

# Sosyal Beceri Eğitimi

---

Editörler:  
M. Engin DENİZ  
Ali ERYILMAZ



**Editörler:** Prof. Dr. M. Engin DENİZ - Prof. Dr. Ali ERYILMAZ

## **SOSYAL BECERİ EĞİTİMİ**

ISBN 978-605-241-991-5

DOI 10.14527/9786052419915

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2019, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınev**idir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** ve **Pegemindeks.net** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

1. Baskı: Eylül 2019, Ankara

Yayın-Proje: Özge Yüksek  
Dizgi-Grafik Tasarım: Ayşe Nur Yıldırım  
Kapak Tasarım: Pegem Akademi

Baskı: Vadi Grup Basım A.Ş.  
İvedik Organize Sanayi 28. Cadde 2284 Sokak No:105  
Yenimahalle/ANKARA  
(0312 394 55 91)

Yayıncı Sertifika No: 36306  
Matbaa Sertifika No: 26687

### **İletişim**

Karanfil 2 Sokak No: 45 Kızılay / ANKARA  
Yayınevi: 0312 430 67 50 - 430 67 51  
Dağıtım: 0312 434 54 24 - 434 54 08  
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60  
İnternet: [www.pegem.net](http://www.pegem.net)  
E-ileti: [pegem@pegem.net](mailto:pegem@pegem.net)  
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

## ÖN SÖZ

*“Her birimiz tek kanatlı melekleriz ve bizler ancak birbirimizi kucaklayarak uçabiliriz.”*

(Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî)

Sosyal beceri davranışları bireylerin yaşamları boyunca kişisel becerileri, kişilerarası becerileri, eğitim ortamları ya da iş yaşamındaki başarısı açısından kritik öneme sahiptir. Sosyal becerilerinin öğrenilebilir davranışlar olması özellikle okullara da önemli bir misyon yüklemektedir. Çünkü çocukların uygun sosyal becerileri öğrenmeleri ileriki yaşamlarında onların çevreleri ile etkili iletişim kurmalarına olanak sağlayacaktır. Bu beceriler, arkadaşlık ilişkileri, duyuları düzelleme, iletişim, öfke kontrolü, problem çözme, stresle başa çıkma, empatik tutum, öz düzelleme gibi becerileri içermektedir.

Sosyal beceri davranışlarına sahip çocuklar akranlarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilmektedirler, aynı zaman da okula uyum ve akademik başarılarına da olumlu katkılar sağlamaktadır. Bu beceriler çocukların okul içi ve dışı etkinliklere katılmaları ve kendilerini ifade etmeleri açısından da önemlidir. Bu becerileri kazanmada çocuklara hem okul ortamında hem de aile ortamında uygun rol modeli sunmakta gerekmektedir.

İnsanlar çevreleriyle iletişim kurma ve bu iletişimi devam ettirme çabası içerisinde bulunurlar. Sosyal ilişkiler kurarak insan çevresiyle etkileşim içinde bulunurlar. Bu etkileşim sürecinde sağlıklı ilişkiler kurabilmek ancak yeterli sosyal becerileri kazanmakla gerçekleşebilir. Dolayısıyla yeterli sosyal beceriye sahip olan bireyler diğer insanlarla etkili ilişkilerde bulunabilir, diğer insanların göndermiş oldukları mesajları alabilir ve uygun tepkiler verebilirler ve duygularını etkili bir şekilde ifade edebilirler.

Böylesi önemli bir konuya kaynaklık etmesi hedeflenen bu kitap hem üniversite öğrencileri hem de öğretmenlerimizin yararlanabilmesi için hazırlanılmıştır. Diğer taraftan konuya ilgi duyan tüm araştırmacılar ve okuyucularında yaralanması hedeflemiştir. Kitap on bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm sosyal beceriye girişle başlamakta ve sırasıyla duygu düzeleme, iletişim becerileri, beden dili, utangaçlık, atılganlık, arkadaş ilişkileri, öz düzenleme, bilişsel düzenleme ve anlaşmazlık çözümü ve sosyal beceri müdahale programları kitapta yer almaktadır.

