UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

08.1- Trafik Psikolojisi

TRAFİK PSİKOLOJİSİ

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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.

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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.
Bireylerin olaylar ve durumlar karşısında sergiledikleri **gözlenebilir hareketlerine davranış** denir.

Davranış psikolojisi (tepki psikolojisi, veya nesnel psikoloji) iç gözlemi bir yana bırakarak, insan veya hayvanın belli şartlar altında nasıl davranacağını nesnel olarak inceleyen bir metottur.

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.

TEST: Belirli davranışları veya bu davranışlarla ilgili özellikleri **ölçmede kullanılan yöntemdir.**

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.

İrade, yalnızca insana mahsus olan seçme özgürlüğüdür. Bireyin bir davranışı yapma veya yapmama konusunda aldığı bütün kararlar ve seçimler iradenin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Başka bir deyişle, kendisiyle alakalı her alanda düşüncelerini ve davranışlarını ayarlayabilmesidir. İrade sadece insanlara özgüdür. İradeye sahip olan insanlar doğru ve yanlışı ayırt edebilmektedir.

Kendi iradesiyle **iyi ve kötü davranışlardan birini seçme gücüne özgürlük** denir.

Kişinin kendine yetebilmesi, bağımsız olabilmesi ve davranışlarını kontrol etmesi durumuna **özgür irade** denir. Psikolojide ise bahsettiğimiz bu irade gücü **"öz denetim"** olarak ifade edilmektedir.

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

e-src COM.TR

Aşağıdakilerden hangisi trafik ve davranış psikolojisinin temel amacı ***değildir?***

A. Sürücülerin modern trafik ortamına uyum sağlamalarına yardımcı olmak

B. Trafikte sürücüler arasında ayrımcılık yapmak

C. Riskli sürücülerin düşüncelerini değiştirmek

D. Trafik kültürünü iyileştirmek

YANLIŞ

CEVAP B

esrc COM.TR

Aşağıdakilerden hangisi trafik ve davranış psikolojisi konuları arasında ***yer almaz?***

A. Araçların markası
B. Sürücülük becerileri
C. Trafikte insan davranışları
D. Yol ve araç ile sürücünün etkileşimi

YANLIŞ
CEVAP A

e-src COM.TR

Davranış psikolojisinin tanımı aşağıdakilerden hangisidir?

A. Bilinçsiz tepkiler
B. Her türlü hareket
C. Kişilerin iç ve dış tepkilerine gösterdiği bilinçli tepki
D. Aşırı tepkiler

DOĞRU
CEVAP C

esrc COM.TR

Aşağıdakilerden hangisi trafik sıkışıklığının davranış psikolojisine **olumsuz** etkilerinden ***değildir?***

A. Öfke
B. Stres
C. Mutluluk
D. Yorgunluk

YANLIŞ
CEVAP C

e-src COM.TR

Bir kişinin **davranışlarını anlayabilmek için ihtiyaç duyulan temel bilgi,** aşağıdaki faktörlerden hangilerini kullanarak elde edilebilir?

A. Bireyin etkileşimde bulunduğu diğer insanların davranışları
B. Bireyin eğitimi ve kültür düzeyi
C. Davranışı tetikleyen nedenler ve davranışın ardından takip eden sonuçlar
D. Bireyin zihinsel yapısı

DOĞRU
CEVAP C

esrc COM.TR

Bireylerin olaylar ve durumlar karşısında sergiledikleri **gözlenebilir hareketlerine** ne ad verilir?

A. Beceri
B. Davranış
C. Sinir
D. Algı

DOĞRU
CEVAP B

"Bireyin g**özlenebilir** tüm hareketlerine davranış denir. " Aşağıdakilerden hangisi bu tanıma uygun ***değildir?***

A. Arabanın temiz olduğunu düşünmek
B. Arabanın aküsünü değiştirmek
C. Arabayı yıkamak
D. Karşıdan karşıya geçen yaşlılara yardım etmek

YANLIŞ
CEVAP A

esrc COM.TR

Aşağıdakilerden hangisi bir **davranış** olarak ***tanımlanamaz?***

A. Ahmet, aracını bakıma götürdü
B. Ahmet, aracının camını temizledi
C. Ahmet aracının temizliğine ve bakımına önem verdi
D. Ahmet aracının temizliği yapılırken bekledi

YANLIŞ
CEVAP C

esrc COM.TR

Aşağıdakilerden hangisi sürücülerden beklenen **olumlu davranış** özelliklerindendir?

