



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Psikolojik Okuryazarlığın Temelleri

ÜNİTE 1





Tema 1:

Psikolojik Okuryazarlığın Temelleri

Psikolojik okuryazarlık, zihni anlamak demektir. Duygu, düşünce ve davranışlarınızı anlamayı ifade eder. Aynı zamanda diğer insanların davranışlarını ve duygusal sinyallerini anlamak anlamına gelir. Psikolojik okuryazarlık basit ama çok önemli bir beceridir. Gündelik hayatta daha özgüvenli ilerlemenize yardımcı olur. Sakin kalmanızı sağlar. Daha iyi seçimler yapmanıza destek olur. Aşağıda belirtilen durumlarda insanların psikolojik okuryazarlığı her gün, çoğu zaman farkında olmadan kullandığı anlaşılmaktadır.

- Nasıl hissettiğini fark ettiğinde
- Başka birinin üzgün ya da kızgın olduğunu anladığında
- Tepki vermeden önce düşünmeye karar verdiğinde
- Stresli bir anda sakinleşmeye çalıştığında



Bu durumlar, insanın iç dünyasının farkında olduğunu, kendisinin ve başkalarının duygularını anladığını gösterir. Psikolojik okuryazarlık gündelik hayatta birçok durumda kullanılır. Örneğin:

- Stresli olduğunuzu ve bedeninizin gerginliğini hissettiğinizi fark ettiğinizde
- Yorgun ya da bunalmış hissettiğiniz için mola vermeye karar verdiğinizde
- Başka bir kişinin üzgün olduğunu ve kişisel alana ya da sessizliğe ihtiyaç duyduğunu anladığınızda
- Tepki vermeden önce düşünüp incitici bir şey söylememeyi seçtiğinizde
- Desteğe ihtiyacınızın olduğunu fark edip yardım istemeyi seçtiğinizde
- Zor bir konuşmadan önce kendinizi duygusal olarak hazırladığınızda.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452



Özellikle sağır yetişkinler için psikolojik okuryazarlık önemlidir. Sağır bireyler için iletişim bazen daha karmaşık olabilmektedir. İletişim çoğu zaman görsel sinyallere, yüz ifadelerine, jestlere, işaret diline, beden diline ve göz temasına dayanmaktadır. İşiten kişiler bu görsel sinyalleri her zaman anlayamayabilir. Bazen yüzüne bakmadan konuşurlar. Çok hızlı konuşabilirler. Açık ve erişilebilir bir şekilde nasıl iletişim kurulacağını bilmeyebilirler. Bu durum kafa karışıklığına ve duygusal strese yol açabilmektedir. Aynı zamanda yanlış anlamalara neden olabilir. Bu yanlış anlamalar gerginlik, hayal kırıklığı, üzüntü ya da çatışma yaratabilir. Bu nedenle sağır yetişkinlerin, (hem kendilerine hem de çevrelerindeki insanlara ait) duyguların daha fazla farkında olmaları gerekebilmektedir.

Psikolojik okuryazarlık bu durumlarda önemli bir yardımcı görevi görür. O anda nasıl hissettiğinizi fark etmenizi sağlar. Hem kendi duygusal tepkilerinizi hem de başkalarının tepkilerini anlamana yardımcı olur. İletişim zorlaştığında sakin kalmanızı destekler. Öfke ya da stresle hızlı tepki vermek yerine sağlıklı ve yardımcı bir yanıt seçmenizi sağlar. Durumu daha net gözlemlemenize yardımcı olur. Yanıt vermeden önce düşünmenizi sağlar. İletişim sınırlı olsa bile bir kişinin neden belirli bir şekilde davrandığını anlamana yardımcı olur. Bu duygusal farkındalık, ruh sağlığını korur ve ilişkilerinin kalitesini artırır.

Psikolojik okuryazarlık, duygularınızı daha açık ifade etmenize de yardımcı olur. Ne hissettiğinizi anladığınızda, bunu ifade etmek daha kolay olur. Kelimeler kullanılsa bile duygular; açık işaretler, jestler ve ifadelerle gösterilebilir. Duygularınızı anlamanızı ve ihtiyaçlarınızı başkalarına anlatmanızı sağlar. Sınırlar koymanıza yardımcı olur. Sağlıklı ve özgüvenli bir şekilde yardım istemenizi destekler. Konuşma sırasında yanlış anlamaları azaltır. Duygusal durumunuzu anladığınızda, bunu sakin ve net bir şekilde iletebilirsiniz; bu da karşı tarafın sizi daha iyi anlamasına yardımcı olur.

Karşınızdaki kişilere ait aşağıda belirtilen hususlara dikkat ettiğinizde, psikolojik okuryazarlık onları daha derinlemesine anlamana da yardımcı olur.