Sosyal Beceri Eğitimi kitabının ortaya çıkmasında özverili ve titiz çalışmalarından dolayı tüm yazarlarımıza en içten teşekkürlerimizi sunuyoruz. Kitabın basımını üstlenen PEGEM Akademi yayıncılık ekibine de şükranlarımızı sunarız.

Yararlı olması dileğiyle.

İstanbul, Eylül 2019

Editörler

**Prof. Dr. M. Engin DENİZ | Prof. Dr. Ali ERYILMAZ**

## **Bölümler ve Yazarları**

*Editörler: Prof. Dr. M. Engin DENİZ – Prof. Dr. Ali ERYILMAZ*

**1. Bölüm: Sosyal Beceriye Giriş**

**Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ**

*Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi*

**2. Bölüm: Duygu ve Duyguları Düzenleme**

**Prof. Dr. Müge YILMAZ**

*Gümüşhane Üniversitesi*

**Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK**

*Ondokuz Mayıs Üniversitesi*

**3. Bölüm: İletişim Becerileri**

**Prof. Dr. Coşkun ARSLAN**

*Necmettin Erbakan Üniversitesi*

**Dr. Öğr. Üyesi H. İrem ÖZTEKE KOZAN**

*Necmettin Erbakan Üniversitesi*

**4. Bölüm: Beden Dili**

**Prof. Dr. Tuncay AYAS**

*Sakarya Üniversitesi*

**5. Bölüm: Utangaçlık**

**Prof. Dr. Mustafa KOÇ**

*Düzce Üniversitesi*

**Arş. Gör. Samet MAKAS**

*Sakarya Üniversitesi*

**6. Bölüm: Çocuk ve Ergenlerde Atılganlık Eğitimi**

**Prof. Dr. Ercan KOCAYÖRÜK**

*Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi*

**7. Bölüm: Arkadaşlık İlişkileri**

**Dr. Öğretim Üyesi Çiğdem YAVUZ GÜLER**

*Üsküdar Üniversitesi*

**Klinik Psikolog Ilgın ÇAKMAK**

*Üsküdar Üniversitesi*

**8. Bölüm: Öz Düzenleme**

**Doç. Dr. Fuat TANHAN**

*Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi*

**9. Bölüm: Bilişsel Düzenleme ve Anlaşmazlık Çözümü**

**Prof. Dr. Fatma Ebru İKİZ**

*Dokuz Eylül Üniversitesi*

**Kemal Balkan**

*Dokuz Eylül Üniversitesi*

**Arş. Gör. Gözde ŞENSOY**

*Uşak Üniversitesi*

**10. Bölüm: Sosyal Beceri Müdahale Programları**

**Prof. Dr. Diğdem Müge SİYEZ**

*Dokuz Eylül Üniversitesi*

**Arş. Gör. Yağmur SOYLU**

*Dokuz Eylül Üniversitesi*

# İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	iii
Bölümler ve Yazarları.....	v

## 1. BÖLÜM

### SOSYAL BECERİYE GİRİŞ

Giriş.....	2
Sosyal Becerilerin Tanımı.....	2
Sosyal Becerilerin Boyutları.....	3
Sosyal Becerilerin Kuramları.....	7
Psikanalitik Kuram ve Sosyal Beceri.....	7
Psikososyal Gelişim Kuramı ve Sosyal Beceri.....	7
Davranışçı Kuramlar ve Sosyal Beceri.....	8
Bilişsel Kuramlar ve Sosyal Beceri.....	9
Bağlanma Kuramları ve Sosyal Beceri.....	10
Ekolojik Kuram ve Sosyal Beceri.....	10
Sosyal Becerilerin Ölçülmesi.....	11
Sosyal Becerilerin Geliştirilmesi.....	14
Sosyal Becerilerin Yaşamımızdaki Önemi Nedir?.....	14
Sosyal Beceri Eksikliklerinin Belirlenmesi.....	14
Sosyal Becerilerin Okul İklimine Etkisi.....	16
Sosyal Beceri Müdahaleleri.....	16
Sosyal Beceri Geliştirmede Etkili Olan Faktörler.....	17
Eğitim Bağlamında Yapılması Gerekenler.....	18
Özet.....	24
Değerlendirme Soruları.....	24
Kaynaklar.....	27

