



**BAŞKENTLİLER
SRC**

08.1- Trafik Psikolojisi

Psikoloji; İnsan ve hayvan davranışlarını anlamaya çalışan bir bilim dalıdır.

Psikolojinin amaçları;

- Davranışları tanımlamak,
- Anlamak,
- Açıklamak ve insanın nasıl davranışlar gösterebileceğini verilerine dayalı olarak tahmin etmeye çalışmaktır.

Trafik psikolojisi nedir?

Trafik psikolojisi de insanın trafikteki davranışlarını anlamaya çalışır. Özellikle sürücülerin davranışlarını, davranışlarının altındaki zihinsel süreçleri anlamaya çalışır.

ZİHİNSEL SÜREÇLER algılama, akıl yürütme, hatırlama, acı, sevgi, saygı, korku, kıskançlık, öfke, stres, motivasyon gibi süreçlerdir. Sürücülerin hangi davranışlarının kazaya yol açtığını, bu davranışların altında yatan sebepleri bilimsel araştırmalarla ortaya koymaya çalışır.

Trafik Psikolojisinin amaçları şunlardır:

- 1-Sürücü ve yayaların, trafikteki davranışlarını incelemek,
- 2-Trafik kazalarını ve olumsuz sonuçlarını azaltabilmeyi amaçlamak,
- 3-Sürücülerin algı, dikkat, risk alma davranışları gibi konularda araştırmalar yapmaktır.



Davranış:

Dışarıdan ve içeriden gelen uyarıcılara gösterdiğimiz tepkilerdir.

Uyarıcı ise: Bizi etkileyen her şeydir.

Sürücünün zihinsel süreçleri ne kadar sağlıklı işlerse davranış da o kadar doğru olur. Işıklar, levhalar, gürültü dış uyarıcılara; bizden kaynaklı ağrı, sızı, acıkmak, susamak, öfke, sevinç, stres eğilimlerimiz ise iç uyarıcılara örnek verebiliriz.

Sürücülerin davranışlarını, tepkilerini işte **bu iç ve dış uyarıcılar etkiler**. Sürücünün düşünce gücü, algılama gücü ne kadar yüksekse bu iç ve dış uyarıcılara o derece sağlıklı tepkiler verir, yani davranışlarda bulunur.

Öfke, stres, depresyon gibi olumsuz duyguların araç kullanmaya etkisi nedir? Elbette insanda bu olumsuz duygular olduğu gibi olumlu duygu ve eğilimler de vardır.

Psikolojinin günümüzdeki tanımı aşağıdakilerden hangisidir?

- A. İnsan bilincini inceleyen bilim dalıdır
- B. Doğrudan gözlenebilen davranışları inceleyen bilim dalıdır
- C. Bireylerin davranışlarını inceleyen bilim dalıdır**
- D. İnsanların biyolojisini inceleyen bilim dalıdır

**DOĞRU
CEVAP C**

EMPATİ NEDİR?

Empati, eş duyum ya da duygudaşlık, bir başkasının duygularını, içinde bulunduğu durum ya da davranışlarındaki motivasyonu anlamak ve içselleştirmek demektir. Kendi duygularını başka nesnelere yansıtmak anlamında da kullanılır.

Empatinin tam olarak gerçekleşmesinin üç kuralı vardır;

- Bir insanın kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak, olaylara onun bakış açısıyla bakması,
- Karşısındakinin duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması ve hissetmesi,
- O kişiyi anladığını ona ifade etmesi.

Aşağıdakilerden hangisi sürüş yeteneğini etkileyen **zihinsel süreçler** arasında *yer almaz*?

A. Empati

B. Eleştiri

C. Öfke

D. Depresyon

**YANLIŞ
CEVAP A**

Algıda Seçicilik

Algıda seçicilik, insanın algı sürecinde etkili olduğu kabul edilmiş psikolojik bir kavramdır. **Çevrede bulunan uyarıcılardan, olaylardan ya da nesnelerden bir ya da birkaçına dikkati yöneltmektir.** Kişinin daha önce yaşadığı deneyimlerin, önyargıların, rüyaların ve benzer her türlü duygulanımın o anki algılama düzeyinde etkili olduğunu ifade eder.

Algıda seçiciliği etkileyen dış etmenler; uyarıcının şiddeti, aşırı zıtlık, hareketlilik, süreklilik, tekrar, alışılmışın dışındaki uyarıcılar ve tanışıklıktır.

İç etmenlerse; beklenti, ilgi, gereksinim ve inançtır. Kişi ihtiyaçlarına ya da dış uyarıcılara göre algıda seçim yoluna gidebilir.

Örnek vermek gerekirse gündelik hayatta defalarca karşısına çıkan hamile kadınları fark etmeyip ancak hamile olduktan sonra hamile kadınların varlıklarının farkına varması veya bir insanın dikkatini mesleğiyle ilgili haberlere yöneltmesi gibi.

Kişi bu yönelmeleri bilinçli olarak yapmaz.

Duyu organlarımıza gelen çok sayıda uyarıcıdan **sadece bazılarına odaklanma durumu** aşağıdaki hangi kavramla açıklanır?

