



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Travma ve Psikolojik Dayanıklılık

ÜNİTE 6





Tema 6:

Travma ve Psikolojik Dayanıklılık

Travma, son derece sarsıcı, bunaltıcı veya baş edilmesi zor olarak algılanan bir yaşantıya verilen duygusal bir tepkidir. Bir durum korkutucu, şok edici, güvensiz veya kişinin başa çıkma kapasitesini aşan bir nitelik taşıdığı anda ortaya çıkar. Travma kişiyi bir bütün olarak etkileyebilir; zihni, bedeni ve duyguları etkileyebilir. Günlük yaşamda kişinin düşünme, hissetme ve tepki verme biçimini değiştirebilir. Travma, bir kaza ya da ani bir kayıp gibi tek bir olaydan kaynaklanabileceği gibi, zaman içinde tekrar eden çok sayıda küçük stresli yaşantıdan da kaynaklanabilir. Bu küçük yaşantılar birikerek, büyük bir olayla benzer düzeyde duygusal etki yaratabilir. Travma bir zayıflık göstergesi değildir. Doğal ve insani bir tepkidir. Herkes travma yaşayabilir. Kişinin ne kadar güçlü veya kendine güvenli olduğu, bununla ilgili değildir. Beyin, bizi korumak amacıyla tehlikeye tepki verir ve bu tepki yoğun olabilir. İnsanlar travmaya farklı şekillerde tepki verir. Bazıları korku veya üzüntü hisseder. Bazıları kafa karışıklığı veya şok yaşayabilir. Bazıları duygusal olarak donmuş gibi hissedebilir. Bazıları ise öfke, huzursuzluk veya gerginlik yaşayabilir. Tüm bu tepkiler normaldir. Zorlayıcı veya acı verici yaşantılar sonrasında sık görülür. Travma, günlük işlevleri de zorlaştırabilir. Uyku düzenini, iştahı, dikkati ve enerji düzeyini etkileyebilir.

Psikolojik dayanıklılık, travma, stres veya duygusal acı sonrasında yeniden toparlanabilme becerisidir. Dayanıklılık, insanın düştükten sonra yeniden ayağa kalkmasını sağlayan içsel güçtür. Zihnin zorlayıcı yaşantılar sonrasında sakinleşmesine yardımcı olur. Bedenin gevşemesini destekler. Kişilere, koşullar zorlayıcı olsa bile günlük yaşamlarına devam edebilme gücü verir. Dayanıklılık, travmayı unutmak veya hiçbir şey olmamış gibi davranmak anlamına gelmez. Duyguları bastırmak veya yok saymak da değildir. Dayanıklılık; baş etme yollarını öğrenmek, uyum sağlamak ve iyileşme sürecini kişinin kendi hızında ilerletmesi anlamına gelir. İstikrar, güvenlik ve duygusal denge sağlayan küçük adımlar bulmayı içerir.



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 travma, kendine özgü ve özel biçimlerde ortaya çıkabilir. İletişim engelleri, acil durumlarda korku veya kafa karışıklığı yaratabilir. Stresli ortamlarda yaşanan yanlış anlamalar kaygıyı artırabilir. Önemli bilgilere zamanında erişememek güvensizlik ve tehdit algısı oluşturabilir. Sosyal izolasyon duygusal yükü ağırlaştırabilir. Sohbetlerin veya karar süreçlerinin dışında bırakılmak uzun vadeli strese yol açabilir. Birçok sağır yetişkin, anlaşılmadığı, desteklenmediği ya da saygı görmediği deneyimler yaşamıştır. Bu deneyimler duygusal izler bırakabilir, bireyin kendisine ve çevresindeki dünyaya bakışını şekillendirebilir. Dayanıklılık, iyileşme sürecinde güçlü bir araçtır. Sağır yetişkinlerin özgüvenlerini ve güven duygularını yeniden kazanmalarına yardımcı olur. Duygusal gücü ve içsel güvenliği destekler. Dayanıklılık, bireylerin başkalarıyla daha sağlıklı bağlar kurmasını sağlar. İletişimi daha kolay ve daha anlaşılır kılar. Öz farkındalığı teşvik eder ve bireylerin duygusal ihtiyaçlarını tanımlarına yardımcı olur. Dayanıklılık sayesinde bireyler kimlik duygularını ve öz değerlerini yeniden inşa edebilirler. Travma zaman alsa da iyileştirilebilir. Dayanıklılık ise yetişkinlikte dahi öğrenilebilir ve güçlendirilebilir. Uygun destek, strateji ve sabırla bireyler toparlanabilir, yaşamlarını yeniden kurabilir ve önceye kıyasla daha güçlü hâle gelebilirler.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



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



Konu 1: Travmayı Anlamak

Travma, tehdit edici, bunaltıcı veya güvensiz olarak algılanan olaylara verilen çok güçlü bir duygusal tepkidir. Travma duygu, düşünce ve bedensel tepkileri etkiler. Yalnızca olayın kendisi değil, zihnin ve bedenin bu olaya verdiği tepki travmayı oluşturur. Travma her yaşta ve herkeste ortaya çıkabilir. Bu durum kişinin zayıf olduğu anlamına gelmez. Travma, olağandışı veya tehlikeli durumlara verilen normal bir tepkidir. Travmayı anlamak, iyileşme sürecinin ilk adımındır. Kişiler kendi tepkilerini anladıklarında kendilerini suçlamayı bırakır ve kendilerine sağlıklı biçimde bakım göstermeye başlayabilirler. Travma kafa karıştırıcı, korkutucu veya yıpratıcı olabilir ancak bu konuda bilgi sahibi olmak, bireylerin kontrol duygusunu yeniden kazanmalarına yardımcı olur.

