



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

ÜNİTE 3

Duygu Düzenleme ve Öz Farkındalık



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



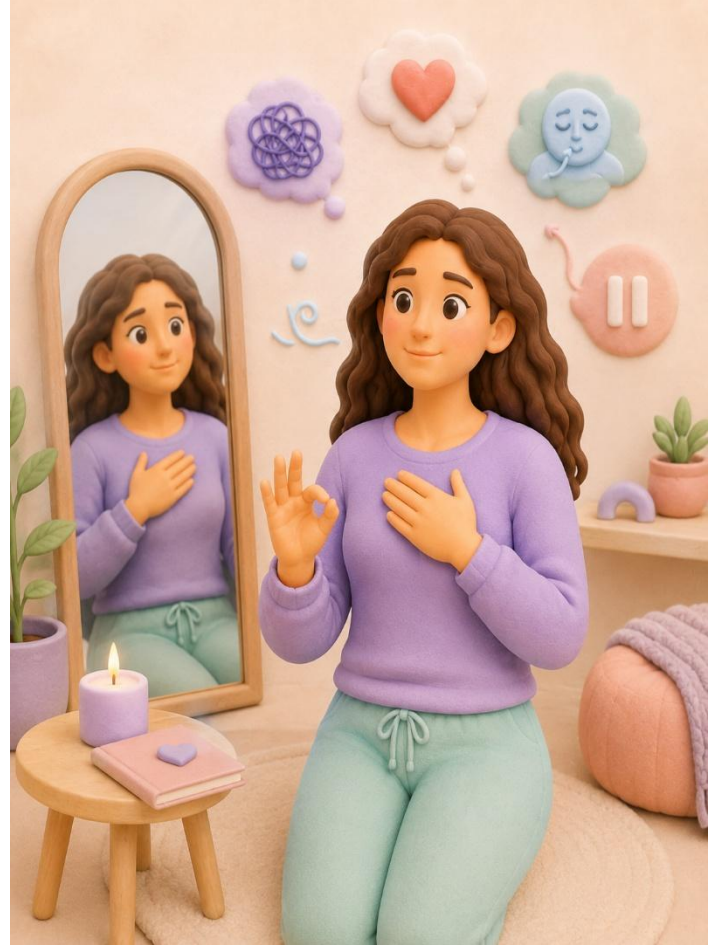
SignWell Academy
Psychological Literacy for
Life and Community



Tema 3:

Duygu Düzenleme ve Öz Farkındalık

Duygular, her insanın günlük yaşamının bir parçasıdır. Sabah uyandığımız andan gece uyuyana kadar duygular hissederiz. Duygular, yaptığımız birçok seçimi yönlendirir. Duygular, başkalarıyla nasıl etkileşim kurduğumuzu etkiler. Duygular, durumları nasıl anladığımızı belirler. Bazen duygular bize yardımcı olur. Bazen ise işleri zorlaştırır. Bu durum normaldir. Herkes bunu yaşar. Duygu düzenleme, duygularınızı sağlıklı bir şekilde yönetmek anlamına gelir. Ne hissettiğinizi anlamayı içerir. Tepki vermeden önce yavaşlamayı içerir. Zararlı değil, faydalı bir davranış seçmeyi içerir. Duygu düzenleme, zor anlarda sakin kalmanıza yardımcı olur. Net iletişim kurmanızı sağlar. İçsel olarak daha dengeli hissetmenize katkı sağlar. Öz farkındalık, içinde olup biteni fark edebilme becerisidir. Kendi düşüncelerinizi tanımayı içerir. Duygularınızı gözlemlemeyi içerir. Bedeninize dikkat etmeyi içerir. Öz farkındalık, bazı durumlarda neden belirli tepkiler verdiğinizi anlamanıza yardımcı olur. İhtiyaçlarınızı hakkında size bilgi verir. Tekrarlayan örüntüleri fark etmenizi sağlar. Daha iyi seçimler yapmanıza destek olur.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