## 2. BÖLÜM

### DUYGU VE DUYGULARI DÜZENLEME

Duygu Nedir?.....	30
Duygu Oluşumu.....	33
Duygu Kuramları.....	35
Duyguları Yönetme.....	39
Özet.....	43
Değerlendirme Soruları.....	45
Kaynaklar.....	48

### 3. BÖLÜM

## İLETİŞİM BECERİLERİ

İletişim Nedir? .....	52
Sözel Olmayan İletişim .....	53
Yüz ve Beden Kullanımı .....	53
Mekan Kullanımı ve Mesafeler .....	54
Sesin Kullanımı .....	55
Aksesuar, Araçlar ve Dış görünüm.....	55
İletişimde Temel Beceriler.....	55
Dinleme .....	56
Etkin Dinleme .....	57
Dinlemenin İletişime Etkisi.....	57
Dinlemede Sözsüz Davranışlar .....	58
Dinlemenin Aşamaları.....	59
Dinlemenin Önündeki Engeller .....	60
Tam Dinleme.....	62
Kendini Açma .....	62
Psikolojik Danışmanın Kendini Açığa Vurması.....	63
Empati.....	64
Empati Ve Sempatı .....	66
Danışma Sürecinde Duyguları İfade Etme.....	66
Psikolojik Danışma Sürecinde Danışana Duygularını Dile Getirmesinde	
Yardımcı Olma .....	67
Açık İletişim Kurma .....	67
Özet .....	67
Değerlendirme Soruları.....	68
Kaynaklar.....	71

### 4. BÖLÜM

## BEDEN DİLİ

İletişimde Kişiler Arası Mesafe.....	77
Beden Dilinin Avantaj ve Dezavantajları .....	79
Eğitim Ortamında Beden Dili .....	80
Özet .....	86
Değerlendirme Soruları.....	87
Kaynaklar.....	89



## 5. BÖLÜM

### UTANGAÇLIK

Utangaçlığın Tanımı.....	92
Normal Utanma Duygusu İle Patolojik Utanma Duygusu.....	92
Utangaçlığın Boyutları.....	95
Utangaçlık İle İlgili Kuramlar .....	97
Yaklaşma-Kaçınma Kuramı.....	97
Kişilik Özelliği Araştırmacıları .....	98
Davranışçı Kuram.....	98
Psikanalitik Kuram .....	98
Diğer Yaklaşımlar .....	98
Utangaçlığın Ölçülmesi .....	99
Özet .....	100
Değerlendirme Soruları.....	101
Kaynaklar.....	103

## 6. BÖLÜM

### ÇOCUK VE ERGENLERDE ATILGANLIK EĞİTİMİ

Uyum Süreci Olarak Sosyalleşme.....	106
Atılganlık Nedir? .....	107
Okullarda Atılganlık Eğitimi.....	109
Çocuk ve Ergenlerde Atılganlık: Sorunlar ve Programlar .....	110
Atılganlık Nasıl Geliştirilebilir? .....	110
Sosyal Beceri Gelişiminde Ebeveyn Rolü.....	113
Sonuç ve Öneriler.....	116
Özet .....	118
Değerlendirme Soruları.....	119
Kaynaklar.....	120

## 7. BÖLÜM

### ARKADAŞ İLİŞKİLERİ

Arkadaşlık: Tanımı ve Hayatımızdaki Yeri .....	124
Arkadaşlığa İlişkin Yaklaşımlar .....	127
Arkadaşlığın Kurulması:.....	129
Yaşam Boyu Arkadaşlık.....	130
Çocukluk Dönemi ve Arkadaş İlişkileri .....	131
Ergenlik Dönemi ve Arkadaş İlişkileri.....	132