A. Kendi kendine kurallar koymak
B. Paylaşmayı bilmek ve saygılı olmak
C. Saygıyı öncelikle başkalarından beklemek
D. Kendini üstün görmek

DOĞRU
CEVAP B

Kendi iradesiyle **iyi ve kötü davranışlardan birini seçme gücüne** ne denir?

A. Ödev
B. Özgürlük
C. Erdem
D. Mutluluk

DOĞRU
CEVAP B

Belirli davranışları veya bu davranışlarla ilgili özellikleri **ölçmede kullanılan yöntem** aşağıdakilerden hangisidir?

A. Gözlem
B. Test
C. Mülakat
D. Anket

DOĞRU
CEVAP B

Sürücülüğü Ve Yol Güvenliğini Etkileyen Faktörler

Sürüş Yeteneğini Etkileyen Faktörler
Duyular Görme, İşitme, Koku alma, Hissetme
Fiziksel ve Zihinsel Faktörler; Zindelik ve Konsantrasyon, Hastalıklar ve ilaç kullanımı ,Geçici Bedensel Engeller, Dikkat Dağınıklığı Yanılsama
Sosyal Faktörler
Duygusal(psikolojik) faktörler

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

A. Empati
B. Eleştiri
C. Öfke
D. Depresyon

YANLIŞ
CEVAP A

esrc COM.TR

Hastalık ve ilaç kullanımı sürüş yeteneğini etkileyen hangi faktörlerdendir?

A. Fiziksel şartlar
B. Zihinsel süreçler
C. Duygusal şartlar
D. Sosyal şartlar

YANLIŞ
CEVAP A

“Görme yetisi, yorgunluk ve hastalık hali gibi durumlar sürücü davranışını etkileyen fiziksel faktörlerdendir.”
Yukarıdaki ifadeye göre aşağıda verilenlerden hangisi sürücü davranışını etkileyen **fiziksel faktörlerden** biridir?

A. Öfke
B. Yaş
C. Stres
D. Korku

DOĞRU
CEVAP B

e-src COM.TR

Aşağıdakilerden hangisi sürücü davranışlarını etkileyen faktörler arasında ***değildir?***

A. Dalgınlık
B. Unutkanlık
C. Dini inanç
D. Stres

YANLIŞ
CEVAP C

Aşağıdakilerden hangisi sürücüyü etkileyen **fiziksel** faktörlerden **<u>değildir?</u>**

A. Yaş
B. Görme
C. İşitme
D. Zekâ

YANLIŞ
CEVAP D

Aşağıdakilerden hangisi sürücüyü etkileyen **zihinsel faktörlerden** biridir?

A. Bedensel engel
B. Yaş
C. İşitme
D. Öfke

YANLIŞ
CEVAP D

e-src COM.TR

Aşağıdakilerden hangisi sürüş yeteneğini etkileyen **zihinsel** şartlardan biri ***değildir?***

A. Öfke
B. Depresyon
C. Stres
D. Görme

YANLIŞ
CEVAP D

Algıda Seçicilik

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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.

Algıda Seçicilik

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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

e-src COM.TR

Kendini Tanıma

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

- **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).

Kendini Tanıma

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

- 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 Tanıma

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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.

Kendini Tanıma

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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.

Kendini Tanıma

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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 Tanıma

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

08.2- Öfke Duygusu

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

Öfkenizi Minimumda Tutma Stratejileri

Rahatlama

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

Öfkenizi Minimumda Tutma Stratejileri

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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 düşleyin.

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

Öfkenizi Minimumda Tutma Stratejileri

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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 hissettirmediğini hatta daha kötü hissetmenize bile yol açabileceğini hatırlatın.

Öfkenizi Minimumda Tutma Stratejileri

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

Problem Çözümü

Bazen öfke ve hüsran 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 çözülmese bile "ya hep ya hiç" düşüncesine kapılmaya veya sabrınızı yitirmeye karşı daha dayanıklı olursunuz.

Öfkenizi Minimumda Tutma Stratejileri

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

Daha İyi Bir İletişim

Öfkeli insanlar sonuçlar çıkarmayı sever ve bunu çok kolayca yaparlar; fakat bu sonuçlardan bazıları kesinlikten uzak olabilir. Kızışmış 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

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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

Öfkenizi Minimumda Tutma Stratejileri

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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 geldiğinin 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

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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.

