



Co-funded by
the European Union



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

Problem Çözme ve Karar Verme

ÜNİTE 8



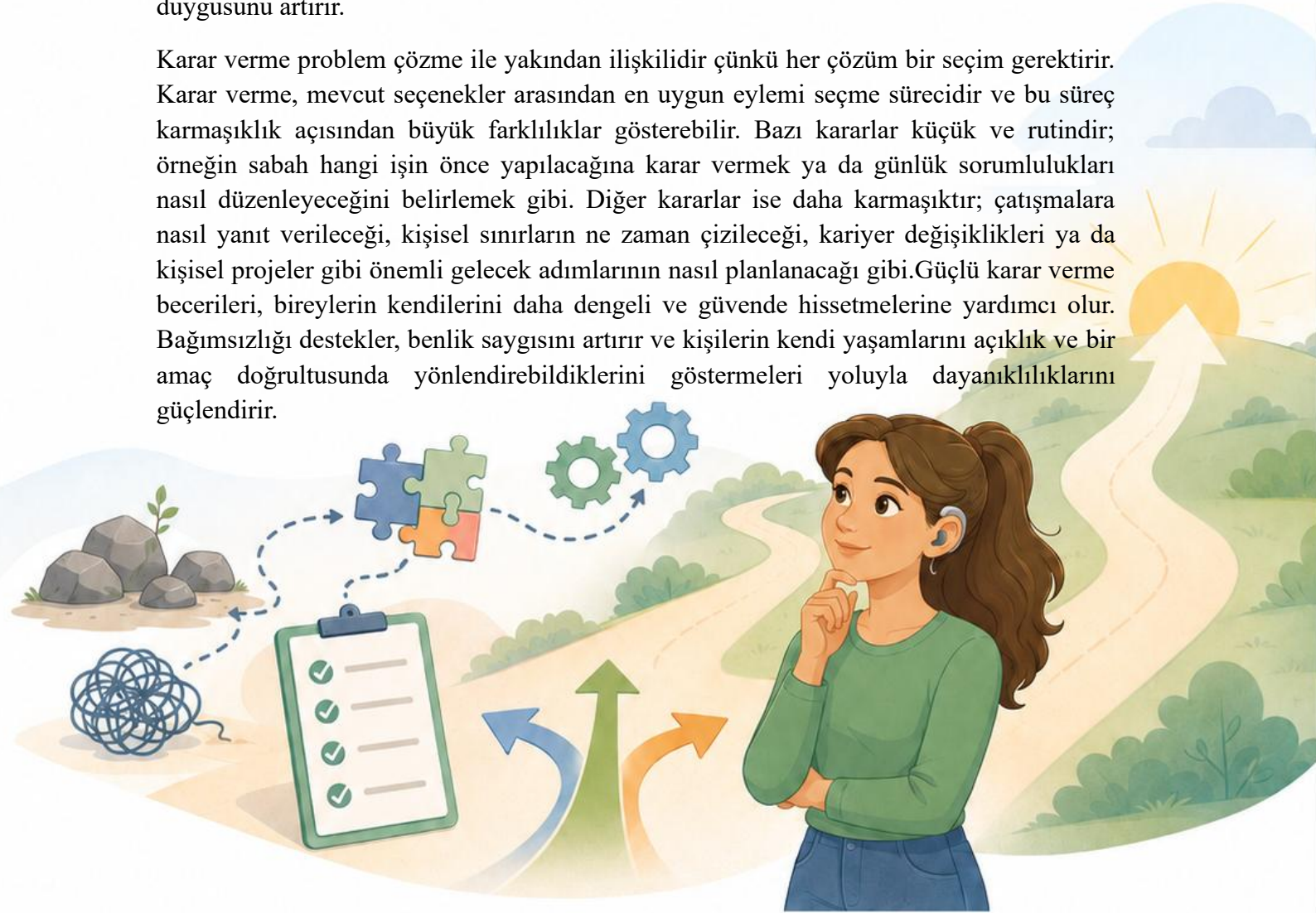


Tema 8:

Problem Çözme ve Karar Verme

Problem çözme ve karar verme, insanların hayatta karşılaştıkları zorluklarla açıklık, amaç ve özgüvenle yüzleşmelerini sağlayan temel yaşam becerileridir. Yaş veya geçmişten bağımsız olarak her insan günlük yaşamda problemlerle karşılaşır. Hayatta karşılaşılan zorlukların: bazıları küçük ve basittir, bazıları ise karmaşık ve duygusal açıdan zorlayıcıdır. Bu zorluklar; kişisel duygular, aile üyeleri veya iş arkadaşlarıyla ilişkiler, iş sorumlulukları, iletişimle ilgili güçlükler ya da dikkatli planlama gerektiren uzun vadeli hedeflerle ilgili olabilir. Güçlü problem çözme becerilerine sahip bireyler, baskı altında daha sakin kalabilir, durumları mantıklı bir şekilde analiz edebilir ve bunalmış, sıkışmış ya da ne yapacağını bilemez hissetmek yerine ilerleyebilecek pratik yollar belirleyebilir. Etkili problem çözme, stresi azaltır ve öngörülemez veya zor durumlarda bile kontrol duygusunu artırır.

