumlu düşünme konusunda kendinizi geliştirin, duygularınızı paylaşın, öfkelenmediğini hissettiğinizde mantığınıza sığının.” Mantık Öfkeyi Yener”. Kendinize “tüm dünyanın size kazık atmaya çalışmadığını” hatırlatın. Sadece, yaşamın iniş ve çıkışlarından bazıları yaşadığınızı düşünün. Sizi kızgınlık duygularına hazırlayan, “asla” ya da “her zaman” gibi sözcükleri kullanmayın. “Bu yolda hep böyle trafik sıkışiktır”. “Bu minibüs/taksi/otobüs sürücüsü her zaman böyle yapar. gibi kızgınlığınızı daha da arttıracak cümleler kurmaktan kaçının. Ayrıca problem çözme yöntemlerinizi geliştirin. Örneğin, “Her problemin bir çözümü vardır.” inancı, çözümü bulamadığınızda engellenmişlik duygusunu ve kızgınlığı arttırır. Bazen çözüm sizin kontrolünüzde değildir ya da yoktur, dolayısıyla sorunla yüzleşin. “Ya hep ya hiç” tarzı düşünceden uzak durun. Zamanı etkili kullanma konusunda kendinizi geliştirin. İletişim becerilerinizi geliştirin. Kendini ifade etme yöntemleri konusunda bilgilenin ve kendinizi geliştirin. Saldırgan yerine atılgan olmayı deneyin. Mizah kullanmak da önemli bir yöntemdir. Ancak dikkatli olun. Amaç sorunlarınızı gülererek geçiştirmek değil, onlarla yapıcı bir şekilde yüzleşmektir. Alaycı ve aşağılayıcı mizaha başvurmaktan kaçının. Bu da öfkeyi ifade etmenin bir başka yüzüdür. Alay etmek, öfke yönetimi değildir. Amaç, her şeyi ve kendinizi çok fazla ciddiye almaktan sizi alıkoymaktır.

Sonuç olarak aklınızdan çıkarmayın: Kızgınlığı yok edemezsiniz. Tüm çabalarınıza rağmen sizi kızdıracak olaylar olacaktır. Yaşam her zaman engellerle, acılarla, kayıplarla ve diğer insanların onlardan beklemediğiniz davranışlarıyla dolu olacaktır. Olayları değiştiremezsiniz ama bu olayların sizi etkileme biçimini değiştirebilirsiniz. Kızgınlık ve öfke tepkilerinizi kontrol ederek, uzun vadede onların sizi daha mutsuz kılmasını önleyebilirsiniz. **“Gerçek pehlivan öfkelenmediğinde öfkesine hakim olabildir.” (Sözünü tartışınız.)**



## Trafikte Öfke Yönetimi ve Güvenli Sürücülük



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

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

Trafik ortamı, doğası gereği engellemelerle dolu bir ortamdır. Çeşitli nedenlerle trafik tıkanır. Kurallar gereği özellikle şehirçi trafiği dur-kalk şeklinde yürür. Her kırmızı ışık bir engellemidir. Dolayısıyla bir sürücü engellenme duygusu yaşadığında hissettiği öfkeyi yönetmeyi öğrenmek zorundadır. 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. Böyle bir durumda aşağıda belirtilen ve sizin için en uygun olan düşüncelerden seçiniz ve o düşüncelere yoğunlaşmaya çalışınız:

*Uyum sağlayıcı/yapıcı öfke ifadesi yöntemi (Eşiyok, Yasaak ve Korkusuz, 2007):*

- *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.*
- *Yapılabilecek olumlu şeyleri düşünmeyi denerim.*
- *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.*

(Trafik öfkesi nedeniyle meydana gelen olaylardan medya örnekleri koyalım)

## ç. 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. (tartışınız.)**

Sözsüz olarak iki şekilde iletişim kurarsınız; beden hareketleriyle (yüz ifadeleri, el-kol hareketleri ve duruş) ve kişilerarası mesafe ile (diğer kişiyle aranızda koyduğunuz uzaklık). Beden dili sözlü iletişimden daha inandırıcıdır. Ayrıca beden dili önemlidir çünkü bir iletinin %7'si sözel iletişim (sözcükler), %38'si ses (yükseklik, ton, ritim vb.), %55'i beden hareketlerinden (çoğunlukla yüz ifadeleri) oluşmaktadır.