Öfke duygusunun **kontrol edilebilmesi** için aşağıdakilerden hangisi etkili bir yöntem ***değildir?***

A. Kişinin kendisini en çok öfkelendiren durumlardan kaçınması
B. Öfke anında haklılığını kanıtlamaya çalışması
C. Öfkeye yol açan olumsuz düşünceyi anlamaya çalışması
D. Olumlu duygulara odaklanması ve olayı akışına bırakması

YANLIŞ
CEVAP B

esrc COM.TR

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

e-src COM.TR

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

esrc COM.TR

Aşağıdakilerden hangisi trafikte **öfkeyi yatıştırmada** uygun yoldur?

A. Karşımızdaki kişiye bağırarak rahatlama
B. Sakince kendini savunma
C. Karşımızdaki kişiyi dinlememe
D. Konuşurken aşırı şekilde el kol sallama

DOĞRU
CEVAP B

Yoğun trafikte **öfkeli şekilde** araç kullanan sürücünün aşağıdakilerden hangisini yapması **uygun** bir davranıştır?

A. Diğer sürücülere bağırmak
B. Kendini olumlu yönde motive etmek
C. Kuralları dikkate almadan araç kullanmak
D. Gereksiz yere selektör yapmak

DOĞRU
CEVAP B

e-src COM.TR

Aşağıdakilerden hangisi stresle başa çıkma yollarından biri ***değildir***?

A. Derin nefes almak
B. Tartışarak haklılığını savunmak
C. Sağlığa dikkat etmek
D. Olumlu düşünmek

DOĞRU
CEVAP B

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

DOĞRU
CEVAP D

Öfke ve Trafik

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

Trafikte öfkeli sürücüler;

Saldırgan ve Kavgacı Düşüncelere Sahiptirler
Trafikte Daha fazla Risk Alırlar.
Hızlı Öfkelenir ve Kolay Sakinleşemezler.
Daha Fazla Kaza Yaparlar.

Trafikteki öfke hâli aşağıdakilerden hangisine **yol açar?**

A. Kural ihlallerinin artmasına
B. Direksiyon hâkimiyetinin artmasına
C. Kaza yapma ihtimalinin azalmasına
D. Sabırsız davranışların azalmasına

DOĞRU
CEVAP A

e-src COM.TR

Trafikte öfke hali aşağıdakilerden hangisine ***yol açmaz?***

A. Kural ihlallerinin artmasına
B. İnsanlara karşı olumsuz davranılmasına
C. Kaza yapma ihtimalinin azalmasına
D. İnsanlara yönelik fiziksel saldırıların artması

YANLIŞ
CEVAP C

e-src COM.TR

I. Dikkatin dağılması
II. Kural ihlallerinin artması
III. Sabırlı davranması

Yukarıda verilenlerden hangileri, trafikte öfkeli olan sürücülerde görülme olasılığı diğer sürücülere göre **daha fazladır?**

A. Yalnız I
B. I ve II
C. II ve III
D. I, II ve III

DOĞRU CEVAP B

esrc COM.TR

Trafikte seyir esnasında **öfkeli araç kullanan** bir sürücünün aşağıdaki kişilik özelliklerinden hangisine **daha çok eğilimi** vardır?

A. Sabırlı
B. Nezaketli
C. Hoşgörülü
D. Saldırgan

DOĞRU
CEVAP D

e-src COM.TR

Öfkesini kontrol edemeyen sürücülerde aşağıdakilerden hangisi ***gözlemlenmez?***

A. Takip mesafesine uymama
B. Diğer sürücülere yapılan el ve kol hareketleri
C. Agresif davranışlar
D. Nezaketli davranışlar

DOĞRU
CEVAP D

Otokontrol Nedir?

Otokontrol bilinçli olarak (kasıtlı olarak) yapılan kişinin davranışlarını, düşüncelerini, duygularını değiştirme ve düzenleme kapasitesidir.

Oto-Kontrol: Otokontrol kişinin kendi kendini yönetme yetisidir. Kendi kendini kontrol eden mekanizmadır. Öfkenin kontrol edilmesinde en önemli kriterdir.

Öfkenin **kontrol edilmesinde** en önemli kriter nedir?

A. İletişim yetersizliği
B. Otokontrol
C. Motivasyon
D. Jest ve mimiklere hâkimiyet

DOĞRU
CEVAP B

e-src COM.TR

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

08.3- Stres

Stres nedir?

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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?

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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?

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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?

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

- **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?