1. Ani Olaylar

Ani olaylar, beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan ve yoğun korku veya stres yaratan durumlardır. Trafik kazaları, sevilen birinin ani kaybı, doğal afetler veya şiddete maruz kalma bu tür olaylara örnektir. Bu olaylar bireyde yaşamının veya güvenliğinin tehdit altında olduğunu hissettirebilir. Zihin ve beden kişiyi korumak amacıyla otomatik olarak tepki verir. Kalp atışının hızlanması, terleme ya da titreme gibi bedensel tepkiler normaldir. Duygusal tepkiler şok, korku veya yoğun üzüntü şeklinde ortaya çıkabilir. Zihinsel tepkiler arasında kafa karışıklığı ya da travmatik anıların tekrar yaşanması yer alabilir. Bu tepkilerin normal olduğunu bilmek, bireylerin kendilerini suçlamalarını önler ve sağlıklı baş etme yollarını geliştirmelerine yardımcı olur.

Açıklama: Ani olaylar, beklenmedik şekilde ortaya çıktıkları için sıklıkla travmayı tetikler. Beden, savaşma, kaçma veya donakalma tepkisine hazırlanır. Olay sona erdikten sonra bile beden tetikte kalabilir. Bu durum uykuya dalmayı, odaklanmayı veya sakin hissetmeyi zorlaştırabilir. Bu tepkilerin normal olduğunun fark edilmesi, iyileşmenin ilk adımındır.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



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



2. Kronik Stres

Kronik stres, tekrar eden zorluklardan veya olumsuz yaşam koşullarından kaynaklanır. Zorbalık, ayrımcılık, güvensiz yaşam alanları veya tekrar eden sağlıksız ilişkiler buna örnektir. Uzun süreli olan bu stres, bireyin güvenlik ve öz değer duygusunu zamanla zayıflatır. Kişiler kendilerini sıkışmış, çaresiz veya sürekli kaygılı hissedebilirler. Duygusal tepkiler zaman içinde birikebilir. Zihinsel tepkiler arasında sürekli endişe, odaklanma güçlüğü ya da olumsuz düşünceler yer alabilir. Davranışsal tepkiler ise kaçınma, sinirlilik veya çevreyi aşırı kontrol etme şeklinde görülebilir.

Açıklama: Kronik stres, bedenin stres tepkisini tekrar tekrar harekete geçirdiği için travmatik hale gelir. Ani olayların aksine etkisi yavaş gelişir ancak kalıcıdır. Kronik stresin birikimli etkisini anlamak, bireylerin duygularını geçerli kılmalarına, zararı azaltacak adımlar atmalarına, destek aramalarına ve kendilerini korumalarına yardımcı olur.

3. Duygusal İhmal

Duygusal ihmal, bireyin çocukluk döneminde ilgi, bakım ya da duygularının fark edilmesi ve kabul edilmesinden yoksun kalması durumudur. İlgisiz, kayıtsız veya duygusal olarak mesafeli bakıcılar buna örnektir. Görülmediğini veya duyulmadığını hissetmek derin duygusal yaralar açabilir. Çocuklar, duygularının önemli olmadığı inancıyla büyüyebilirler. Duygusal ihmal, öz saygıyı, başkalarına duyulan güveni ve sağlıklı ilişkiler kurma becerisini etkileyebilir. Bu deneyimi yaşamış yetişkinler, duygu düzenleme güçlüğü yaşayabilir veya yakınlıktan korkabilirler.

Açıklama: Duygusal ihmal, fiziksel travmaya kıyasla daha az görünürdür ancak uzun süreli etkiler bırakır. Zihin, duygularını ifade etmenin güvensiz veya anlamsız olduğu sonucunu çıkarabilir. Duygusal ihmali anlamak, bireylerin tepkilerindeki örüntüleri, kendinden şüpheyi ve ilişki güçlüklerini fark etmelerine yardımcı olur. Aynı zamanda öz şefkat geliştirmeyi ve sağlıklı bağlar kurmayı destekler.