A. Motivasyon

B. Refleks

C. Algıda seçicilik

D. İletişim

**DOĞRU
CEVAP C**

- **Kendini tanıma** psikolojide kullanılan bir terimdir ve bireyin “Ben neye benziyorum?” sorusuna cevap verirken kullandığı bilgiyi tanımlar. Bu sorunun cevabına yönelik kendini tanıma süreci, öz farkındalık ve öz bilinç gerektirir (bilinç ile karıştırılmaması gerekir).

- İnsanların kendileri hakkındaki bilgiyi aramak, fark etmek ve yorumlamak için yol gösteren amaçları vardır. Bu amaçlar kendini tanıma arayışı ile başlar. Kendini tanıma arayışına bizi yönlendiren üç temel güdü vardır:
 - Kendini geliştirme
 - Doğruluk
 - Tutarlılık

Kendini geliştirme

- Kendini geliştirme, insanların pozitif duygusal durumları yaşama ve olumsuz duygusal durumların yaşanmasını engellemeye yönelik motive göründükleri gerçeğini ifade eder. İnsanlar onur duygularını yükseltmek, böylece öz-saygılarını artırmak için kendileri hakkında iyi hissetmeye motivedir.

Doğruluk

Doğruluk ihtiyaçları insanların kendini tanıma için arama şeklini etkilemektedir. İnsanlar sıklıkla öğrendikleri şeyin olumlu ya da olumsuz olduğuna bakmaksızın kendileri hakkındaki gerçeği bilmek isterler.

Tutarlılık

Birçok teorisyen bizim benlik-kavramımızı (dolayısıyla bizim kendini-tanımamızı) değişimden korumaya yönelik bir güdüye sahip olduğumuz inancındadır .Tutarlılık için bu güdü, insanların kendileri hakkında doğru olduğuna inandıkları ile tutarlı bilgileri aramalarına ve hoş karşılamalarına yol açar; aynı şekilde onlar kendi inançları ile tutarsız bilgileri önleyecek ve reddedecektir. Bu olgu aynı zamanda **kendini doğrulama teorisi** olarak da bilinir.

Kendini doğrulama teorisi

Kişilerin, kendilerinin neye benzedikleri hakkında bir kez bir fikir geliştirdiklerinde, bu öz-görüşlerine eşlik eden bilgileri doğrulamak için çabalayacaklarını belirtir.



Kendini Tanıma

Kendini doğrulayan geribildirim için arama güdüsü iki hususta düşünülmektedir:

- **Diğer insanların bizi, bizim kendimizi gördüğümüzle aynı şekilde gördüğüne inandığımız zaman kendimizi daha rahat ve güvende hissediyoruz.** Etkin bir şekilde kendini doğrulayan geribildirimi arama, öz-görüşleri hakkında yanılmayı önlemede insanlara yardımcı olur.
- Kendini doğrulama teorisi, diğer insanların bizi, bizim kendimizi gördüğümüzle aynı şekilde gördüğünde, sosyal etkileşimlerin daha sorunsuz ve karlı devam edeceğini varsayar. Bu kendini-doğrulayan geribildirimi seçici olarak aramak için ikinci bir neden sağlar.

Aşağıdakilerden hangisi kendisini iyi tanıyan insanın özelliklerinden biri **değildir**?

- A. Başına gelen olaylar karşısında neler hissedeceğini bilir
- B. Olumsuz bir durumla karşılaştığında ne düşünmesi gerektiğini bilir
- C. Olumlu bir olay karşısında nasıl davranacağını bilir
- D. Karşılaştığı bir olay karşısında tutarsız davranır**

**YANLIŞ
CEVAP D**

08.2- Öfke Duygusu

Öfkenizi Minimumda Tutma Stratejileri



**BAŞKENTLİLER
SRC**

Öfkenizi Minimumda Tutma Stratejileri Rahatlama

Derin nefes alma veya rahatlataa hayaller kurma gibi basit rahatlama araçları öfke duygularınızı yatıştırmanıza yardımcı olabilir.

Öfkenizi Minimumda Tutma Stratejileri



**BAŞKENTLİLER
SRC**

Deneyebileceğiniz bazı basit adımlar;

Diyaframınızdan derin nefes alın. Göğsünüzden nefes almak sizi sakinleştirmez, nefesinizin karnınızdan geldiğini hissedin.

“Rahatla”, “umursama” gibi sakinleştirici bir sözü yavaşça söyleyin. Bunu derin nefes alırken kendinize söyleyin.

Hayal gücünüzü kullanın ve hayal ya da gerçek olan rahatlatıcı bir sahneyi düşünün.

Yoga gibi yorucu olmayan yavaş egzersizler, kaslarınızı gevşeterek size kendinizi daha sakin hissettirebilir.