- beden dili,
- yüz ifadesi,
- jestleri ya da işaret dili kullanma stiline



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452



Co-funded by
the European Union

Böylelikle karşınızdaki kişilerin üzgün, gergin, kafası karışmış ya da mutlu olduklarını fark edebilirsiniz. Sabır ve empatiyle karşılık verebilirsiniz. Olayları kişisel algılamaktan kaçınabilirsiniz. Konuşmalar sırasında daha güvenli ve olumlu bir ortam oluşturabilirsiniz. Bu da iletişimi daha akıcı hale getirir ve ilişkileri güçlendirir.

Psikolojik okuryazarlık karmaşık değildir. Duygularınızı anlamak için psikolog olmanız gerekmez. Özel bir eğitime ya da zor teorilere ihtiyacınız yoktur. Psikolojik okuryazarlık basit bir farkındalıkla ilgilidir. İç dünyanızda olup bitenlere dikkat etmektir. Başkalarının nasıl hissettiğine dikkat etmektir. Duygusal sağlığınıza desteklemek için küçük araçlar kullanmaktır. Gerektiğinde yavaşlamaktır. Tepki vermeden önce düşünmektir. Çatışma yerine sakinliği seçmektir. Kendi ihtiyaçlarınızı anlamak ve başkalarının ihtiyaçlarına saygı duymaktır.

Gündelik hayatta psikolojik okuryazarlık birçok durumda sizi destekler. Açık bir iletişim kurmanıza yardımcı olur. Yanlış anlamaları azaltır. Stresle daha kolay başa çıkmanızı sağlar. Ruh sağlığınıza korur. Daha güçlü ve sağlıklı ilişkiler kurmanıza yardımcı olur. Zorlukları daha iyi anlamanızı sağlar. En önemlisi, duygusal dünyanızın daha fazla kontrolünüzde olduğunu hissetmenize yardımcı olur. Küçük adım ve uygulamalarla psikolojik okuryazarlık zamanla gelişir. Her farkındalık anı sizi güçlendirir. Her sakin tepki hayatınızı kolaylaştırır. Her anlayışlı jest başkalarıyla daha güçlü bağlar kurmanızı sağlar. Psikolojik okuryazarlık basit bir araçtır, ancak iyilik halinin ve ilişkilerin üzerinde güçlü bir etkisi vardır.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452



Konu 1: Psikolojik Okuryazarlık Nedir?

Psikolojik okuryazarlığın birbirini tamamlayan üç temel bileşeni vardır. Kendinizi ve başkalarını anlamaya yardımcı olur. Sağlıklı davranışlar seçmemizi destekler. Bu bileşenler bir araya geldiğinde gündelik hayat daha kolay hale gelir. Daha sakin ve özgüvenli hissedersiniz. Duygularınızın üzerinde daha fazla kontrol sahibi olursun.

1. Kendini anlamak

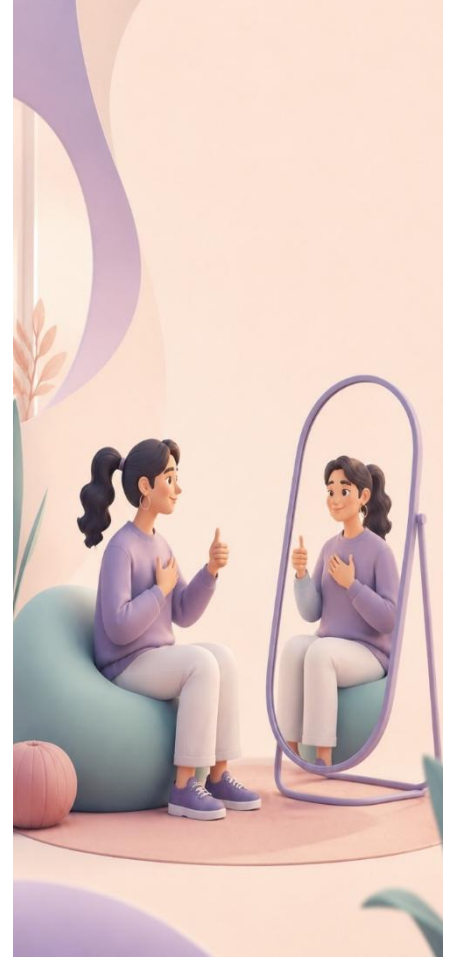
Kendini anlamak, iç dünyaya bakmak demektir. Bedenine ve duygularına dikkat etmek anlamına gelir. Duygular genellikle beden aracılığıyla kendini gösterir. Bedeniniz size işaretler verir. Bu işaretler şunları kapsar;

- bedeninizdeki duyguları tanımak (göğüste sıkışma, hızlı kalp atışı, kas gerginliği),
- neden bu şekilde hissettiğinizi bilmek,
- stres ya da üzüntü sırasında neye ihtiyacınızın olduğunu bilmek,
- dinlenmeye ya da molaya ihtiyaç duyduğunuzu fark etmek,
- bir durumun sizi kaygılandırıldığını ya da rahatsız ettiğini anlamak,
- duygularınızın geçmiş deneyimlerden kaynaklandığını fark etmek.