Yetişkinlik Dönemi ve Arkadaş İlişkileri.....	133
Yaşlılık Dönemi ve Arkadaş İlişkileri.....	134
Cinsiyet ve Arkadaş İlişkileri.....	135
Karşı Cins İle Arkadaşlık.....	137
Özel Gereksinimli Bireyler ve Arkadaşlık.....	138
Arkadaşlığın Faydaları ve Risk Faktörleri.....	140
Arkadaşlığın Ölçülmesi.....	141
Arkadaş İlişkisi Bir Beceri mi? Geliştirilebilir mi?.....	144
Özet.....	148
Değerlendirme Soruları.....	149
Kaynaklar.....	151

## 8. BÖLÜM

### ÖZ DÜZENLEME

Öz Düzenleme.....	161
Öz Düzenleme İle İlgili Kavramlar.....	162
Yürütücü İşlev.....	162
Öz Düzenleme ve Öz Kontrol.....	163
Çaba Gerektiren Kontrol.....	163
Haz Erteleme.....	163
Duygu Düzenleme.....	164
Öz Düzenleme İle İlgili Yedi Anahtar Prensiptir.....	164
Öz Düzenlemeyi Bağlamsal Olarak Anlamak.....	165
Öz Düzenleme Alt Boyutları.....	166
Davranışı Düzenleme.....	166
Duygusal Düzenleme.....	168
Dikkati Düzenleme.....	169
Öz Düzenlemenin Kuramsal Temelleri.....	170
Öz Düzenlemeli Öğrenme.....	171
Öz Düzenlemeli Öğrenen Bireylerin Özellikleri.....	171
Öz Düzenlemeli Öğrenme Stratejileri.....	172
Öz Düzenlemeli Öğrenmeyi Destekleyen Öğrenme-Öğretme Süreçleri.....	172
Öz Düzenlemeli Öğrenmenin Gelişimini Engelleyen Unsurlar.....	174
Öz Düzenlemenin Gelişimi.....	175
Öz Düzenlemenin Ölçülmesi.....	178
Öz Düzenleme Becerilerinin Geliştirilmesi.....	180
Özet.....	182
Değerlendirme Soruları.....	183
Kaynaklar.....	186

## 9. BÖLÜM

### BİLİŞSEL DÜZENLEME VE ANLAŞMAZLIK ÇÖZÜMÜ

Bilişsel Düzenleme ve Anlaşmazlık Çözümü .....	192
İnsan Hayatında ve Sosyal Becerilerde Düşüncenin Rolü ve Önemi .....	193
Şemalar .....	193
Bilişsel Çarpıtmalar .....	194
Önyargı ve Etkisi .....	196
Bilişsel Yeniden Yapılandırma .....	197
Bilişsel Duygu Düzenleme .....	197
İkna Becerisi ve Dikkat Edilecek Unsurlar .....	198
Anlaşmazlık Çözümü .....	199
Çatışma .....	201
Çatışmaya İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar .....	202
Çatışma Nedenleri .....	203
Çatışma Türleri .....	205
Çatışma Eylem Stilleri .....	207
Çatışma Çözüm Yolları .....	208
Özet .....	214
Değerlendirme Soruları .....	214
Kaynaklar .....	217

## 10. BÖLÜM

### SOSYAL BECERİ MÜDAHALE PROGRAMLARI

Sosyal Beceri Müdahale Programlarında Kullanılan Teknikler ve Bu Tekniklerin Kuramsal Dayanakları .....	223
Sosyal Beceri Programlarının Geliştirilmesinde Dikkat Edilmesi Gerekenler .....	225
Okul Temelli Sosyal Beceri Müdahale Programları .....	226
Sonuç ve Tartışma .....	243
Özet .....	245
Değerlendirme Soruları .....	246
Kaynaklar .....	249



# 1. BÖLÜM

## SOSYAL BECERİYE GİRİŞ

Prof. Dr. **Zeynep KARATAŞ**

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

### **Kazanımlar**

Bu bölümü okuyan kişi;

- Sosyal becerinin ne olduğunu öğrenir.
- Sosyal Becerinin boyutlarını bilir.
- Sosyal beceri kuramlarını öğrenir.
- Sosyal becerinin nasıl geliştirileceğinin farkına varır.

