Co-funded by the European Union

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

Psikolojik Okuryazarlığın Temelleri

ÜNİTE 1



Co-funded by the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

“Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüş ve düşüncelerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulabilir.”

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

This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Bu belge ücretsiz öğrenme ve öğretme materyali (Açık Eğitim Kaynağı) olarak oluşturulmuştur ve Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International lisansı ile lisanslanmıştır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/ adresini ziyaret edin.

Ünite 1: Psikolojik Okuryazarlığın Temelleri

Bu ünitede psikolojik okuryazarlık; bireyin kendi duygularını ve başkalarının duygusal sinyallerini fark etme ve duruma uygun davranışlar sergileme becerisi olarak ele alınmaktadır. Bu yetkinlik, kişisel ve kişilerarası düzeyde davranışların ile duygusal mesajların anlaşılmasına katkı sağlar. Psikolojik okuryazarlık, gündelik yaşamın pek çok alanında işlevsel bir rol oynayarak bireyin hem kendi iç dünyasına ilişkin farkındalık geliştirmesini hem de diğer insanların duygusal durumlarını anlamlandırmasını kolaylaştırır.

Örneğin;

- Stres düzeyini ve bedendeki fizyolojik gerilimi fark etmek
- Yorulunca veya bunalınca mola verme kararı almak
- Bir başka kişinin üzgün olduğunu fark edip ihtiyacına uygun yaklaşımlar sergilemek
- Ani tepkiler yerine düşünüp incitebilecek ifadelerden kaçınmayı tercih etmek
- Desteğe ihtiyaç duyulduğunu fark ederek yardım talebinde bulunmak
- Zorlu bir etkileşim veya iletişim öncesinde kendini duygusal olarak hazırlamak



Sağır bireylerin iletişimde karşılaştığı güçlükler, çevresel faktörlerden ve iletişim ortamının erişilebilir olmamasından kaynaklanabilmektedir. İletişim; konuşma, yazı ve ses gibi sözlü ve işitsel araçlarla kurulabildiği gibi mimikler, işaret dili, beden dili ve göz teması gibi görsel sinyallere de dayanır. İşiten bireylerin sağır bireylerle etkileşimlerinde göz temasını sürdürmeyi ihmal etmeleri veya erişilebilir iletişim yöntemleri konusunda bilgi sahibi olmamaları; süreçte



karşılıklı belirsizliklere, iletişim kopukluklarına ve duygusal gerilime yol açabilir. Bu yanlış anlaşılmalar gerginlik, hayal kırıklığı, üzüntü ya da çatışma yaratabilir. Psikolojik okuryazarlık bu durumlarla başa çıkmada destek sağlayabilir; ancak çevrenin erişilebilir olma sorumluluğunun yerine geçmez.

Konu 1: Psikolojik Okuryazarlık Nedir?

Bu ünitede psikolojik okuryazarlık, birbirini tamamlayan üç beceriyle ele alınmaktadır:

1.Kendini anlamak

Bireyin zihinsel durumunu, duygularını ve bunlara eşlik eden bedensel tepkileri fark edebilme yetisidir. Duygular sıklıkla bedensel sinyallerle dışa vurulur ve şu göstergeleri kapsayabilir: Fizyolojik tepkileri fark etmek (kalp atışının hızlanması, kas gerilimi vb.)**.**

Duyguyu adlandırmak ve ilişkili ihtiyacı fark etmek: Örneğin; yeni sosyal ortamlara girmeden önce gerginlik hissedilebilir ve bu duruma fizyolojik tepkiler(terleme, üşüme vb.) eşlik edebilir. Bireyin yaşadığı duyguyu fark edip adlandırması, dinlenme veya hazırlık yapma gibi içsel ihtiyaçlarını tanımasını kolaylaştırabilir. Kendi duygusal durumunu anlamak, bireyin daha uygun ve dengeli tepkiler vermesine katkı sağlar.

2. Başkalarını Anlamak

Çevreden gelen duygusal sinyallere dikkat edilmesi, diğer kişilerin zihinsel ve duygusal durumları hakkında fikir edinilmesini kolaylaştırır. Bu farkındalık, empati kurmayı desteklerken olası yanlış anlaşılmaları azaltabilir ve daha sağlıklı bir iletişim ortamının oluşmasına katkı sağlayabilir.

- **Örnek:** Bir kişinin her zamanki iletişim tarzının aksine iletişimden kaçınması, dalgın görünmesi veya iletilere yanıt vermekte gecikmesi; o an için zihninin meşgul ya da yorgun olabileceğine dair bir işaret sayılabilir. Ancak kültürel farklılıklar ve bireysel alışkanlıklar göz önüne alındığında, durumu doğrudan tahmin etmek yerine açık iletişim kurmak ve süreci nazikçe teyit etmek etkileşimi daha nitelikli kılabilir.

