

MODÜL

16

Trafik ve Davranış Psikolojisi

Stres, öfke, dikkat dağınıklığı ve algı-reaksiyon süresinin sürüşü nasıl etkilediğini somut şoför senaryolarıyla görmek.

5 konu slaytı • 1 soru



Kazalarda İnsan Faktörü

6.035

2025'te Türkiye'de trafik kazalarında hayatını kaybeden kişi

%90,6

Ölümlü ve yaralanmalı kazalarda kusurun sürücüdenden gelen payı

4 kat

Telefon kullanan sürücünün kaza riski (WHO)

%4

Ortalama hızdaki her %1 artışın ölümlü kaza riskine eklediği artış



Kazaların büyük bölümü yolda değil, direksiyondaki insanın kararlarında başlıyor: dikkat, öfke, yorgunluk ve acele.

Kaynak: TÜİK Karayolu Trafik Kaza İst. 2025 · WHO Road traffic injuries (2026)

Stres



KURAL / KAVRAM

Stres, işin talepleri kişinin başa çıkma gücünü aştığında ortaya çıkan gerginliktir. Kısa süreli stres uyanıklığı artırabilir. Sürekli ise görüşü ve dikkati daraltır, hatayı ve öfkeyi artırır.



ÖRNEK OLAY

İstanbul-Antalya, 50 dakika rötar

Otobüs trafik yüzünden 50 dakika geç kalkıyor. Yolcular söyleniyor, firma telefonda 'yetiştir' diyor. Şoför sıkışmış hissediyor ve hızlanmak istiyor. Doğrusu: Muavin gecikmeyi ve mola planını anons eder. Şoför derin nefes alır, hız sınırında kalır ve firmayla konuşmayı ilk molaya bırakır. 450 km'yi 90 yerine 100 km/s ile gitmek sadece 30 dakika kazandırır.



Akılda tut: Gecikmeyi kabul et. Seferin güvenliği tarifieden önce gelir.

Öfke



KURAL / KAVRAM

Öfke, engellendiğini ya da haksızlığa uğradığını hissedince gelen güçlü bir duygudur. Aceleci, rekabetçi ve sabırsız (A tipi) sürücülerde daha kolay tetiklenir. Kontrolü: olayı kişiselleştirmemek, mesafe açmak, haklı çıkmaya uğraşmamak.



ÖRNEK OLAY

Ankara-Eskişehir otoyolu, makas atan araç

Bir otomobil makas atarak otobüsün önüne giriyor; şoför frene asılıyor, ikram dağıtan muavin sendeliyor. İlk dürtüsü selektör yapıp peşine düşmek. Doğrusu: Hızını düşürüp mesafeyi açar, plakayı muavine not ettirir, gerekirse 112'ye bildirir. 2026'dan beri saldırı amacıyla birini ısrarla takip etmek ehliyeti 60 gün geri aldırır, aracı 60 gün trafikten men ettirir.



Akılda tut: Varmak, haklı çıkmaktan önemlidir.

Kaynak: 7574 s. Kanun, KTK md. 46 (RG 27.02.2026/33181)

Dikkat Dağınıklığı



KURAL / KAVRAM

Dikkat üç yoldan dağılır. Görsel: göz yoldan ayrılır. Fiziksel: el direksiyondan ayrılır. Bilişsel: zihin başka bir yere kayar. Telefon üçünü birden yapar; WHO'ya göre telefon kullanan sürücünün kaza riski yaklaşık 4 kat artar.



ÖRNEK OLAY

Gaziantep-Adana seferi, bildirim sesi

Şoförün telefonuna mesaj geliyor ve şoför 2 saniye ekrana bakıyor. 90 km/s hızda bu, 50 metreyi gözü kapalı gitmek demektir; bu arada öndeki tır yavaşlamıştır. Doğrusu: Telefon seferden önce sessize alınır ve tutucuya takılır. Acil aramayı ve navigasyonu muavin yönetir.



Akılda tut: Göz 2 saniye yoldan ayrılırsa, 90 km/s hızda 50 metre kör gidilir.

Kaynak: WHO Road traffic injuries (Temmuz 2026)

Algı-Reaksiyon Süresi



KURAL / KAVRAM

Algı-reaksiyon süresi, tehlikeyi görmek, anlamak, karar vermek ve ayağı frene götürmek için geçen zamandır. Beklenen olayda yaklaşık 0,7 saniye, beklenmeyen olayda 1,2-1,5 saniyedir. Yorgunluk, alkol, ilaç, yaş ve dikkat dağınıklığı bu süreyi uzatır.



ÖRNEK OLAY

Konya, gece, koyu giysili yaya

Şehir içinde 50 km/s (yaklaşık 14 m/s) giden midibüsün önüne koyu giysili bir yaya çıkıyor. Dinç bir şoför 1 saniyede tepki verirse frene basana kadar 14 m yol alır. Uykusuz ve telefona bakan şoför 2,5 saniyede tepki verirse 35 m gider; fren daha başlamadan yayaya ulaşmış olur.



Akılda tut: Tepkini hızlandıramazsın, ama hızını düşürüp mesafeni artırabilirsin.

Kaynak: Green (2000), *Transportation Human Factors* 2(3)

Değerlendirme sorusu 42

Öfke duygusunu kontrol etmek için aşağıdakilerden hangisi etkili bir yöntem değildir?

A

Kişinin kendisini en çok öfkeliendiren durumlardan kaçınması

B

Öfkeye yol açan olumsuz düşünceyi anlamaya çalışması

C

Öfke anında haklılığını kanıtlamaya çalışması



D

Olumlu duygulara odaklanıp olayı akışına bırakması

Cevap C. Öfke anında haklı çıkmaya çalışmak tartışmayı ve riskli manevraları büyütür. Mesafe açmak, durumu kişiselleştirmemek ve sakinleşmek öfkeyi kontrol eder.