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

- **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. Fobi(korku)
B. Depresyon
C. Stres
D. Öfke

DOĞRU
CEVAP C

e-src COM.TR

Kaygılı ve gergin görünen, yola konsantre olmakta güçlük çeken ve sürekli **dişlerini sıktığı** gözlemlenen sürücü için aşağıdakilerden hangisi **söylenebilir?**

A. Tecrübeli
B. Duygusal
C. Hüzünlü
D. Stresli

DOĞRU CEVAP D

e-src COM.TR

Aşağıdakilerden hangisi, **kişinin strese girmesine yol açan** faktörlerden biri olabilir?

A. Yapmayı planladığı işleri tamamlamak
B. Çevresinde olumlu ilişkiler kurmak
C. Dinlenmiş olarak yola çıkmak
D. Yoğun trafikte dönüş yapacağı yol ayrımını kaçırmak

DOĞRU
CEVAP D

e-src COM.TR

Aşağıdakilerden hangisi, stresin **bedensel** belirtilerinden biridir?

A. Sırt ve boyun problemleri
B. Kaygı
C. Gerginlik
D. Korku

DOĞRU CEVAP A

e-src COM.TR

Aşağıdakilerden hangisi stresin **duygusal** belirtilerinden biridir?

A. Ellerin Terlemesi
B. Baş Ağrısı
C. Hızlı nefes alıp verme
D. Korku

DOĞRU CEVAP D

e-src COM.TR

Strese neden olan durumlar 3 grupta toplanabilir:

1. Fiziki çevreden kaynaklananlar: Hava kirliliği, gürültü, kalabalık, radyasyon, sıcaklık, soğukluk, toz

2. İş veya meşguliyet konusundan kaynaklananlar: Ağır iş, gece işi, aşırı yüklenme, karar verme güçlükleriyle dolu büyük sorumluluk getiren işler, zaman baskısı altında çalışma, rollerdeki belirsizlik, kişiler arası çatışmalar

3. Psikososyal ögelerden kaynaklananlar: Bunlar da kendi aralarında 3'e ayrılır:

a. Günlük stresler: Günlük hayatın basit gerilimleridir. Örneğin, trafikte sıkışmak veya karşılaşılan bir terslik, evde işlerin aksaması, çocuk ağlaması, yemeğin yanması

b. Gelişimsel stresler: Gelişimsel nitelikteki olayların sebep olduğu streslerdir.

c. Hayat krizleri niteliğindeki stresler: Her hayata başlı başına biçim verecek nitelikteki olayların yarattığı streslerdir. Örneğin, ciddi hastalıklar, doğum, aile bireylerinden birinin ölümü, işten çıkarılma

Hava kirliliği, gürültü, kalabalık ve sıcaklık **hangi tür stres çeşidine** girer?

A. Ekonomik kriz kaynaklı stres
B. Gelişimsel stres
C. Fiziki çevreden kaynaklanan stres
D. İş ve meşguliyet kaynaklı stres

DOĞRU
CEVAP C

Aşağıdakilerden hangisi strese neden olan faktörlerden ***değildir?***

A. Ekonomik problemler
B. İş yoğunluğu
C. Ailevi problemler
D. Gelirin yüksekliği

YANLIŞ
CEVAP D

İçsel ve dışsal stres

İçsel stres, rahatsız edici düşünceleri veya anıları, ağrı veya rahatsızlık gibi fiziksel duyumları ve ayrıca üzüntü veya öfke gibi duyguları içerir.

Dışsal stres, bir kişiyi veya önemsediği bir şeyi olumsuz etkileme potansiyeline sahip ve kaynağı bireyin dışında olan olay ve durumları içerir

Aşağıdakilerden hangisi, **dışsal stres** nedenlerinden biri ***değildir?***

A. Gürültü
B. Sıcak
C. Işık
D. Olumsuz düşünce

YANLIŞ
CEVAP D

Stres İle Başa Çıkma Stratejileri Nelerdir?

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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?

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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 yaşamanıza 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?

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

- Aileniz, arkadaş çevreniz ve sosyal gruplardan mutlaka destek almalısınız.
- **Önemli kararlar vermek zorunda olmak stresi arttırır.** 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?

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

- **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?

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

- 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?

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

- 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?

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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?

