ምዕራፍ፡ 3

የማሽከርከር ስነ-ባህሪ ትምህርት

የትምህርቱ አለማ፡-

- በማሽከርከር ሂደት ውስጥ አሽከርካሪዎች መልካም ያልሆኑ ባህሪያትን አስወግደው መልካም ባህሪን እንዲላበሱ ማድረግ ነው።
- በ አሽ/ሪዎች የስነ ባሕሪና ስነ ምግባር ችግር ሊደርስ የሚችለዉን የህይዎት እና ንብረት ዉድመትን /አደጋን መቀነስ/ ሲሆን ፤ ይህም ልሆን የሚቸለዉ
- ✓ የሚከተሉትን መልካም ባህሪአትን በማበረታታት ነዉ፤
- ትህትናን - ለመንገደኞች ትሁት በመሆን
- ርህራሄን - የሌሎች መንገድ ተጠቃሚ ስሜት መጋራት
- ቤተሰባዊ ዕይታን - ለሌሎች መልካም መሆን
- ከሌሎች መንገድ ተጠቃሚዎች ጋር - መንፈሳዊ ትስስር መፍጠር እናየፈጠራ ልምምዶችንና የዘመኑን የሳይንስ ግኝቶችን በማዳበር ወ.ዘ.ተ አደጋዉ ልቀንስ ይችላል።

የጠቃሚ ሐሳቦች ትርጓሜ

1. ባህሪ፡- የሰዎች አስተሳሰብ፣ አመለካከትና የድርጊት ድምር ውጤት ነው፡፡

❖ አስተሳሰብ፡ ምሳሌ ፡ -ተሳፋሪ ግዴታ የለዉም ብለዉ ማሰብ፣

➢ ተሳፋሪ ስለ ማሽ/ር ሙያ አያቅም ብሎ ማሰብ፣

➢ አሽ/ሪ ሁሉ ስነምግባር የለዉም ብሎ ማሰብ....

❖ አመለካከት ፡ ምሰሌ፡ አሽ/ሪ ለተሳፋሪ ፣ ተሳፋሪ ላሽ/ሪ/ለረዳት ፣ አሽ/ሪ ለአሽ/ሪ ያለዉጥሩ/ መጥፎ አመለካከቶችን ይመለከታል፡፡

❖ ድርጊት ፡ በሰዉ ዉስጥ የተፈጠራ ሀሳብ በድርጊት ሲታይ፣

➢ ምሳሌ፡ አሽ/ሪ የተሳፋሪን መብት ሲገፉ፤

2. ስነ-ባህሪ፡-

በተለያዩ የስነ-ባህሪ ጠበብቶች ዘንድ በሁለት መልኩ ይተረጐማል፡፡

ሀ. የሰዎችንና የእንስሳትን ባህሪን ሳይንሳዊ በሆነ መንገድ የሚያጠና ዲሲፕሊን ነው፡፡

ለ. የአእምሮን አስተሳሰብ ሂደት ሳይንሳዊ በሆነ መንገድ የሚያጠና ዲሲፕሊን ነው፡፡

የባህሪ መለወጥ መንስኤዎች

ለባህሪ መለዋወጥ መንስኤዎች በዋናነት የሚከተሉት ናቸዉ፡፡

- ✓ የሰዉ ልጅ ባሕሪ መሰረት ፡ - ዉርስ / **heridity**/ ከተፈጥሮ የሚወረስ እና አካባቢ **/enviroment/** አካባቢያዊ ሁኔታዎች/የምንኑርበት አከባቢ/ ሲሆን
- ✓ ለሰዉ ልጅ ባህሪ መለወጥ መንስዔ ደግሞ ፡ አከላዊ እና አዕምሮአዊ ዕድገት ነዉ፡
- ✓ አካላዊ ሁኔታ፡- /የድካም ስሜት፣ የህመም ስሜት . . .ወዘተ/
- ✓ ሀይለ ስሜታዊ ዉጥረት፡- /ከፍተኛ ጥላቻ፣ ከፍተኛ ፍቅር፣ ከፍተኛ ሀዘን. . . ወዘተ/
- ✓ ትምህርትና ስልጠና የመሳሰሉት ናቸዉ፡፡

የማሽከርከር ስነ-ባህሪ፡- አሽከርካሪዎችበሚያሽከረክሩበት ወቅት የሚያሳዩትን ባህሪ የሚያጠና የስነ-ባህሪ ዘርፍ ነው፡፡ **የማሽከርከር ስነ-ባህሪ ጠቀሜታ፡-** በተሽከርካሪና በሰው ህይወት ላይ የሚደርሰውን አደጋና ህልፈተ ህይወት መቀነስ ነው፡፡

የማሽከርከር ስነ-ባህሪ የሚያላብሰን መልካም ባህሪያት

- ትህትናን
- ርህራሄን
- ቤተሰባዊ እይታን
- እንደዜጋ ህግና ደንብን አክባሪ መሆን
- ስነ-ምግባራዊና ምክንያታዊ መሆንን
- መንፈሳዊ ትስስር መፍጠርን ያላብሳል፡፡

የስነ-ባህሪ ግቦች

- ✓ ባህሪን መግለፅ
- ✓ የተለያዩ ባህሪያት መንስኤ ማብራራት
- ✓ አሁን ያለንን ባህሪ ከግምት ውስጥ በማስገባት የወደፊቱን መተንበይ
- ✓ ባህሪን ማሻሻል ናቸው።

