



Co-funded by
the European Union

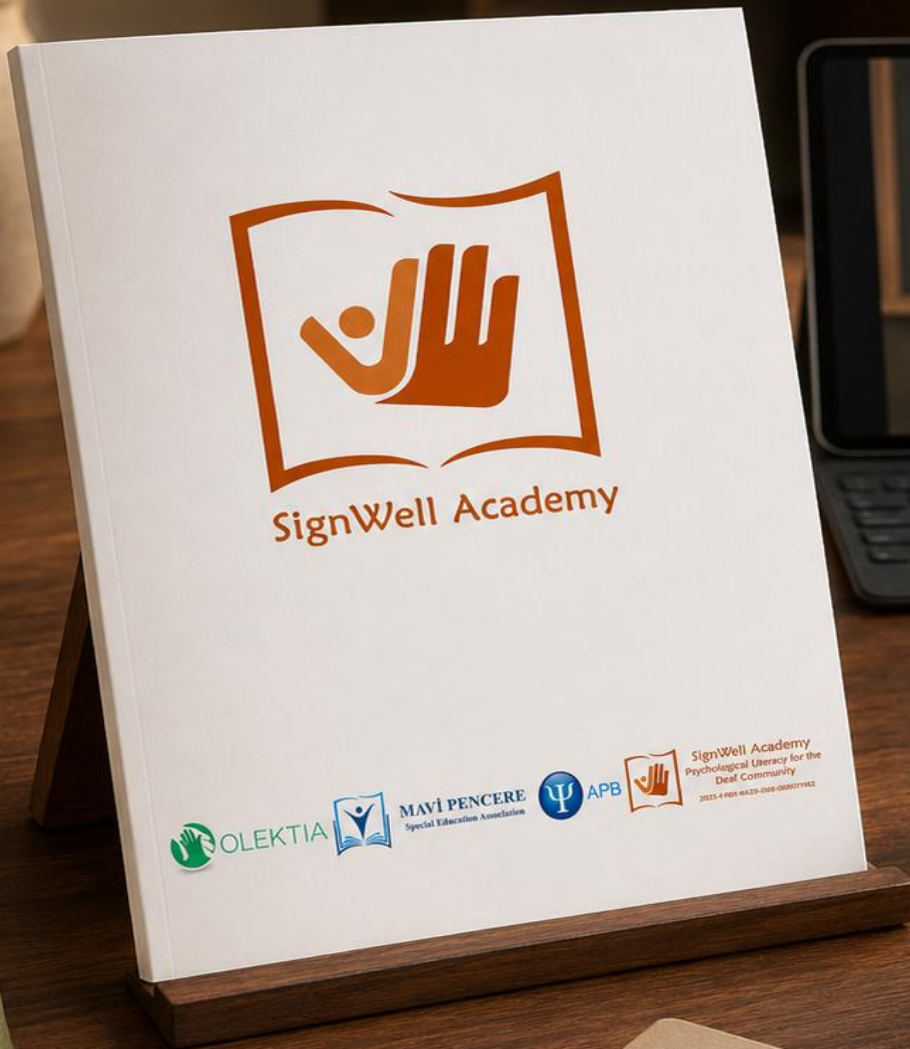


CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

ÜNİTE 4

Psikolojik Esneklik ve Ruhsal Dayanıklılık





Tema 4:

Psikolojik Esneklik ve Ruhsal Dayanıklılık

Yaşam, çeşitli zorluklarla doludur. Her gün stresli, kafa karıştırıcı veya hayal kırıklığı yaratabilecek durumlarla karşılaşırız. Bazen beklenmedik olaylar meydana gelir. Planlar aniden değişebilir. İnsanlar bizi yanlış anlayabilir. İşyerinde, okulda veya kişisel yaşamımızda sorunlar ortaya çıkabilir. Her şeyi kontrol etmemiz mümkün değildir. Bazı olaylar kontrolümüzün dışındadır. Bu durumlara nasıl tepki verdiğimiz büyük önem taşır. Psikolojik esneklik ve ruhsal dayanıklılık tam da bu noktada devreye girer.