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

- 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

e-src COM.TR

Aşağıdakilerden hangisi sürüş yeteneğini etkileyen fiziksel şartlardan biri ***değildir?***

A. Yorgunluk
B. Görüş
C. Depresyon
D. İşitme

DOĞRU
CEVAP C

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

08.4- Özgüven Eksikliği

Özgüven Eksikliği Nedir

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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.**

Özgüven Eksikliği Nedir

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

- 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 kaçırır.**

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

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

08.5- Kişilik Özellikleri

Kişisel özellikler, bireyden bireye farklılık gösteren ve insanın karakterini ön plana çıkaran özelliklerdir.
Dışa Dönüklük, Açık sözlülük, Dobra Olmak , Dürüstlük, Duygusallık, Çalışkanlık, Fedakarlık, Kanaatkarlık, Sakinlik, Pasiflik vb. kişisel özellikler sıralayabiliriz.

Aşağıdakilerden hangisi bir kişilik özelliği ***<u>değildir?</u>***

A. Dışa dönük
B. Yorgun
C. Sakin
D. Pasif

YANLIŞ
CEVAP B

Aşağıdakilerden hangisi sosyal ortamlara uyumlu bireylerin özelliklerinden ***değildir?***

A. Grup kararlarına uyum
B. Kendi düşüncelerinde ısrar
C. Nezaket
D. Bilgi ve güven duygusu

YANLIŞ
CEVAP B

esrc COM.TR

KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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 adamıştır.

KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

- **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 ***değildir?***

A. Aceleci
B. Yersiz eleştiren
C. Sabırsız
D. Uysal

YANLIŞ
CEVAP D

e-src COM.TR

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

e-src COM.TR

Aşağıdakilerden hangisi **A tipi** özelliklerinden biri ***değildir?***

A. Sakin bir biçimde konuşma
B. Gergin
C. Yüksek sesle konuşma
D. Aceleci

YANLIŞ
CEVAP A

Aşağıdakilerden hangisi **A tipi** kişiliğin özelliklerinden ***değildir?***

A. Zamana karşı yarışan
B. Aceleci
C. Soğukkanlı
D. Sabırsız

YANLIŞ
CEVAP C

e-src COM.TR

KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

- **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

e-src COM.TR

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

A. Karşısındaki insanları hep sabırla dinlerler
B. Kendilerine aşırı bir güvenleri vardır ve benmerkezcidirler
C. İvedilik ve sabırsızlık düşünceleri yoktur
D. Sorulmadıkça başarılarını ve yaptıklarını tartışma ihtiyacı duymazlar

YANLIŞ
CEVAP B

esrc COM.TR

KİŞİLİĞİN ÜÇ BOYUTU

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

KİŞİLİK: Kişilik, huy (mizaç) ve karakter toplamıdır.

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.

KİŞİLİĞİN ÜÇ BOYUTU

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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 kalıtımsal temeli bulunan yatkınlıklara bağlı bireyin davranış eğilimlerini oluşturan, yaşam boyunca fazla değişmeden süren özellikleridir

KİŞİLİĞİN ÜÇ BOYUTU

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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.)

KİŞİLİĞİN ÜÇ BOYUTU

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

KİŞİLİĞİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- Genetik ve Kalıtım
- Aile Ortamı ve Yetiştirme
- Kültür ve Toplum
- Eğitim ve Öğrenme
- Akran Etkisi
- Yaşam Deneyimleri ve Travma
- Biyolojik ve Nörolojik Faktörler
- Çevresel Stres Faktörleri
- Kişisel Seçimler ve Özgür İrade
- Medya ve Teknoloji
- Biyolojik Yaşlanma ve Gelişim Aşamaları

Aşağıdakilerden hangisi kişiliği etkileyen faktörlerle ilgili doğru bilgi ***değildir?***

A. Sosyal çevre kişiliği etkiler
B. Coğrafi faktörler, kişiliği etkiler
C. Sadece aile faktörü kişiliği etkiler, diğer faktörler etkilemez
D. Aile, kişiliği etkiler

YANLIŞ
CEVAP C

e-src COM.TR

Rol Modellerin Kişilik Gelişimi Üzerinde Nasıl Bir Etkisi Vardır?

Sosyal öğrenme kuramına göre insan davranışının oldukça büyük bir bölümü; gözlem, taklit ve model alma üzerine gelişir. Dolayısıyla taklit ve gözlem yolu ile öğrenmenin olumlu bir yönde gelişmesinde ve karakter inşasında rol modellerin önemi büyüktür

Aşağıdakilerden hangisi **kişiliği etkileyen** faktörlerdendir?