Kısa örnek:

Yeni insanlarla tanışmadan önce gergin hissedersiniz. Mideniz sıkışır. Ellerinizi soğuk hissedersiniz. Bu duygunun normal olduğunu anlarsınız. Derin bir nefes alırsınız. Kendinizi hazırlarsınız. Kendinize şöyle dersiniz: “Bununla başa çıkabilirim.”

Bu psikolojik okuryazarlıktır. Kendini anlamak, daha iyi tepki vermenize yardımcı olur. İhtiyaçlarınıza özen göstermenizi sağlar. Zor anlarda sakin kalmanıza yardımcı olur.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452



2. Başkalarını anlamak

Başkalarını anlamak, onların duygusal sinyallerine dikkat etmektir. İnsanlar kelimeler olmadan da duygularını gösterir. Yüzleri, elleri, bedenleri ve işaret dili kullanımlarıyla duygularını ifade ederler. Şunların nasıl okunacağını okumayı öğrenirsiniz;

- yüz ifadeleri,
- jestler,
- beden duruşu,
- duygusal sinyaller,
- işaretlemenin hızı ve yoğunluğu,
- göz temasındaki değişiklikler.

Bu sinyalleri anladığınızda insanlarla daha iyi bağ kurarsınız. Daha yumuşak tepkiler verirsiniz. Yanlış anlamaları azaltırsınız. Saygı ve empati gösterirsiniz. İletişimi daha akıcı ve güvenli hale getirirsiniz.

Örnek:

Bir kişi işaret dilini çok hızlı kullanır. Hareketleri serttir. Yüzü gergindir. Onun stresli ya da üzgün olabileceğini anlarsınız. Sakin karşılık vermeyi seçersiniz. Ona alan tanır ya da iyi olup olmadığını sorarsınız.

Başkalarını anlamak, daha güçlü ilişkiler kurmanıza yardımcı olur. Çatışmayı azaltır. Daha açık iletişim kurmanızı sağlar.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452



3. Sağlıklı bir biçimde davranmak

Sağlıklı bir biçimde davranmak, yardımcı eylemler seçmek demektir. Çok hızlı tepki vermemektir. Bir an durmaktır. Yanıt vermeden önce düşünmektir. Sağlıklı davranışlar duygularınızı ve ilişkilerinizi korur.

Sağlıklı davranışlara örnekler:

- tepki vermeden önce duraklamak,
- bunalmış hissettiğinizde mola vermek,
- desteğe ihtiyacınız olduğunda yardım istemek,
- öfke yerine sakinliği seçmek,
- stresliken yavaş nefes almak,
- ihtiyaçlarınızı açıkça ifade etmek,
- iletişim zor olduğunda duygularını yazmak.



Sağlıklı davranışlara örnekler:

- bağırarak,
- tamamen içine kapanmak,
- başkalarını suçlamak,
- düşünmeden tepki vermek,
- agresif jestler kullanmak,
- kontrolsüz duygu patlamaları yaşamak.



Sağlıksız tepkiler durumu daha da kötüleştirebilir. Size ve başkalarına zarar verebilir. İletişimi zedeleyebilir. Sağlıklı tepkiler ise hayatı kolaylaştırır. Sorun çözmenize yardımcı olur. Kontrolü elinizde tutmanızı sağlar. Duygusal iyi oluşunuzu korur.

Kendinizi anladığınızda, başkalarını anladığınızda ve sağlıklı davranışlar seçtiğinizde güçlü bir psikolojik okuryazarlık geliştirirsiniz. Bu beceri dengede kalmanıza yardımcı olur. İyi iletişim kurmanızı sağlar. Stresle başa çıkmanızı destekler. Gündelik hayatta size rehberlik eder. Pratik yaptıkça gelişir. Atılan her küçük adım sizi güçlendirir.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452



Konu 2: Psikolojik Okuryazarlık Neden Önemlidir?