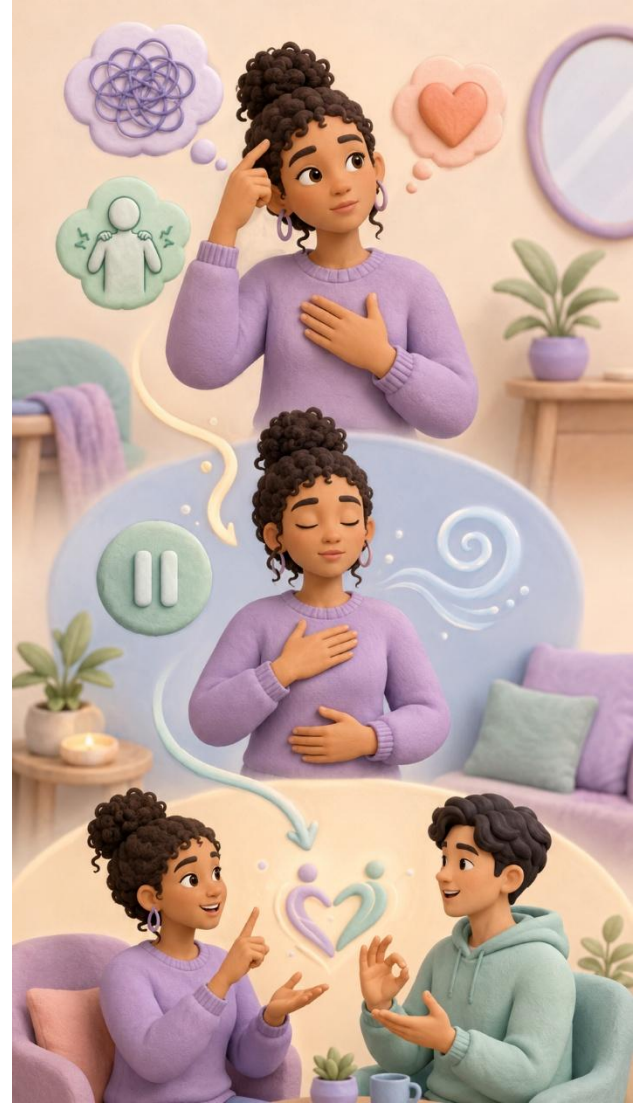
SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



Co-funded by
the European Union

Öz farkındalık ve duygu düzenleme becerileri birbirini destekler. Önce öz farkındalık gelir. Ne hissettiğinizi fark edersiniz. Bedeninizdeki gerginliği fark edersiniz. Düşüncelerinizi fark edersiniz. Daha sonra duygu düzenleme araçlarını kullanarak kendinizi sakinleştirirsiniz. Bu iki beceri birlikte çalıştığında duygusal güç kazanırsınız. Daha dengeli olursunuz. Kendinize olan güveniniz artar. Zorluklarla daha rahat başa çıkabilir hale gelirsiniz. Bu beceriler sağır yetişkinler için çok önemlidir. Duygular beden yoluyla ifade edilir. Duygular yüz ifadelerinde görülür. Duygular el hareketlerinde görülür. Duygular işaret kullanma hızında görülür. Duygular duruşta ve göz temasında görülür. İletişim karmaşık veya stresli hale geldiğinde duygular çok hızlı değişebilir. Küçük bir yanlış anlama büyük bir duygusal tepkiye dönüşebilir. Duygu düzenleme bunu önlemeye yardımcı olur. Öz farkındalık, duygular işaretlere veya davranışlara yansımadan önce içinizde neler olup bittiğini anlamanızı kolaylaştırır. Duygu düzenleme, duyguları yok saymak değildir. Duyguları gizlemek değildir. Her zaman güçlüymüş gibi davranmak değildir. Duyguları tanımak ve onlara özenle yaklaşmak anlamına gelir. Öz farkındalık mükemmel olmakla ilgili değildir. Kendinize karşı dürüst olmakla ilgilidir. Bu iki beceri zamanla gelişir. Pratik yapıldıkça güçlenir. Atılan her küçük adım önemlidir.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



Konu 1: Duyguları Anlamak

Duygular birer sinyaldir. Yaşadığınız deneyim hakkında size önemli bilgiler verir. Neleri sevdiğinizi ve neleri sevmediğinizi anlamana yardımcı olur. Kendinizi korumanızı sağlar. Başkalarıyla bağ kurmanıza yardımcı olur. Davranışlarınıza yön verir. Duygularınızı anladığınızda kendinizi daha iyi tanırırsınız.