የማሽከርከር ስነ-ባህሪያዊ ጉዳዮች

የማሽከርከር ስነ-ባህሪያዊ ጉዳዮች የሚባሉት በማሽከርከር ሂደት ውስጥ አስፈላጊ የሆኑ ነጥቦች ሲሆኑ እነርሱም፦

1) ዝግጁነት
2) መነሳሳት (መነቃቃት) ና
3) መረጃን መሰብሰብና መቶርጎም ናቸው።

1) ዝግጁነት፦ የብስለት፣ የችሎታ፣ የትምህርትና የመነሳሳት የጋራ ውጤት ነው። የዝግጁነት መገለጫዎች የሚከተሉትን ነገሮች ያካትታል።

የዝግጁነት መገለጫዎች የሚከተሉትን ነገሮች ያካትታል፡፡

ሀ. ከራስ አንፃር

- ጤነኛ መሆንን ማረጋገጥ
- ከአልኮል መጠጥ ነፃ መሆን
- ያለበቂ እረፍት ከ4 ሰዓት በላይ አለማሽርከር
- የድካም ስሜት እየተሰማን አለማሽከርከር
- አድካሚ መድሐኒቶችን ወስዶ አለማሽከርከር
- ሀይለ ስሜት ውስጥ ሆኖ አለማሽከርከር በዋነኛነት የሚጠቀሱ ናቸው፡፡

ለ. ከተሽከርካሪ አንፃር

- ተሽከርካሪ ላይ የሚገኙ ክፍሎችን ከጉዞ በፊት ማይትና ማስተካከል
- የመቆጣጠሪያ መሳሪያዎችን ማየት
- ጠቋሚ መሳሪያዎችን ማየት
- የመገናኛ መሳሪያዎችን ማየት
- የትዕይንት መቆጣጠሪያ መሳሪያዎችን ማየት

ሐ. ከአካባቢ አንፃር፤-የምናሽከረክረበትን መንገድ ሁኔታና የአየር ሁኔታ ግንዛቤ ውስጥ ማስገባት

2) መነሳሳት (መነቃቃት)፡- በሰዎች ውስጥ ያለ ሁኔታ ሆኖ ባህሪን ወደ ግብ የመለወጥ ሂደት ነው፡፡

3) መረጃን መሰብሰብ፡- መረጃን በመሰብሰብ ሂደት ውስጥ ሶስት ዋና ዋና ደረጃዎች ይገኛሉ፡፡

ሀ. መገንዘብ

ለ. ትኩረት

ሐ. ማስተዋል ናቸው

ሀ. መገንዘብ፡- በስሜት ህዋስ አማካኝነት መረጃን የመቀበልና ወደ አእምሮ የመለክ ሂደት ነው፡፡

ለ. ትኩረት፡- ከደረሰን መረጃ ውስጥ ዋናውንና ተፈላጊው የመምረጥ ሂደት ነው፡፡

ሐ. ማስተዋል፡- የደረሰን መረጃ የማቀናበር፣ ውሳኔና ትርጉም የመስጠት ሂደት ነው፡፡

የአሽከርካሪዎች ሙያዊ ስነ-ምግባር

ሙያ፡- በተወሰነ መልክ በትምህርትና በስልጠና የሚገኝ የስራ መስክ ነው፡፡

ስነ-ምግባር፡- መልካሙንና መጥፎውን መለየት የሚያስችልና መጥፎውን በመተው መልካሙን እንድንከተል የሚያበረታታ እሴት ነው፡፡

ሙያዊ ስነ-ምግባር፡- ባለሙያው በተሰማራበት የስራ መስክ ውጤታማ እንዲሆንና መልካም ባህሪን እንዲላበስ የሚያደርጉ መርሆችን ያመለክታል፡፡

ሙያዊ ስነ- ምግባራቸውን ጠብቀው የሚያሽከረክሩ አሽከርካሪዎች የሚያሳዩአቸው ባህሪያት

- ከጠጡ አይነዱም ከነዱም አይጠጡም
- ረጅሙን የግንባር መብራት በከተማ ክልል ውስጥ አይጠቀሙም
- በነርሱ ምክንያት ህይወት እንዲጠፋ አይፈልጉም
- አካላዊ ሁኔታ የፍጥነት ወሰን ገደብን ያከብራሉ
- ለጉዟቸው እቅድ አውጥተው ይጠቀማሉ
- አካላዊ ሁኔታ የተሽከርካሪያቸውን አካል ደህንነት ይጠብቃሉ፡፡

የአልኮል መጠጥ በማሽከርከር ላይ ያለው ተፅዕኖ

- የማሽከርከር ሙያ የአእምሮን አዛዥነትና የአካል እንቅስቃሴን አቀናጅቶ የሚጠይቅ ሙያ ነው፡፡
- በተቃራኒው የአልኮል መጠጥ የአካል እንቅስቃሴን ከመግታት ባሻገር የአእምሮንና የነርቭ ስርዓትን ያዛባል፡፡

የአልኮል መጠጥ የሚጠጡ አሽከርካሪዎች የሚያሳዩአቸው ባህሪያት

- በራሳቸው ረድፍ ውስጥ አለመቆየት
- ከፍጥነት ወሰን ገደብ በላይ ማሽከርከር
- በድንገት ፍጥነት መጨመርና መቀነስ
- ከፊትና ከጐን ያሉ ተሽከርካሪዎችን ተጠግቶ ማሽከርከር
- የግንባር መብራትን ሳያበሩ ማሽከርከር
- ተገቢውን ምልክት በተገቢው ቦታ አለማሳየት
- ለህግና ደንብ ተገዢ አለመሆን ከሚጠቀሱት ውስጥ ዋና ዋናዎቹ ናቸው፡፡