4. İletişim Engelleri

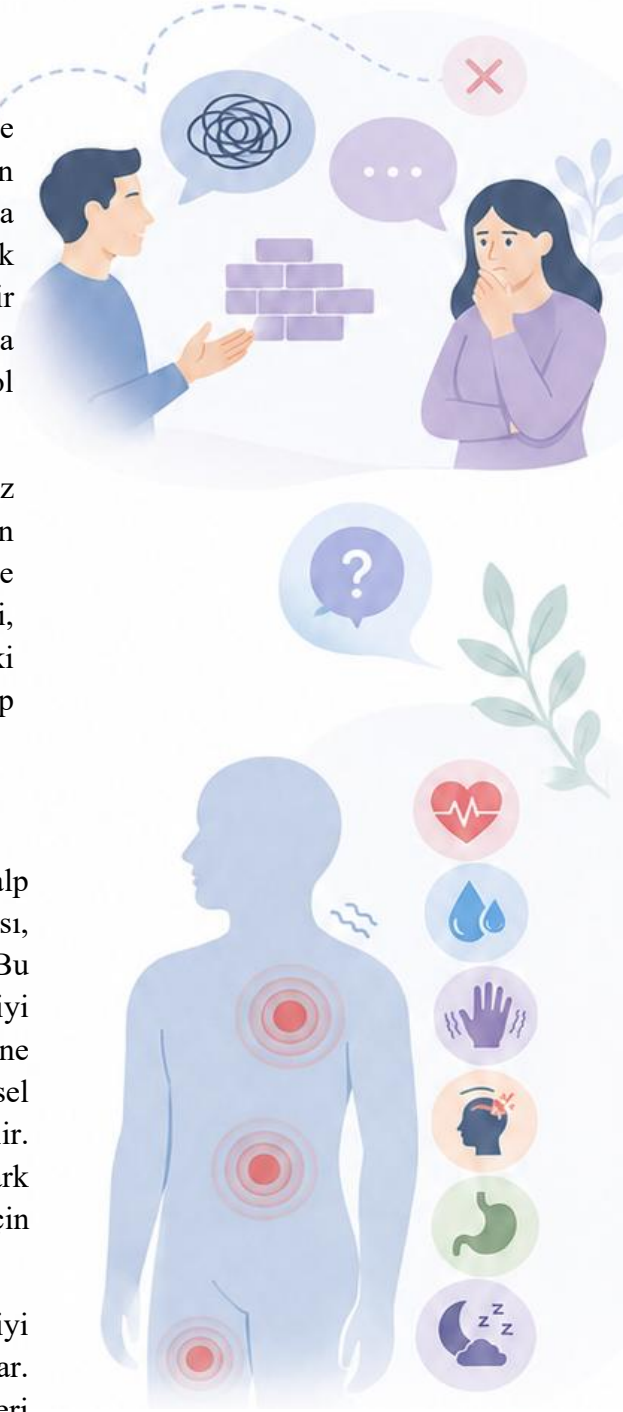
Travma, kriz anlarında önemli bilgilere erişilemediğinde de ortaya çıkabilir. Sağır yetişkinler için net olmayan yönergeler, yanlış anlamalar veya tercüman eksikliği buna örnektir. Acil durumlarda yaşanan kafa karışıklığı, yalnızlık ya da çaresizlik hissi stresi artırabilir. Bu durum fiziksel bir tehdit olmasa bile tehlike algısı yaratır. Stresli anlarda yaşanan iletişim sorunları kalıcı duygusal etkilere yol açabilir.

Açıklama: İletişim engelleri, bireylerin kendilerini güvensiz ve güçsüz hissetmelerine neden olur. Zihin ve beden algılanan tehdide tepki göstererek bedensel, duygusal ve zihinsel tepkileri tetikler. Bu durumun fark edilmesi, kişilerin duygularını haklı çıkarmalarına ve gelecekteki stresli durumlarda erişilebilir iletişim, destek ve anlayış talep etmelerine yardımcı olur.

5. Travmanın Bedensel Tepkileri

Travma bedeni etkiler. Bedensel tepkiler arasında kalp atışının hızlanması, terleme, titreme, baş ağrısı, mide ağrısı, kas gerginliği, baş dönmesi ve uyku sorunları yer alır. Bu tepkiler otomatik olarak ortaya çıkar ve bedenin kişiyi korumaya çalıştığını gösterir. Bazen beden, zihin olayın ne olduğunu tam olarak kavramadan önce tepki verir. Bedensel tepkiler olay sona erdikten uzun süre sonra da devam edebilir. Bu tepkileri anlamak, bireylerin stres belirtilerini fark etmelerine ve bedenlerini güvenli şekilde sakinleştirmek için adım atmalarına yardımcı olur.

Açıklama: Bedenin stres tepkisi normaldir ve kişiyi savaşıma, kaçmaya veya donakalma haline hazırlar. Bedensel tepkiler bir sorun değil, bir sinyaldir. Bu işaretleri erken fark etmeyi öğrenmek, stresi yönetmeye ve tırmanmasını önlemeye yardımcı olur.





6. Travmanın Duygusal Tepkileri

Travma duyguları güçlü biçimde etkiler. Korku, üzüntü, öfke, suçluluk, utanç, hissizlik veya duygusal taşkınlık yaşanabilir. Bazı duygular çok yoğundur; bazıları ise bastırılmış ya da silik hissedilebilir. Duygusal tepkiler hızlı bir biçimde değişebilir ve bazen aynı anda birden fazla duygu yaşanabilir. Duyguları tanımak, travmayı anlamak açısından önemlidir. Bu farkındalık, bireylerin kendilerini suçlamayı bırakmalarına ve sağlıklı baş etme yollarına yönelmelerine yardımcı olur.

Açıklama: Duygusal tepkiler, zihnin tehlike veya kaybı işlemeye çalışmasının bir yoludur. Korku tehdit algısını, üzüntü kaybı, öfke ise adaletsizliği işaret eder. Duyguları anlamlı sinyaller olarak görmek, bireylerin otomatik tepkiler yerine bilinçli karşılıklar vermesini sağlar.



7. Travmanın Zihinsel Tepkileri

Travma düşünce süreçlerini ve belleği etkiler. Kafa karışıklığı, odaklanma güçlüğü veya istenmeyen anılar görülebilir. Kabuslar, kötü anıların tekrar canlanması veya olumsuz düşünceler ortaya çıkabilir. Bireyler bunalmış ya da gerçeklikten kopmuş hissedebilirler. Bu zihinsel tepkiler doğaldır ve yaşantıların işlenmesine hizmet eder.