Birçok farklı duygu vardır. Bazı duygular insana iyi gelir. Bunlar mutluluk, sakinlik, rahatlama, ilgi ve heyecandır. Bu duygular huzurlu ve rahat hissetmenizi sağlar. Motivasyonunuzu artırır. Hayattan keyif almanızı sağlar. Bazı duygular ise hoş hissettirmez. Bunlar öfke, üzüntü, korku, hayal kırıklığı, utanç ve suçluluktur. Bu duygular ağır ve rahatsız edici hissettirir, ancak bu duyguların da bir amacı vardır. Öfke, bir durumun adil olmadığını hissettiğinizi gösterir. Üzüntü, bir durumun sizin için önemli olduğunu gösterir. Korku, güvenlik ihtiyacınızı gösterir. Hayal kırıklığı, bir şeylerin yolunda gitmediğini gösterir. Tüm duyguların taşıdığı anlamlar vardır. Duygular bedende başlar. Zihniniz olan biteni anlamadan önce bedeniniz tepki verir. Bu normaldir.

Herkeste olur. Duyguların bedensel belirtileri şunlar olabilir:

- kalp atışının hızlanması,
- yüzde yanma hissi,
- göğüste sıkışma,
- midede ağırlık hissi,
- omuzların gerilmesi,
- ellerin titremesi,
- nefes darlığı.



Duygular zihinde de ortaya çıkar. Şunları fark edebilirsiniz:

- aynı anda birden fazla düşünce,
- gelecek hakkında endişelenme,
- geçmişte yaşanan bir olayı düşünme,
- kafa karışıklığı,
- odaklanmakta zorlanma,
- olumsuz sonuçları hayal etme.





Duygular davranışlarda da görülür. İnsanlar:

- daha hızlı ya da sert işaret dili kullanabilir,
- kaşlarını çatabilir veya gergin görünebilir,
- göz temasından kaçınabilir,
- ortamdan uzaklaşabilir,
- sessizleşebilir,
- düşünmeden tepki verebilir.



Duyguları anlamak, bu sinyalleri erken fark etmek demektir. Kendi kendinize şunu söyleyebilmenizdir:

- “Öfkeli hissediyorum.”
- “Üzgün hissediyorum.”
- “Stresli hissediyorum.”
- “Mutlu hissediyorum.”
- “Endişeli hissediyorum.”
- “Bunalmış hissediyorum.”



Duyguları adlandırmak, beynin rahatlamasına yardımcı olur. Kafa karışıklığını azaltır. Size alan açar. Sağlıklı bir davranış seçmenizi sağlar. Duygunuzu tanımladığınızda durumu kontrol altına almaya başlarsınız. Duygular gün içinde değişir. Sabah bir duygu hissedip öğleden sonra başka bir duygu hissedebilirsiniz. Aynı anda birden fazla duygu yaşayabilirsiniz. Bu normaldir. Duygular sabit değildir. Dalgalar gibi hareket eder. Her duyguya hemen tepki vermek zorunda değilsiniz. Durabilirsiniz. Gözlemleyebilirsiniz. Özenli bir şekilde karşılık verebilirsiniz.

Duyguları anlamak, ihtiyaçlarınızı anlamanıza yardımcı olur. Yorgun hissediyorsanız dinlenmeye ihtiyacınız olabilir. Yalnız hissediyorsanız bağ kurmaya ihtiyacınız olabilir. Kaygılı hissediyorsanız netliğe ihtiyacınız olabilir. Hayal kırıklığı yaşıyorsanız alana ihtiyacınız olabilir. Duygular, ihtiyaçlarınızı keşfetmenize yardımcı olur. Duyguları anlamak, başkalarını anlamayı da kolaylaştırır. Kendi duygusal sinyallerinizi okumayı öğrendiğinizde, çevrenizdeki insanların yüz ifadelerinde, duruşlarında veya işaretlerinde görülen hayal kırıklığı, üzüntü ya da kafa karışıklığını fark etmeniz kolaylaşır. Bu da daha güçlü ilişkiler kurmanızı sağlar.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



Konu 2: Duygusal Tetikleyiciler ve Bedensel Sinyaller

Duygusal tetikleyiciler, güçlü bir duygusal tepki oluşturan olaylar veya durumlardır. Küçük olabilirler. Büyük olabilirler. Gürültülü olabilirler. Sessiz olabilirler. Tetikleyici, içinizde hassas olan bir noktaya dokunan her şeydir.