Karar verme problem çözme ile yakından ilişkilidir çünkü her çözüm bir seçim gerektirir. Karar verme, mevcut seçenekler arasından en uygun eylemi seçme sürecidir ve bu süreç karmaşıklık açısından büyük farklılıklar gösterebilir. Bazı kararlar küçük ve rutindir; örneğin sabah hangi işin önce yapılacağına karar vermek ya da günlük sorumlulukları nasıl düzenleyeceğini belirlemek gibi. Diğer kararlar ise daha karmaşıktır; çatışmalara nasıl yanıt verileceği, kişisel sınırların ne zaman çizileceği, kariyer değişiklikleri ya da kişisel projeler gibi önemli gelecek adımlarının nasıl planlanacağı gibi. Güçlü karar verme becerileri, bireylerin kendilerini daha dengeli ve güvende hissetmelerine yardımcı olur. Bağımsızlığı destekler, benlik saygısını artırır ve kişilerin kendi yaşamlarını açıklık ve bir amaç doğrultusunda yönlendirebildiklerini göstermeleri yoluyla dayanıklılıklarını güçlendirir.





Sağır yetişkinler için problem çözme ve karar verme becerileri genellikle ilave unsurları da içerir. İletişime erişim önemli bir rol oynar. Sosyal etkileşimlerde, toplantılarda veya sağlık randevularında bazı nedenlerle yanlış anlaşılmalara ortaya çıkabilir. Örneğin:

- Görsel bilginin eksik olması
- Talimatların net olmaması
- Ortamların tam erişilebilir olmaması

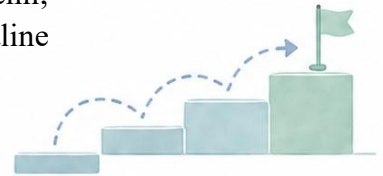
İşitmeye dayalı ortamlarda hareket etmek, daha fazla enerji ve dikkat gerektirebilir. Sağır yetişkinler, hızlı bir şekilde sözlü olarak sunulan ya da yazılı veya işaret diliyle tam olarak erişilebilir olmayan bilgileri değerlendirmek zorunda kalabilir. Bu zorluklar, güçlü düşünme becerilerini daha da değerli ve gerekli hale getirir. Sağır bireyler açıklama isteme, erişilebilir iletişim talep etme, problemleri adım adım analiz etme ve seçenekleri dikkatle değerlendirme gibi stratejiler geliştirdiklerinde, günlük durumlarda daha fazla başarı, daha yüksek özgüven ve daha az stres yaşarlar.

Problem çözme ve karar verme, bir kişinin ya sahip olduğu ya da olmadığı sabit yetenekler değildir. Bunlar zamanla gelişen ve güçlenen öğrenilmiş becerilerdir. Bu beceriler pratik, tekrar ve deneme-yanılmaya açık olma yoluyla gelişir.

Yansıtma da önemli bir rol oynar: geçmiş durumlarda neyin işe yaradığını ve nelerin geliştirilebileceğini düşünmek, bireylerin gelecekteki zorluklarda kullanabilecekleri bir strateji araç kutusu oluşturmalarını sağlar. İnsanlar deneyim kazandıkça:

- özgüvenleri artar,
- beklenmedik veya zor durumlarla başa çıkma becerileri gelişir.

Süreçte yer alan adımları anlamak, gerektiğinde destek almak ve yararlı stratejileri tutarlı biçimde uygulamak yoluyla herkes (geçmiş, deneyimi veya iletişim ihtiyacı ne olursa olsun) daha özgüvenli, düşünceli ve yetkin bir problem çözücü ve karar verici haline gelebilir.





Konu 1: Problem Çözme Sürecini Anlamak

Problem çözme, bir zorluğu fark etme, onu kapsamlı bir biçimde anlama ve etkili çözüm bulma becerisidir. Bu yalnızca yanlış olan bir şeyi düzeltmek değildir; durumlara sakin, mantıklı ve düşünceli bir şekilde nasıl yaklaşılabileceğini öğrenmeyi de içerir. Birçok insan problemlerle karşılaştığında stres yaşar veya bunalmış hisseder; çünkü durumu tam olarak anlamadan çok hızlı hareket etmeye ya da varsayımlara dayanmaya çalışır. Yapılandırılmış bir süreç kullanmak, problemleri adım adım ele almayı sağlar, kaygıyı azaltır ve gerçekten işe yarayan çözümler bulma olasılığını artırır. Aynı zamanda özgüveni de güçlendirir; çünkü süreci bilmek, zor durumlarda bile net bir yön sunar.