Açıklama: Zihin, anıları düzenlemeye ve olaylara anlam vermeye çalışır. Bazen bunu yavaş ya da parçalı biçimde yapar. Zihinsel tepkileri anlamak, kişilerin kendilerini suçlamalarını azaltır ve odaklanma, topraklanma ve sakin düşünme stratejileri geliştirmelerine yardımcı olur.



8. Travmanın Davranışsal Tepkileri

Travma davranışları değiştirebilir. Bireyler belirli mekanlardan, kişilerden veya etkinliklerden kaçınabilir. Bazıları içine kapanabilir ya da sosyal olarak izole olabilir. Bazıları ise daha sinirli veya kontrolcü davranabilir. Kimileri aşırı çalışmak ya da dikkat dağınık faaliyetlerle stresle baş etmeye çalışabilir. Bu davranışlar normal baş etme stratejileridir.

Açıklama: Davranışlar, zihnin ve bedenin algılanan tehlikeye verdiği tepkilerin yansımasıdır. Davranış değişikliklerini bir başarısızlık değil, bir yanıt olarak görmek; bireylerin daha sağlıklı baş etme yolları geliştirmelerine, özgüvenlerini ve kendilerine olan güvenlerini yeniden inşa etmelerine yardımcı olur.





9. Gecikmiş Tepkiler

Travma, olaydan günler, haftalar ya da aylar sonra ortaya çıkabilir. Görüntüler, sesler, kokular veya belirli durumlar gibi tetikleyiciler anıları yeniden canlandırabilir. Gecikmiş tepkiler normaldir ve beden ile zihnin yaşantıyı hala işlediğini gösterir.

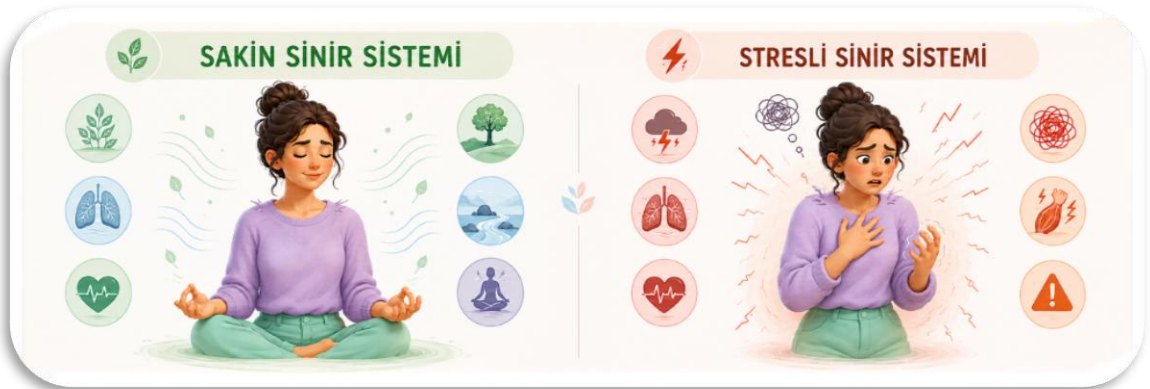
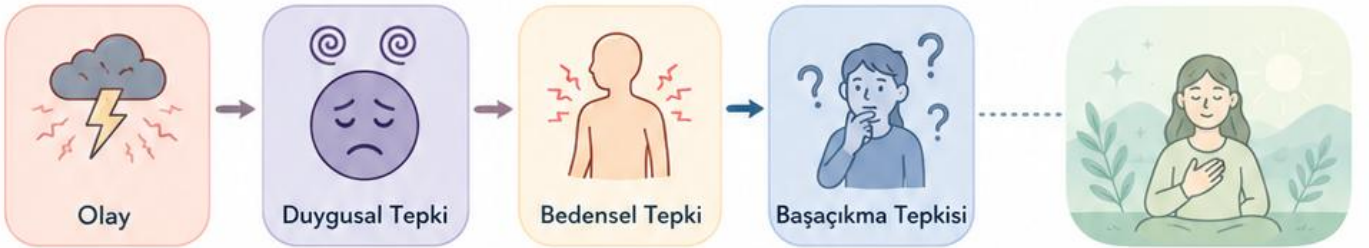
Açıklama: Gecikmiş travma tepkileri yaygındır ve bir zayıflık göstergesi değildir. Bu tepkilerin anlaşılması, bireylerin tetikleyicileri öngörmelerine, güvenli tepkiler geliştirmelerine ve uzun vadede öz bakım uygulamalarına yardımcı olur.

10. İyileşmenin İlk Adımı Olarak Travmayı Anlamak

Travmayı anlamak, iyileşme sürecinin ilk adımıdır. Travmayı anlayan kişiler:

- Kendilerini suçlamayı bırakır.
- Bedenin kendilerini korumaya çalıştığını fark eder.
- Güçlü tepkilerin normal olduğunu kabul eder.
- Bedeni ve zihni sakinleştirecek sağlıklı yolları keşfedebilir.
- Tetikleyicileri tanımayı ve güvenli tepkiler planlamayı öğrenir.
- Kendilerine ve başkalarına olan güveni yeniden inşa etmeye başlar.