Sözel olmayan ipuçları; yüz ifadeleri (mutluluk, şaşkınlık, kızgınlık, üzüntü, korku, tiksime), göz teması, fiziksel görünüm beden dilini kapsamaktadır. Sözsüz iletişim etkilidir. Çünkü duyguları ifade eder, çift anlamlıdır, belirsizdir. Sözel olmayan ipuçları dendiğinde kişilerarası mesafe, beden dili ve yüz ifadelerinin yanı sıra jestler yani el hareketleri ile konuşma, mimikler, giyiniş tarzı ve söyleyiş tarzı da belirtilmektedir.

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.

Özellikle bir trafik kazasında diğer tarafla iletişim halindeyken kişinin beden diline dikkat etmesi önemlidir. Sözler olumlu olabilir ancak kişinin kullandığı beden dili kavgaya davet çıkarmamalı, sakinleştirici olmalıdır. Haklı ya da haksız olma trafik zabıtasının karar vereceği bir durumdur. Ancak bir kaza durumunda taraflar, psikolojik olarak, savunma durumuna geçme ve diğerini suçlama eğilimi içindedirler. Bu ruh hali, beden diline yansır ve diğer taraf da aynı durumda olacağı için olumsuz olayların, kavgaların meydana gelmesi kaçınılmaz bir hal alabilir. Olayları daha da zor bir hale getirmemek için ve trafik güvenliğini gözetmek açısından kişinin diğer tarafa haklı ya da haksız olmasından bağımsız olarak saygı duyduğunu, varlığını gördüğünü ve kabul ettiğini ifade eden beden dili ile yaklaşması trafik adabı açısından istenilen durumdur.

*Unutmayınız! Size nasıl davranılmasını istiyorsanız siz de karşınızdaki kişiye öyle davranmalısınız.*

## d. Konuşma Üslubu

*Aşık Yunus'un da dediği gibi;  
Söz ola keşe savaşı  
Söz ola keştire başı  
Söz ola ağulu aş  
Yağ ile bal ide bir söz*

*Söylediğimiz yanlış bir söz geri döndürülemez öfke ve zararlara yol açabilir.  
“**Tatlı dil yılanı deliğinden çıkarır.**”*

### **Trafikte konuşma üslubumuzu yumuşatarak, karşımızdakine hitap etmek bize ve trafiğin akışına nasıl bir fayda sağlamaktadır? (tartışınız.)**

Kişinin konuşma üslubu bazen sözlerinden daha çok önem taşır. İletişim sırasında mesajın ne olduğu kadar nasıl söylendiği de önemlidir. Başka bir deyişle, sözler olumlu olabilir ama söyleme tarzı olumsuz ise kişinin aklında sözler değil söyleyiş biçimi kalır ve ona göre karşılık verir. 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.

Beden dili ve konuşma üslubu da dikkate alınarak, trafik adabı açısından başarılı iletişim kurma becerilerinizi geliştiriniz. Bunun için aşağıda belirtilen hataları yapmayınız:

- Susup, bir şey söylemediğimizde, gerçekten söylemediğimize inanmak,
- Tek bir olayın, birini anlamak için yeterli bir örnek olduğu,
- Herkesin sizin görüşlerinizi ve duygularınızı paylaşması gerektiği,
- İnsanların değişmediği,
- İnsanlara atfettiğimiz özelliklere onların gerçekten sahip olduğu,
- Mesajlarımızın diğerlerine tümüyle açık olduğu,
- Söyleneni anlamamız gerekiyormuş gibi sosyal baskılar (bazen anlayamayabilirsiniz),
- Karşımızdakinin kişiliğini sevmediğiniz için zihninizi ona kapatma,
- Dinlerken aynı zamanda değerlendirme eğiliminiz,
- İletişimde çok erken yargılara / ön yargılara varma,
- Atıflarınızı yaparken, kendinizi kayırma,
- Gerçek veriler ile o verilere ilişkin kendi algılarınızı karıştırmak,
- “Önemsiz” saydığınız mesajları duymamak,