Tetikleyiciler çevreden kaynaklanabilir. Bu tetikleyiciler şunlardır:

- kalabalık ortamlar,
- gürültülü alanlar,
- hızlı hareket,
- parlak ışıklar,
- ani değişiklikler,
- aynı anda çok fazla kişinin konuşması.



Tetikleyiciler iletişimden kaynaklanabilir. Bu tetikleyiciler şunlardır:

- birinin çok hızlı işaret kullanması,
- birinin yüzünün size dönük olmaması,
- belirsiz veya anlaşılması zor işaretler,
- yanlış anlaşılma,
- görmezden geldiğini hissetmek,
- bilgiden mahrum bırakılmak,
- birinin tercüme olmadan yabancı dilde konuşması,
- birinin ihtiyaçlarınıza uygun davranmayı reddetmesi.



Tetikleyiciler ilişkilerden kaynaklanabilir. Bu tetikleyiciler şunlardır:

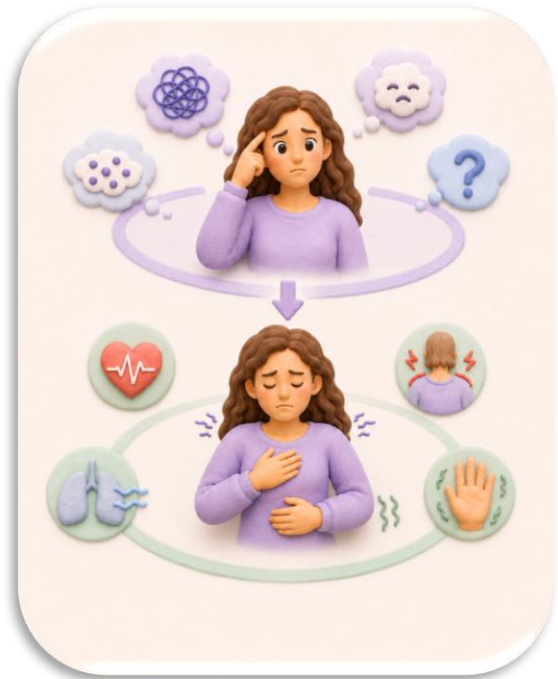
- eleştirilmek,
- reddedilmek,
- çatışmak,
- yargılandığını hissetmek,
- kontrol edildiğini hissetmek,
- yanlış anlaşıldığını hissetmek.



Tetikleyiciler anılardan da kaynaklanabilir. Bazen bedeniniz geçmişte yaşanan acı verici bir durumu hatırlar. Bugün yaşanan küçük bir olay, eski bir duygusal yarayı harekete geçirebilir. Aniden neden güçlü duygular hissettiğinizi anlamayabilirsiniz. Bu durum normaldir. Beyin geçmiş ile bugünü birbirine bağlar. Bedeniniz, duyguyu tam olarak anlamadan önce her zaman tepki verir. Bedensel sinyaller önce ortaya çıkar. Bu sinyaller sizi uyarır. Bir şeyler olduğunu haber verir. Durmanız ve nefes almanız için size zaman tanır.

Yaygın bedensel sinyaller şunlardır:

- omuzların gerilmesi,
- çenenin kasılması,
- kaşların kalkması,
- göğüste ağırlık hissi,
- ellerin soğuması,
- titreme,
- terleme,
- sıcak basması,
- nefes almakta zorlanma,
- baş dönmesi,
- karın bölgesinde baskı hissi.



Bu bedensel sinyaller tehlikeli değildir. Bunlar bilgidir. Size şunu söylerler: “Yavaşlayın. Bir şey sizi tetikliyor.” Bedensel sinyalleri fark etmek, öz farkındalığın en önemli becerilerinden biridir. Bu sinyalleri erken fark ettiğinizde erken harekete geçebilirsiniz. Duygu çok yoğunlaşmadan önce kendinizi düzenleyebilirsiniz. Tetikleyicilerin nasıl çalıştığına dair aşağıdaki örnekler verilebilir:



Co-funded by
the European Union

Örnek 1:

Bir grup konuşmasındasınız. İki kişi işaret dilini çok hızlı kullanmaya başlıyor. Aklınız karışıyor. Bedeniniz tepki veriyor. Kalp atışınız hızlanıyor. Omuzlarınız geriliyor. Bu bir tetikleyicidir.