Öfkenizi Minimumda Tutma Stratejileri



Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Bilişsel yeniden yapılandırma, en basit anlamıyla **düşünce biçiminizi değiştirmek** demektir. Öfkeli insanlar lanet okumaya, küfretmeye ve düşüncelerini ifade etmek için yüksek duygusallık içeren ifadeler kullanmaya meyillidirler. Kızgın olduğunuzda, düşünceleriniz mübalağalı ve aşırı dramatik olabilir. **Bu düşünceleri daha rasyonel olanlarla değiştirmeyi deneyin.** Kendi kendinize “Çok korkunç, çok kötü, her şey mahvoldu” demek yerine “Bunaltıcı bir durum ve benim bu duruma kızmam anlaşılabilir fakat bu dünyanın sonu değil ve kızmış olmam hiçbir şeyi çözmeyecek” deyin.

Öfkenizi Minimumda Tutma Stratejileri



Kendiniz veya başkası ile ilgili konuşurken **“asla” veya “her zaman” gibi sözler kullanmamaya dikkat edin.** “Bu makine hiçbir zaman çalışmıyor” veya “sen zaten her zaman her şeyi unutursun” gibi ifadeler sadece muğlak olmakla kalmıyor, aynı zamanda size öfkenizi haklı göstererek sorunun bir çözümü olmadığını hissettiriyor. Ayrıca sizinle beraber sorunu çözmeye istekli olan kişileri de küçümseyerek uzaklaştırıyor.

Kendinize öfkelenmenin hiçbir şeyi çözmediğini, size kendinizi daha iyi hissettirmede hatta daha kötü hissetmenize bile yol açabileceğini hatırlatın.

Öfkenizi Minimumda Tutma Stratejileri



**BAŞKENTLİLER
SRC**

Mantık öfkeyi yenebilir, çünkü öfke meşrulaştırıldığında bile çok çabuk irrasyonelleşebilir. **Kendinize soğuk ve sert bir mantık uygulayın. Bütün dünyanın “size düşman olmadığını”, sadece günlük yaşamın bazı zorluklarıyla karşı karşıya olduğunuzu hatırlayın. Bunu her öfke duyduğunuzda yapın; bu size daha dengeli bir algı kazandıracak.** Kızgın kişiler talep etmeye meyillidir. Her şeyin kendi yollarınca yapılmasını beklerler. Bunları herkes ister ve hepimiz bunlar karşılanmadığında hayal kırıklığına uğrar ve inciniriz; fakat öfkeli kişilerin istekleri karşılanmadığında duydukları hayal kırıklığı öfkeye dönüşür.



Öfkenizi Minimumda Tutma Stratejileri

Problem Çözümü

Bazen öfke ve hüsrana duyguları, hayatımızdaki çok gerçek ve kaçınılmaz bir durumdan kaynaklanır. Bütün öfkemiz yanlış yönlendirilmiş değildir. Bu gibi durumlarda öfke doğal ve sağlıklı bir tepkidir.

Bir plan yapıp gelişiminizi denetleyin. Elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın fakat çözüme hemen ulaşamadığınızda kendinizi cezalandırmayın. Eğer soruna en iyi niyetle yaklaşır ve yüzleşmek için girişimlerde bulunursanız, sorun çözülme bile “ya hep ya hiç” düşüncesine kapılmaya veya sabrınızı yitirmeye karşı daha dayanıklı olursunuz.

Öfkenizi Minimumda Tutma Stratejileri



Daha İyi Bir İletişim

Öfkeli insanlar sonuçlar çıkarmayı sever ve bunu çok kolayca yaparlar; fakat bu sonuçlardan bazıları kesinlikten uzak olabilir. Kızıışmış bir tartışmada ilk yapmanız gereken yavaşlamak ve tepkilerinizi gözden geçirmektir. Aklınıza gelen ilk şeyi söylemektense, sakinleşin ve ne söylemek istediğinize dair düşünün. Aynı zamanda karşınızdakinin söylediğini dinleyin ve cevaplamadan önce kendinize zaman tanıyın. Öfkenizin altında neyin yattığına dair kendinizi dinleyin.

Öfkenizi Minimumda Tutma Stratejileri



Eleştirildiğinizde savunucu olmak doğaldır fakat eleştiriye saldırıyla karşılık vermeyin. Sözlerin altında yatanları düşünün.

Öfkenizi Minimumda Tutma Stratejileri



Çevrenizi Değiştirmek

Acil ihtiyaçlarımız, bazen bize rahatsızlık ve öfke verebilir. Sorunlar ve sorumluluklar üzerinize çökebilir ve bu yüzden öfke duyabilirsiniz.

Kendinize zaman tanıyın. Günün sizin için en stresli geçen zamanları için kişisel zaman planları hazırlayın. Bir örnek, işten eve geldiğinizin ilk 15 dakikası için “yangın çıkmadığı sürece kimse anneyle konuşmaz” gibi sabit bir kuralı olan, çalışan bir anne düşünün. Bu kısa süre geçtikten sonra, anne kendini daha iyi hissediyor ve çocuklarına patlamadan onların taleplerini karşılamaya hazır hale geliyor.

Öfkenizi Minimumda Tutma Stratejileri



**BAŞKENTLİLER
SRC**

Zamanlama: Eğer eşinizle sorunlarınızı gece tartıştığınızda (belki yorgun ya da rahatsızsınız ya da sadece bir alışkanlık), kavga etmeye daha meyilli oluyorsanız, bu konuşmaların kavgaya dönüşmemesi için önemli konular hakkında konuştuğunuz zamanlarda bir değişiklik yapın.