### **e. Trafik Denetim Görevlileri ile İletişim**

Bir sürücü, trafikte çeşitli nedenlerle trafik zabıtası ile iletişim kurmak durumundadır. Trafik denetim görevlileri, ilgili yasal düzenlemeler kapsamında görevlerini yapmaktadırlar. Dolayısıyla bir sürücü herhangi bir durumda trafik zabıtası ile iletişim kurarken, bunu akıldan çıkarmamalı ve trafik adabı açısından iletişim kurallarına özen göstermelidir.

İletişim, mesaj alışverişi, bilgi aktarımıdır. Etkili, başarılı iletişim demek başkalarını suçlamak yerine hakça savaşım vermektir. 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. Her insanın en önemli psikolojik ihtiyacı varlığını kabul ettirmektir. Empati düzeyinin yüksek olması da başarılı iletişim için en önemli koşulların başında gelmektedir.

Dolayısıyla sürücü, trafik denetim görevlileri ile başarılı bir iletişim kurabilmek, kendini ifade edebilmek için etkili iletişim becerileri konusunda bilgi sahibi olmalıdır.

## 4. TRAFİKTE HAK İHLALLERİ

### a) Birey Hakkı (Diğer Bireylere Verilen Zarar)

Sosyal hayatımızda kimseye zarar vermeye ve kimsenin hakkını yememeye özen gösteririz. Bilerek ya da bilmeyerek hak yemekten çekinir ve buna göre yaşama-ya çalışırız. Trafik hayatımızın bir parçası olduğuna göre aynı hassasiyeti trafik içinde de göstermemiz gereklidir. 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. Trafik kuralları sürücülerin can ve mal güvenliklerini sağlamak için konulmuştur. Bu kurallara uymamak kişi haklarını ihlal ettiği gibi hayatlarına da kas-tedebilir. **“Kim bir canı öldürürse bütün insanları öldürmüş gibidir. Kim de onu yaşatırsa, bütün insanları yaşatmış gibi olur.”**

#### **Örnek1:**

Birçok sürücü, hızlı araç kullandıklarında da araçlarını kontrol edebildiklerini düşünmektedir. Aynı zamanda kazaya sebebiyet vermeyecek kadar kendilerini usta şoför olarak görmektedirler (OECD, 2012). Ancak bu sürücüler trafikte tek başlarına olduklarını 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.

#### **Örnek 2:**

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

#### **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.

#### **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.

(Videolarla desteklenecek)

### b) 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.

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

Psikolojik etkilerin verdiği güvensizlikler, bilhassa gençlerde sigaraya eğilim alkol ve uyuşturucu gibi aileyi sosyoekonomik açıdan sıkıntılara sürükleyecek olayları tetiklemektedir. Yine psikolojik etkiler, bireyin yaşam kalitesini düşürmekte, içine kapanık bir benlik ortaya çıkararak çevresiyle ilişkilerini azaltmaktadır.

(Videolarla desteklenecek ÖRN: Trafik kazası geçirmiş bir üniversite öğrencisinin, kaza sonrası yaşadığı psikolojik bunalımın okulda ve aile ortamında yansımalarını gösteren bir video)

Ekonomik olarak dezavantajlı konumda olan dar gelirlili aileler hem tıbbi gereksinimlerin maliyetleri hem de bu yaralanma veya ölüm neticesinde düşen gelirleri nedeniyle en büyük mağduriyeti yaşamaktadırlar.