Açıklama: İyileşme, yaşananları unutmak değildir. Travmaya rağmen güvenli ve kendinden emin bir yaşam sürmeyi öğrenmektir. Farkındalık ve anlayış, dayanıklılığın temelini oluşturur. Zamanla bireyler duygusal güç, özgüven ve geleceğe dair umut kazanırlar. Her duygu, tepki ve davranış geçerlidir ve iyileşme sürecinin bir parçasıdır.



Konu 3: Travma Sonrası Psikolojik Dayanıklılığın Geliştirilmesi

Psikolojik dayanıklılık, zorluklar veya travmatik olaylar sonrasında toparlanma, uyum sağlama ve ilerlemeye devam etme becerisidir. Dayanıklılık acıyı ortadan kaldırmaz veya yaşanan deneyimleri silmez; ancak kişilerin daha etkili bir biçimde başa çıkmasına yardımcı olur. Dayanıklılık, tutarlı uygulamalar, farkındalık ve destek yoluyla zaman içinde yavaş yavaş gelişir. Her küçük adımla güçlenen bir beceridir. Dayanıklılık, mükemmel olmak veya hiç stres yaşamamak anlamına gelmez. Zorluklara rağmen sürdürme ve uyum sağlama anlamına gelir. Sağır yetişkinler dahil herkes, stratejiler öğrenerek ve destekleyici ortamlar oluşturarak dayanıklılık geliştirebilir.

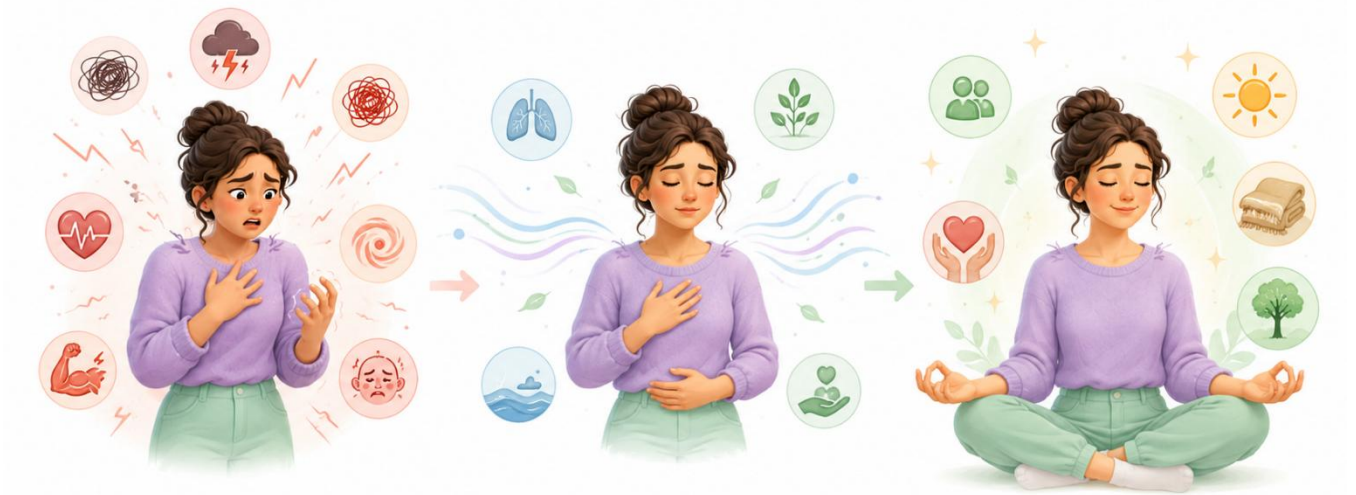
1. Dayanıklılığın Temel Unsurları

- **Duygusal Farkındalık**

Duygusal farkındalık, duyguları anlamak ve bu duyguların düşünceler, kararlar ve davranışlar üzerindeki etkisini fark etmektir. Duygusal farkındalığa sahip kişiler stres, öfke, üzüntü veya korku gibi duygular bunalıcı hale gelmeden önce bu işaretleri fark eder. Farkındalık, kişinin otomatik tepkiler vermek yerine durmasına, düşünmesine ve bilinçli şekilde yanıt vermesine imkan tanır. Duygusal farkındalık, duygusal aşırı yüklenmeyi önler ve sakin karar verme süreçlerini destekler.

Açıklama: Duyguların erken fark edilmesi, durumların tırmanmasını önlemeye yardımcı olur. Örneğin, omuzlarınızın kasıldığını veya hızlı nefes alıp verdiğinizi hissettiğinizde, bir ara vermeniz veya sakinleştirici stratejiler kullanmanız gerektiğini anlayabilirsiniz.

Örneğin omuzlarda gerginlik veya hızlı nefes alma fark edildiğinde, durmak veya sakinleştirici stratejiler kullanmak gerektiği anlaşılabilir. Duygusal farkındalık, aynı zamanda kişinin o anda neye ihtiyaç duyduğunu (dinlenme, destek veya alan gibi) belirlemesine yardımcı olur.





- **Sağlıklı Baş Etme Stratejileri**

Sağlıklı baş etme stratejileri, stres sırasında veya sonrasında beden ve zihni sakinleştirmeye yardımcı olan araçlar ve eylemlerdir. Örneğin;

- Kalp atışını yavaşlatmak ve kasları gevşetmek için derin nefes almak
- Ayakların yere temasını hissetmek veya duyuşal deneyimlere odaklanmak gibi topraklama egzersizleri yapmak
- Gerginliği azaltmak için esneme veya hafif vücut hareketleri yapmak
- Zihni düzenlemek için düşünce ve duyguları yazıya dökmek
- Yeniden odaklanmak ve enerji toplamak için kısa dinlenme molaları vermek
- Duyguları paylaşmak için güvendiği biriyle işaret diliyle iletişim kurmak veya konuşmak.