የአልኮል መጠጥ ውጤት

የትራፍክ አደጋ ዋና ዋና ምክንያቶች

❖ **ዉስጣዊ መንስሄዎች፥ (83 %)-** ውስጣዊ ምክንያቶች የምንላቸው ከራሱ ከአሽከርካሪው የሚማነጩ ችግሮች ናቸው፡፡ በመሆኑም በትራፊክ እንቅስቃሴ ወቅት የትራፊክ አደጋ እናዳይ ከሰት አሽከርካሪዎች ሲያሽከረክሩ መጠነ ሰፊ ከሆኑ ውስጣዊ ችግሮቻቸው መለቀቅ አለባቸው፡፡ለየትራፊክ አደጋ መንስኤዎችናቸው ተብለው የተለዩት ውስጣዊ ምክንያቶች የሚከተሉት ናቸው፡-የአሽ/ሪ ፡- የስነ ባህሪ ችግር ፣የችሎታ ማነስ፣ሱሰኝነትና አደንዛዥ ዕጽ መጠቀም፣የጤና ችግር፣ያለ ዕረፍት ማሽ/ር፣በዕድሜ ማነስና በዕድሜ የመግፋት ችግር ወ.ዘ.ተ ሲሆኑ በዕድሜ መግፋት የተፈጥሮ ጸጋ ቢሆንም ለት/ክ አደጋ መከሰት ግን ምክንያት ልሆን ይችላል፡፡

የማሽ/ር ሙያ የአዕምሮ እና የአካል ቅንጅት/ቅልጥፍናን በመጠየቁ ይህ ችግር የሚታይበት በዕድሜ የገፉ አሽ/ሪ ዎች አካባቢ ነዉ፡፡

ለምሳሌ በአደጋ ግዜ እግራችን ከነዳጅ ወደ ፍሬን ፔዳል ለመዉሰድ ከ **0.75 *micro second*** በላይ ቢወስድብን አደጋዉ ልፈጠር ይችላል፡፡ ይሁን እንጂ በ ዓ/አቀፍ ደረጀ ለት/ክ አደጋ መከሰት ትልቁን ድርሸ የሚይዙት <u>ወጣቶች </u> እንደሆኑ በጥናት ተደርሶበታል፡፡ ምክንያቱም በችሎታ ማነስ፤ሱሰኝነት ፤ልታይ ልታይ ባይነት፤ ችኩልነት ወ.ዘ.ተ የሚጠቁ ወጣቶች ስለሆኑ ነዉ፡፡

❖ ዉጫዊ መንስሄዎች፡ (17 %) -የተሽ/ሪ የቴክኒክ አቋምብልሽት።

- የመንገድ ሁኔታ ።
- የአካበቢ መልክዛ ምድር ሁኔታ ።
- የአየር ሁኔታ ።
- የትራፍክ ሁኔታ ።
- የእግረኞች የግንዛቤ እጥረት ።
- የህግ አስከባሪዎች ህግን የማስከበር ሀቅም ማነስ ወ.ዘ.ተ ናቸዉ

❖ የአሽከርካሪዎች የባህሪ ችግር፡- ይህንንም ስንል፡-

- በቂ እውቀት ክህሎት ሳይኖራቸው ሲቀር/ ማሽከርከር
- ትኩረታቸውን በሌላ ነገር ላይ አድርገው ሲያሽከረክሩ
- በመጥፎ ስሜትና በተበላሸ ሙድ ውስጥ ሆነው ሲያሽከረክሩ
- በቸልተኝነት ሲያሽከረክሩ
- በድካምና በእንቅልፍ ስሜት
- ራስወዳድነት ሲያጠቃቸው
- ልታይ ልታይ ባይነት ሲያጠቃቸው
- በሱስ ተጽዕኖ ስርሆኖ ማሽከርከር (የአልኮል መጠጥ እና የአደንዛዥ እፆች ተፅእኖ)
- እድሜ

❖ዕድሜ ፡-ጥናቶች እንደሚያ መለክቱት በዕድሜ ምክንያት በሚከሰት የተሳሳተ የውሳኔ አሰ ጣጥ አደጋዎች ይፈጠራሉ፡፡በአሜሪካን ሀገር የቀረ በ አንድ ጥናት እንደ ሚያመለክተው ዕድሜያቸው ከ21 እሰከ 26 ባሉ አሽከርካሪዎች ከፍተኛውን የትራፊክ አደጋ ድርሻ ይዘዋል፡፡ እንደ ጥናቱ ከሆነ አደጋ ዎቹ የተፈጠሩበት ከ አሽከርካሪዎች የዕድሜ አፍላነት ጋር በተያያዘ በሚፈጠር ጀብ ደኝነት ስሜት እና የተሳሳተ የውሳኔ አሰጣጥ ሂደት ነው፡፡በዕድሜ የገፋ አሽከርካሪዎች ም የወጣቶችን ያህል የ አካል ቅልጥፋና፣የእይታ፣የመስማትአቅም፣እንዲሁም የማስተዋልአቅም ሊደክም ስለሚችል አደጋ ሊፈጠር ይችላል፡፡ ስለሆነም የትኛውም አሽከርካሪ የራሱን የማሽከርክር ሂደት ከነዚህ እውነታዎች አንጻር መገምገም ይኖርበታል፡፡