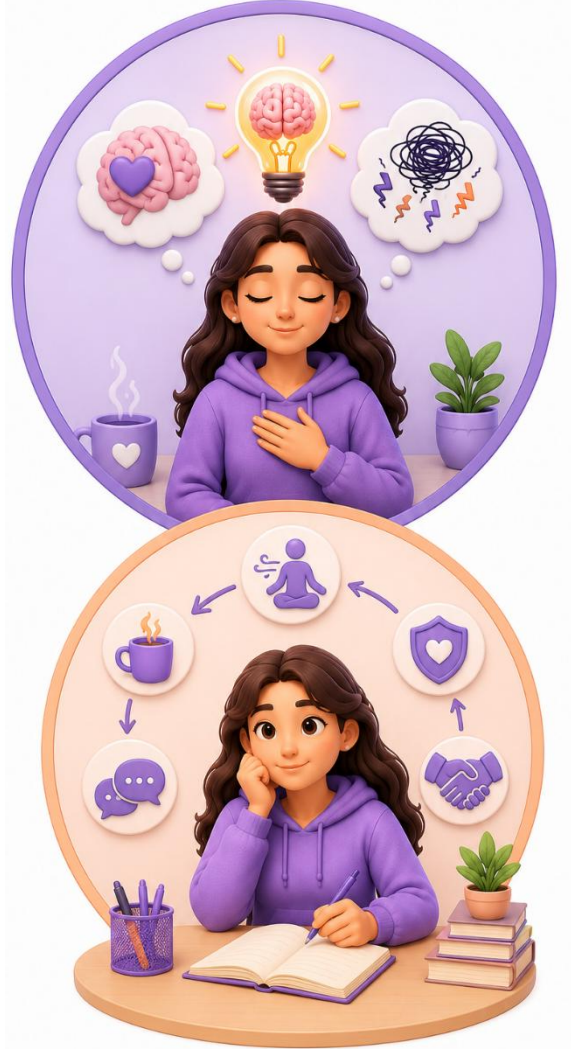
Psikolojik okuryazarlık önemlidir çünkü duygular davranışlarınızı yönlendirir. Duygular, nasıl düşündüğünüzü, nasıl davrandığınızı ve olaylara nasıl tepki verdiğinizi etkiler. Duyguları anladığınızda, kendi tepkilerinizi daha net bir şekilde fark edersiniz. Neden belirli bir şekilde hissettiğinizi anlarsınız. Bedeninizin ve zihninizin size ne anlatmaya çalıştığını fark edersiniz. Bu farkındalık, sakin kalmanıza, daha doğru kararlar vermenize ve gereksiz stresi azaltmanıza yardımcı olur. Aynı zamanda başkalarını daha iyi anlamanızı ve onlara daha sabırlı ve empati ile yaklaşmanızı sağlar. Psikolojik okuryazarlık, gündelik hayatın birçok alanında size destek olur:

✓ Stresi yönetme

Stresin erken belirtilerini fark edersiniz. Bedeninizde gerginlik ve zihninizde baskı hissedersiniz. Bu belirtileri erkenden fark ettiğinizde, stres çok yoğunlaşmadan önce önlem alabilirsiniz. Derin nefes alabilirsiniz. Kısa bir mola verebilirsiniz. Bulunduğunuz ortamı değiştirebilirsiniz. Bu basit adımlar, dengenizi korumanıza yardımcı olur.

✓ Duygusal yüklenmeden kaçınma

Duygularınız patlama noktasına gelene kadar beklemezsiniz. Duygularınızı biriktirip sonunda patlama noktasına gelmenize fırsat vermezsiniz. Duyguları erken fark ettiğinizde kendinize özen gösterebilirsiniz. Dinlenebilirsiniz. Yardım isteyebilirsiniz. Duygularınızı güvenli bir şekilde ifade edebilirsiniz. Bu durum, duygusal tükenmişliği önler.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452



✓ İletişimi geliştirme

İletişim yalnızca kelimelerden ibaret değildir. Yüz ifadeleri, jestler, işaretler ve beden dili de iletişimin bir parçasıdır. İletişim görsel olsa bile duygular her zaman vardır. Kendinizin ve başkalarının duygularını anladığınızda, konuşma sırasında daha sakin kalırsınız. İhtiyaçlarınızı daha açık ifade edersiniz. Daha dikkatli dinlersiniz. Hızlı ve düşünmeden tepki vermekten kaçınırsınız. Bu da iletişimi daha açık ve saygılı hâle getirir.

✓ Daha iyi kararlar verme

Duygular, seçimlerinizi etkiler. Duygularınızı anladığınızda, ihtiyaçlarınızı da daha iyi anlarsınız. Daha net düşünebilirsiniz. Sizin için faydalı olan davranışları seçebilirsiniz. Korku, öfke veya stresle verilen ani kararlardan kaçınabilirsiniz. Düşünmek için kendinize zaman tanırırsınız. Bu durum, gündelik hayatta daha sağlıklı kararlar almanızı sağlar.