Kaçınma: Eğer çocuğunuzun dağınık odası her gördüğünüzde sizi delirtiyorsa, kapıyı kapayın. Kendinizi sizi hiddetlendiren şeylere bakmaktan koruyun.

Öfkenizi Minimumda Tutma Stratejileri



Alternatifler Bulma: Örneğin, gittiğiniz yolda sizi delirten bir trafik sıkışıklığı varsa, kendinize daha az kalabalık ve sıkışık başka bir yol bulun; bilmiyorsanız haritaya bakın veya öğrenin. Ya da başka bir alternatif bulun.

Aşağıdakilerden hangisi, araç kullanırken **öfke duygusuna kapılan** bir sürücünün kendisini **sakinleştirmek için** uygulaması gereken yöntemlerden biri **değildir?**

- A. Trafik ortamında gerilimli durumların olabileceğini kabul etmesi
- B. Karşılaşılan durumla ilgili negatif çözümler üretmesi**
- C. Radyo veya müzik açması
- D. Derin nefes alması

**YANLIŞ
CEVAP B**

Aşağıdakilerden hangisi, öfkeyi başarılı bir şekilde yönetme için önerilen davranışlardan biri **değildir**?

- A. İletişim becerilerinin geliştirilmesi
- B. Alaycı ve aşağılayıcı mizaha başvurulması**
- C. Düşünme tarzının yeniden yapılandırılması
- D. Nefes egzersizlerinin öğrenilip uygulanması

**YANLIŞ
CEVAP B**

08.3- Stres

Stres nedir?

Stres, kişinin algıladığı her hangi bir tehdit ile fiziksel ve duygusal olarak başa çıkamaması nedeniyle oluşan ve günlük hayatını genellikle olumsuz etkileyen gerilimli bir süreçtir. Tehdit altında olduğunuzu hissettiğinizde sinir sisteminiz vücudunuzu uyandıran bir stres hormonu salgılar ve bunun sonucunda kan basıncınız yükselir, kalbiniz hızlanır, kaslarınız sıkılır ve duyularınız keskinleşir.

Stres nedir?



**BAŞKENTLİLER
SRC**

Bu şekilde fiziksel gücünüz ve dayanıklılığınız artar ve karşınızdaki soruna odaklanabilir ve daha hızlı tepki verebilirsiniz. Böylece kendinizi tehlikelerden koruyabilirsiniz.

Bu olumlu bir şeydir. Fakat eğer trafik sıkışıklığı ya da faturalar gibi gündelik konulara da sanki bedeniniz ölüm tehdidi altındaymış gibi tepki veriyorsanız akut ya da kronik stres problemi yaşıyorsunuz demektir.

Stres nedir?

Stres belirtileri nelerdir?

- **Fiziksel belirtiler:** Stresin fiziksel belirtileri, uyku düzensizliği, baş ağrısı, diş gıcırdatma, çene kasılması, aşırı terleme, kas ağrıları, kabızlık veya ishal, yorgunluk, enerji kaybı, yüksek tansiyon ve kalp krizi olarak ortaya çıkmaktadır.

Stres nedir?

- **Zihinsel belirtiler:** Stres, fiziksel olduğu kadar zihinsel belirtileri ile de kendini göstermektedir. Karar vermede güçlük çekmek, konsantrasyon eksikliği, unutkanlık, hafızanın zayıflaması, hata yapmada artış olması ve iş kalitesinde düşüş, zihinsel belirtiler arasındadır.

Stres nedir?

- **Duygusal belirtiler:** Vücutta yaşanan değişimler, duygusal açıdan da bireyleri etkiler. Bu nedenle stresli dönemlerde bireylerin duygusal eğilimleri oldukça farklılaşır. Depresyon ve çabuk ağlama, kaygı ve endişe, ruhsal durumun hızla değişmesi, öfke patlamaları, saldırganlık, düşmanlık, gerginlik ve asabilik, stresin duygusal etkileridir.

Organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanmasıyla ortaya çıkan **gerginlik** durumuna ne ad verilir?

A. Kaygı

B. Stres

C. Depresyon

D. Fobi (korku)

**DOĞRU
CEVAP B**



Stres İle Başa Çıkma Stratejileri Nelerdir?

Stresle etkili başa çıkabilmek için ilk önce stresin hayatınızın neresinden kaynaklandığını bulmanız gerekir. Belirli durumlarda tam olarak neden rahatsız olduğunuzu tespit etmeniz önemlidir. Ayrıca, o anda yaşadığınız duyguları ve bu duygularınızla birlikte nasıl tepkiler verdiğinizi gözlemlemeniz gerekir. Daha sonra da sorunun çözümüne önemli bir adım olarak yaşadığınız bu durumu değiştirmek için neler yapmanız gerektiğini düşünmeniz gerekir. Stresle baş etme yöntemleriyle stresin tamamı yok edilebilir veya azaltılabilir.



Stres İle Başa Çıkma Stratejileri Nelerdir?

Stres seviyenizi azaltmak için faydalanabileceğiniz bazı yöntemlere göz atalım.