1. Bir Problemin Var Olduğunu Fark Etmek

Problem çözmenin ilk adımı, problemin var olduğunu fark etmektir. Bu basit görünebilir, ancak çoğu zaman en zor adımdır. İnsanlar bazen korktukları, emin olmadıkları ya da durumun kendiliğinden düzeleceğini umdukları için problemleri görmezden gelir. Fark etmek, kendini ya da başkalarını suçlamak değildir; bir şeyin ilgiye ihtiyaç duyduğunu kabul etmektir. Örneğin:

- İşyerinde bir projenin programın gerisinde kaldığını fark etmek,
- Bir arkadaş ile arasında gerginlik olduğunu fark etmek,
- Kişisel bir alışkanlığın strese yol açtığını anlamak.

Bunların hepsi problem farkındalığı anlarıdır. Problemi kabul etmek değişim için bir temel oluşturur ve çözüm üretmeye başlamayı sağlar.



2. Problemi Derinlemesine Anlamak

Bu adım, aceleyle sonuçlara varmadan durumu dikkatlice analiz etmeyi içerir. Kendinize şu soruları sormayı kapsar:

- “Burada gerçekte ne oluyor?”
- “Bu problemin nedenleri neler?”
- “Kimler bu durumdan etkileniyor?”
- “Hangi sonuca ulaşmak istiyorum?”

Bu aşama kafa karışıklığını önler, çözümlerin gerçek problemi hedeflemesini sağlar ve işe yaramayan eylemlerle zaman kaybını önler. Sağır yetişkinler için problemi anlamak; iletişimi netleştirmeyi, bilgileri görsel olarak kontrol etmeyi ya da yanlış anlaşılmalara önlemek için güvenilen bir kişiyle talimatları doğrulamayı da içerebilir.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



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



3. Olası Seçenekleri Keşfetmek

Problem netleştikten sonra, bir sonraki adım olası seçenekleri keşfetmektir. Beyin fırtınası bu aşamada çok faydalıdır. Bazıları alışılmadık veya zor görünse bile tüm olası çözümleri listeleyin. Bu aşamada yargı bir kenara bırakılmalıdır. Amaç düşünceyi genişletmek ve farklı yaklaşımları değerlendirmektir. Sağır yetişkinler için bu aşama; iletişim stratejileri, teknoloji desteği, görsel araçlar veya çevresel düzenlemeleri de düşünmeyi içerebilir. Ne kadar çok seçenek üretilirse, işe yarayan bir çözüm bulma olasılığı o kadar artar.



4. Artı ve Eksileri Değerlendirmek

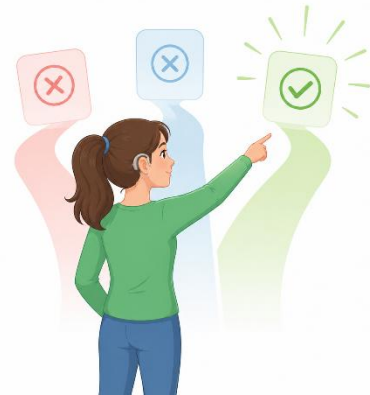
Seçenekler belirlendikten sonra, her birinin artı ve eksilerini değerlendirmek gerekir.

- Artılar, bir çözümün olumlu sonuçları veya faydalarıdır.
- Eksiler, olası riskler veya olumsuz sonuçlardır.

Artı ve eksileri değerlendirme adımı, seçimleri duygusal değil mantıklı bir şekilde karşılaştırmayı sağlar. Örneğin, bir çözüm hızlı ancak stresli olabilir; başka bir çözüm daha uzun sürebilir ancak daha etkili olabilir. Artı ve eksileri değerlendirmek, seçilen çözümün gerçekçi, güvenli ve başarılı olma olasılığı yüksek olmasını sağlar.

5. Çözümü Seçmek

Bu aşamada karar verme ön plana çıkar. Bir çözüm seçmek; özgüven, açıklık ve kendi yargına güvenmeyi gerektirir. Seçeneklerin hem riskler hem faydalar içermesi, karar vermeyi zorlaştırabilir ancak bir seçim yapmak, durumu kontrol altına aldığınızı ve ilerlemeye hazır olduğunuzu gösterir.





6. Harekete Geçmek

Son olarak, harekete geçmek gerekir. Bir çözüm, uygulanmadıkça anlam kazanmaz. Harekete geçmek ilk başta rahatsız edici olabilir; çünkü değişim ve bazen risk içerir. Ancak atılan her adım ilerleme sağlar. Uygulamadan sonra **7. Sonucu Değerlendirmek** önemlidir:

- “Çözüm işe yaradı mı?”
- “Yaklaşımımı değiştirmem gerekiyor mu?”