Psikolojik esneklik, zihninizde ve bedeninizde olup biteni fark edebilme becerisidir. Düşüncelerinizi, duygularınızı ve bedensel duyularınızı gözlemlersiniz. Otomatik tepkiler vermezsiniz. Hoş olmayan duyguları bastırmaya veya yok saymaya çalışmazsınız. Olumsuz düşüncelere takılıp kalmazsınız. Psikolojik esneklik, tepkiyi bilinçli olarak seçebilmenizi sağlar. Zorlayıcı durumlarda bile değerlerinize uygun bir şekilde hareket edebilmenize imkan tanır. Sizin için önemli olan konulara odaklanmanızı destekler. Ruhsal dayanıklılık ise zorluklarla yüzleşebilme ve bu zorluklardan sonra toparlanabilme kapasitesidir. Stres, baskı veya başarısızlıklarla başa çıkabilme gücünü ifade eder. Dayanıklılık, hiçbir zaman üzüntü, korku ya da hayal kırıklığı yaşamamak anlamına gelmez. Bu duygular herkes tarafından deneyimlenir. Ruhsal dayanıklılık, bu duygular karşısında bunalmadan ilerleyebilmeyi sağlar. Bireyin aksaklıklar sonrasında yoluna devam edebilmesine yardımcı olur. Hatalardan ders almayı ve çözüm üretmeyi destekler. Psikolojik esneklik ve ruhsal dayanıklılık birbiriyle ilişkilidir. Esneklik, seçenekleri, yeni yaklaşımları ve alternatifleri fark etmeyi sağlar. Dayanıklılık ise harekete geçmek için gereken güç ve enerjiyi sunar. Bu iki beceri birlikte kullanıldığında, bireyler zorluklarla daha sakin şekilde yüzleşebilir, daha hızlı toparlanabilir ve daha sağlıklı kararlar verebilir. Bu becerilerin geliştirilmesi, özgüveni, bağımsızlığı ve duygusal dengeyi artırır.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



**Co-funded by
the European Union**

Sağır yetişkinler için psikolojik esneklik ve ruhsal dayanıklılık özellikle önemlidir. İletişim engelleri ve yanlış anlaşılımlar sıkça yaşanabilir. Sosyal zorluklar veya yalnızlık hissi stresi artırabilir. Psikolojik esneklik, farklı durumlara uyum sağlamayı, planları yeniden düzenlemeyi ve geçici rahatsızlıkları kabul edebilmeyi kolaylaştırır. Ruhsal dayanıklılık ise hayal kırıklığı, yanlış iletişim veya sosyal stres sonrasında toparlanmayı destekler. Bu becerilerin geliştirilmesi ruh sağlığını, duygu düzenlemeyi ve genel yaşam kalitesini artırır.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



Konu 1: Psikolojik Esnekliği Anlamak

Psikolojik esneklik, duygu, düşünce ve bedensel duyumları, bunların davranışları kontrol etmesine izin vermeden fark edebilme becerisidir. Tepki vermek yerine bilinçli bir yanıt vermeyi mümkün kılar. Psikolojik olarak esnek bireyler belirsizliğe tahammül edebilir ve değişime uyum sağlayabilir. Zorluklarla, bunalmadan yüzleşebilirler.

Psikolojik esneklik her şeye katlanmak veya zorluklardan kaçınmak değildir. Değerlere dayalı tepkiler seçmekle ilgilidir. Rahatsız edici durumlarda bile düşünerek hareket edebilmeyi ifade eder. Esnek bireyler yeni deneyimlere açıktır. Hatalardan ders çıkarmaya isteklidirler. Aksaklıkları gelişim fırsatı olarak görürler. Psikolojik esnekliğin temel bileşenleri:

- **Farkındalık;** içinde bulunulan anı gözlemleme becerisidir. Duygu ve düşüncelerinizi yargılamadan fark edersiniz. Bu yaklaşım, bireyin iç dünyasında neler olup bittiğini anlamasını sağlar. Duygu ile davranış arasında bir alan yaratır. Hızlanan düşünceler, geleceğe dair kaygıları veya anılar fark edilebilir. Bunları yargılamadan gözlemlmek, stresi ve dürtüsel tepkileri azaltır. Farkındalık; nefese odaklanarak, çevreyi gözlemleyerek veya bedensel durumla temas kurarak geliştirilebilir.
- **Kabul;** yaşananların hemen değiştirilmesine çalışılmadan kabul edilmesidir. Hem hoş hem de hoş olmayan duyguların varlığına izin vermeyi içerir. Duygularla savaşılmaz ve gizlenmez. Kabul, içsel gerilimi ve direnci azaltır. Örneğin, bir sunum öncesinde gergin hissetmek normaldir. Bu duyguyu kabul etmek, dikkatin hazırlığa ve eyleme yönelmesini sağlar. Kabul, vazgeçmek anlamına gelmez; içsel süreci anlamayı ifade eder.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-1-F101-KA210-ADU-000357452



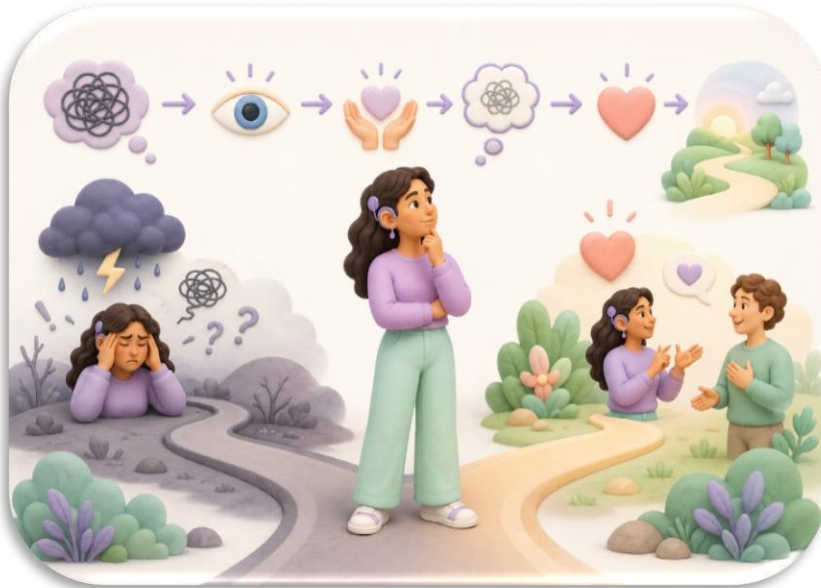
- **Bilişsel ayrışma;** düşünceleri gerçekler olarak değil, yalnızca düşünülen şeyler olarak görebilmeyi ifade eder. Düşünceler çoğu zaman yorum, varsayım veya anılardan oluşur ve her zaman gerçeği yansıtmaz. Bu yaklaşım, olumsuz düşüncelerin davranış üzerindeki etkisini azaltır. Örneğin “Başarısız olacağım.” ifadesi sadece bir düşüncedir, mutlaka doğru olmak zorunda değildir. Bu düşünceyi fark edip ona tepki vermemek daha sakın kararlar alınmasını sağlar.

Değerlere dayalı eylem; davranışların kişisel değerlere göre şekillendirilmesidir. Değerler, zor durumlarda bile yön ve anlam sunar. Örneğin nezaket önemli bir değer ise, bir hakarete öfkeyle karşılık vermek yerine sakın bir tutum sergilenebilir. Değerlere uygun davranmak, yaşamda amaç ve doyum duygusu oluşturur.

Psikolojik esneklik örnekleri:

- İş görüşmesi öncesinde gergin hissetmek: Esneklik, kaygıyı fark edip paniğe kapılmadan hazırlanmaya odaklanmayı sağlar.
- Bir tartışma sonrası hayal kırıklığı yaşamak: Esneklik, bağırarak yerine duraklayıp saygılı bir yanıt seçmeye yardımcı olur.
- Planlarda ani değişiklikler yaşanması: Esneklik, stres veya öfke yaşamadan uyum sağlamayı destekler.
- Üzüntü veya hayal kırıklığı yaşamak: Esneklik, duyguları fark edip işleyerek anlamlı eylemlere devam etmeyi mümkün kılar.