- **Düzenli olarak egzersiz yapmak sizin rahat hissetmenizi sağlar.**
- Stres seviyenizin arttığı dönemlerde kısa ya da uzun tatile çıkmak iyi gelir.
- Sürekli olarak geçmişte yaşadıklarınızı ya da geleceği düşünmek bulunduğunuz anı yaşamamanıza ve zevk almanıza engel olur. **Olumlu yanlarınıza ve başarılarınıza odaklanmak ve kendinizle ilgili güzel düşünceleri güçlendirmek rahatlamanıza yardımcı olacaktır.**

Stres İle Başa Çıkma Stratejileri Nelerdir?



- Aileniz, arkadaş çevreniz ve sosyal gruplardan mutlaka destek almalısınız.
- **Önemli kararlar vermek zorunda olmak stresi artırır.** Bu nedenle sürekli karar almayı ertelemek zorunda kalabilirsiniz. **Vermeniz gereken kararların bir listesini oluşturun ve ihtiyacınız olan bilgileri tespit edin. Bu bilgileri nasıl elde edebileceğinizi belirleyin.**
- **Hayır diyebilmeyi öğrenin.**
- Hayatınızdaki belirsizlikleri azaltmak için çaba harcayın. Tüm belirsizlikler stresi arttıran durumlardır.

Stres İle Başa Çıkma Stratejileri Nelerdir?



**BAŞKENTLİLER
SRC**

- **İlginizi yoğunlaştıracak ve enerjinizi atabileceğiniz aktiviteler yapın.** Biraz olsun stresten uzak olmanızı sağlayacaktır.
- Stresle başa çıkma kitapları okuyun.
- Sahip olduğumuz değerlerin verdiğimiz kararlarda rolü büyüktür. Değerlerinizi gözden geçirin ve yaşamınızda sizin için önemli olan şeyleri (okul, sağlık, aile, saygınlık, özgürlük, vb.) düşünebilirsiniz.
- Stres ile mücadele asla hafife alınmaması gereken bir konudur. Eğer günlük hayatın, iş yaşamının veya ilişkilerin üzerinize bindirdiği stresli mücadele etmekte zorlanıyorsanız hemen uzman bir ekipten yardım almalısınız.

Stres İle Başa Çıkma Stratejileri Nelerdir?



**BAŞKENTLİLER
SRC**

- Çoğu insan sorunsuz bir hayat yaşamayı düşler. Hayatımızda mükemmel bir adalet aradığımız için en ufak bir olumsuzlukta mutsuz oluruz. Oysa bazı gerçekleri kabul etmeliyiz. **Hayatta değiştirebileceğimiz şeyleri görerek değiştirme cesaretine sahip olmalıyız. Öte yandan değiştiremediklerimizi de kabullenmek gerekir.**
- Her zaman için karşılaştığınız durumdan daha iyi ve daha kötüsünün olduğunu hatırlayın. Kendinize gerçekçi hedefler belirleyin.



Stres İle Başa Çıkma Stratejileri Nelerdir?

- Hem kendinizin ve hem de başkasının hakkını koruyan davranışlar sergileyin.
- **Uykunuzu yeteri kadar alın. Alkol, sigara ve bağımlılık yapan maddelerden uzak durun.**
- **Stresi azaltmak için dengeli ve düzenli beslenin. Bol sıvı alın. Genelde hafif yiyeceklerden yiyin. Meyve yemeyi aksatmayın.**
- Zamanınızı mutlaka planlayın ve önceliklerinizi belirleyin.
- **Stresle başa çıkmak zorlaştığında, kendinize yüklenmektense çevrenizden ve bir uzmandan destek alın.**

Aşağıdaki yöntemlerden hangisi, **stresle başa çıkma** yöntemlerinden biri **değildir**?

- A. Nefes egzersizleri
- B. Sosyal destek arama
- C. Düşünce biçimini değiştirme
- D. Karşıdaki insana bağırarak deşarj olma**

**YANLIŞ
CEVAP D**



Depresyon Nedir?

Depresyon, bireylerin kendini psikolojik olarak iyi hissetmediği, çok uzun süreler devam edebilen ve günlük hayatı etkileyen psikolojik bir rahatsızlıktır.

Depresyon belirtileri şunlardır:

- **Sürekli üzgün hissetme veya depresif bir ruh hali içinde olma**
- Bir zamanlar zevk alınan etkinliklere karşı ilgi duymama ya da eskisi kadar zevk almama
- **Diyetle ilgisi olmayan kilo kaybı veya kilo artışı**
- **Çok fazla uyuma veya uyku problemi yaşama**
- Enerji kaybı
- **Karamsarlık veya çaresizlik hissi**
- **Mutsuzluk**



Depresyon Nedir?

- Hareketsiz oturamama, el sıkma gibi amaçsız fiziksel aktivitede artış veya yavaş hareketler veya konuşma
- Değersizlik hissi
- Hemen hemen her konuda kendini suçlu hissetme
- **Düşünmede, konsantre olamama ve karar vermede zorluk yaşama**
- Tekrarlayan ölüm veya intihar düşünceleri
- Azalmış benlik saygısı
- Gelecek beklentilerinin olmaması

Dikkat toplayamama ve unutkanlık hangi zihinsel sürecin en sık görülen belirtileridir?