Sonuçlar üzerine düşünmek, gelecekteki problem çözme becerilerini güçlendirir ve deneyimlerinizden ders çıkarmanızı sağlar.

Problem çözme, düzenli pratikle daha kolay hale gelir. Karşılaşılan her zorluk, bireye kendi yetenekleri, düşünme süreci ve en iyi çalışan stratejiler hakkında yeni bilgiler kazandırır. Zamanla özgüven, uyum sağlama becerisi ve dayanıklılık gelişir. Aynı zamanda beklenmedik durumları sakinlikle ele alma, düşünülmüş kararlar alma ve pratik ve etkili çözümler bulma becerileri güçlenir.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



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



Konu 2: Etkili Karar Verme Becerileri

Karar verme, birden fazla olasılık arasından en uygun olan seçeneği seçme sürecidir. Problem çözme ile yakından ilişkilidir çünkü her çözüm bir tercih gerektirir. İyi karar verme, insanların hedeflerine ulaşmalarına, iyi oluş hallerini korumalarına ve yaşamları üzerinde kontrolleri olduğunu hissetmelerine yardımcı olur. Buna karşılık, zayıf karar verme stres, kafa karışıklığı ve istenmeyen sonuçlara yol açabilir. Kararları bilinçli bir şekilde vermeyi öğrenmek, bireylerin zorluklarla güven ve bağımsızlıkla başa çıkmasını sağlar ve zamanla dayanıklılık geliştirir.

1. Bilgi Toplama

Etkili karar vermenin ilk adımı bilgi toplamaktır. Bir seçim yapmadan önce durumu tamamen anlamak gerekir. Bu süreç soru sormayı, gerçekleri kontrol etmeyi, ayrıntıları gözlemlemeyi ve talimatları netleştirmeyi içerebilir. Sağır yetişkinler için bilgi toplama süreci ayrıca şunları da kapsayabilir:

- erişilebilir iletişim talep etmek,
- görsel materyaller kullanmak,
- bilgilerin tekrar edilmesini ya da yeniden ifade edilmesini istemek.



Eksiksiz ve doğru bilgiye sahip olmak, kararların varsayımlara veya eksik verilere değil, gerçeklere dayanmasını sağlar.

2. Sonuçları Göz Önünde Bulundurma

Bir sonraki önemli beceri, her seçeneğin sonuçlarını değerlendirmektir. Her karar bazı sonuçlar doğurur (Bazıları hemen, bazıları uzun vadede ortaya çıkar.). İleriye dönük düşünmek, seçimlerin olası faydalarını ve risklerini tartmayı sağlar. Örneğin:

Bir çatışmadan kaçınmaya karar vermek o anda daha kolay hissettirebilir, ancak ilerleyen zamanda gerginlik yaratabilir.

Yeni bir sorumluluk üstlenmeyi seçmek başlangıçta stresli gelebilir, fakat kişisel gelişim ve yeni fırsatlar sağlayabilir. Sonuçları değerlendirmek, hedefleri ve iyi oluş halini destekleyen seçimler yapılmasına yardımcı olur.





3. Seçimleri Değerlerle Uyumlu Hale Getirme

Karar vermenin bir diğer önemli yönü, seçimleri kişisel değerlerle uyumlu hale getirmektir. Değerler, kişi için en önemli olan ilke ve inançlardır. Örneğin:

- Dürüstlük
- Bağımsızlık
- Adalet
- Güvenlik
- Nezaket



Değerlerle uyumlu kararlar daha doğal ve tatmin edici hissedilirken değerlerle çelişen seçimler çoğu zaman stres, pişmanlık veya rahatsızlık yaratır. Kişi için en önemli olanı belirlemek, kim olduğu ile tutarlı ve doğru hissettiren kararlar almasını kolaylaştırır.

4. Duyguları Yönetme

Bu adım karar verme sürecinde kritik öneme sahiptir. İnsanlar stresli, öfkeli, kaygılı ya da bunalmış hissettiklerinde düşünme süreçleri bulanıklaşır ve aceleci ya da dürtüsel kararlar alabilirler. Duraklamayı öğrenmek, derin nefes almak ve zihni sakinleştirmek net düşünme için alan yaratır. Şu basit stratejiler:

- topraklama teknikleri,
- yavaşça saymak,
- kısa bir yürüyüş yapmak



duygusal yoğunluğu azaltabilir ve karar kalitesini artırabilir.