Ölüm halinde ise kişinin bakmakla yükümlü olduğu bireylerin geçim sıkıntısı baş gösterebilmekte ve bu durum da bir ailenin dağılmasına veya kaybolmasına dahi gidebilmektedir.

### **c) Kamu Hakkı (Devlete verilen Zarar)**

**Trafik kazalarındaki ekonomik zararlardan Ülkemiz nasıl etkilenmektedir? (tartışınız.)**

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

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

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.



### **ç)Yaşam Hakkı (Bireyin Kendine Verdiği Zarar)**

**Trafik kazalarında yaralanarak sakat kalan kişilerde ve çevresinde ne tür olumsuzluklar yaşanabilmektedir? tartışınız.**

Öğretide yaşama hakkı; önce insanın fiziksel-biyolojik varlığının arızasız olarak sürdürülebilmesi için gerekli olan bir sağlık ve bütünlük içinde doğması, sonra insanın varlığının moral-kültürel gelişim olanaklarına sahip olarak sürdürülebilmesidir. Son olarak, bu suretle, fiziksel-biyolojik-psikolojik-moral-kültürel bütünlüğünü kazanmış insan varlığının aynı zamanda bir hukuksal bir kişi olarak toplum yararına dahi olsa, doğal sınırlamalar dışında yok edilmemesi olarak tanımlanmıştır (Öztürk, 2014). Sürücülerin başkalarının yaşama haklarını tehlikeye atacak davranışlardan uzak durmaları

gerektiği gibi kendi yaşama hakkını da tehlikeye atacak davranış içinde bulunmaması gerekir. **“Kendi ellerinizle kendinizi tehlikeye atmayınız.”** ölçüsü akıldan çıkarılmaması gereken bir düsturdur.

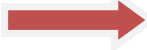
Yaşama hakkı, en temel hakktır. Diğer tüm hakların kullanımı ve varlığı bu hakka bağılıdır. Bu yönüyle yaşama hakkı mutlak bir hakktır.

Kişi maddi ve manevi olarak birçok zorluk ve fedakârlıklarla yetişkin hale gelmektedir. Kişinin yetişkin hale gelmesinde birçok kişinin emeği vardır. Bu sebeple sürücülerin trafik içinde yanlış ve tehlikeli hareketler yaparak kendilerine zarar verme riskini göze almaya hakları yoktur.

## YAŞA VE YAŞAMASINA İZİN VER

### d) Çevre Hakkı (Çevre ve Doğaya Verilen Zarar)

Günümüzde çevre sorunları son yıllarda giderek artış göstermektedir. Bu sorunların sonucunda, mevsimler değişmekte, buzullar erimekte, soluduğumuz hava zehirle yüklenmekte, kulaklarımız, gözlerimiz ve beynimiz; gürültü beton ve metal kirliliği ile dolmaktadır. 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 (toplutaşım, bisiklet, yaya) kullanılmalıdır.



Karayolu trafik kazalarının kişiye, topluma ve kamuya verdiği zararların yanında çevreye de büyük zararları bulunmaktadır. Bu zararların başlıcaları aşağıda özetlenmiştir.

- √ 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.

### 5. TRAFİKTE DİĞERLERİNİN SÜRÜCÜ DAVRANIŞLARINA ETKİSİ

İnsan toplum içinde yaşayan sosyal bir varlıktır. Kişinin günlük hayatında yapmış olduğu birçok rutin aktivitede de davranış şeklini sosyal çevresi şekillendirir.

Yüzmek, bisiklete binmek gibi araç kullanmak da sensori-motor bellek ile yapılan bir davranıştır. Sürücüler trafikte toplu olarak araç kullandıklarından toplumsal belleğin de etkisi altındadırlar.