- A. Öfke
- B. Stres
- C. Depresyon**
- D. Şiddet

**DOĞRU
CEVAP C**



**BAŞKENTLİLER
SRC**

08.4- Özgüven Eksikliği



Özgüven Eksikliği Nedir

Özgüven Eksikliği Nedir

Özgüven eksikliği psikolojik bir problem olarak görülebilir. Kendini dış dünyaya kapama, sosyalleşmekten ve başaramamaktan korkma gibi belirtileri vardır.

Özgüven, kişinin kendisine yönelik olumlu duygular geliştirerek kendini iyi ve yetkin hissetmesidir. Kişi, bu durumda çevresindekilerle daha barışık olur, yeni işlere ve projelere atılmaktan çekinmez. Cesaret ya da yüreklilikten farklıdır. **Özgüven sahibi insan, iyi ve kötü yönlerinin farkındadır ancak iyi yönlerini cesurca öne çıkarmaktan ya da kötü yönlerini geliştirmeye çalışmaktan çekinmez.** Kendini olduğu gibi görür, güçlü ve zayıf yönlerini kabul eder.

Kendine Güven Eksikliği Belirtileri Nelerdir? Özgüven Eksikliği Yaşayan Biri Nasıl Davranır?

- Herhangi bir karar almak ya da eylemde bulunmak için cesaret toplayamaz, başarısız olma korkusu her zaman baskın gelir.
- Diğer insanların fikirlerinden korkar, kendi fikirlerini belirtmekten ya da savunmaktan çekinir, itiraz görünce hemen geri çekilir.
- Eleştirilmekten ya da övülmekten korkar; iyi ya da kötü bir yorum karşısında aşırı ve nedensizce kaygı duyar.



Özgüven Eksikliği Nedir

- Başkalarını taklit eder; birilerine yaranmak üzere onun gibi davranır, kendi kişiliğini yansıtmaktan kaçınır.
- **Başkalarının daha iyi, daha başarılı olduğunu düşünür.**
- **Toplum içine girme korkusu yaşar. Sosyal ortamlardan kaçınır, özellikle topluluk içinde öne çıkmayı (konuşmayı vs.) gerektiren durumlardan kaçar.**
- Herhangi bir işe başlarken başkalarının onayını almak ister. Başkalarının fikirlerine danışıp onayını almadan harekete geçemez, kendi kendine karar veremez.
- **Göz temasından olabildiğince kaçınır. İnsanlarla konuşurken gözlerini sık sık kaçıır.**

Göz temasından kaçınma, aşağıdaki duygulardan hangisinin belirtisidir?

- A. Rahatlık ve açıklık
- B. Suçluluk veya bir şey saklama duygusu
- C. İş birliğine hazır olma
- D. Güvensizlik duygusu**

**DOĞRU
CEVAP D**



**BAŞKENTLİLER
SRC**

08.5- Kişilik Özellikleri

A (**Agresif - Aceleci**) tipi kişilik yapısı:

- Bu tip kişilik yapısına sahip olan birey çoğunlukla kendisiyle meşguldür, benmerkezcidir.
- Zamana oldukça duyarlıdır, sabırsızdır.
- Kısa sürede mümkün olduğu kadar çok şey başarmak ister.
- Boş zamanı pek yoktur.
- Hızlı yürür, konuşur ve yer.
- Başkaları konuşurken araya girmeye çalışır.
- Kendisini işine adanmıştır.



- Aşırı rekabetçidir.
- Girişimci bir ruha sahiptir.
- Kendisiyle ve başkalarıyla sürekli yarış içerisindedir.
- Düşmanlık, öfke gibi duygu ve davranışları kolayca ortaya çıkabilir. Aşırı derece gergin bedensel hareketleri vardır.
- Sevilmek yerine kendisine saygı gösterilmesini tercih eder.



Aşağıdakilerden hangisi, **A tipi** kişilik özelliklerinden biri **olamaz**?

- A. Sık sık diz oynatma ya da parmak tıkırdatma
- B. Konuşurken el kol hareketleri yapma
- C. Sakin yavaş bir yapı**
- D. Hiçbir zaman geç kalmamaya aşırı önem verme

**DOĞRU
CEVAP C**

B TİPİ KİŞİLİK YAPISI:

- Bu kişilik yapısına sahip birey yaşama karşı daha dengeli ve rahat bir yaklaşım içerisindedir.
- Sabırlıdır.
- Uysaldır.
- Rekabet duyguları azdır.
- Katı kurallardan arınmıştır, esnektir.
- Övünmekten hoşlanmaz.



KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

- Empatik yaklaşımı benimser.
- Başarı konusunda aşırı hırslı değildir.
- Yumuşak başlıdır.
- Çok kolay sinirlenmez ve tedirgin olmaz.
- Yaptığı işten keyif almayı bilir.
- Sakin ve düzenli çalışır.



Aşağıdakilerden hangisi **B tipi kişilik** özelliklerinden biri **değildir**?