✓ Başkalarını daha derinlemesine anlama

İnsanlar duygularını küçük işaretlerle gösterir. Yüzleri, elleri ve hareket biçimleriyle duygularını yansıtır. Duygusal sinyalleri anladığınızda, insanları daha iyi tanırırsınız. Birinin rahatsız olduğunu, üzgün veya stresli olduğunu fark edebilirsiniz. Birinin mutlu ya da sakin olduğunu anlayabilirsiniz. Bu farkındalık, şefkatle karşılık vermenizi sağlar.

✓ Sağlıklı ilişkiler kurma

Duyguları anlamak, başkalarıyla bağ kurmanızı kolaylaştırır. Daha dürüst iletişim kurmanıza yardımcı olur. Gereksiz çatışmaları azaltır. Empati ve sabır göstermenizi destekler. Bu beceriler; aile, eş, arkadaş ve meslektaşlarınızla daha güçlü ilişkiler kurmanızı sağlar. Sağlıklı ilişkiler, ruh sağlığınızı destekler ve gündelik hayatınıza daha fazla denge getirir.

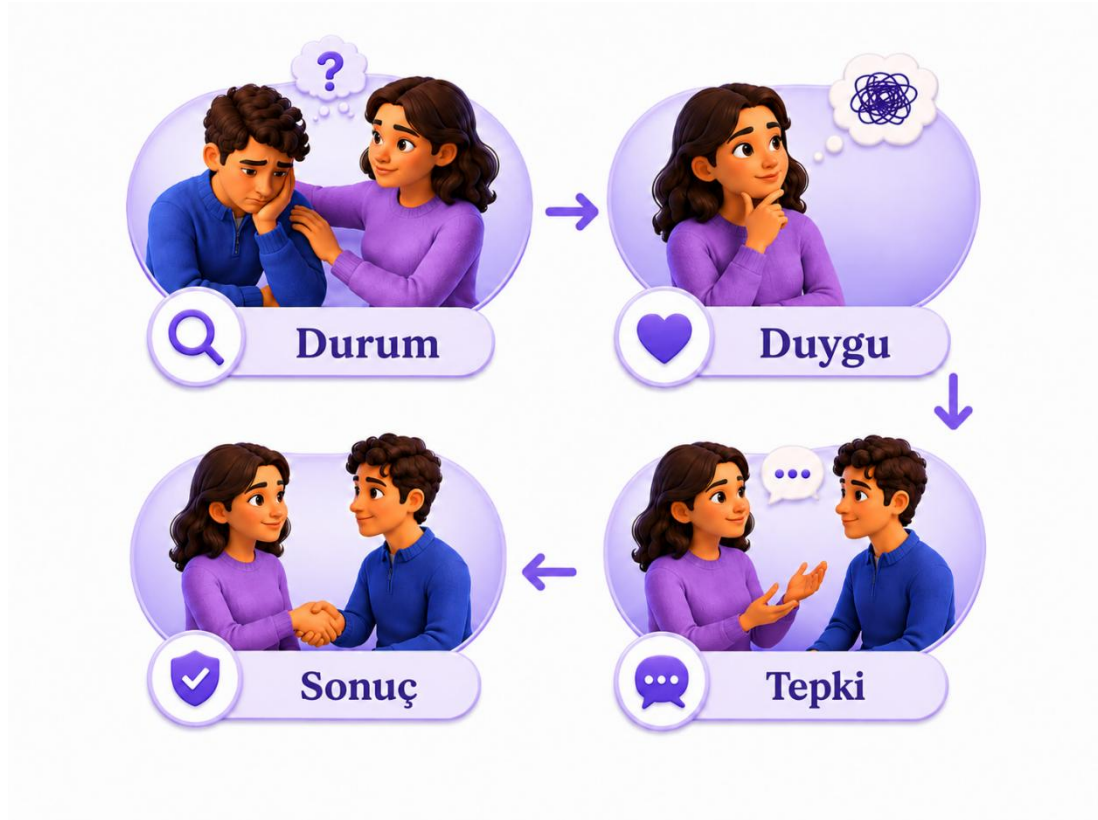


Co-funded by
the European Union

Örnek:

Bir kişinin göz teması kurmaktan kaçındığını fark ediyorsunuz. Omuzları gergin görünüyor. Hareketleri yavaş. Bu kişinin endişeli ya da rahatsız hissedebileceğini anlarsınız. Sinirlenmek yerine, nazikçe iyi olup olmadığını sorarsınız ya da ona kısa bir sessizlik alanı tanırırsınız. Bu davranış, özen gösterdiğiniz hissettirir. Çatışmayı önler. Güven oluşturur. Psikolojik okuryazarlığın gündelik hayattaki bir örneğidir.