Psikolojik esneklik zamanla gelişir. Küçük adımlarla başlanmalıdır. Düşünceler, duygular ve bedensel duyular gözlemlenmelidir. “Bu düşünce hedefime ulaşmama yardımcı oluyor mu?” sorusu sorulabilir. Zamanla esnek düşünme doğal ve otomatik hâle gelir.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



Konu 2: Ruhsal Dayanıklılığın Geliştirilmesi

Ruhsal dayanıklılık, zorluklarla başa çıkabilme ve bu zorluklardan sonra toparlanabilme becerisidir. Dayanıklı bireyler stres karşısında bunalmadan ilerleyebilir. Hatalardan ders çıkarır ve yoluna devam eder. Ruhsal dayanıklılık, yaşadığı zorluklardan sonra da yaşamını sürdürmeyi sağlar.

Dayanıklılık, sorunları yok saymak veya güçlüymüş gibi davranmak değildir. Stresi fark etmeyi, anlamayı ve yönetmeyi içerir. Stres belirtileri arasında bedensel gerginlik, yorgunluk, sinirlilik, baş ağrısı, hızlı kalp atışı, yüzeysel nefes alma veya bunalmışlık hissi yer alır. Dayanıklı bireyler bu belirtileri erken fark eder ve önlem alır. Ruhsal dayanıklılığı destekleyen pratik stratejiler:

- **Öz Bakım**

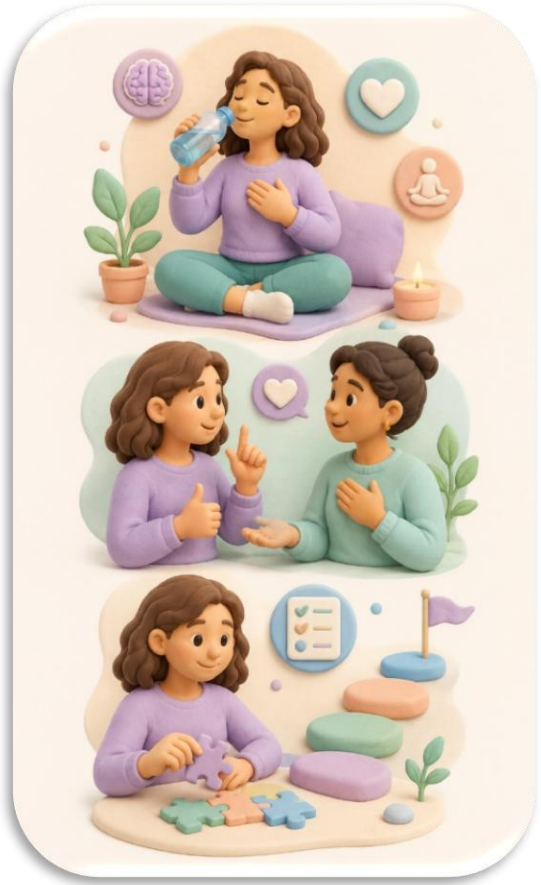
Beden ve zihin sağlığına özen gösterilmelidir. Yeterli uyku, sağlıklı beslenme ve düzenli hareket ruhsal gücü destekler. Küçük rutinler; esneme, kısa yürüyüşler ya da su içmek stres yönetimine katkı sağlar.

- **Sosyal Destek**

Güven duyulan kişilerle duyguların paylaşılması baskıyı azaltır. İşaret diliyle veya yazarak duyguları ifade etmek düşüncelerin düzenlenmesine yardımcı olur. Sosyal destek; anlayış, rehberlik ve cesaret sağlar.

- **Problem Çözme**

Sorunları yönetilebilir parçalara ayırmak önemlidir. Problemlere değil çözümlere odaklanmak bunalmayı azaltır. Küçük ve ulaşılabilir adımlarla ilerlemek özgüveni artırır.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



- **Olumlu Zihinsel Tutum**

Güçlü yönler ve geçmiş başarılarla odaklanmak dayanıklılığı artırır. Zorluklardan öğrenme fırsatları çıkarılmalıdır. Olumlu bakış açısı, kararlılığı ve sürekliliği destekler.