➢ጤና፡-አሽከርካሪዎች በሙሉ የአካል ጤንነት ላይ የማይ ገኙ ከሆነ ትኩረት የማጣት ችግር ስለሚ ያጋጥማ ቸዉ መደበኛ ዉን የማሽከርከር ተግባርላይ ከውኑ ይችላሉ፡፡ በዚህም ምክንያት አደጋ ሊፈጠር ይቻላል፡፡ስለዚህ የድካምና የህመም ስሜት በተሰማ ጊዜ ተሽከርካሪውን አቅራቢያው ወደ አለም ቱ ቦታ በማቆም ሀኪም ማማከር ይገባል፡፡

❑ የተሽከርካሪ ባህሪ

- ❖ የመቆጣጠሪያ መሳሪያዎች ብልሽት
- ❖ የመገናኛ መሳሪያዎች ብልሽት
- ❖ የዳሽ ቦርድ ላይ ጠቋሚ መሳሪያዎች ብልሽት
- ❖ የትእይንት መቆጣጠሪያ ብልሽት
- ❖ የቴክኒክ አቋም ብልሽት

በማሽከርከር ችሎታ ላይ አልኮል መጠጥ ተጽእኖ

የአልኮል መጠጥ በማእከላዊ ስርአተ ነርቭ ላይ የመደበት እንዲሁም የአሽከርካሪዉን የማየት የማተኮር የመገንዘብ ዉሳኔ የመስጠት ችሎታዉን እና ቅልጥፍናዉን በመቀነስ የትራፊክ አደጋ እንዲፈጠር ምክንያት ይሆናል።

ሰዎች በአልኮል መጠጥ ላይ ያላቸዉ የተሳሳተ አመለካከት	የአልኮል መጠጥ እዉነታ
አልኮል የማሸከርከር ችሎታን ይጨምራል	አልኮል በትኩረትና በንቃት የማሸከርከር ስልትን/አቅምን/ በመቀነስ ለአደጋ ያጋልጣል
አናዳንድ ሰዎች ብዙ አልኮል ቢጠጡም ተፅዕኖ አያሳድርባቸዉም	አልኮል የጠጣ ሰዉ ሁሉ የአልኮልን ተፅዕኖ መቋቋም አይችልም
ከመጠጥ በፊት ብዙ ምግብ ከተበላ አልኮል ቢወስድም አይሰክርም	ምግብ የአልኮልን ተፅዕኖ ቢቀንስም አያጠፋም
ቡናና ትንሽ ንፁህ አየር ስካርን ይቀንሳል	በጊዜ ሂደት ብቻ እንጂ ሌላ በየትኛዉም መንገድ ስካርን መቀነስ አይቻልም
ቢራ የወይንን ወይም የዉስኪን ያህል የአልኮልነት ይዘት የለዉም	ቁጥሩ አነስተኛ የሆነ ቢራ የተወሰኑ ብርጭቆዎችን ያህል ዉስኪ ወይም ወይን ያህል ጠንካራ ነዉ

የአልኮል መጠጥ ጠጥቶ የሚያሽከረክር አሽከርካሪ ባህሪያት ፡-

- በራሱ ረድፍ ላይ አለመቆየት
- በከፍተኛ ፍጥነት ማሽከርከር
- በጣም ዝግ ባለ ፍጥነት ማሽከርከር
- ሰፋ ያለ ቦታን በመዉሰድ መኪናን ማዞር
- ምልክት ሳያሳዩ መቅደምና መዞር ወ.ዘ.ተ...

የአልኮል መጠጥ እና የትራፊክ አደጋ

44% የሚሆነዉ አደጋ የሚደርሰዉ የአልኮል መጠጥ ጠጥተዉ በሚያሽከረክሩ አሽከርካሪዎች ነዉ፡፡ ስለዚህ ከጠጡ አይንዱ ከነዱ አይጠጡ የሚለዉን የትራንስፖርት ደንብ ማክበር በዘርፉ ለሚደርሰዉ አደጋ መቀነስ አስተዋጽኦ ይኖረዋል፡፡

የአልኮል መጠጥ በጠጡ ወቅት ፡-

- የህዝብ ተራንስፖርት ወይም ታክሲ መጠቀም
- የአልኮል መጠጥ ያልወሰደ አሽከርካሪ መኪናዎትን እንዲያሽከረክር ማድረግ

  የጠጡበት ቦታ ማደር
- በመኖሪያ ቤት አካባቢ መጠቀም

የአልኮል መጠጥ ጠጥቶ የሚያሽከረክር አሽከርካሪ ሲያጋጥም ፡-

- ✓ ለለመጠጋት ጥረት ማድረግ
- ✓ ለፖሊስ ደዉሎ ማሳወቅ
- ✓ ከምሽቱ **4** ሰአት እስከ **8** ሰአት ጠጥተዉ የሚያሽከረክሩ አሽከርካሪዎች የሚበዙበት ሰአት ስለሆነ ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል፡፡

ሞገደኛ እና ክልፍልፍ አነዳድ፡-የሚባለው በተደጋጋሚ በተረበሸ ስሜት ውስጥ ሆኖ ማሽከርከርና የተሳሳተ ግምትና ማጠቃለያ መስጠትን ያጠቃልላል። ሞገደኛ አነዳድ በተደጋጋሚ በመጥፎ ስሜት ዉስጥ የማሽከርከር ዉጤት ነዉ ተብሎ ይታመናል። ከሞገደኛ የማሽከርከር ሂደት ጋር በተያያዘ የተለያዩ ችግሮች አሉ።