Psikolojik okuryazarlık; kendinizi ve başkalarını anlamaya yardımcı olur. Sakin kalmanızı, net iletişim kurmanızı ve sağlıklı bağlar kurmanızı sağlar. Gündelik hayatı daha yönetilebilir ve daha az stresli hale getirir. Basit ama etkisi güçlü bir beceridir.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



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



Konu 3: Gündelik Hayatta Psikolojik Okuryazarlık

Psikolojik okuryazarlık, gündelik hayatın birçok basit anında ortaya çıkar. Yalnızca büyük ya da zor durumlarda kullanılan bir beceri değildir. Küçük karar, tepki ve küçük konuşmalarda da kullanılır. Bu küçük anlar duygusal iyi oluşunuzu, ilişkilerinizi ve gün içinde nasıl hissettiğinizi şekillendirir. Psikolojik okuryazarlık, bu anları fark etmenize ve olumlu şekilde kullanmanıza yardımcı olur.

Psikolojik okuryazarlığı, sınırlarınızın farkında olduğunuz zaman kullanırsınız. Yorgun olduğunuzu fark edersiniz. Bunaldığınızı fark edersiniz. Bedeninizin ağırlaştığını veya gerildiğini hissedersiniz. Bu işaretler, size dinlenmeniz gerektiğini söyler. Size durmanızı söyler. Kendinize özen göstermenizi hatırlatır. Bu işaretleri dinlemek, tükenmişliği önler ve enerjinizi korur. İletişime hazırlanırken de psikolojik okuryazarlığı kullanırsınız. Bir kişi ile konuşmadan veya işaret diliyle iletişim kurmadan önce duygusal durumunuzu kontrol edersiniz. Kendinize nasıl hissettiğinizi sorarsınız. Eğer üzgün ya da stresliyseniz, sakinleşmek için kendinize kısa bir süre ayırırsınız. Yavaşça nefes alırsınız. Omuzlarınızı gevşetirsiniz. Zihninizi toparlarsınız. Bu, daha net iletişim kurmanızı sağlar. Yanlış anlaşılmalara önlemenize yardımcı olur. Saygılı ve sakin kalmanıza yardımcı olur.

Psikolojik okuryazarlık, çatışmaları yönetmenize yardımcı olur. Çatışma, hayatın doğal bir parçasıdır. Çatışma aile içerisinde yaşanabilir. Arkadaşınız ile yaşanabilir. İş ortamında yaşanabilir. Çatışma ortaya çıktığında duygular yoğunlaşır. Öfke hissedebilirsiniz. Kırılmış hissedebilirsiniz. Kafanız karışmış olabilir. Psikolojik okuryazarlık, durmanıza yardımcı olur. Düşünmenizi sağlar. Tepki vermeden önce düşünmenize destek olur. Sözcükleri ya da işaretleri daha dikkatli seçersiniz. Durumu daha da kötüleştirmek yerine, ortamı sakinleştiren davranışları tercih edersiniz. Psikolojik okuryazarlığı, başkalarının duygusal sinyallerini okurken de kullanırsınız. İnsanlar duygularını birçok küçük işaretle ifade eder. Duygularını yüzleriyle gösterir. Duygularını elleriyle gösterir. Duygularını duruşlarıyla gösterir. İşaret dilinin hız ve yoğunluğu ile duygularını yansıtır. Bu sinyallere dikkat ettiğiniz zaman, başkalarını daha derinlemesine anlarsınız. Birinin yorgun olduğunu fark edersiniz. Birinin stresli olduğunu fark edersiniz. Birinin üzgün veya rahatsız olduğunu fark edersiniz. Bu farkındalık, empati kurmanıza yardımcı olur. Nazik bir şekilde karşılık vermenizi sağlar.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452