A. Örnek aldığı kişi gibi konuşmak veya giyinmek
B. İşlerin görünüşüne bakarak işe girişmek
C. Kişiyi tanıdıktan, inceledikten sonra onun hakkında karar vermek
D. Kişi hakkında duyumlara bakarak incelemeden karar vermek

DOĞRU
CEVAP A

esrc COM.TR

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

08.6- Motivasyon

MOTİVASYON NEDİR?

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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 kulanım oranını artırmaktır. Potansiyelimizi, iç kaynaklarımızı kullanmamız motive olmamıza bağlıdır. Motivasyonumuz sürekli aynı seviyede olamaz, inişli çıkışlıdır.

Motivasyonu Etkileyen Temel Faktörler Nelerdir?

Günlük Motivasyonu etkileyen hem içsel hem de dışsal faktörler söz konusudur:

. **İçsel faktörler,** daha çok bireysel hedefler ve niyetler, biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlar, kendine güven, risk alma, kaygıyla baş etme, merak gibi kişisel faktörlerdir.

. **Dışsal faktörler** ise, toplumun ve ailenin beklentileri, ödül ve ceza sistemleri, uygulanan öğretim modelleri, arkadaş ortamının eğilimleri gibi çevresel faktörlerdir.

Sürücülükte **motivasyonu arttıran** faktörlerden **en önemlisi** aşağıdakilerden hangisidir?

A. Yaşamımızda önemli bulduğumuz kişiler ve değerlerimiz
B. Aracımızın bakımlı olması
C. Aracımızın dış görünümünün güzel olması
D. İşverene karşı kızgın olmamız

DOĞRU
CEVAP A

e-src COM.TR

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. Kıyaslamanın sebep olduğu yanlış düşünceler)

Aşağıdaki seçeneklerden hangisi çalışanlarda görülen **düşük motivasyon** ifadesidir?

A. Katılım ve iş birliği
B. Birbirini engelleme
C. Olumlu bakış açısı
D. Sorumluluk alma ve paylaşma isteği

YANLIŞ
CEVAP B

İş hayatında motivasyon nedir?

Motivasyon insanları canlandıran ve harekete geçiren bir süreçtir. İşletmelerde çalışan kişiler motivasyon sayesinde önceden belirlenen hedef ve amaçlar doğrultusunda üretimde bulunurlar. Motive olmuş bir çalışan olmayana göre daha kolay yönlendirilebilir ve işletme için daha etkin ve verimli olması sağlanır.

Aşağıdakilerden hangisi motivasyonun iş yaşamına olan etkilerinden biri ***değildir?***

A. Çalışanların moralini yükseltir
B. Verimliliğin artmasını sağlar
C. Çalışanların işletmeye ve işletme kültürüne bağlılığı artar
D. Hata riski artar

YANLIŞ
CEVAP D

e-src COM.TR

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

08.7- Sürücü Davranış Modeli

Sürücü Davranış Modeli

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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

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

Sürücü Davranış Modeli

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

Yatkınlıklar

- Sürüş Uygunluğu
- Sürüş Nitelikleri
- Sürücü Kapasitesi

Sürücü Davranış Modeli

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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).

Sürücü Davranış Modeli

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

Sürüş Nitelikleri

Araç kullanmak için sonradan edinilen fiziksel ve psikolojik 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?

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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?

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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.

Aşağıdakilerden hangisi sürücü davranış modeli bileşenlerinden ***değildir?***

A. Hava koşulları
B. Durumsal etkenler
C. Yatkınlıklar
D. Hareket belirleyicileri

DOĞRU CEVAP A

Sürücünün araç kullanmak için **fiziksel ve psikolojik yatkınlıkları** aşağıdakilerden hangisidir?

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

DOĞRU
CEVAP D

e-src COM.TR

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

Aşağıdakilerden hangisi sürücü davranışlarını etkileyen **insan** faktörlerinden ***değildir?***

A. Sürücünün psikolojik ve fizyolojik durumu
B. Aracın özellikleri
C. Sürüş deneyimi
D. Sürücünün yargı ve tutumları

YANLIŞ
CEVAP B

e-src COM.TR

Aşağıdakilerden hangisi sürücü davranışlarını **olumsuz etkileyen** faktörler arasında ***yer almaz?***

A. Sürüş tecrübesi
B. Stres ve panik
C. Yorgunluk
D. Dikkatsizlik

YANLIŞ
CEVAP A

Sapkın sürücülük davranışları

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

SAPKIN SÜRÜCÜ DAVRANIŞLARI

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

Sapkın sürücü davranışları üç temel boyuttan oluşmaktadır;

- **Hatalar**
- **ihlaller**
- **ihmaller**

Sapkın sürücülük davranışları

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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

"Yolda yapılması uygun olmayan sürücü davranışları sapkın sürücü davranışı olarak isimlendirilir." Aşağıdakilerden hangisi sapkın sürücü davranışı ***değildir?***

A. Diğerkâmlık
B. Agresif davranış
C. Slalom yapmak
D. Hız ihlali

DOĞRU CEVAP A

e-src COM.TR

Sürücü, sağa dönerken **farkında olmadan** sola sinyal vermiştir. Trafikte kısa bir süre aksama yaşanmıştır. Bu tür sürücü davranışı aşağıdakilerden hangisidir?