Açıklama: Sağlıklı baş etme stratejileri, kişilerin tepkilerini güvenli biçimde yönetmesini sağlar. Stresi azaltır, odağı artırır ve dengeyi yeniden kurar. Bu stratejilerin düzenli olarak uygulanması, zaman içinde dayanıklılığı güçlendirir.



- **Destekleyici İlişkiler**

Destekleyici ilişkiler, yargılamadan dinleyen, anlayan ve yardım sunan kişilerle kurulan bağlardır. Destek; aile üyeleri, arkadaş, akran, rehber veya topluluk üyelerinden gelebilir. Sağır yetişkinler için destekleyici ilişkiler; sağır ve işiten akranları, tercümanları veya savunuculuk gruplarını içerebilir. Güçlü sosyal destek, yalnızlık, korku ya da çaresizlik duygularını azaltır.

Açıklama: Sosyal destek; doğrulama, rahatlama ve pratik yardım sağlar. Birinin dinlemek için orada olduğunu bilmek, stresi azaltır ve zorlukların daha az bunaltıcı hissedilmesine yardımcı olur. Destekleyici ilişkiler kurmak dayanıklılığın temel bir parçasıdır.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



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



- **Öz Şefkat**

Öz şefkat, özellikle zor anlarda kişinin kendisine nezaket, sabır ve anlayışla yaklaşmasıdır. Hataları sert bir yargılamaya başvurmada kabul etmeyi ve zorlanmanın insani bir durum olduğunu fark etmeyi içerir. Öz şefkat uygulayan kişiler, yaşadıkları aksaklıklardan sonra yeniden denemeye daha yatkındır.

Açıklama: Öz şefkat, öz eleştiriyi ve duygusal acıyı azaltır. Örneğin bir kişi “Böyle hissetmemeliyim.” demek yerine “Böyle hissetmem normal, elimden geleni yapıyorum.” diyebilir. Öz şefkat, duygusal toparlanmayı güçlendirir ve sürekliliği teşvik eder.



- **Problem Çözme Becerileri**

Problem çözme becerileri, büyük veya karmaşık sorunları daha küçük ve yönetilebilir adımlara ayırmayı içerir. Bu yaklaşım, bunalmayı önler ve pratik eylemleri teşvik eder. Problem çözme becerisine sahip kişiler, öncelikleri belirleyebilir, planlar oluşturabilir ve seçenekleri değerlendirebilir.

Açıklama: Görevleri küçük adımlara bölmek, kişinin kontrol hissini artırır. Örneğin yoğun bir iş yükü karşısında kalan bir kişi, görevleri listeleyerek tek tek tamamlayabilir. Problem çözme, özgüveni artırır ve stresi azaltır.



- **Uyarlanabilir Düşünme**

Uyarlanabilir düşünme, zorluklara birden fazla bakış açısından yaklaşabilme becerisidir. Alternatif açıklamaları değerlendirmeyi, çözümler bulmayı ve öğrenme fırsatlarını görmeyi içerir. Uyarlanabilir düşünme, kendini suçlama veya felaketleştirme gibi olumsuz düşünce kalıplarını azaltır.

Açıklama: Uyarlanabilir düşünme, kişilerin katı tepkiler vermek yerine esnek biçimde yanıt vermesine yardımcı olur. Örneğin bir plan başarısız olduğunda, kişi bunu bir başarısızlık olarak görmek yerine yeni bir yaklaşım deneme fırsatı olarak değerlendirebilir. Bu durum dayanıklılığı ve duygusal dengeyi güçlendirir.