Örnek 2:

Biri sizi yanlış anlıyor. Hayal kırıklığı yaşıyorsunuz. Ellerinizi geriliyor. İşaretleriniz sertleşiyor. Bu bir bedensel sinyaldir.

Örnek 3:

Biri işaret dili kullanımınızı eleştiriyor. Kırılmış hissediyorsunuz. Göğsünüz ağırlaşıyor. İçinize kapanıyorsunuz. Bu, geçmiş deneyimlerle bağlantılı bir tetikleyicidir.

Örnek 4:

Aynı anda birçok komut alıyorsunuz. Aklınız karışıyor. Nefes almakta zorlanıyorsunuz. Bu, bir ara vermeniz gerektiğini gösteren bir işarettir.

Tetikleyicileri anlamak, kendinizi korumanıza yardımcı olur. Hazırlıklı olmanızı sağlar. İhtiyaçlarınızı ifade etmenizi kolaylaştırır. Ani tepkilerden kaçınmanızı sağlar.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



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



Konu 3: Duygu Düzenleme Stratejileri

Duygu düzenleme, bedeninizi, zihninizi ve davranışlarınızı sakinleştirmek anlamına gelir. Duyguları durdurmak anlamına gelmez. Duyguları gizlemek anlamına gelmez. Duyguları sağlıklı bir şekilde yönetmek anlamına gelir. Kullanabileceğiniz birçok yararlı strateji vardır. Bunlar:

- **Derin nefes alma**

Derin nefes almak, beyninize güvenlik sinyali gönderir. Kalp atışınızı yavaşlatır. Kaslarınızı gevşetir. Zihninizi berraklaştırır. Yalnızca 10 yavaşça derin nefes almak bile nasıl hissettiğinizi değiştirebilir.

- **Duraklama**

Duraklamak güçlüdür. Duraklamak size alan açar. Ani tepkileri durdurur. Tepkinizi seçmenize yardımcı olur. Bazen 5 saniyelik bir duraklama bir çatışmayı önleyebilir.

- **Topraklama teknikleri**

Topraklama sizi bulunduğunuz ana geri getirir. Düşünceleriniz hızlandığında yardımcı olur.

Örnek:

- soğuk bir nesneye dokunmak,
- ayaklarınızı yerde hissetmek,
- gördüğünüz 3 şeyi fark etmek,
- yavaşça esnemek.



- **Bedeni gevşetmek**

Duygular bedende tutulur. Bedeni gevşetmek duygusal baskıyı azaltır.

Örnek:

- omuzları yuvarlamak,
- yüz kaslarını gevşetmek,
- boynu esnetmek,
- elleri silkelemek,
- hafif vücut hareketleri yapmak.





- **Olumlu içsel konuşma yapmak**

İç sesiniz önemlidir. Kullandığınız sözler duygularınızı şekillendirir. Şu ifadeleri kullanabilirsiniz:

- “Bununla başa çıkabilirim.”
- “Güvendeyim.”
- “Biraz zamana ihtiyacım var, bu normal bir şey.”
- “Yavaşlayabilirim.”



- **Ara vermek**

Ara vermek beynin yeniden düzenlenmesine yardımcı olur. Duygusal yüklenmeyi önler. Yeniden net düşünmenizi sağlar.

- **Duygularınızı ifade etmek**

Güvendiğiniz biriyle iletişim kurmak üzerinizdeki baskıyı azaltır. Duygularınızı paylaşmak, onları anlamanıza yardımcı olur. Duygularınızı sözcüklere ya da işaretlere dökmek zihninizi düzenler.

- **İhtiyacınızı anlamak**

Kendinize şu soruyu sorun: “Benim şu anda neye ihtiyacım var?” – Alan, Su, Dinlenme, Destek, Daha sakin bir iletişim?; Net sınırlar kendinizi güvende hissetmenizi sağlar.

- **Sınır koymak**

Sınırlar duygusal sağlığını korur. Duygusal tükenmeyi önler.

Örnek:

- “Lütfen daha yavaş anlatır mısınız?”
- “Biraz ara vermeye ihtiyacım var.”
- “Biraz daha zamana ihtiyacım var.”
- “Şu anda bunu yapamam.”