A. Uyarı
B. İhmal
C. Önleme
D. Hata

DOĞRU
CEVAP D

e-src
COM.TR

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

A. Hata
B. İhlal
C. Risk
D. Kaza

DOĞRU CEVAP A

e-src COM.TR

"Trafikte küçük hata yoktur." sözü ile aşağıdakilerden hangisi anlatılmak istenmiştir?

A. Trafikteki küçük hatalar büyük sonuçlar doğurabilir
B. Her yolculuk, sürücüye ayrı bir deneyim kazandırır
C. Bir ülkenin trafikle ilgili alt yapısı yeniden oluşturulamaz
D. Trafikle ilgili acılar yeniden yaşanılmak istenmez

DOĞRU CEVAP A

esrc COM.TR

Ruhsal Yapı

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

- **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.

Sürücüleri trafik kurallarını çiğnemeye iten **en önemli sebep** aşağıdakilerden hangisidir?

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

DOĞRU
CEVAP C

esrc COM.TR

Nevrotik kişilik, aşırı stres, kaygı ve duygusal dengesizlik gibi belirtilerle karakterize edilen ve kaza yatmaya yatkın bir kişilik yapısıdır.

Aşağıdakilerden hangisi kaza yapmaya yatkın kişilik tiplerinden biri ***değildir?***

A. Aşırı olumsuz düşünen
B. Karamsar
C. Aşırı olumlu düşünen
D. Soğukkanlı

YANLIŞ
CEVAP D

e-src COM.TR

Aşağıdakilerden hangisi kazaya yatkın kişilik tiplerinden biri ***değildir?***

A. Sabırsız
B. Kendine çok güvenen
C. Kuralcı
D. Hırslı

DOĞRU CEVAP C

Aşağıdaki kişilik özelliklerinden hangisine sahip olan sürücüler kaza yapmada **daha yüksek risk** taşır?

A. Başkalarının haklarına saygılı
B. Kolay sakinleşebilen
C. Sabırsız ve hırslı
D. Çabuk öfkelenmeyen

DOĞRU
CEVAP C

SÜRÜCÜ DAVRANIŞLARINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

A- SÜRÜCÜLÜK PERFORMANSI

Sürücülükte yetenek ve beceriler tehlikenin algılanmasından, trafik işaretleri ile (Trafik polisi-trafik işaret levhaları-trafik ışıklı cihazı-yol çizgileri ve yer işaretlemeleri) karşılaşıldığında gerekli mesajın alınması, karşıdan gelen aracın hız ve mesafesinin tahmini sürücülükte yaşamsal önem taşıyan etkenlerin yerine getirilmesi için gereklidir.

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

B - SÜRÜCÜLÜK TUTUMLARI

Trafik kazalarının %98.2nin insandan kaynaklandığı düşünülmektedir. Bununda %95'inin sürücü hatası olduğu kabul edildiğine göre "insan faktörü" ön plana çıkmaktadır. Bununda sınıflandırılması **Kalıcı Faktörler Ve Geçici Faktörlerle yapılır.**

Geçici Faktörler: Sürücünün anlık olarak hata yapmasına, yol ve çevreyi olumlu algılayamamasına neden olan unsurlardır. Alkol, sağlık, diğer sürücüler, iklim ve yol koşulları/stres.

Kalıcı Faktörler: Trafik kazalarının meydana gelmesinde önemlidir. Trafik kaza riskinin %75'i kalıcı kişisel faktörlere bağlıdır. (Kazaya yatkınlık, sürücülük tarzı ve yeteneği).

C- RİSKLİ VE GÜVENLİ SÜRÜCÜLÜĞÜ BELİRLEYEN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Kazaya yatkınlık, sürücünün trafik kazasına karışma olasılığını yükselten kişisel özelliklerin tamamıdır. Bu da kazaya karışan sürücünün kendi içinde gösterdiği tutarlılıktır. Kazaya karışanların farklı yatkınlıkları vardır. Bu farklılıkların araştırılmasında, nedenlerinin tespiti trafik psikologlarınındır.