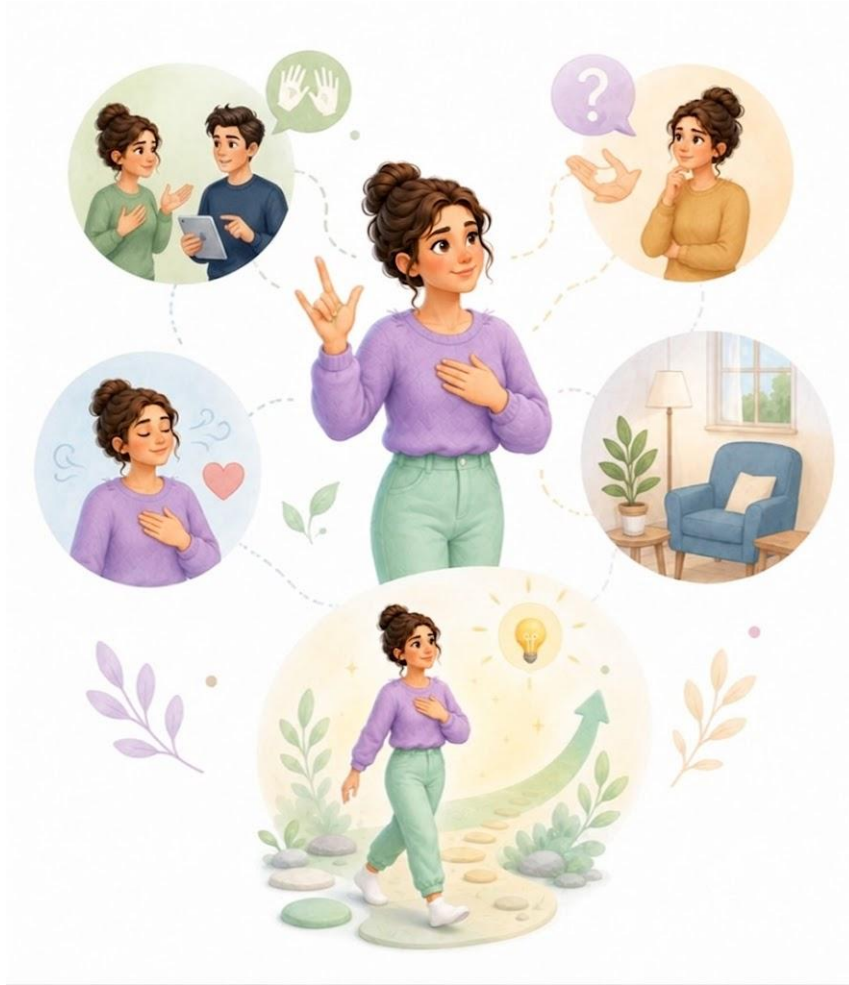


2. Sağır Yetişkinler İçin Günlük Yaşamda Dayanıklılık

Dayanıklılık, sağır yetişkinlere uyarlanmış pratik stratejileri de içerir; bunlar şunlardır:

- Her duruma uygun iletişim yöntemlerini uyarlamak; örneğin net işaret dili talep etmek veya görsel araçlar kullanmak.
- Anlaşılmayan durumlarda yanlış anlamaları önlemek için açıklama istemek.
- Özellikle işaret dili kullanmanın veya dudak okumanın zor olduğu stresli sosyal veya grup ortamlarında sakin kalmak.
- Duygusal sınırları fark etmek ve aşırı yüklenmeyi önlemek için mola vermek.
- Hem sağır hem de işiten topluluklarda destekleyici ağlar oluşturarak bağlantı ve güven duygusunu güçlendirmek.

Açıklama: Bu stratejiler, sağır yetişkinlerin günlük yaşamda ve stresli durumlarda kendinden emin şekilde hareket etmesine yardımcı olur. Dayanıklılık, iletişim zorlukları veya sosyal streslere rağmen bağımsızlığın ve duygusal gücün korunmasını sağlar.





3. Dayanıklılığın Gelişimi

Dayanıklılık; tutarlı uygulamalar, yansıtma ve destek yoluyla kademeli olarak gelişir. Her küçük başarı, zihin ve bedeni güçlendirir. Zamanla dayanıklılık şu alanlarda artış sağlar:

- Zorluklarla başa çıkma konusunda özgüven,
- Değişime uyum sağlama becerisi,
- Stres ve duyguları yönetmede bağımsızlık,
- Geleceğe yönelik umut ve iyimserlik.

Açıklama: Dayanıklılık, zorluk veya acılardan kaçınmak anlamına gelmez. Deneyimlerle birlikte yaşamayı ve onların kontrolü altına girmemeyi öğrenmek anlamına gelir. Zamanla kişiler içsel güç, duygusal istikrar ve yaşamları üzerinde hakimiyet duygusu geliştirir.

Psikolojik dayanıklılık, güçlükler karşısında pes etmeme becerisidir. Toparlanma, uyum sağlama ve ilerlemeye devam etme yeteneğidir. Dayanıklı olmak için mükemmel olmak gerekmez. Duygusal farkındalık, sağlıklı baş etme yöntemleri, destekleyici ilişkiler, öz şefkat, problem çözme ve uyarlanabilir düşünme dayanıklılığa katkı sağlar. Sağır yetişkinler için iletişimi uyarlamak, açıklama istemek ve güçlü ağlar kurmak dayanıklılığı daha da güçlendirir. Zaman içerisinde dayanıklılık, kişilerin geçmiş travmalara rağmen hayatı dolu dolu sürdürürken zorluklarla güven, bağımsızlık ve umutla yüzleşmesine olanak tanır.





★ Ders Notları

Bu ders notları, Tema 6'da yer alan temel fikirleri göstermektedir. Bilgilerin daha kolay anlaşılmasını sağlar. Öğrenenlerin en önemli noktaları hatırlamasına yardımcı olur.

1. Travma Nedir?

Travma, tehdit edici veya bunaltıcı olarak algılanan olaylara verilen güçlü bir duygusal tepkidir. Duyguları, düşünceleri, bedeni ve davranışları etkiler. Travma ani olaylardan, uzun süreli stresten, duygusal ihmalden veya iletişim engellerinden kaynaklanabilir. Fiziksel tepkiler arasında hızlı kalp atışı, terleme, kas gerginliği veya mide ağrısı yer alır. Duygusal tepkiler korku, üzüntü, öfke, suçluluk, utanç veya duygusal hissizlik şeklinde ortaya çıkabilir. Zihinsel tepkiler arasında kafa karışıklığı, istenmeyen anılar, kabuslar veya odaklanma güçlüğü bulunur. Davranışsal tepkiler ise kaçınma, içe çekilme, huzursuzluk veya güven sorunları şeklinde görülebilir.

2. Travmanın Kaynakları

Ani olaylar – Kazalar, şiddet, kayıp, acil durumlar.