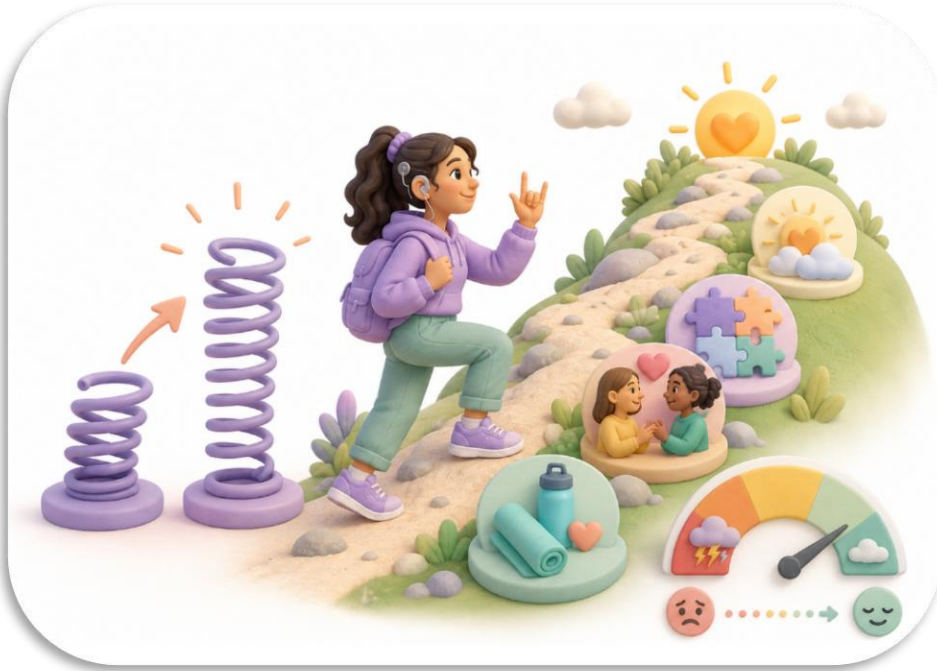
- **Esneklik**

Durumlar değiştiğinde planları uyarlamak ve değiştirilemeyenleri kabul etmek dayanıklılığı güçlendirir. Esneklik ve eylemin birlikte kullanılması, toparlanmayı kolaylaştırır.

Ruhsal dayanıklılığa ilişkin pratik örnekler:

- Bir sınavda başarısız olma: Hataları gözden geçirip yeni bir plan yaparak tekrar denemek
- Sosyal yanlış anlaşılmalara: Hayal kırıklığını düzenleyip iletişimi yeniden kurmak
- İşyerinde veya okulda aşırı yüklenme: Mola vererek enerjiyi yenilemek ve sürece devam etmek

Ruhsal dayanıklılık zamanla gelişir. Karşılaşılan her zorluk bu beceriyi güçlendirir. Küçük başarılar özgüveni artırır. Dayanıklı bireyler vazgeçmez; denemeye, öğrenmeye ve gelişmeye devam eder.





Konu 3: Psikolojik Esneklik ve Ruhsal Dayanıklılığın Birlikte Kullanımı

Psikolojik esneklik ve ruhsal dayanıklılık birbirini tamamlayan becerilerdir. Esneklik, seçenekleri ve alternatif yolları fark etmeyi sağlar. Dayanıklılık ise harekete geçmek ve toparlanmak için gerekli gücü sunar. Bu iki beceri birlikte kullanıldığında stresle başa çıkma, değişime uyum sağlama ve zorlukları etkili şekilde yönetme mümkün olur. Günlük yaşamdan örnekler:

- **Yanlış anlaşılmalara:** Esneklik, duyguları fark edip tepki vermemeyi sağlar; dayanıklılık sakinleşip yeniden denemeye yardımcı olur.
- **Ani değişiklikler:** Esneklik uyumu, dayanıklılık ise sürece devam etmeyi destekler.
- **İş ya da okulda hatalar:** Esneklik hatayı kabul etmeyi, dayanıklılık ise öğrenip tekrar denemeyi sağlar.
- **Duygusal yoğunluk:** Esneklik duyguları tanımayı, dayanıklılık mola verip sakin bir şekilde geri dönmeyi destekler.
- **Çatışmalar:** Esneklik tepkileri gözlemlemeyi, dayanıklılık saygılı iletişimi sürdürmeyi sağlar.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-F101-KA210-ADU-000357452