- A. Eve döndüklerinde günlük hayattan tamamen uzaklaşabilirler
- B. Özel hayatları ile iş hayatları arasında kolayca sınır koyabilirler
- C. Karar vermede aceleci değildirler
- D. Çabuk karar verirler**

**YANLIŞ
CEVAP D**

1.Karakter; kişiliğin bir parçası olup, kişilikle eş anlamlı değildir. Karakter, kişiliğin daha çok toplumsal değerleri ve ahlaki özellikleri ile ilgili olup, kişinin dünyayı görüş, algılama ve yaşamla başa çıkma biçimidir. Öğrenmenin ve toplumsal çevrenin karakter gelişiminde önemli payı vardır.

2.Mizaç(Huy); Bireyin iç dünyası ve duygusallık yönüdür. Günlük yaşam içerisinde, bireye özgü belirli duygusal tepkilerin nitelik ve nicelik yönünden değişmesi. Duyguların hızlı uyanıp uyanmaması, sürekli olup olmaması, derin duyulup duyulmaması özelliklerinin bütünüdür. Duyguların oluşma hızı, sürekliliği ve derinliği bireylerin mizaç farklılığıdır. Doğuştan gelen, daha çok biyolojik ve kalıtsal temeli bulunan yatkınlıklara bağlı bireyin davranış eğilimlerini oluşturan, yaşam boyunca fazla değişmeden süren özellikleridir

3. **Yetenek;** Bireyin sahip olduğu bedensel ve zihinsel özellikleri olup, kişiliğin biçimlenmesinde önemli paya sahiptir.

a. **Bedensel Yetenekler;** Bunların bir kısmı, doğuştan kalıtsal ve potansiyel olarak var olan, zaman içerisinde kullanılabilir beceriler haline gelen davranışlardır. Yürüme, koşma, görme, el ve ayak becerileri örnek verilebilir(Sürücülük, Resim, El Sanatları vb.)

b. Zihinsel Yetenekler; bireyin çevre ile ve diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilme ve bu ilişkileri kavrayabilme, analiz ve sentez edebilme gibi özelliklerini kapsar.

Zihinsel yetenekler arasında, sayısal ve teknik işlemlere ilgi, Zeka, bellek, dikkat, soyut düşünebilme, öğeler arasında ilişki kurma, karşılaştırma ve yorum yapabilme, öğrenme ve kavrama gibi özellikler sayılabilir.

Karakter, yetenek ve huy (mizaç) aşağıdakilerden **hangisini oluşturur?**

- A. Bilgi
- B. Kültür
- C. Kişilik**
- D. Bencillik

**DOĞRU
CEVAP C**

08.6- Motivasyon

MOTİVASYON NEDİR?



**BAŞKENTLİLER
SRC**

Davranışlarımızın temelinde ihtiyaç vardır. İşte bu ihtiyaçlar insanı harekete geçiren itici gücü oluştururlar.

Bu itici güce motivasyon denir.

Motivasyonun amacı, kişilerin yeteneklerinin ötesinde bir şeyler başarmalarını sağlamak değil, yeteneklerinin kullanım oranını artırmaktır. Potansiyelimizi, iç kaynaklarımızı kullanmamız motive olmamıza bağlıdır. Motivasyonumuz sürekli aynı seviyede olamaz, inişli çıkışlıdır.



MOTİVASYON NEDİR?

Motivasyonu bozan etkenler nelerdir?

1. İç Etkenler

- Çalışma isteksizliği
- Endişeye kapılmak
- Kendine güvenmeme
- Başaracağına inanmama ve ümitsizlik

2. Dış Etkenler

- Aile
- Çevre
- Arkadaşlar (Doğru, sınırlı arkadaşlar ve arkadaşlık ilişkileri. Kıyaslamamanın sebep olduğu yanlış düşünceler)

Aşağıdakilerden hangisi motivasyonu düşüren etkenlerdendir?

A. Birbirini engelleme

B. Olumlu düşünme

C. Sorumluluk alma

D. Paylaşma isteği

**YANLIŞ
CEVAP A**

08.7- Sürücü Davranış Modeli

Sürücü Davranış Modeli



Sürücü davranışını meydana getiren ve bir bütün olarak ele alan 3 temel bileşen vardır

- **Yatkınlıklar**
- **Hareket belirleyicileri**
- **Durumsal etkenler**

Sürücü Davranış Modeli



Yatkınlıklar

- Sürüş Uygunluğu
- Sürüş Nitelikleri
- Sürücü Kapasitesi

Sürüş Uygunluğu

Sürücünün araç sürmek için fiziksel ve psikolojik yatkınlığı olarak tanımlanmaktadır. Bunlar bireyin kazada rol oynayan bazı becerilerden yoksun olmasıdır. Örn; görsel algı (görsel olarak dış dünyayı yani çevreyi algılama becerisi), **seçici dikkat** (çevredeki farklılıkları yakalayabilme becerisi), **tepki zamanı** (tepki vermedeki süre/ne kadar hızlı tepki verdiği).

Sürüş Nitelikleri

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

Sürücü Kapasitesi

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



Sürüş Uygunluğu Nedir?