### **Hazırlık Soruları**

1. Sizce sosyal beceri nasıl tanımlanır, boyutları hangileridir?
2. Sosyal beceri kuramları hangileridir?
3. Sosyal beceri nasıl geliştirilir?

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal Beceri, İletişim, Aile, Okul

## Giriş

Hangi yaşta olursa olsun bireyler günlük yaşamda girdikleri bütün sosyal ortamlarda bazı sosyal becerilere ihtiyaç duyarlar. Bu beceriler ailede temellendiği gibi, kişilik özellikleri, eğitim ortamları ve birtakım ek eğitimlerden de etkilenerek değiştirilebilir. Başkasına selam verme, diğerlerinin selamını alma, sorun çözme, öfke kontrolü, duygulara odaklanıp kontrol etme becerileri gibi günlük yaşamı kolaylaştıracak farklı becerileri kapsayan sosyal beceriler bireyin toplum içerisinde sağlıklı yollarla iletişim kurmasını kolaylaştıran ve topluma uyumu ile bu uyumdan elde ettiği doyumla yaşama bakış açısını şekillendiren becerilerdir. Bu bölümde sosyal becerinin ne olduğu, boyutları, kuramsal temelleri, nasıl ölçülebileceği, nasıl geliştirilebileceği ve eğitim bağlamında yapılması gerekenler ele alınmıştır.



<https://www.gadoe.org/Curriculum-Instruction-and-Assessment/Special-Education-Services/Documents/IDEAS%2013%20Handouts/Social%20Skills%20in%20the%20Classroom%20ppt.pdf>

## Sosyal Becerinin Tanımı

Bireyin çeşitli sosyal ortamlarda anlaşmasına ve uyum sağlamasına yardımcı olan davranış bileşenleri olarak ifade edilen sosyal beceriler “a) bireyin pozitif sosyal ilişkileri başlatmasına ve sürdürmesine izin veren, b) akran kabulüne ve tatmin edici bir okul uyumuna katkıda bulunan ve c) bir bireyin daha büyük sosyal çevre ile etkili bir şekilde başa çıkmasına izin veren yetkinlikler kümesi” olarak tanımlanmaktadır. Sosyal beceriler, duygularımızı tanıma ve yönetme, başkalarına karşı

ilgi ve şefkat geliştirme, pozitif ilişkiler kurma, sorumlu kararlar alma ve zorlayıcı durumları yapıcı ve etik olarak ele alma odaklı olarak sosyal ve duygusal bağlamda da tanımlanabilmektedir.<sup>1</sup> Sosyal beceriler, diğerleri ve çevre ile olumlu etkileşimi teşvik eden davranışlardır. Bu becerilerden bazıları empati göstermek, grup etkinliklerine katılmak, cömertlik, yardım etmek, başkalarıyla iletişim kurmak, pazarlık yapmak ve problem çözmeyi içerir.<sup>2</sup>

## Sosyal Becerinin Boyutları

Sosyal beceriler alan yazında farklı boyutlarda ele alınmıştır.<sup>3,4,5,6</sup> Bu boyutlardan bazıları aşağıda açıklanmıştır.