የሞገደኛ አሽከርካሪዎች ባህሪያት

- ❖ አልኮል አደንዛዥ ዕፅ ከባድ መድሃኒት ወስዶ በእንቅልፍ በድብርት ወይም በከባድ ህመም እየተሰቃዩ ማሽከርከር
- ❖ተናደዉ፣ ተቆጥተዉ ማሽከርከር
- ❖ በፍርሃት ዉስጥ ሆኖ ማሽከርከር
- ❖ በጭንቀት ዉሰጥ ሆኖ ማሽከርከር
- ❖በማሽከርከር ላይ እያሉ አትኩሮትን በሌላ ነገር ላይ ማድረግ
- ❖ በፍጥነት የማሽከርከር ሱስ ተይዞ ማሽከርከር

የሞገደኛ አነዳድ ፈርጆች /ክፍሎች/

- ➢ ትዕግስት ማጣት እና ትኩረት አለመስጠት
- ➢ ተፅዕኖ የማድረግ ትግል
- ➢ግድ የለሽነትና መንገድ ዳር ፀብ ናቸዉ።

1. ትዕግስት ማጣት እና ትኩረት አለመስጠት

- የትራፊክ መብራት አለማክበር /ቀይ መብራትን መጣስ/
- ያለ አግባብ ረድፍ መቀየርና መሽሎክሎክ
- ከተፈቀደዉ ፍጥነት በላይ ማሽከርከር
- ከፊትለፊት ያለን ተሽከርካሪ በጣም ተጠግቶ ማሽከርከር
- ፍሬቻ አለማሳየት የማቋረጫ መንገዶችን መዝጋት

2. ተፅዕኖ የማድረግ ትግል

- ተሽከርካሪን ላለማሳለፍ መንገድ መዝጋት
- የመኪና ጥሩምባ በተደጋጋሚ ማስጮህ
- ለመበቀል ተሽከርካሪን በድንገት ማቋረጥ
- በበቀል ስሜት በድንገት ፍሬን መያዝ የመሳሰሉት . . .ናቸዉ፡፡

3. ግድ የለሽነትና መንገድ ዳር ፀብ

- ✓ በአልኮል መጠጥ ተመርዞ ማሽከርከር
- ✓ በጣም ከፍተኛ በሆነ ፍጥነት ማሽከርከር
- ✓ መሳሪያ መደገን ወይም መተኮስ
- ✓ በመንገድ ዳር መኪና በማቆም ማስፈራራት

ሞገደኛ አሽከርካሪ ሲያጋጥም መወሰድ ያለበት እርምጃ

- ❑ ፍክክር ዉስጥ አለመግባት
- ❑ ፀያፍ ስድቦችንና ምልክቶችን ችላ ብሎ ማለፍ
- ❑ አይን ለአይን እይታን /ግንኙነትን/ ማስወገድ
- ❑ እይታን በማሽከርከር ስራ ላይ ብቻ ማድረግ
- ❑ ሁኔታዉን ለህግ አካላት ማሳወቅ

ሞገደኛ አሽከርካሪ ለለመሆን መደረግ ያለባቸው ጥንቃቄዎች

- በጣም በደከመን፣ በተበሳጨን፣በተቆጣን ጊዜ አለማሽከርከር
- ወደምንፈልግበት ቦታ ለመድረስ በቂ ጊዜ መመደብ
- ከተቻለ የጉዛ ፕሮግራም በስራ መግቢያና መውጫ ሰዓት አለማድረግ
- ሊያዘገየን የሚችል ሁኔታ ከተፈጠረ ለምንሄድበት አካል ማሳወቅ

ሞገደኛ አሽከርካሪ ሲያጋጥመን መደረግ ያለባቸው ጥንቃቄዎች

- ረድፍን ላለመልቀቅ ፉክክር ውስጥ አለመግባት
- ፀያፍ ስድቦችን ችላ ማለት
- የአይን ለአይን ግንኙነትን ማስወገድ
- እይታችን ወደምናሽከረክርበት ቦታ ብቻ ማድረግ
- ሳይበሳጩ ዘና ብሎ ማሽከርከርና ሁኔታውን ለህግ አስከባሪ ማሳወቅ

ሶስቱ የማሽከርከር ባህሪያት ዘርፎች

1. **የስሜት ባህሪ፡-** ፍላጎትን፣ አመለካከትን፣ እሴትን መነሳሳትና ማንኛውን ግብ ያለመ የሰዎችን ስሜት ያጠቃልላል፡፡ **ምሳሌ፡-** የማሽከርከር ፍላጎት መኖር

2. **የመገንዘብ /አዕምሮአዊ/ ባህሪ:-** መረዳትን፣ ማሰብን፣ ምክንያት መስጠትንና ማናቸውንም ውሳኔ መስጠትንና የሰወችን ድርጊት ማጤንን ያካትታል፡፡ **ምሳሌ፡-** የትራፊክ ህጎችንና የተሽከርካሪ የቴክኒክ ክፍሎች መገንዘብ/መረዳት/

3. **የክህሎት ባህሪ፡-** በአዕምሮ አዛዥነትና በአካል እንቅስቃሴ የሚፈፀሙ ማናቸውንም የክህሎት ባህሪያት ያካተተ ነው፡፡ **ምሳሌ፡-** በስሜትና በመገንዘብ ባህሪ የተረዳነዉን ወደ ተግባር የምንቀይር ሂደት ነዉ፡፡