D- RUHSAL YAPI BOZUKLUKLARININ KAZALARA ETKİSİ

Sürücülerin yetenek beceri ve kişisel özelliklerinin tanımı; Trafik kazalarında sürücüler daha fazla rol almaktadırlar. Bu nedenle araç sürücülerinin psiko-teknik yöntemlerle zihinsel ve psiko-motor yetenek ve becerilerinin değerlendirilmesi çok önemlidir. Çok fazla trafik kazası yapan sürücülerin diğer sürücülere karşın yaygın aile sorunları olduğu, yetişme çağlarında suça eğilim gösterdikleri, olumsuz, olgunlaşmamış, sorumsuz ve saldırgan oldukları tespit edilmiştir. Kişilik özelliklerinin kazaya yol açtığını, kaza riskini artırdığı gözlenmiştir. Duyguları kontrol etme yetersizliği, öfke, kızgınlık, depresyon, prestij ve güç aramaya yönelik davranışlar kazalara neden olan önemli faktörlerdir.

E- PAYLAŞMA, BAŞKALARINA KARŞI SAYGI VE BENCİLLİK DUYGUSUNUN SÜRÜCÜLÜKLE İLİŞKİSİ

Tüm sürücüler trafik kurallarına uymak zorundadırlar. Kuralsızlık trafikte kargaşaya yol açar, en kötüsü de yaralanma ve ölümleri de beraberinde getirir. Trafikteki tüm unsurlar uyum içerisinde olmalıdır. Siz kurallara uyarak hata yapmayabilirsiniz. Ancak, bir başka sürücünün hatası yine ölümcül kazalara yol açabilir. İyi niyetli ve kurallara karşı saygılı bir sürücü olunuz. Yoğun trafiğe, park yerinden çıkarak karışmak isteyen sürücüye yol vermeniz, size bir şey kaybettirmez, diğer sürücünün riske girmesini önlersiniz. Yol verdiğiniz bu sürücünün diğer sürücülere, belki de size yol verdiğini görmek mutluluğunu da yaşayabilirsiniz. Şu altın öğüdü de aklınızdan çıkarmayınız. "HAKKINIZDAN VAZGEÇEBİLİRSİNİZ, AKLINIZDAN ASLA"

“Sürücülüğü etkileyen **geçici faktörler**: sürücünün anlık olarak hata yapmasına, yol ve çevreyi olumlu algılayamamasına neden olan unsurlardır.”
Bu tanıma göre aşağıdakilerden hangisi geçici bir faktör ***değildir?***

A. Sürücünün alkol alması
B. Sürücünün evli olması
C. Sürücünün yorgun olması
D. Sürücünün hasta olması

YANLIŞ
CEVAP B

e-src COM.TR

ALKOL VE SÜRÜCÜLÜK

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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

UZMANSRC
Mesleki Eğitim ve Geliştirme Kursu

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 taşım 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

e-src COM.TR

Aşağıdakilerden hangisi, **alkolün** kişi üzerindeki olumsuz etkilerinden ***değildir***?

A. Bilişsel yetenekte azalma
B. Reflekslerin azalması
C. Direksiyon hakimiyetinin artması
D. Öz güvende yersiz artış

YANLIŞ
CEVAP C

e-src COM.TR

Alkollü sürücülerde aşağıdaki davranışlardan hangisi ***gözlenmez?***

A. Reflekslerin azalması
B. Agresif tutum ve davranışların artması
C. Dikkatin azalması
D. Kural ihlallerinin azalması

YANLIŞ
CEVAP D

e-src COM.TR

Alkol alan sürücülerde aşağıdaki davranışlardan hangisi ***gözlemlenmez?***

A. Algı bozukluğu
B. Dikkat eksikliği
C. Trafik kurallarına uygun sürüş
D. Reflekslerin zayıflaması

YANLIŞ
CEVAP C

e-src COM.TR

Alkollü araç kullanan bir sürücü için aşağıdakilerden hangisi ***söylenemez?***

A. Sorumsuz bir davranış göstermiştir
B. Trafik güvenliğini tehlikeye atmıştır
C. Trafik kurallarına uymaz
D. Sorumlu bir davranış göstermiştir

YANLIŞ
CEVAP D

e-src COM.TR