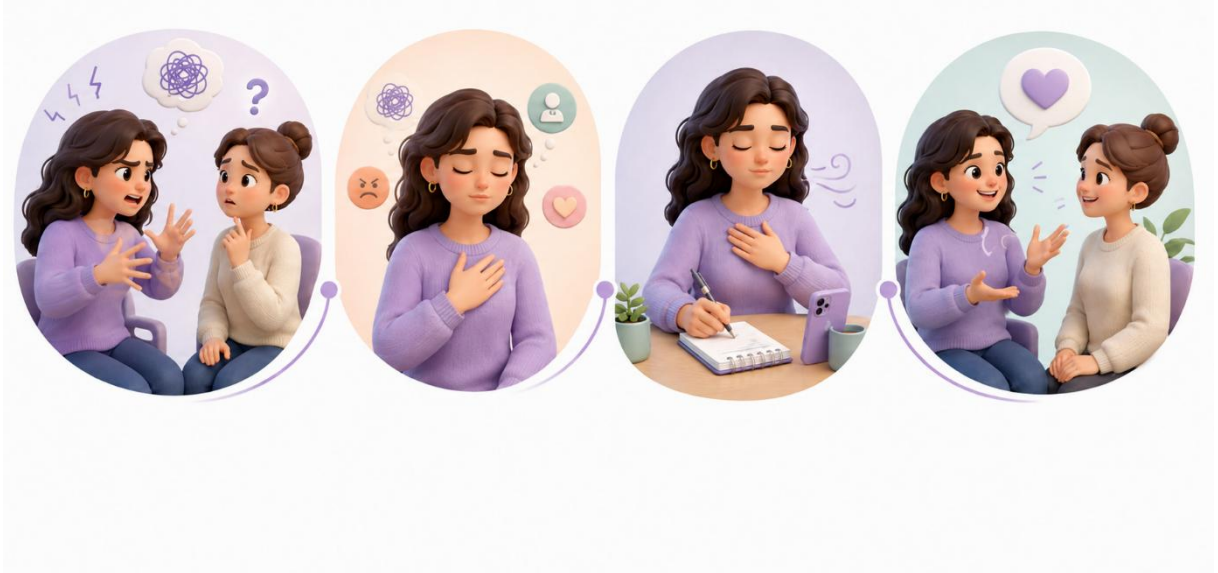


Co-funded by
the European Union

Psikolojik okuryazarlık, karar verirken de faydalıdır. Duygusal farkındalık, bir kararın neden zor hissettirdiğini anlamana yardımcı olur. Yavaşlamanızı sağlar. İhtiyaçlarınızı düşünmenize yardımcı olur. Sizin için en iyi olanı seçmenizi destekler. Bazen duygular hızlı hareket etmenize neden olur. Psikolojik okuryazarlık, harekete geçmeden önce durmanızı ve düşünmenizi sağlar.

Örnek:

Bir kişi işaretinizi anlamadığında hayal kırıklığı yaşarsınız. Duygularınız yoğunlaşır. Göğsünüzde baskı hissedersiniz. Elleriniz daha hızlı hareket eder. Hızlı tepki vermek istersiniz. Ancak psikolojik okuryazarlık durmanıza yardımcı olur. Hayal kırıklığınızı fark edersiniz. Yavaşça nefes alırsınız. Daha sakin bir şekilde yeniden işaret diliyle iletişime geçmeye karar verirsiniz. Gerekirse anlatmak istediğinizi yazarsınız. Farklı bir yol denersiniz. Bu durum hem sizin hem de karşı tarafın stresini azaltır.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452



Co-funded by
the European Union

Psikolojik okuryazarlık, güvenliğinizi de destekler. Duygularınızı anladığınızda, bir şeylerin yanlış hissettirdiğini fark edersiniz. Ne zaman alana ihtiyaç duyduğunuzu bilirsiniz. Ne zaman desteğe ihtiyaç duyduğunuzu bilirsiniz. Bir durumun sizin için fazla geldiğini anlarsınız. Bu farkındalık, kendinizi duygusal ve fiziksel olarak korumanıza yardımcı olur.

Psikolojik okuryazarlık, gündelik hayatta birçok basit durumda kullanılır:

- öfke yerine sakin bir tepki seçtiğinizde,
- zihninizi toparlamak için mola verdiğinizde,
- duygularınızı açık ve net bir şekilde ifade ettiğinizde,
- stres altındaki birine alan tanıdığınızda,
- birinin rahatlatılmaya ihtiyaç duyduğunu fark ettiğinizde,
- ani tepki vermeden önce durakladığınızda,
- bir sorunu saygılı bir şekilde çözmeye odaklandığınızda.

Gündelik yaşama ait bu örnekler, psikolojik okuryazarlığın zor veya uzak bir şey olmadığını göstermektedir. Pratik yaptıkça gelişen basit bir beceridir. Daha huzurlu bir yaşam sürmenize yardımcı olur. Daha net bir şekilde iletişim kurmanıza yardımcı olur. Gündelik hayatınızda daha istikrarlı ve kendinden emin hissetmenize yardımcı olur.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-FI01-KA210-ADU-000357452



★ Ders Notları

Bu ders notları, Tema 1’de yer alan temel fikirleri göstermektedir. Bilgilerin daha kolay anlaşılmasını sağlar. Öğrenenlerin en önemli noktaları hatırlamasına yardımcı olur.

1. Psikolojik okuryazarlık, duyguları anlama becerisidir.

Ne hissettiğinizi bilmeyi kapsar. Neden böyle hissettiğinizi bilmeyi kapsar. Bedeninizdeki duygusal işaretleri fark etmeyi kapsar. Duygusal sinyalleri çok yoğunlaşmadan önce dinlemeyi kapsar.

2. Psikolojik okuryazarlık, kendinizi anlamanıza yardımcı olur.

Bedeninizdeki değişimleri fark edersiniz. Stres, korku, öfke ya da üzüntü hissettiğinizi fark edersiniz. Kendi ihtiyaçlarınızı tanırsınız. Sizi neyin sakinleştirdiğini anlarsınız. Öz farkındalık, duyguların yönetilmesini kolaylaştırır.