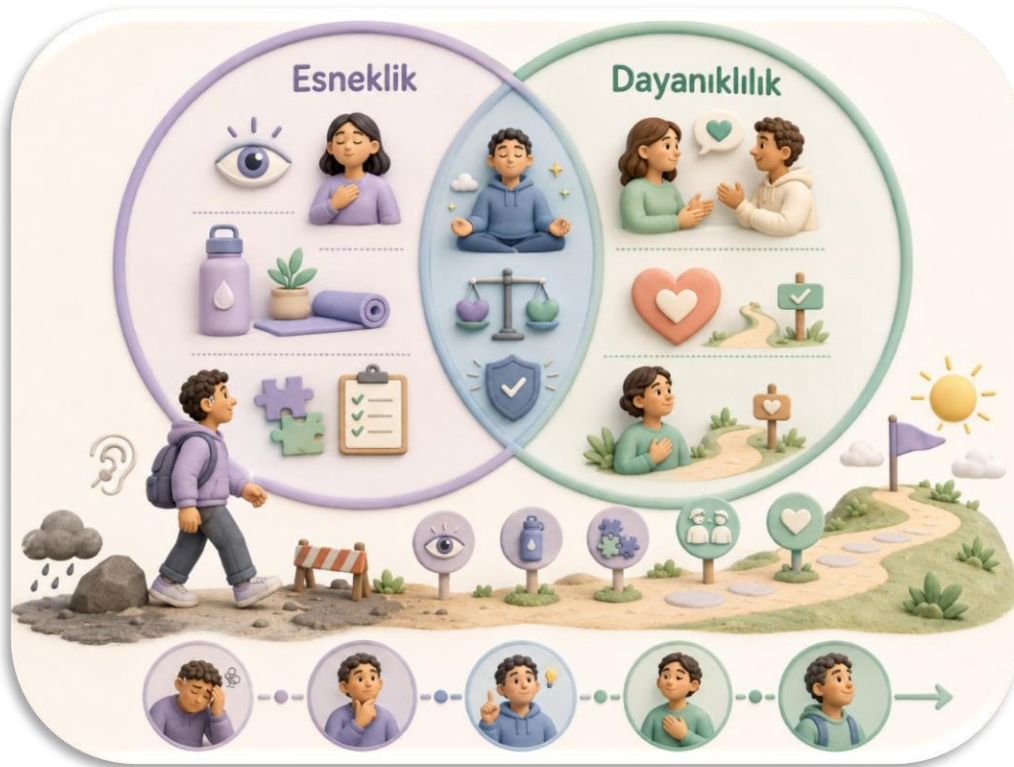


Co-funded by
the European Union

Bu iki beceriyi birlikte geliřtirmeye yönelik stratejiler:

- Tepki vermeden önce duraklayıp duygu ve düşünceleri gözlemlemek
- Kontrol edilebilen alanlara odaklanmak
- Stresi azaltmak için mola vermek
- Gerektiğinde sosyal destek almak
- Küçük ve ulaşılabilir hedefler belirlemek
- Geçmişte işe yarayan stratejileri hatırlamak
- Anda kalma teknikleri kullanmak
- Bedensel sinyalleri fark etmek için farkındalık uygulamaları yapmak

Zamanla bu beceriler bağımsızlığı, özgüveni ve problem çözme kapasitesini artırır. Stresi azaltır, ilişkileri güçlendirir ve genel iyi oluşu destekler. Düzenli uygulama ve küçük ama tutarlı adımlar, psikolojik esneklik ve ruhsal dayanıklılığı güçlendirir.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



★ Ders Notları

Bu ders notları, Tema 4'te yer alan temel fikirleri göstermektedir. Bilgilerin daha kolay anlaşılmasını sağlar. Öğrenenlerin en önemli noktaları hatırlamasına yardımcı olur.