İnsan zihni ile bedeni arasında uyuma dayanan bir ilişki vardır. Koşarken bedenin hızı arttığından zihnin uyarılma tonusu ile uyanıklık ve çalışma hızı da artmaktadır. Oysaki

araç kullanırken, yani aslında beden sabitken zihnin otomobil hızında sürekli çalışması istenmektedir. Hız arttığında bilgi alış hızı da artacağından, daha kısa zamanda aynı görsel bilginin alınması gerekli olup, yorumlama, karar verme, uygulama ve tepki hızları da artmak zorundadır. İnsanın araç ile hızlı yaşantısında, zihnin varlığını sürdürebilmek ve bedeni korumak zorunda kaldığından, doğasına karşı gelen bu dengesizliğe uyum gösterecek olan beynin çalışmasını otomatik duruma kaydırır. (Girgin, V., Kocabıyık, A., 2002)

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 yarışçıların, başkaları tarafından izlendiklerinde hızlarını arttırdıklarını bulmuştur. Psikoloji biliminde bu olaya “sosyal kolaylaştırma” denmektedir. Başkalarının etkisi ile davranışlarımız yalnız olduğumuzdan daha farklı olabilir. Yalnızken emniyet kemeri takan bir genç sürücü, yanında yaşıtı olduğunda onun olumsuz etkisiyle emniyet kemerini takmayabilir.

Trafik içinde tüm kurallara uyarak araç süren bir sürücü bile, trafikteki diğer araçlara farkında olmayarak ya da farkında olmasına rağmen direnç gösteremeyerek, uyum sağlayıp kural ihlali yapabilir.

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

### **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.

### **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.

**trafikte,  
önce siz örnek olun!**  
diğerlerinin değiştiğini göreceksiniz...



## **YARARLANILAN KAYNAKLAR**

Aronson, E., Wilson, T.D., & Akert, R.M. (2012). Sosyal Psikoloji. (çev. Okhan Gündüz). İstanbul: Kaktüs Yayınları.

Baxter, J.S., Manstead, A.S.R., Stradling, S.G., Campbell, K.A., Reason, J.T., & Parker, D. (1990). Social facilitation and driver behaviour. British Journal of Psychology, 81, 351-360.

Carter, L. (2010). Öfke tuzağı: Hayatınızı sabote eden düş kırıklıklarından nasıl kurtulursunuz (Çeviren: Halil Ummak). İstanbul: Koridor Yayınları.

Eşiyok, B., Yasak, Y., & Korkusuz, İ. (2007). Trafikte Öfke İfadesi: Sürücü Öfke İfadesi Envanteri'nin geçerlik ve güvenilirliği. Türk Psikiyatri Dergisi, 18 (3), 231-243.

Girgin, V., & Kocabıyık, A. (2002). Trafikte İnsan Davranışları. Düşünen Adam. 15(3): 182-184.

Hogg, M.A. & Vaugan, G.M. (2014). Sosyal Psikoloji. (çevirenler: İbrahim Yıldız, Aydın Gelmez). Ankara: Ütopya Yayınevi.

İnceoğlu, M. (1993). Tutum, algı, iletişim. Ankara: VYayınları.

McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (2006). İletişim becerileri. (çeviren Özgür Gelbal). Ankara: HYB yayıncılık.

O sizi kontrol edeceğine siz onu kontrol edin! Öfke... (çev. Nesrin hisli Şahin). APA broşür. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.

OECD, Hız Yönetimi, Ulaştırma Bakanları Avrupa Konferansı, 2012

Öztürk, B., Tezcan, D., Erdem, M.R., Sırma, Ö., Kırıt, Y.F., Özaydın, Ö., Akcan, E., Erden, E., Nazari ve Uygulamalı Ceza Muhakemesi Hukuku, 2014.

Sungur, İ., Akdur, R., & Piyal, B., (2014). Türkiye'deki Trafik Kazalarının Analizi. Ankara Med J, 14(3). 114–124.

Yasak, Y., & Eşiyok, B. (2009). Anger amongst Turkish Drivers: Driving Anger Scale and its Adapted, Long and Short Version. Safety Science, 47, 138-144