Hareket Belirleyicileri (davranış belirleyici olan tutumlar)

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

Bilgi Asimilasyonu

Nesnelerin koşulların gözlenmesi ve değerlendirilmesi.

Motor Becerileri

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



Sürüş Uygunluğu Nedir?

Durumsal etkenler

Rutin Durumlar

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

Karmaşık Durumlar

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

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

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

**DOĞRU
CEVAP C**

ALKOL VE SÜRÜCÜLÜK



Alkol alındıktan sonra **muhakeme yeteneği, algılayış giderek bozulurken** bunun sonucunda **sürücülük becerileri azalmakta**, buna karşılık yine bozulan muhakeme yeteneği ve azalan duygusal kontrol nedeniyle **kendine güvende yersiz bir artış** meydana gelmektedir.

İşte bu çelişkili değişim sürücülük için daha da tehlikeli bir duruma yol açmaktadır. Bu nedenle alkol aldıktan sonra ne yapacağını düşünmek yerine içmeye başlamadan önce bazı kararlar almak daha yararlı olabilir.

ALKOL VE SÜRÜCÜLÜK



Bunlar eğer araç kullanılacaksa **hiç içmemek**, eğer içilecekse **araç kullanacak bir kişi bulmak** olabilir. Özellikle eğlenmek için çıkılan akşamlarda özel araç kullanmak yerine taksi ya da toplu taşıma araçlarını tercih etmek uygun olacaktır.

Hiç şüphe yok ki alkolün etkileri konusunda doğru bilgilenen ve bu tür kararları alkol almadan önce vermeye çalışan sürücüler bu konuda en doğru davranışı da yine kendileri seçebilirler.

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

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

**YANLIŞ
CEVAP D**

Sapkin sürücülük davranışları



SAPKIN SÜRÜCÜ DAVRANIŞLARI

Yolda yapılması uygun olmayan sürücü davranışlarına “sapkin sürücü” davranışı denir.

Sapkin sürücü davranışları üç temel boyuttan oluşmaktadır;

- ❖ Hatalar
- ❖ ihlaller
- ❖ ihmaller

Sapkın sürücülük davranışları



Hatalar : niyet edilmeden ve planlanmadan yapılan sürücülük ya da performans hatalarını ve yanlışlarını kapsar. Trafik ortamında hatalar genellikle yanlış karar alma ve yetersiz gözlemde bulunma sonucu oluşurlar ve güvenlik bakımından tehlikeli olabilirler. “Geri geri giderken önceden fark etmediğiniz bir şeye çarpmak” ya da “Kaygan bir yolda ani fren veya patinaj yapmak” gibi maddeler hataları ölçmektedir.

Sapkın sürücülük davranışları



**BAŞKENTLİLER
SRC**

İhlaller : Trafik güvenliği açısından en fazla tehlike oluşturan sapkın sürücü davranışlarına tekabül eder. **İhlaller** araç kullanırken kasten ve bilerek, tehlike içeren ortamlarda güvenlik için gerekli uygulamaları ve davranışları göstermemek olarak tanımlanabilir. Bu davranışlar trafik güvenliği açısından “sapkın davranışlardır” ve ilgili yasa ve mevzuatlara göre suç olarak kabul edilirler. Örneğin; kırmızı ışıkta geçme, bilerek hız sınırının üstüne çıkma, öndeki sürücünün yavaş gitmesinden sabırsızlanarak sağından geçme gibi.

Sapkın sürücülük davranışları



İhmaller : genellikle ölümcül kazalara yol açmayan küçük dikkatsizlikleri ve küçük trafik ihmallerini kapsar. “Işıқта üçüncü viteste kalkmaya çalışmak” ve “Sinyal verirken silecekleri çalıştırmak” gibi maddeler ihmallere örnek olarak verilebilir.

Sürücü davranışı kapsamında eylemin **istemeden veya bilmeyerek yanlış yapılmasına** ne denir?

A. Hata

B. İhlal

C. Risk

D. Kaza

**DOĞRU
CEVAP A**

- Trafik kazalarına en çok neden olan sürücülerdir.
- Kazaların pek çoğu kurallara uymamak ve kuraldışı araç kullanma sonucu ortaya çıkar.
- Ruhsal yapı sürücülükte çok önemlidir. Çünkü sürücüleri trafik kurallarını çiğnemeye iten önemli neden **ruhsal yapılarının kural çiğnemeye elverişli olmasıdır.**
- Ruhsal yapısı bozuk olan biri kullandığı aracın üstünlüğünü kendinde zanneder.
- Trafik kazalarına en çok sebep olan sürücüler, paylaşmayı bilmeli ve uygulamalıdır.

Sürücülerini trafik kurallarını çığnemeye iten **en önemli sebep** aşağıdakilerden hangisidir?

- A. Trafik görevlilerinin ikazlarına tepki göstermek istemeleri
- B. Yanlış konulan kurallara tepki göstermek istemeleri
- C. Kişilik yapılarının kural çığnemeye elverişli olması**
- D. Trafik işaret levhalarını düzensiz ve karışık bulmaları

**DOĞRU
CEVAP C**