1. Psikolojik Esnekliği Anlamak

Psikolojik esneklik, duygu, düşünce ve bedensel duyularınızın farkında olurken bunların davranışlarınızı kontrol etmesine izin vermemek anlamına gelir. Tepki vermeden önce duraklamanıza yardımcı olur. Otomatik tepkiler yerine sakin ve işlevsel bir yanıt seçebilmenizi sağlar. Psikolojik olarak esnek bireyler değişime uyum sağlayabilir, belirsizliği kabul edebilir ve kendileri için önemli olan değerlerle bağlarını koruyabilirler. Psikolojik esneklik, her şeye katlanmak veya sorunlardan kaçınmak değildir. Rahatsız edici hissettiren durumlarda bile, kişisel değerlerle uyumlu eylemleri seçebilme becerisini ifade eder.

2. Psikolojik Esneklikte Farkındalığın Rolü

Farkındalık, içinde bulunulan ana dikkat vermek anlamına gelir. Duygu ve düşüncelerin yargılanmadan gözlemlenmesini sağlar. Farkındalık uygulandığında, duygu ile davranış arasında bir alan oluşur. Hızlanan düşünceler, yoğun duygular veya bedensel gerginlik fark edilir; ancak bunlara hemen tepki verilmez. Bu durum stresi azaltır ve daha açık ve net düşünmeyi destekler. Farkındalık; nefese odaklanma, anda kalma çalışmaları veya çevresel uyaranları fark etme yoluyla geliştirilebilir.

3. Duygusal Direnci Azaltmada Kabulün Rolü

Kabul, içsel yaşantıların hemen değiştirilmesine çalışılmadan var olmalarına izin vermek anlamına gelir. Duyguları kabul etmek, onları sevmek veya vazgeçmek anlamına gelmez. Tüm duyguların normal ve geçici olduğunu kabul etmeyi ifade eder. Kabul, duygusal baskıyı ve içsel gerilimi azaltır. Bireyin kontrol edebildiği alanlara odaklanmasına yardımcı olur. Gerginlik, üzüntü veya hayal kırıklığı gibi zorlayıcı duygular kabul edildiğinde, daha sakin ve etkili biçimde hareket etmek mümkün hale gelir.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452



4. Bilişsel Ayırışmayı Anlamak

Bilişsel ayırışma, düşünceleri gerçekler olarak değil, yalnızca düşünülenler olarak görebilme becerisidir. Düşünceler zaman zaman yararlı olabilir; ancak olumsuz, hatalı veya abartılı da olabilir. Bilişsel ayırışma, düşüncelere mesafeli bakmayı öğretir. Örneğin “Başarısız olacağım.” ifadesi bir tahmin değil, yalnızca bir düşüncedir. Olumsuz düşüncelerle araya mesafe konulduğunda bu düşünceler, davranış üzerindeki etkisini kaybeder. Böylece korku ve varsayımlar yerine gerçekliğe dayalı kararlar alınabilir.

5. Kişisel Değerlere Göre Davranmak

Değerler, bireyin davranış ve kararlarını yönlendiren temel ilkelere dir. Değerlere dayalı eylem, davranışların birey için önemli olan unsurlarla uyumlu şekilde seçilmesi anlamına gelir. Stresli durumlarda bile değerler, odaklanmayı ve sakinliği korumaya yardımcı olur. Nezaket, dürüstlük, saygı veya sorumluluk gibi değerlere göre hareket etmek, yaşama anlam ve amaç kazandırır. Değerler, duygusal tepkiler yerine işlevsel davranışların seçilmesini desteklediği için psikolojik esnekliği güçlendirir.

6. Ruhsal Dayanıklılık ve Stres Sonrası Toparlanma

Ruhsal dayanıklılık, zorluklarla başa çıkabilme ve güçlükler sonrasında toparlanabilme becerisidir. Dayanıklı bireyler stres, üzüntü ve hayal kırıklığını herkes gibi yaşar; ancak bu duygular içinde sıkışıp kalmazlar. Bedensel gerginlik, sinirlilik veya yorgunluk gibi stres belirtilerini erken fark eder ve bunları yönetmek için adım atarlar. Ruhsal dayanıklılık, aksaklıklar sonrasında devam edebilmeyi, hatalardan öğrenmeyi ve motivasyonu korumayı sağlar.