Co-funded by
the European Union

Gerçek yaşamda duygu düzenleme:

Örnek 1:

Biri işaret dilinde çok hızlı konuşuyor. Kızdığınızı hissediyorsunuz. Duruyorsunuz. Nefes alıyorsunuz. Yavaşlamasını rica ediyorsunuz.

Örnek 2:

Üzgün hissediyorsunuz. Bunu gizlemek yerine güvendiğiniz bir kişi ile konuşuyorsunuz.

Örnek 3:

Yapmanız gereken işler sizi bunaltıyor. Kısa bir ara veriyorsunuz. Esniyorsunuz. Daha sakin şekilde geri dönüyorsunuz.

Örnek 4:

Çok öfkelendiğinizizi hissediyorsunuz. Soğuk bir nesneye dokunarak kendinizi topraklıyorsunuz.

Duygu düzenleme ömür boyu süren bir beceridir. Bir anda ustalaşılmaz. Zamanla öğrenilir. Zamanla gelişir. Her küçük başarı sizi daha güçlü kılar.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-1-F101-KA210-ADU-000357452



★ Ders Notları

Bu ders notları, Tema 3'te yer alan temel fikirleri göstermektedir. Bilgilerin daha kolay anlaşılmasını sağlar. Öğrenenlerin en önemli noktaları hatırlamasına yardımcı olur.

1. Duyguları Anlama

Duygular, neyi sevdiğimizi, neyi sevmediğimizi ve neye ihtiyaç duyduğumuzu bize bildiren sinyallerdir. Duygular bedende başlar, zihinde ortaya çıkar ve davranışlarda kendini gösterir. Mutluluk ve sakinlik gibi hoş duygular bizi motive eder. Öfke veya üzüntü gibi hoş olmayan duygular ise önemli bilgiler sunar. Duyguların adlandırılması, beynin sakinleşmesine yardımcı olur. Duyguları anlamak, hem kendimizi hem de başkalarını daha iyi anlamamızı sağlar.

2. Hoş Olan ve Olmayan Duygular

Hoş duygular hafiflik ve açıklık hissi verir. Yaşamdan keyif almamıza ve motivasyonumuzu korumamıza yardımcı olur. Hoş olmayan duygular ise ağır ya da rahatsız edici hissedilebilir. Bu duygular, bir şeylerin yanlış gittiğini veya önemli olduğunu gösterir. Her iki duygu türünün de bir işlevi vardır. Duygular gün boyunca değişir ve birbiriyle iç içe geçebilir.

3. Duyguların Bedensel Belirtileri

Duygular öncelikle bedende ortaya çıkar. Yaygın bedensel belirtiler arasında kalp atışının hızlanması, omuzların gerilmesi, göğüste ağırlık hissi, yüzeysel nefes alma veya ellerin titremesi yer alır. Zihnimiz henüz durumu tam olarak anlamadan önce bedenimiz tepki verir. Bu belirtiler normaldir ve önemli bilgiler verir. Bu sinyallerin erken fark edilmesi, tepkilerin kontrol edilmesine yardımcı olur.

3. Duyguların Bedensel Belirtileri

Duygular öncelikle bedende ortaya çıkar. Yaygın bedensel belirtiler arasında kalp atışının hızlanması, omuzların gerilmesi, göğüste ağırlık hissi, yüzeysel nefes alma ya da ellerin titremesi yer alır. Beden, zihin henüz durumu tam olarak anlamadan önce tepki verir. Bu belirtiler normaldir ve önemli bilgiler sunar. Bu sinyallerin erken fark edilmesi, tepkilerin kontrol edilmesine yardımcı olur.





4. Zihinsel ve Davranışsal Belirtiler

Duygular düşünceleri ve davranışları etkiler. Aynı anda çok sayıda düşünce, kafa karışıklığı veya endişe hissedilebilir. Davranışsal değişiklikler arasında kaş çatma, göz temasından kaçınma veya daha hızlı işaret dili kullanma yer alabilir. Bu belirtilerin gözlemlenmesi, duyguların erken fark edilmesini sağlar. Erken farkındalık, sağlıklı bir tepki seçmek için alan yaratır.

5. Duygusal Tetikleyiciler

Tetikleyiciler, güçlü duygusal tepkilere yol açan olay veya durumlardır. Bunlar çevreden, iletişimden, ilişkilerden ya da anılardan kaynaklanabilir. Küçük olaylar, hassas bir noktaya temas ettiğinde büyük duygular yaratabilir. Tetikleyicilerin fark edilmesi, ani veya kırıcı tepkilerin önlenmesine yardımcı olur.