የማሽከርከር ባህሪ ስነ-ባህሪያዊ ዘርፎችና ጉድለቶቻቸዉ

የማሽከርከር ባህሪ ስነ-ባህሪያዊ ዘርፎች የምንላቸዉ

1. ኃላፊነት
2. ደህንነት/ጥንቃቄ/
3. ብቃት ናቸዉ።

1.ኃላፊነት፡- ማለት የሚከተሉትን ሁኔታዎች የሚያበረታታ የእሴት ክፍል ነው።

- ስሜታዊ ሃላፊነት፡- ስለሌሎች ማሰብና ስነ-ምግባራዊነትን መላበስ

ምሳሌ፡- በሌሎች ላይ አደጋንና ጉዳትን ላለማድረስ መጠንቀቅ

- አእምሮአው ሃላፊነት፡- አዎንታዊ፣ ህሊናዊ አስተሳሰብ

ምሳሌ፡- መኪናን በማሽከርከር ሂደት ዉስጥ ራስን ከአሉታዊ ስሜት ነፃ ማድረግ

- ክህሎታዊ ሃላፊነት፡- ደስተኝነት እና እርካታ

ምሳሌ፡- በመልካም ስሜት ዉስጥ ሆኖ መኪና ማሽከርከር

ጉድለቶቻቸዉ፡-

- ✓ ስሜታዊ ሃላፊነት ጉድለት፡- ራስ ወዳድነትና ቅንነት የጎደለዉ አስተሳሰብ
- ✓ ምሳሌ፡-በራስ ላይ የደረሰን ችግር በሌሎች ላይ እንዲደርስ መሻት
- ✓ አእምሮአው ሃላፊነት ጉድለት፡- አሉታዊ ህሊናዊ አስተሳሰብና አደገኛ የሆነ ባህሪ
- ✓ ምሳሌ፡- መኪና እያሽከረከሩ በቅዠትና በቀን ህልም ዉስጥ መዘፈቅ
- ✓ ክህሎታዊ ሃላፊነት ጉድለት፡- ዉጥረትና ድብርት
- ✓ ምሳሌ፡- በማሽከርከር ሂደት መፍራት፣ መጨነቅና አለመረጋጋት

2.ደህንነት/ጥንቃቄ፡- ማለት የሚከተሉትን ሁኔታዎችን የሚያበረታታ የእሴት ክፍል ነው።

- **ስሜታዊ ደህንነት፡-** ራስን ማዘጋጀትና ሚዛናዊነት /እኩልነት ስሜት
- **ምሳሌ፡-** ለሌሎች አዉራ ጎዳና ተጠቃሚዎች ሚዛናዊ ለመሆን መሞከር
- **አእምሮአዊ ደህንነት፡-** ሚዛናዊ የውሳኔ አሰጣጥ
- **ምሳሌ፡-** ለራስ የማሽከርከር ተግባርና ስሜት ሚዛናዊ የሆነ ምክንያት መስጠት
- **ክህሎታዊ ደህንነት፡-** ትህትና ተላብሶ መግባባትና የመረጋጋት ስሜት
- **ምሳሌ፡-** ፈታኝ ስሜትን ጎጂ በሆነ ስሜት ዉስጥ ማረጋጋትና ግፊትን መቋቋም

ጉድለቶቻቸዉ፡-

- **ስሜታዊ ደህንነት ጉድለት፡-** የሞገደኝነት ስሜትና በአጋጣሚዎች የመጠቀም ፍላጎት
- **ምሳሌ፡-** ሌሎች አሽከርካሪዎች አስገዳጅና ፈታኝ ሁኔታ ዉስጥ እንዲገቡ ማድረግ
- **አእምሮአዊ ደህንነት ጉድለት፡-** ሚዛናዊነት የጎደለዉ መለያ ባህሪ
- **ምሳሌ፡-** የራስን የማሽከርከር ጥፋት ወደ ሌሎች አሽከርካሪዎች ለማሳበብ መሞከር
- ክህሎታዊ ደህንነት ጉድለት፡- ትህትና የጎደለዉ ምልልስና የተጋነነ አፀፋ
- **ምሳሌ፡-** ሌላ አሽከርካሪ ለሚያሳየዉ አግባብነት የሌለዉ ባህሪ ተመሳሳይ አፀፋ መስጠት