3. Yapıcı Biçimde Davranmak: Ani tepkiler vermeden önce durup düşünmek, sakinliği korumak ve ihtiyaçları açıkça ifade etmek yapıcı davranışlar arasındadır. Yüksek uyarılmayla tepkisel davranmak, karşı tarafı suçlamak veya düşünmeden hareket etmek ise iletişimi zedeler. Bireyin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygusal sinyallerini anlamlandırması ve yapıcı tutumlar geliştirmesi; stresle başa çıkmayı, sağlıklı ilişkiler kurmayı ve psikolojik okuryazarlık seviyesini artırmayı destekler.

Konu 2: Psikolojik Okuryazarlık Neden Önemlidir?

Psikolojik okuryazarlık önemlidir çünkü duygular davranışları yönlendirir. Bu beceri, gündelik hayatın birçok alanında bireye destek olabilir. Örneğin; mola vermek veya ortam değiştirmek gibi adımlar, stres yoğunlaşmadan dengenin korunmasına yardımcı olur. Duyguları erken fark etmek ve uygun biçimde ifade etmek, gerilimin artmasını önleyebilir. Duyguları ve ihtiyaçları anlamak, daha net düşünmeyi ve faydalı seçimler yapmayı kolaylaştırır. Böylece ani tepkiler yerine düşünmek için zaman kazanılır. Mimikler, işaretler ve beden dili iletişimin önemli parçalarıdır. Duygusal sinyalleri anlamak insanları daha iyi tanımaya





yardımcı olabilir. Duyguları anlamak, başkalarıyla bağ kurmanızı kolaylaştırabilir ve gereksiz çatışmaları azaltabilir. Bu beceriler; aile, eş, arkadaş ve iş arkadaşlarıyla daha güçlü ilişkiler kurulmasını sağlar.

Konu 3: Gündelik Hayatta Psikolojik Okuryazarlık

Psikolojik okuryazarlık, gündelik yaşamda duyguları fark etmeye ve uygun şekilde yönetmeye katkı sağlar. İletişim öncesinde duyguların farkına varılması, gerektiğinde duruma uyum sağlamak için zaman kazanmaya yardımcı olur. Çatışma anlarında ani tepkiler vermek yerine düşünmeyi, kullanılan sözcükleri ve davranışları daha dikkatli seçmeyi kolaylaştırır. Başkalarının yüz ifadeleri ve beden dilindeki duygusal sinyaller fark edildiğinde empati kurulabilir ve daha anlayışlı bir iletişim geliştirilebilir. Örneğin; bir kişinin konuşma sırasında sözünüzü kesmesi rahatsızlık hissetmenize neden olabilir. Bu duyguların farkına varmak, ani bir tepki vermek yerine sakin kalmanıza yardımcı olur. Duygunuzu uygun bir dille ifade ederek sözünüzün tamamlanmasını istediğinizi belirtmek, iletişimin saygılı bir şekilde sürdürülmesini destekler.

Temel Bilgiler

Bu temel bilgiler, Ünite 1'de yer alan temel kavramları özetlemektedir. Bilgilerin daha kolay anlaşılmasına ve önemli noktaların hatırlanmasına yardımcı olur.

1.Psikolojik okuryazarlık, duyguları fark etme ve yapıcı biçimde davranma becerisidir.

Bu ünitede psikolojik okuryazarlık; kişinin kendi duygusal süreçlerini ve bedensel işaretlerini fark etmesi, başkalarının duygusal durumlarını anlamlandırmaya çalışması ve duyguları erken

aşamada tanıyarak ani tepkiler yerine ihtiyaçları açık ve saygılı bir dille ifade etmesi olarak ele alınmaktadır. Başkalarının duygusal durumlarına ilişkin çıkarımlar kesin birer bilgi olarak görülmemeli, gerektiğinde uygun bir iletişimle doğrulanmalıdır.

2.Psikolojik okuryazarlık, bireyin kendini anlamasını kolaylaştırır.