### *İlişkiyi başlatma ve sürdürme becerileri:*

Bu beceri bireyin yeni bir ortama girdiğinde başkalarına kendini tanıtabilmesi, herhangi bir kişilerarası ilişkiyi başlatarak, sağlıklı olarak sürdürebilme becerisini ifade eder. Bu beceriler içerisinde, diğer bireylere selam verme, onların selamını alma, kendini kolaylıkla ifade edebilme, diğerleri ile iletişimde göz kontağı kurarak konuşmayı başlatıp sürdürebilme ve sonlandırabilme, soru sorma, teşekkür etme, dinleme, iltifat etme, yardım isteme, özür dileme, yönerge verme, ikna etme gibi beceriler yer alır.

İlişkiyi sürdürme becerisi içerisinde tebrik ve takdir etme becerisi de vardır. Birey diğerlerinin elde ettiği bir başarıya ya da onlar için önemli ya da zor bir durumun üstesinden geldiklerinde onları içtenlikle ve samimiyetle tebrik ve takdir edebilir. Bu beceriyi gösteren birey diğerlerine gösterdiği bu saygıyı kendisine de kolaylıkla gösterebilmektedir. Yani birey diğerlerini tebrik ve takdir ettiği gibi kendisini de tebrik ve takdir edebilir. Tebrik ve takdir etme becerisi ilişkiyi başlatma ya da sürdürmede oldukça önemlidir.

### *Grupla bir işi yürütme ve uyma becerileri:*

Bu beceri grupla çalışılması ya da grupla hareket edilmesi gereken ortamlarda bireyin grup etkinliklerine rahatlıkla katılarak, grupla bir işe başlayıp, sürdürme ve o işi bitirebilmeye uyumunu gösteren bir beceridir. Grupla hareket edebilme becerisi bireyin sosyal ortamlara girmesini kolaylaştıran bir beceridir. Başkalarının görüşlerini anlamaya çalışma, sorumluluk alma, şikayet iletme vb. beceriler bu tür becerilerdendir. Yönergelere uyma, kurallara uyma, materyalleri paylaşma, ödevini tamamlama, farklı sorumluluklarını yerine getirme, olumlu eleştiri durumunda uygun davranış sergileme ise uyma becerilerine örnek gösterilebilir.

***Duygulara ve beden dili farkındalığına ilişkin beceriler:***

Duygulara ilişkin beceri bireyin kendinin ve başkalarının duygularının farkına varması, duygularını gösterebilmesi, zaman zaman duygu kontrolü gerçekleştirilmesi gereken bir beceridir. Bireyden beklenen duygularını fark ederek olumlu duygularını sağlıklı olarak yaşayabilmesi, olumsuz duygularını ise fark ederek kontrol etme becerisi gösterebilmesidir. Bu beceri aynı zamanda diğerlerini anlayabilme açısından da oldukça önemlidir. Duygularını fark ederek duruma ve ortama uygun şekilde sağlıklı olarak gösteren bireylerin, diğerlerinin duygularını anlayıp yönetebilmesi de o doğrultuda kolaylaşacaktır. Kendi duygularını anlama, duygularını ifade etme, korku ile baş etme becerileri bu becerilere örnek verilebilir.

Beden dili farkındalığı bireyin bedensel sözsüz mesajları alma ve kendi sözsüz mesajlarının farkında olması ile anlamlandırılabilen bir beceridir. Bu beceride birey sözlü mesajlar yanında sözsüz mesajları kolaylıkla alabilir ya da gösterebilir.

***Saldırgan davranışlarla başa çıkma, öfke kontrol becerileri:***

Bu beceriler bireyin hem kendindeki hem de diğerlerindeki saldırgan davranışları fark etmesi, bu davranışlarla baş edebilmesi becerisini ifade eder. Bu becerilere sahip olma bireyin sorun çözme becerisini, kişilerarası ilişkilerini, kendisine saygısını ve zor durumlarla baş etme gibi çeşitli benzer becerisini de olumlu olarak etkiler. İzin isteme, paylaşma, diğerlerine yardım etme, kızgınlığını uygun bir şekilde ifade etme ya da kontrol etme vb. beceriler bu becerilere örnek verilebilir.