5. Destek ve Tavsiye Arama

Bu da önemli bir karar verme stratejisidir. Başkalarından rehberlik istemek zayıflık değil, sorumluluk ve farkındalık göstergesidir. Arkadaşlar, aile üyeleri, rehber kişiler veya iş arkadaşları farklı bakış açıları sunabilir, fark edilmemiş seçenekleri gösterebilir ve her seçeneğin risklerini ve faydalarını değerlendirmeye yardımcı olabilir. Sağır yetişkinler için destek arama süreci, iletişimin erişilebilir olmasını da içerebilir: tercümanlar, altyazılar, yazılı bilgiler veya görsel araçlar yoluyla tavsiye ve geri bildirimin açık ve faydalı olması sağlanır.



6. Kararı Verme

Bilgi toplandıktan, sonuçlar değerlendirildikten, değerler göz önünde bulundurulduktan, duygular yönetildikten ve destek alındıktan sonra sıradaki adım kararı vermektir. Bu adım, kişinin kendi yargısına güvenmesini gerektirir. Bir seçim yapmak, bireyin yaşamı üzerinde kontrol aldığını ve harekete geçmeye hazır olduğunu gösterir. Karar zor ya da belirsiz hissettirse bile, bir seçeneğe bağlanmak ilerleme için önemli bir adımdır.

7. Harekete Geçme ve Sonucu Değerlendirme

Son adım harekete geçmek ve sonucu değerlendirmektir. Bir karar, yalnızca uygulandığında anlam kazanır. Harekete geçmek başlangıçta rahatsız edici hissedilebilir, ancak atılan her adım gerçek ilerleme sağlar. Uygulamadan sonra sonucu gözden geçirmek değerlidir:

- “Karar istenen sonuca ulaştı mı?”
- “Neler iyi gitti?”
- “Neler geliştirilebilir?”

Yansıtma, her kararı bir öğrenme deneyimine dönüştürür ve gelecekteki seçimler için becerileri ve güveni kademeli olarak artırır.

Etkili karar verme her zaman mükemmel seçimler yapmak anlamına gelmez. Hatalar olur ve bu, sürecin doğal bir parçasıdır. Her karar, kişinin kendisi, öncelikleri ve seçenekleri değerlendirme yolları hakkında değerli deneyimler sunar. Zamanla düzenli pratik, güçlü karar verme becerileri geliştirir ve karmaşık ya da baskı altında olunan durumlarda bile daha sakin, yeterli ve kendinden emin hissetmeyi sağlar.

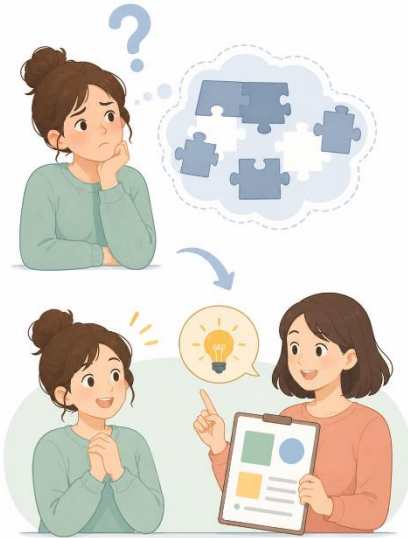


Konu 3: Problem Çözme ve Karar Vermede Engelleri Aşmak

Birçok insan problemleri çözmek ve kararları etkili bir şekilde vermek ister ancak çoğu zaman ilerlemeyi yavaşlatan veya belirsizlik yaratan içsel ya da dışsal engellerle karşılaşır. Bu engelleri anlamak önemlidir çünkü farkındalık, bireylerin bu engelleri yönetmesine veya etkilerini azaltmasına olanak tanır. Sıkça karşılaşılan engeller belirlendiğinde, insanlar bunları aşmaya yönelik stratejiler geliştirebilir, düşünme becerilerini güçlendirebilir ve daha güvenli, bilinçli seçimler yapabilir.

1. Hata Yapma Korkusu

En yaygın engellerden biri hata yapma korkusudur. Birçok birey yanlış bir çözüm seçeceğinden ya da kötü bir karar vereceğinden endişe eder. Bu korku; tereddüt, kaçınma ya da aşırı düşünmeye yol açarak ilerlemeyi engeller. Oysa hatalar öğrenmenin doğal bir parçasıdır. Her hata, neyin işe yarayıp neyin yaramadığına dair bilgi sunar ve gelişim için değerli bir fırsat oluşturur. Hataları öğrenme deneyimi olarak değerlendirmek, problem çözmeyi daha az stresli hale getirir ve bireylerin zorluklara cesaret ve merakla yaklaşmasını sağlar.