3. ብቃት፡- ማለት የሚከተሉት መልካም ሁኔታዎች የሚበረታታ የእሴት ክፍል ነው።

- ስሜታዊ ብቃት፡- ደንብን ማክበር እና በራስ መተማመን

ምሳሌ፡- ለትራፊክ እንቅስቃሴ ደንብና ስርአት ራስን ማስገዛት

- አእምሮአዊ ብቃት፡- እውቀትና ግንዛቤ ማዳበር

ምሳሌ፡- የማሽከርከር መርሆችንና መረጃዎችን ማወቅና በአእምሮ መያዝ

- ክህሎታው ብቃት፡- ትክክለኛ ተግባርና ተነሳሽነት /ንቁነት/

ምሳሌ፡- ለትራፊክ ምልክቶችና ለሌሎች የአዉራ ጎዳናዉ ተጠቃሚዎች እንቅስቃሴ ትኩረት መስጠት

ጉድለቶቻቸዉ፡-

- ስሜታዊ ብቃት ጉድለት፡- ደንብን ስርአትን ያለማክበርና በራስ ያለመተማመን

ምሳሌ፡- በመደበኛ የማሽከርከር ሁኔታ ዉስጥ ተስፋ የመቁረጥና ያለመረጋጋት ስሜት ማሳየት

- አእምሮአዊ ብቃት ጉድለት፡- በመረጃ ያልተደገፈና የተዛባ አስተሳሰብ

ምሳሌ፡- ማሽከርከር ህጋዊ የሆነ የፍጥነት ወሰን ገደብ የለዉም ብሎ ማሰብ

- ክህሎታው ብቃት ጉድለት፡- ትክክለኛ ያልሆነ አካሄድና የትኩረት ማጣት

ምሳሌ፡- በማሽከርከር ሂደት ዉስጥ ትክክለኛ ያልሆነና ህገወጥ ተግባርን መፈፀም

የት/ክ አደጋ ዉጤቶች

❖በአ/አቀፍ የጤና ድርጂት (**W.H.O**) ሪፖርት መሰረት በአለም አቀፍ ደረጃ በት/ክ አደጋከ **1.2** ሚልዮን ሰዎች በላይአና ከ**25** ሚልዮን ሰዎችበላይ የአካል ጉዳት ሲደርስባቸዉ ፤ ከአጠቃላይ አደጋ **90 %** ዝቅተኛ እና መሃከለኛ ገቢ ያላቸዉ ሀገራት ዉስጥ ይከሰታል፡፡ የእነዚህ አገራት የመኪና ብዛት ደግሞ አለም ላይ ከሉ ተሽ/ሪዎች **48 %** ቢቻ ናቸዉ፡፡ ስለዝህ አነኝህ ሀገሮች የት/ክ አደጋን በገዳይነታቸዉ የሚታወቁ እንደ ኤች.አይ.ቪ፤ ምባ እና ቲቢ በሽታዎች እኩል ማየት እንዳለባቸዉ ያሳስበል፡፡ <u>በአጠቃላይ የት/ክ አደጋ በሰዎች ላይ፤ እኮኖምያዊስነልቦናዊ እና ማህበራዊ ቀዉስን በማስከተል ለ ሀገሩ ዕድገት እንቅፋት ይሆናል ፡፡</u>

❖ኢኮኖሚያዊ ቀውስ፡-የመንገድ ትራፊክ አደጋ በኢኮኖሚው ላይ እያደረሰ ያለው ኪሳራ ቀላል አለመሆኑ በዘርፉ የተለያዩ ጥናቶች በማድረግ ላይ ያሉ ተመራማሪዎች ይገልፃሉ፡፡ ተመራማሪቹ እንደሚሉት የትራፊክ አደጋልክ እንደ ኤችአይቪ ኤድስ በኢኮኖሚው ውስጥ ተሳታፊዎች የሆኑትን አምራች ኃይሎችን ለሞትና ለከፍተኛ ጉዳት በመዳረግ ከፍተኛ የሆነ ኢኮኒሚያዊ ኪሳራ እያመጣ ነው፡፡ በመሆኑም ችግሩ ራሳቸው የአደጋው ተጠቂዎችን ጨ ምሮ አገርንና በአጠቃላይ ሕብረተሰቡን እየጎዳ ይገኛል፡፡በተጨማሪም በአደጋው ለተጎዱ ሰዎች የህክምና አገልግሎት ለማቅረብ በራሱ ከፍተኛ በጀት የሚጠይቅ በመሆኑ በመንግስት ላይከፍተኛ ጫና የሚፈጥር ነው፡፡

❖ስነ-ልቦና ዊቀውስ፡-ለትራፊክ አደጋ ሰለባ የሆኑ ሰዎች ለስነ-ልቦናች ግርየ ተገላጡ ይሆናሉ፡፡በሌላ አገላለጽ ከአደጋው በኋላ በተጎጅዎቹ የስነ-ልቦና ችግር ምልክቶች ይታያሉ፡፡የስነ-ልቦና ችግሩ ከፍተኛ ከሆነ ደግሞ በእንግልዝኛው አጠራሩ ፖስት ትራውማቲክ ስትረስ ድስ አርደር/PTSD/ተብሎ ይጠራል፡፡ፖስት ትራው ማቲክ ስትረ ስዲስኦርደር ማለት አንድሰው ሕይወቱን ችግርውስጥ ሊከት የሚችል ነገር ማለትም አደጋ ሊሆንይ ችላል ሌላ አስጊ ነገር ካጋጠመው በኋላ ሁኔታው ንበጭንቅላቱ ወስጥ በመቅረጽ በተደጋጋሚ ስለ ሁኔታው በማሰብና በማሰላሰል ከዚህ የተነሳ በፍርሀት እና በውጥረት እንዲሁም በጭንቀት ውስጥ መሆን ማለት ነው፡፡በእንደዚህ ዓይነት የስነ-ልቦና ችግር ውስጥ ያለ ሰው መደበኛ የሆኑትን የዕለት ከዕለት ሥራዎች ለመሥራት ይቸገራል፡፡ከሰዎች ጋር የሚያደርጋቸው ማሕበራዊ ግንኙነቶች ችግር ውስጥ ይገባሉ፡፡ጥናቶች እንደሚያሳዩት ደግሞ የትራፊክ አደጋ ለፖስት ትራው ማቲክ ስትረስ ድስኦርደር /PTSD/ ዋነኛ መነስኤ መሆኑ የታወቀ ነው፡፡ከተ ጎጅዎቹ በተጨማሪ ሌሎች የተጎጅዎቹ የቅርብ ቤተሰብ የሚደርስባቸው ስነ ልቦናዊ ችግር ቀላል አይ ሆንም፡፡