***Stres durumları ile başa çıkma:***

Bireyin zor ya da onda stres yaratan durumların üstesinden gelme ve sorunlarını çözme becerisi olarak tanımlanır. Bu beceriler arasında şikâyet etme, şikâyete cevap verme, grup baskısı ile başa çıkma, zor durumlarda konuşabilme, başarısızlıkla baş edebilme, yalnız kalabilme ile baş edebilme gibi birtakım beceriler yer almaktadır.

***Sorun çözebilme ve planlama becerileri:***

Birey için sorun olan birtakım durumlarda bireyin etkili ve işlevsel kararlar vererek sorunun üstesinden gelebilme becerileri bu beceriler arasında sırlanabilir. Sorunun üstesinden gelme becerileri, sorunu fark edebilme, sorunu tanımlama, ayrıntılı olarak ele alabilme, sağlıklı sorun çözme basamaklarını kullanabilme gibi becerilerdir. Birey yalnız çalıştığında kendisi ile ilgili ya da grupta çalıştığında grupta ilgili herhangi bir işi planlama, yürütme, sürdürme ve sonlandırma beceri-



sine sahip olmalıdır. Bu beceri bireyin başarıya ulaşması ve sosyal bir birey olabilmesi için önemli bir beceridir.

### ***Arabuluculuk becerileri:***

Bireyin akranlarının sorunları olduğunda onların arasında uzlaşmacı rolünü yerine getirebilmesidir. Bu beceride birey sorun olarak ortada bulunan durumun farkına varmalı, analiz etme ve iki tarafı uzlaştırma becerilerini kullanmalıdır.

### ***Yardım isteme becerileri:***

Bireyin bir diğer sosyal beceri göstergesi zor durumlarda başkalarından kolaylıkla yardım isteme becerisidir. Bu beceride birey akranlarından ya da büyüklelerinden herhangi zor bir durumla baş edebilmek için kolaylıkla yardım isteyebilir.

### ***Farklılıklara saygı ve sosyal yardım becerileri:***

Toplum içerisinde yaşayan bireyin farklılıklara ya da farklı bireylere (engelli, özel yetenekli, farklı ırk, kökene sahip vs.) saygılı olması bir beceri gerektirir. Bu beceriye sahip bireyler topluluk içerisinde daha uyumlu yaşayabilirler. Ayrıca diğerlerine (aile, arkadaş, sosyal çevrede bulunan bireyler, küçükler, akranlar ya da yaşlılar gibi) hem sosyal hem maddi hem de psikolojik yönden destek olma açısından sosyal yardım becerileri oldukça önemli becerilerdendir. Bu becerilere yaşlı bir bireye yardımda bulunma, engelli bir bireye yardım etme, aile, yakın ya da uzak arkadaş çevresine her türlü gösterilebilecek destek örnek gösterilebilir.

### ***Mizah becerisi:***

Mizah becerisi, başkalarının yaptığı espriyi fark etme, bu espriye katılabilme ve espriyi anlayabilme ile kendini gösteren beceridir. Bu beceride birey etkili bir mizah anlayışına sahip olabilmelidir.

### ***Akademik beceriler:***

Bağımsız, tek başına çalışma, görevini tek başına başarıyla sonlandırma, başarı, öğretmenin yönergelerini dinleme ve yönergelere uygun davranma, serbest zamanlarını verimli değerlendirme, yapmadığında ya da anlamadığında yardım isteme becerileri bu beceriler içerisinde.

### ***Atılganlık (Güvengenlik) becerileri:***

Sohbeti başlatma, oyun etkinliklerine akranlarını davet etme, kendisi için mutlu olacağı şeyler yapma ve söyleme, bildik olmayan kuralları sorgulama, karşı cinsle rahat etkileşimde bulunma, kendini tanıtmaya, hislerini söyleme, etkinliklere ve gruplara uygun biçimde katılım gösterme, kendini rahatlıkla ifade etme gibi becerileri içerir.