2. Bilgi Eksikliği

Bir problem ya da karar hakkında yeterli ayrıntı olmadığı durumlarda belirsizlik bunaltıcı hissettirebilir. İnsanlar tahminlerde bulunabilir ya da tamamen harekete geçmekten kaçınabilir. Sağır yetişkinler için bilgi boşlukları çoğu zaman iletişimin tam olarak erişilebilir olmamasından kaynaklanır. Konuşulan talimatlar net değilse, konuşmalar çok hızlıysa ya da görsel bilgi eksikse yanlış anlamalar ortaya çıkabilir. Açıklama istemek, tekrar talep etmek, yazılı notlar kullanmak veya görsel araçlara erişmek gibi stratejiler, kararların doğru ve eksiksiz bilgiye dayanmasına yardımcı olur.



3. Duygusal Bunalımışlık

Bir kişi kaygılı, öfkeli, hayal kırıklığına uğramış ya da stresli hissettiğinde net düşünmek ve problemleri etkili biçimde çözmek çok daha zorlaşır. Güçlü duygular, dürtüsel kararlara, kaçınmaya ya da aşırı karmaşıklığa yol açabilir. Duyguları şu yollarla yönetmeyi öğrenmek:

- sakinleştirici teknikler,
- derin nefes alma,
- topraklama egzersizleri,
- kısa molalar

zihinsel netliğin geri kazanılmasına yardımcı olur. Duygusal düzenleme, problemlerin daha nesnel analiz edilmesini ve daha düşünülmüş kararlar alınmasını sağlar.



4. Sosyal Baskı



Sosyal baskı da problem çözme ve karar verme süreçlerini olumsuz etkileyebilir. İnsanlar, başkalarının belirli sonuçlar beklediğini ya da belirli seçimleri talep ettiğini hissettiklerinde, kendi değerleri veya öncelikleri yerine başkalarını memnun etmek için karar verebilir. Zamanla bu durum güven kaybına ve pişmanlığa yol açabilir. Kişisel değerlere güvenmeyi ve sağlıklı sınırlar koymayı öğrenmek önemlidir. Bu beceri, başkalarını dikkate alırken aynı zamanda öz saygı ve kişisel sorumluluğu korumaya yardımcı olur.

5. İletişim Erişilebilirliği

Sağır yetişkinler için kritik bir engel iletişim erişilebilirliğidir. Yanlış anlamalar, belirsiz talimatlar, hızlı konuşmalar veya işaret dili desteğinin olmaması kafa karışıklığına, strese ya da hatalara neden olabilir. Net ve erişilebilir iletişim, etkili problem çözme ve karar verme için gereklidir. Görsel bilgilerin, tercümanların, altyazıların ya da sabırlı iletişim partnerlerinin mevcut olması hataları azaltır ve harekete geçme konusunda güveni artırır.





6. Olumsuz Öz İnançlar

Şu düşünceler gibi:

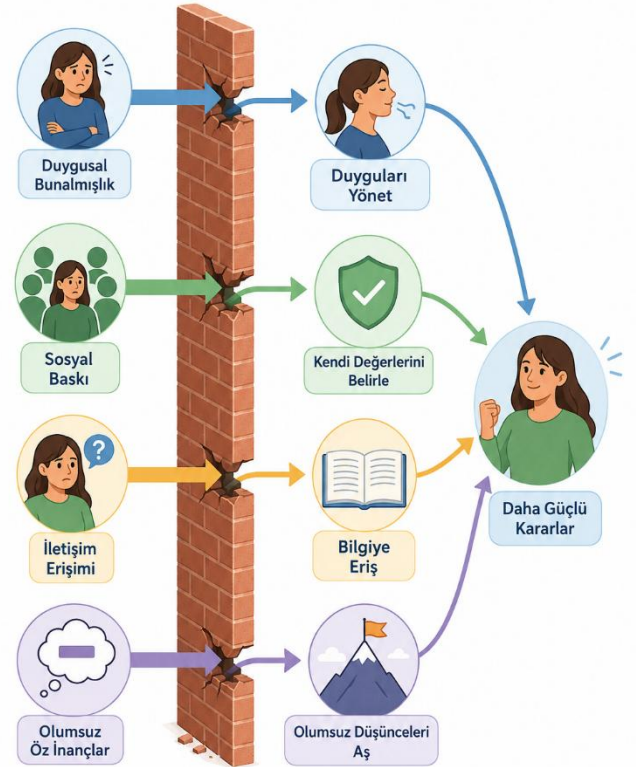
- “Bunu yapamam.”
- “Başarısız olacağım.”
- “Yeterince akıllı değilim.”

olumsuz öz inançlar problem çözme ve karar verme becerilerini sınırlayabilir. Bu inançlar genellikle geçmiş deneyimlerden, tekrar eden zorluklardan veya başkalarıyla yapılan karşılaştırmalardan kaynaklanır. Bu düşünceleri sorgulamak ve yerlerine gerçekçi, olumlu ifadeler koymak, problemlere yapıcı bir bakış açısıyla yaklaşılmasını sağlar. Örneğin, “Deneyebilirim ve sonuçtan öğrenebilirim.” düşüncesi harekete geçmeyi ve gelişimi teşvik eder.