Uzun süreli stres – Zorbalık, ayrımcılık, güvensiz ilişkiler.

Duygusal ihmal – Görülmediğini, duyulmadığını veya desteklenmediğini hissetme.

İletişim engelleri – Yanlış anlamalar, net olmayan talimatlar veya bilgiye erişim eksikliği.

Travma hemen ortaya çıkabileceği gibi günler, haftalar veya aylar sonra da görülebilir. Travmayı anlamak, kişinin kendini suçlamasını azaltır ve iyileşme sürecini başlatmaya yardımcı olur.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



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



3. Travmaya Verilen Tepkiler

Kişiler travmaya farklı şekillerde tepki verir. Tüm tepkiler doğaldır.

- **Savaş tepkisi** – Öfkeli hissetme veya kendini savunmaya hazır olma.
- **Kaçma tepkisi** – Durumdan kaçmak veya uzak durmayı isteme.
- **Donakalma tepkisi** – Sıkışmış hissetme, hissizlik veya harekete geçememe.
- **Uyum sağlama (fawn) tepkisi** – Çatışmadan veya tehlikeden kaçınmak için başkalarını memnun etmeye çalışma.

Bu tepkileri fark etmek, kişinin tepkilerini güvenli ve bilinçli şekilde yönetmesine yardımcı olur.

4. Travmadan İyileşme

İyileşme zaman ve sabır gerektirir. Herkes kendi hızında iyileşir.

Tepkileri fark etmek: Duyguları, bedensel sinyalleri ve davranış örüntülerini gözlemlemek.

Tetikleyicileri anlamak: Güçlü duyguları harekete geçiren durumları, işaretleri, sesleri veya anıları belirlemek.

Topraklama uygulamak: Nefes, duyarlar veya hareket yoluyla ana geri dönmek.

Güvenilen kişilerle konuşmak: Destekleyici arkadaşlar veya aile üyeleriyle duyguları paylaşmak.

Rutinler oluşturmak: düzenli alışkanlıklar istikrar ve güven sağlar.

Profesyonel destek almak: Terapistler, danışmanlar veya destek grupları iyileşme sürecine rehberlik edebilir.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



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



5. Psikolojik Dayanıklılık

Dayanıklılık, travma sonrasında toparlanma, uyum sağlama ve ilerlemeye devam etme becerisidir. Dayanıklılık acıyı ortadan kaldırmaz ancak etkili biçimde başa çıkmaya yardımcı olur. Dayanıklılığın temel unsurları duygusal farkındalık, sağlıklı baş etme becerileri, destekleyici ilişkiler, öz şefkat, problem çözme ve uyarlanabilir düşünmedir. Dayanıklılık, uygulama ve küçük başarılar yoluyla kademeli olarak gelişir. Sağır yetişkinler için dayanıklılık iletişimi uyarlamayı, açıklama istemeyi, sosyal ortamlarda sakin kalmayı, sınırları fark etmeyi ve destek ağları oluşturmayı da içerir.

6. Duygusal Gücün Geliştirilmesi

Duygusal farkındalık, stres tırmanmadan önce fark edilmesini sağlar. Sağlıklı baş etme stratejileri, bedeni ve zihni sakinleştirir. Destekleyici ilişkiler yalnızlığı azaltır ve duyguların doğrulanmasını sağlar. Öz şefkat, kişinin kendine karşı sabırlı ve anlayışlı olmasını teşvik eder. Problem çözme ve uyarlanabilir düşünme, özgüveni artırır ve bunalmayı azaltır. Dayanıklılık, kişilerin kontrol duygusunu yeniden kazanmasına, yaşantılarla birlikte yaşamayı öğrenmesine ve umudu sürdürmesine olanak tanır.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



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



Değerlendirme Testi

Tema 6 + 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. Travma nedir?

- a) Yalnızca fiziksel bir yaralanma
- b) Tehdit edici veya bunaltıcı olaylara verilen güçlü bir duygusal tepki
- c) Bir saat içinde geçen geçici bir üzüntü
- d) Sorunlardan kaçınmaya yönelik zihinsel bir beceri

2. Aşağıdakilerden hangisi travmanın kaynağı olabilir?

- a) Duygusal ihmal
- b) Ani kazalar
- c) Zorbalık gibi uzun süreli stres
- d) Hepsi

3. Doğru mu / Yanlış mı?

Herkes travmaya aynı şekilde tepki verir.

- a) Doğru
- b) Yanlış

4. Aşağıdakilerden hangisi travmaya verilen “savaş” tepkisine örnektir?

- a) Donakalmak ve harekete geçememek
- b) Çatışmadan kaçınmak için başkalarını memnun etmeye çalışmak
- c) Öfkeli hissetmek ve kendini savunmaya hazır olmak
- d) Durumlardan tamamen kaçınmak





5. Aşağıdakilerden hangisi travmadan iyileşmeye yardımcı olan bir yöntemdir?

- a) Tepkileri ve tetikleyicileri fark etmek
- b) Topraklama tekniklerini uygulamak
- c) Güvenilen kişilerle konuşmak
- d) Hepsi

6. Psikolojik dayanıklılık ne anlama gelir?

- a) Travma sonrasında toparlanma, uyum sağlama ve başa çıkma becerisi
- b) Bir daha hiç acı hissetmemek
- c) Duyguları ve durumları yok saymak
- d) Yamda karşılaşılan tüm zorluklardan kaçınmak

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