6. Öz Farkındalık

Öz farkındalık, kişinin kendi içinde neler olup bittiğini fark edebilme becerisidir. Düşünceler, duygular ve bedensel sinyaller gözlemlenir. Bu beceri, bireyin neden belirli şekillerde tepki verdiğini anlamasına yardımcı olur. Öz farkındalık, ihtiyaçlar hakkında bilgi sağlar. Duygular kontrolü ele almadan önce daha sakin bir şekilde yanıt vermeyi kolaylaştırır.

7. Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme, duyguların sağlıklı bir şekilde yönetilmesi anlamına gelir. Duyguları gizlemek ya da bastırmak değildir. Bedenin, zihnin ve davranışların sakinleştirilmesini içerir. Derin nefes alma, duraklama, anda kalma ve bedeni gevşetme gibi stratejiler yardımcıdır. Duygu düzenlemenin uygulanması, bireyi daha güçlü ve daha dengeli hâle getirir.





Co-funded by
the European Union

8. Pratik Stratejiler

Olumlu iç konuşma kullanmak, mola vermek, duyguları ifade etmek, ihtiyaçları anlamak ve sınır koymak etkili stratejilerdir. Anda kalma teknikleri, dikkati şimdi bulunduğun ana yönlendirir. Duraklama, otomatik tepkileri engeller. Atılan her küçük adım, duygusal becerileri zaman içinde güçlendirir.

9. Duygu Düzenleme ve Öz Farkındalığın Faydaları

Öz farkındalık ile duygu düzenlemenin birlikte kullanılması duygusal dayanıklılığı artırır. Bireyin daha sakin, daha özgüvenli ve daha bağımsız olmasını sağlar. Bu beceriler ilişkileri ve iletişimi geliştirir. Stresli durumların yönetilmesine yardımcı olur. Her iki beceri de zamanla ve uygulandıkça gelişir; küçük başarılar uzun vadeli psikolojik dayanıklılık oluşturur.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



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



Değerlendirme Testi

Tema 3 + 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. Duyguların yönetilmesinde ilk adım nedir?

- a) Duyguları gizlemek
- b) Öz farkındalık
- c) Duyguları görmezden gelmek
- d) Öfkeyi ifade etmek

2. Aşağıdakilerden hangisi duyguların bedensel belirtilerindendir?

- a) Yüzde sıcaklık hissi ve omuzların gerilmesi
- b) Gürültülü ortam ve parlak ışıklar
- c) Soğuk hava ve açlık
- d) Televizyon izlemek ve hızlı yürümek

3. Aşağıdakilerden hangisi iletişimle ilişkili bir duygusal tetikleyicidir?

- a) Parlak ışık
- b) Soğuk eller
- c) Hızlı işaretleme
- d) Açlık

4. Doğru mu / Yanlış mı?

Her duyguya hemen tepki verilmelidir.

- a) Doğru
- b) Yanlış





Co-funded by
the European Union

5. Aşağıdaki stratejilerden hangisi dikkati şimdiki ana odaklamaya yardımcı olur?

- a) Olumlu iç konuşma
- b) Duyguları ifade etme
- c) Sınır koyma
- d) Anda kalma

6. Aşağıdakilerden hangisi olumlu iç konuşmaya örnektir?

- a) “Hemen tepki vermeliyim.”
- b) “Bununla yavaşça başa çıkabilirim.”
- c) “Bu duygu sonsuza kadar sürecek.”
- d) “Her şeyi görmezden gelmeliyim.”

7. Bir duygunun adlandırılmasının amacı nedir?

- a) Beyni sakinleştirmek ve sağlıklı bir eylem seçmek
- b) Daha hızlı tepki vermek
- c) Duyguyu görmezden gelmek
- d) Duyguları gizlemek

8. Öz farkındalık ve duygu düzenlemenin birlikte kullanılması neden önemlidir?

- a) Duyguların tamamen ortadan kalkmasını sağlar.
- b) Başkalarını kontrol etmeyi mümkün kılar.
- c) Duygusal güç, denge ve bağımsızlık kazandırır.
- d) Hoş olmayan duygulara tamamen engel olur.

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



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-1-F101-KA210-ADU-000357452