3. Psikolojik okuryazarlık, başkalarını anlamanıza yardımcı olur.

İnsanlar duygularını gözleri, yüzleri, elleri ve duruşları ile ifade eder. İşaret dilinin hızı, gücü ve ritmi de duyguları yansıtır. Bu sinyalleri okumayı öğrenebilirsiniz. Bu sinyalleri anlamak, iletişimi geliştirir. Sabır, saygı ve empati ile karşılık vermenize yardımcı olur.

4. Psikolojik okuryazarlık, sağlıklı davranmanızı destekler.

Tepki vermeden önce durmanızı sağlar. Öfke yerine sakin kalmayı seçmenize yardımcı olur. Bunaldığınızda mola vermenizi sağlar. Desteğe ihtiyaç duyduğunuzda yardım istemenizi destekler. Sağlıklı davranışlar ruh sağlığınızı korur. Aynı zamanda ilişkilerinizi de korur.

5. Duygular, davranışları yönlendirir.

Yoğun duygular hızlı tepkilere yol açabilir. Hızlı tepkiler yanlış anlaşılmalara neden olabilir. Duygularınızı anladığınızda, daha uygun davranışlar seçersiniz. Daha sakin tepki verirsiniz. Duygusal yüklenmeden kaçınırsınız.





Co-funded by
the European Union

6. Psikolojik okuryazarlık, iletişimi geliştirir.

Daha net ve odaklı kalmanıza yardımcı olur. İhtiyaçlarınızı sakın bir şekilde ifade etmenizi sağlar. Daha dikkatli dinlemenizi ve gözlem yapmanızı destekler. Çatışmaları azaltır. İletişimi daha güvenli ve daha akıcı hale getirir.

7. Psikolojik okuryazarlık, daha iyi kararlar almanıza yardımcı olur.

Duygular yoğun olduğunda karar vermek zorlaşır. Farkındalık, yavaşlamanızı sağlar. Daha net düşünmenize yardımcı olur. Sizin için gerçekten iyi olanı seçmenizi destekler.

8. Psikolojik okuryazarlık, sağlıklı ilişkiler kurmanıza yardımcı olur.

Empati göstermenizi sağlar. Saygı göstermenizi destekler. Birinin alana ihtiyaç duyduğunu fark etmenizi sağlar. Birinin rahatlatılmaya ihtiyaç duyduğunu anlamana yardımcı olur. İnsanlara anlayışla yaklaşmanızı destekler. Sağlıklı ilişkiler, duygusal iyi oluşu güçlendirir.

9. Psikolojik okuryazarlık, gündelik hayatı destekler.

Küçük anlarda kullanırsınız. Stres anlarında kullanırsınız. İletişimde kullanırsınız. Çatışma durumlarında kullanırsınız. Karar verirken kullanırsınız. Basit bir beceridir. Uygulamayla gelişir. Atılan her küçük adım önemlidir.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



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



Co-funded by
the European Union

Değerlendirme Testi

Tema 1 + 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 okuryazarlık ne anlama gelir?

- a) İnsanları ve duyguları anlamak
- b) Kitap okumak
- c) Hızlı kararlar almak

2. Psikolojik okuryazarlık gündelik hayatta neden faydalıdır?

- a) Duyguları anlamaya ve yönetmeye yardımcı olur.
- b) Boyunuzu uzatır.
- c) Matematik öğretir.

3. Aşağıdakilerden hangisi psikolojik okuryazarlığa bir örnektir?

- a) Duygularınızı görmezden gelmek
- b) Stresli hissettiğinizi fark edip mola vermek
- c) Öfkeli olduğunuzda birine bağırarak

4. Doğru mu / Yanlış mı?

Psikolojik okuryazarlık, iletişimi geliştirmeye yardımcı olur.

- a) Doğru
- b) Yanlış



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



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



Co-funded by
the European Union

5. Psikolojik okuryazarlık hangi durumda size yardımcı olabilir?

- a) Yeni bir telefon seçerken
- b) Daha hızlı koşmak isterken
- c) Yeni bir matematik formülü öğrenirken
- d) Tepki vermeden önce duygularınızı anlamanız gerektiğinde

6. Güçlü bir duygu hissettiğinizde ilk adım nedir?

- a) Hemen tepki vermek
- b) Duyguyu tanımlamak
- c) Birini suçlamak

7. Psikolojik okuryazarlık hangi becerileri içerir?

- a) Kendi duygularını anlamak
- b) Başkalarını anlamak
- c) Kendi duygularını ve başkalarını anlamak

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



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



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