7. Problemi Aşırı Karmaşılaştırma

Bazen insanlar alakasız ayrıntılara odaklanır, en kötü senaryoları hayal eder veya mükemmel çözümler bekler. Bu eğilim ertelemeye yol açabilir ya da net düşünmeyi engelleyebilir. Problemleri daha küçük, yönetilebilir adımlara bölmek ve kontrol edilebilen noktalara odaklanmak süreci daha basit ve etkili hale getirir.

Kişiler bu engelleri fark ettiklerinde, onları aşma gücü kazanırlar. Korkuyu azaltmak, eksiksiz bilgi toplamak, duyguları düzenlemek, iletişim erişimini sağlamak ve olumsuz inançlara meydan okumak için pratik adımlar atabilirler. Zamanla bu stratejiler güveni artırır, problem çözme becerilerini geliştirir ve karar vermeyi daha doğal, güçlendirici ve başarılı bir süreç haline getirir. Her zorluk, öğrenme, gelişme ve gelecekteki durumlara daha fazla netlik ve dayanıklılık ile yaklaşma fırsatına dönüşür.





★ Ders Notları

Bu ders notları, Tema 8’de yer alan temel fikirleri göstermektedir. Bilgilerin daha kolay anlaşılmasını sağlar. Öğrenenlerin en önemli noktaları hatırlamasına yardımcı olur.

1. Problem Çözme Süreci

Problem çözme, bireylerin zorluklarla mantıklı ve sakin bir şekilde yüzleşmesine yardımcı olan adım adım ilerleyen bir süreçtir. Bu süreç, problemin varlığının fark edilmesi ve derinlemesine anlaşılmasıyla başlar. Etkili problem çözme; olası seçeneklerin araştırılmasını, artı ve eksilerin değerlendirilmesini, bir çözüm seçilmesini, harekete geçilmesini ve sonuçların gözden geçirilmesini kapsar. Bu yapılandırılmış süreci takip etmek stresi azaltır ve başarı olasılığını artırır. Her problem aynı zamanda gelecekteki becerileri güçlendiren bir öğrenme fırsatıdır. Bu sürecin düzenli olarak uygulanması güven ve bağımsızlık geliştirir.

2. Problemleri Net Bir Şekilde Tanımlama

Problem çözmenin ilk adımı, sorunun fark edilmesidir. Birçok insan problemin kendiliğinden ortadan kalkacağı umuduyla veya korku ya da belirsizlik nedeniyle problemlerden kaçınır. Bir problemi tanımlamak, suçlama yapmadan bir durumun ilgiye ihtiyaç duyduğunu kabul etmek anlamına gelir. Problemi derinlemesine anlamak, “Ne oluyor?” ve “Neyi değiştirmek istiyorum?” gibi sorular sormayı içerir. Sorunun net bir şekilde tanınması, çözümlerin gerçek meseleye odaklanmasını sağlar. Sağır yetişkinler için bu süreç, iletişimi kontrol etmeyi ve ayrıntıları görsel ya da yazılı olarak doğrulamayı da içerebilir.

3. Seçenekleri Keşfetme ve Değerlendirme

Bir problem anlaşıldıktan sonra, olası çözümleri keşfetmek önemlidir. Beyin fırtınası, anında yargılamadan birden fazla fikir üretmeyi sağlar. Daha sonra her seçenek, artıları (faydalar) ve eksileri (riskler ya da zorluklar) dikkate alınarak değerlendirilir. Bu karşılaştırma, kararların duygular yerine mantığa dayalı olarak verilmesine yardımcı olur. Sağır yetişkinler için seçenekler iletişim stratejilerini, teknolojik destekleri ya da çevresel düzenlemeleri içerebilir. Birden fazla çözümün değerlendirilmesi, seçilen eylemin gerçekçi ve etkili olmasını sağlar.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-FI01-KA210-ADU-000357451



4. Bilinçli Kararlar Verme

Karar verme, birden fazla olasılık arasından en uygun olan seçeneği seçme eylemidir. İyi kararlar doğru bilgi toplamaya, sonuçları düşünmeye ve kişisel değerleri dikkate almaya dayanır. Duyguların yönetilmesi önemlidir çünkü stres veya kaygı yargıyı bulandırabilir. Başkalarından tavsiye ve destek almak, ek bakış açıları ve netlik sağlayabilir. Kendi seçimlerinden sorumluluk almak öz güven geliştirir. Kararları uygulamak ve sonuçlar üzerine düşünmek, gelecekteki karar verme becerilerini geliştirir.