Bu beceri, bedensel değişimlerin yanı sıra stres, korku, öfke ya da üzüntü gibi duyguların fark edilmesini sağlar. Böylece bireyin kendi içsel gereksinimlerini anlamlandırmasına katkıda bulunur. Örneğin; fizyolojik yorgunluk fark edildiğinde mola verme kararı alınabilir. Duygusal uyarılmayı erken fark etmek, düşünmeden tepki vermek yerine tutum ve davranışları bilinçli şekilde belirlemeyi kolaylaştırır

3. Psikolojik okuryazarlık, başkalarını anlamayı destekler.

Bireyler duygularını yüz ifadeleri, beden duruşu, jestler ve göz teması gibi görsel/sözsüz işaretlerle dışa vurabilir. Bu işaretler, karşı tarafın hisleri hakkında yalnızca birer ipucu sunar. Kesin yargılara varmak yerine, ilgili kişiye uygun bir kanaldan sorular yönelterek durumu teyit etmek mümkündür. Bu yaklaşım, yanlış anlaşılmaları azaltır; saygılı ve empatik bir iletişim ortamını pekiştirir.

4. Psikolojik okuryazarlık, yapıcı davranış sergilemeyi teşvik eder.

Geri bildirim veya yanıt vermeden önce durup düşünmeyi; tepkisel ve suçlayıcı tutumlar yerine sakinliği korumayı destekler. Bunalma anlarında mola vermek ve desteğe ihtiyaç duyulduğunda yardım





talebinde bulunmak da yapıcı davranışlara örnektir. Yapıcı tutumlar, etkileşimin niteliğini artırır.

5. Duygular, davranışlar üzerinde yönlendirici bir etkiye sahiptir.

Yoğun duygusal uyarılma anları, ani tepkilere ve olası yanlış anlaşılmalara yol açabilir. Duygusal durumun fark edilmesi, tepki vermeden önce durup değerlendirme yapmaya olanak tanır. Böylece durum sakin biçimde ele alınabilir ve yapıcı bir yanıt üretilebilir.

6. Psikolojik okuryazarlık, iletişimin niteliğini artırır.

Duyguların fark edilmesini, ihtiyaçların sakin bir dille aktarılmasını, dikkatli bir gözlem yapılmasını ve karşı tarafın iletilerinin doğru çözümlenmesini sağlar. Bu beceriler, gereksiz çatışmaları azaltarak kişilerarası iletişimin daha sağlıklı sürdürülmesine katkı sunar.

7. Psikolojik okuryazarlık, daha yapıcı seçimler yapmayı kolaylaştırır.

Duygular yoğunlaştığında sağlıklı karar alma süreci güçleşebilir. İçsel durumun fark edilmesi, kısa bir süre durarak ne hissedildiğini ve neye ihtiyaç duyulduğunu değerlendirme fırsatı sunar. Böylece ani tepkiler yerine alternatif seçenekler değerlendirilebilir. Örneğin; sizi üzen bir mesaja hemen yanıt yazmak yerine biraz bekleyebilir, ne söylemek istediğinizi düşünebilir ya da anlamadığınız bir şeyi tekrar sorabilirsiniz.

8.Psikolojik okuryazarlık, gündelik yaşamı destekler.

Gündelik yaşamda stres anlarında, iletişimde, kriz ve çatışma durumlarında ya da karar alma süreçlerinde işlevsel bir rol oynar. Uygulama ve pratikle gelişen bu yetkinlik, yaşam kalitesini ve sosyal uyumu destekleyen temel bir beceridir.

Değerlendirme Testi

Yönerge: Her soruyu dikkatlice okuyunuz. Verilen seçenekler arasından doğru cevabı seçiniz. Doğru/Yanlış sorularında uygun ifadeyi işaretleyiniz. Her soru için yalnızca bir cevap seçiniz.

1. Psikolojik okuryazarlık ne anlama gelir?

a) Kendimizi ve başkalarını anlamaya, duyguları fark etmeye ve buna uygun davranmaya yardımcı olan bir beceridir.

b) Duyguları yok saymaktır

c) Hızlı kararlar almaktır.

2. Psikolojik okuryazarlık günlük hayatta neden faydalıdır?

a) Duyguları anlamaya ve uygun şekilde yönetmeye yardımcı olur.

b) Stres anlarında düşüncesizce tepkiler vermeye yol açar.

c) Birey kendi duygusal ihtiyaçlarını görmezden gelir.

3. Aşağıdakilerden hangisi psikolojik okuryazarlığa bir örnektir?

a) Duygularınızı görmezden gelmek.

b) Stresli hissettiğinizi fark edip mola vermek.

c) Öfkeli olduğunuzda birine bağırmak.

4. Güçlü bir duygu hissettiğinizde ilk adım nedir?

a) Hemen tepki vermek.

b) Birini suçlamak.

c) Duyguyu fark edip adlandırmak.

5. Doğru mu? /Yanlış mı?

Duygular davranışlar üzerinde yönlendirici etki yapar:

a) Doğru

b) Yanlış

Cevap Anahtarı

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

SignWell Academy

OLEKTIA

MAVİ PENCERE
Special Education Association

APB