7. Öz Bakım ve Destek Ağlarının Önemi

Öz bakım, beden ve zihni güçlendirir. Yeterli uyku, besleyici gıdalar, dinlenme, fiziksel hareket ve gevşeme stresin azalmasına ve duygusal dengenin korunmasına katkı sağlar. Sosyal destek de büyük önem taşır. Duyguların güvenilen kişilerle paylaşılması, duyguların daha kolay düzenlenmesini sağlar. Arkadaşlardan, aileden veya topluluktan alınan destek baskıyı azaltır ve özgüveni artırır. Hem öz bakım hem de sosyal destek, ruhsal dayanıklılığı koruyucu bir rol üstlenir.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



8. Problem Çözme ve Olumlu Zihinsel Tutum

Problem çözme becerileri, zorlukların küçük ve yönetilebilir parçalara ayrılmasını sağlar. Bu yaklaşım bunalmayı azaltır ve motivasyonu artırır. Olumlu zihinsel tutum, başarısızlıklardan çok güçlü yönler odaklanmayı destekler. Öğrenmeyi, sabrı ve sürekliliği teşvik eder. Olumlu düşünme, sorunları yok saymak değildir; zor anlarda bile olasılıkları ve çözüm yollarını görebilmeyi sağlar.

9. Psikolojik Esneklik ve Ruhsal Dayanıklılığın Birlikte İşleyişi

Psikolojik esneklik, içsel yaşantıların fark edilmesini ve değişen durumlara uyum sağlanmasını mümkün kılar. Ruhsal dayanıklılık ise toparlanmak, devam etmek ve eyleme geçmek için gereken gücü sağlar. Bu iki beceri birlikte kullanıldığında stres azalır, duygusal denge desteklenir ve karar verme süreçleri güçlenir. Sağır yetişkinler için psikolojik esneklik, iletişimle ilgili zorlukların yönetilmesine; ruhsal dayanıklılık ise yanlış anlaşılmalara veya duygusal yoğunluk sonrası toparlanmaya yardımcı olur. Bu becerilerin düzenli olarak uygulanması, bağımsızlığı, özgüveni ve genel iyi oluşu artırır.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



Değerlendirme Testi

Tema 4 + Cevap Anahtarı

Yönerge: Her soruyu dikkatlice okuyun. Verilen seçenekler arasından doğru cevabı seçin. Doğru/Yanlış sorularında uygun ifadeyi işaretleyin. Her soru için yalnızca bir cevap seçin.

1. Psikolojik esneklik nedir?

- a) Duygu ve düşüncelerin farkına vararak işlevsel bir yanıt seçebilme
- b) Duygulara otomatik olarak tepki verme
- c) Tüm zorlayıcı duyguları yok sayma

2. Farkındalık ne anlama gelir?

- a) Duyguları zorla kontrol etmek
- b) İçinde bulunulan anı yargılamadan gözlemlemek
- c) Yalnızca geleceği düşünmek

3. Kabul ne anlama gelir?

- a) Duygularla savaşımadan var olmalarına izin vermek
- b) Duyguları anında yok etmek
- c) Duygular yokmuş gibi davranmak

4. Bilişsel ayrışma neyi öğretir?

- a) Düşüncelerin her zaman doğru olduğunu
- b) Düşüncelerden tamamen kaçınılması gerektiğini
- c) Düşüncelerin gerçeklerden ayrı olduğunu ve sakin bir biçimde gözlemlenebileceğini



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



**Co-funded by
the European Union**

5. Ruhsal dayanıklılık nedir?

- a) Zorluklardan tamamen kaçınma becerisi
- b) Stres sonrasında toparlanabilme ve devam edebilme becerisi
- c) Hiçbir zaman yorgun ya da üzgün hissetmeme durumu

6. Doğru mu / Yanlış mı?

Sosyal destek duygusal baskıyı azaltabilir.

- a) Doğru
- b) Yanlış

7. Psikolojik esneklik ve ruhsal dayanıklılık neden birlikte etkilidir?

- a) Uyum sağlamayı, toparlanmayı ve sağlıklı kararlar almayı destekledikleri için
- b) Yaşamdan stresi tamamen ortadan kaldırdıkları için
- c) Tüm duyguları yok ettikleri için

Soru	Doğru cevap
1.	A
2.	B
3.	A
4.	C
5.	B
6.	A
7.	A



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-F101-KA210-ADU-000357452