5. Korku ve Hataların Üstesinden Gelme

Hata yapma korkusu, problem çözme ve karar verme süreçlerinde yaygın bir engeldir. Birçok insan başarısızlık endişesi nedeniyle harekete geçmekten kaçınır ya da aşırı düşünür. Hatalar kişisel başarısızlıklar olarak değil, öğrenme fırsatları olarak görülmelidir. Neyin yanlış gittiği üzerine düşünmek, gelecekteki kararları geliştirmeye yardımcı olur. Olumlu iç konuşma ve gerçekçi beklentiler korkuyu azaltır. Hataların gelişimin bir parçası olduğunu kabul etmek, problem çözmeyi daha ulaşılabilir hale getirir.

6. Duyguları ve Stresi Yönetme

Kaygı, öfke veya hayal kırıklığı gibi güçlü duygular problem çözme ve karar vermeyi zorlaştırabilir. Duygusal bunalım, dürtüsel seçimlere, kaçınmaya ya da kafa karışıklığına yol açabilir. Derin nefes alma, topraklama ve kısa mola gibi teknikler odaklanmayı ve sakinliği yeniden sağlar. Stres yönetimi, daha net düşünmeyi ve seçenekleri daha iyi değerlendirmeyi mümkün kılar. Duygusal farkındalık, kişilerin tepki vermek yerine bilinçli hareket etmelerine yardımcı olur. Zamanla bu durum güven ve dayanıklılığı güçlendirir.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



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



7. İletişimin Rolü

Net iletişim, özellikle sağır yetişkinler için hayati öneme sahiptir. Yanlış anlamalar, belirsiz talimatlar veya görsel bilginin olmaması kafa karışıklığına ya da hatalara yol açabilir. İşaret dili, altyazılar, yazılı notlar ya da sabırlı konuşma partnerleri gibi erişilebilir iletişim yöntemleri anlamayı artırır. Daha iyi iletişim, doğru bilgi toplamayı ve çözümleri etkili şekilde değerlendirmeyi sağlar. Ayrıca kararların uygulanması sırasında güveni destekler. İletişim erişiminin sağlanması stresi azaltır ve problem çözme becerilerini güçlendirir.

8. Deneyimden Öğrenme

Geçmiş kararlar ve sonuçlar üzerine düşünmek gelişim için gereklidir. Çözülen her problem veya yapılan her hata değerli dersler sunar. Bu yansıtma süreci, gelecekteki zorluklar için stratejileri, yargıyı ve güveni güçlendirir. Neyin iyi gittiğini ve neyin gitmediğini fark etmek, problem çözme ve karar verme becerilerini geliştirir. Sürekli öğrenme ve pratik, zorlukları gelişim fırsatlarına dönüştürür. Zamanla bireyler daha yetkin, sakin ve dayanıklı hale gelir.



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-F101-KA210-ADU-000357451



Değerlendirme Testi

Tema 8 + 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. Problem çözme en etkili şekilde ne zaman gerçekleşir?

- a) Hiç düşünmeden hemen harekete geçildiğinde
- b) Adım adım bir süreç izlendiğinde
- c) Problem görmezden gelindiğinde
- d) Tüm sorumluluk başkalarına bırakıldığında

2. Doğru mu / Yanlış mı?

Problemi net bir şekilde tanımlamak ve anlamak etkili problem çözmenin ilk adımıdır.

- a) Doğru
- b) Yanlış

3. Seçenekleri değerlendirmek neyi içerir?

- a) Sonuçları görmezden gelmeyi
- b) Aklına gelen ilk fikri seçmeyi
- c) Beyin fırtınasından kaçınmayı
- d) Her olası çözümün artı ve eksilerini listelemeyi

4. Aşağıdakilerden hangisi iyi karar vermeye yardımcı olur?

- a) Başkalarından tavsiye almaktan kaçınmak
- b) Duygular çok yoğunken hemen harekete geçmek
- c) Bilgi toplamak, sonuçları değerlendirmek ve kişisel değerleri gözden geçirmek
- d) Seçenekler arasında rastgele seçim yapmak



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-I-FI01-KA210-ADU-000357451



5. Doğru mu, Yanlış mı?

Hata yapma korkusu ve güçlü duygular problem çözmeyi engelleyebilir ancak bunları yönetmek güveni ve sonuçları geliştirir.

- a) Doğru
- b) Yanlış

6. İletişim erişimi sağır yetişkinler için neden özellikle önemlidir?

- a) Yanlış anlamaları azaltır ve çözümlerin doğru değerlendirilmesini sağlar.
- b) Gereksiz karmaşıklık yaratır.
- c) Karar vermeyi yavaşlatır.
- d) Ne yapılacağı biliniyorsa önemli değildir.

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