❖ማሕበራዊ ችግር፡- የትራፊክ አደጋ የስነ-ልቦና እና የኢኮኖሚ መቃወስ እንደሚ ያስከትለው ሁሉ በተጎጅዎቹ ላይ እና በማሕበረሰቡ ላይ ማህበራዊ ችግሮችን ያስከትላል፡፡ለምሳሌ አንድ በትራፊክ አደጋ ስነ-ልቦናዊ እና አካላዊ ጉዳት የደረሰው ሰው በዚያው ልክ ካሁንበፊት ሲተገብራቸው የነበሩትን ማሕበራዊ መስተጋብሮች ይጎዳሉ፡፡በማሕብረ ተሰቡ ውሰጥ የነበረው አስተዋጽኦ እና ከማሕብረ ሰቡሊ ያገኛቸው የሚገቡ ጥቅማ ጥቅሞች ይቀንሳሉ፡፡በሌላ በኩል ደግሞ ለተጎ ጅዎቹ የሚ ደረገው የህክምና ወጪ እና በአደጋው የሚወድመው ንብረት ኪሳራ ሕብረተሰቡን የሚጎዳ ነው፡፡በመሆኑም እነዚህ ኢኮኖሚያዊ ማህበራዊ እና ስነ-ልቦናዊ ቀውሶች እንዳይ ከሰቱ ሁሉም ባለድርሻ አካላት መረባረብ አለባቸው፡፡ ከሁሉም በላይ አሁን እየተከሰተ ያለው የመንገድ ትራፊክ አደጋ **ከ83 መቶኛ** በላይ በአሽከርካሪዎች የባህሪ ችግር ስለሆነ አሽከርካሪዎች የባሕሪ ለውጥ ማምጣት አለባቸው፡፡

❑የመልካም አሽከርካሪ ባህሪያትን የማዳበር ስልት

አንድ አሽከርካሪ በተለያየ የትራፊክ ሁኔታ ውስጥ የሌሎችን ህይወት ብሎም ንብረት ከአደጋ ለመጠበቅ እንዲችል የሚከተሉትን መልካም ባህሪያትን ማዳበር ያስፈልጋል፡፡

- ❖ጥቃቅን የማሽከርከር ስህተቶችን ልምድ ያለማድረግ
- ❖ ወደ አላስፈላጊ የማሽከርከር ባህሪ የሚገፋፉ ሁኔታዎችን ማስወገድ
- ❖ ለራስ ህይወት ዋጋ በመስጠት አደጋን ለመቀነስ መሞከር
- ❖መልካም ያልሆኑ ሁኔታዎችን ለይቶ ማወቅና ማስወገድ
- ❖ በመከላከል ላይ የተመሰረተ የአነዳድ ባህሪ መርህን መተግበር
- ❖ስሜትን መቆጣጠርና ለሰራችን ጥሩ ፍቅር እንዲኖረን ማድረግ

❑ራስን በራስ መለወጥ/መቀየር/ ሶስቱ የ መ ህጎች

አንድ አሽከርካሪ የራሱ ስህተት በራሱ የማረም ሂደት ማከናወን መልካም ባህሪ ያለው አሽከርካሪ ያሰኘዋል፡፡ እራሱን በራስ የማረም ሂደት ሶስት(3) ደረጃዎች አሉት እነሱም ሶስቱ "መ" ዎች ይባላሉ፡፡

➢''መ'' መጠንቀቅ፡- አሽከርካሪው እኔ ይህ ዓይነት አሉታዊ የማሽከርከር ልማድ አለኝ ብሎ የማሽከርከር ተግባሩን የሚረዳበት መንገድ ነው፡፡

➢አሉታዊ ልማዶች አሉብኝ ብሎ ጥንቃቄ መውሰድ፡፡

➢''መ'' መመስከር፡- አሽከርካው አሉታዊ የሆኑ የማሽከርከር ስራዎችን ሲፈጽሙ በራሱ ላይ የሚመሰክርበት ነው፡፡

➢ስህተት ስንፈፅም ስህተት መፈፀማችንን አምኖ መቀበል፡፡

➢''መ'' መቀየር፡-አሽከርካሪው ያለውን አሉታዊ የማሽከርከር ተግባር ለማረም የሚወስደው ተግባራዊ እርምጃ እና የሚያመጣው የባህሪ መሻሻል ነው፡፡

➢ስህተት ነው ብለን ያመንበትንና ጥንቃቄ ያልወሰድንበትን ጉድለት አርሞ መገኘት፡፡

ውጤታማ የመግባባት ክህሎትን/ማዳበር ስልቶች/

በዕለት ዕለት እንቅስቃሴ (ግንኙነት) ውስጥ የሚፈጠሩ ክስተቶችን በሰላም መጨረስ የሚያስችሉ መንገዶች ናቸው፡፡

1. መቻቻል
2. ማካፈል
3. ሩህሩህነት
4. መደራደር ናቸው፡፡

✓ **1. መቻቻል፡-** ለአብሮነት ሲባል የማንፈልገውን ወይም የማንስማማበትን ነገር ሌሎች ሲያደርጉ መፍቀድ/ በትግስት መቻል/

✓ **2. ማካፈል፡-** የራስ የሆነ ነገር ሌላው እንዲጠቀምበት መፍቀድ

✓ **3. ሩህሩህነት፡-** የሌሎችን ችግር እንደራስ በማየት ችግርን በመካፈል ለመፍታት ጥረት ማድረግ

✓ **4. መደራደር፡-** ለመግባባት ሲባል መጠነኛ የራስ ፍላጐቶችን መተው እና ስምምነት ላይ መድረስ

thank you for your attention