

# Yaşam Becerileri Eğitimi

Kavram, Beceri, Gelişim ve Uygulama

---

Editör: Doç. Dr. Yavuz BOLAT



Editör: Doç. Dr. Yavuz BOLAT

**YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİMİ**  
**Kavram, Beceri, Gelişim ve Uygulama**

ISBN 978-625-7582-46-9

DOI 10.14527/9786257582469

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2021, 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**dir. 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** 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.

I. Baskı: Ağustos 2021, Ankara

Yayın-Proje: Zeynep Güler  
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan  
Kapak Tasarım: Pegem Akademi

Baskı: Ay-bay Kırtasiye İnşaat Gıda Pazarlama ve Ticaret Ltd. Şti.  
Çetin Emeç Bulvarı 1314. Cadde No: 37A-B  
Çankaya/ANKARA  
Tel: (0312) 472 58 55

Yayıncı Sertifika No: 36306  
Matbaa Sertifika No: 46661

**İletişim**

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33  
Yenimahalle/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

1960'ların sonlarından itibaren literatürde yerini almaya başlayan yaşam becerileri kavramı geçen zaman içerisinde farklı alanları içeren oldukça fazla çalışmaya konu olmakla birlikte sanat, spor ve teknolojik alanlarla yeni araştırmalara zemin hazırlamıştır. Bilgi üretiminin yanında tüketiminin de hızla arttığı, teknolojinin günlük yaşamı hızla dizayn ettiği bir çağın değiştirdiği ve geliştirdiği bir yaşam alanında bireylerin sahip olması gereken beceri, yetenek, yetkinlik ve yeterlikler gün geçtikçe çeşitlenirken bunların sayısı bir o kadar da artmaktadır. Bu baş döndürücü süreç yaşam becerilerini toplumsal, sosyal ve mesleki hayatta öne çıkarmaktadır. Yaşam becerilerinin öneminin farkındalığının oluşturulması çalışmaları da artan sayıda çalışmaya konu olurken bireyin bağımsız bir yetişkin yaşamına sahip olması için, uygun yaşam becerilerine sahip olması gerekliliği eğitim sistemleri tarafından fark edilmeye başlanmıştır. Bu farkındalıkla toplumlar eğitim sistemleri içerisinde farklı kademelerde yaşam becerilerini öğretim faaliyetleri yardımıyla toplumun fertleri nezdinde geliştirmeye çalışmaktadırlar.

Bu kitap sağlıklı bir bireyde yer alması gereken yaşam becerileri üzerine odaklanmaktadır. Yaşam becerilerinin kavramsal boyutlandırmasıyla başlayan bu bilimsel kitapta; *problem çözme becerileri, yaratıcı düşünme becerileri, eleştirel düşünme becerileri, karar verme becerileri, öz farkındalık becerileri, duygularla ve stresle başa çıkma becerileri, iletişim becerileri, empati kurma becerileri, dijital yaşam becerileri ile 21. yüzyıl yaşam becerilerine yer verilmektedir.* İlgili yaşam becerileri kavram, beceri, gelişim ve örnek uygulamalar bağlamında okuyuculara sunulmaktadır. Eğiticiler, okul liderleri, farklı branşlardan öğretmenler ve öğretmen adayları, çocuk gelişim uzmanları, psikolojik danışmanlar, lisansüstü öğrenime devam edenler, kişisel gelişime önem verenler, aileler, sporcular, sanatçılar, çeşitli meslek kollarında çalışan bireyler ve bu konuyu önemli bulan okuyucular gibi toplumun her kesiminde yer alan bireyler için yaşam becerileri eğitimi konusunda faydalı olacağına inandığımız bu kitapta alanında uzman on iki bilim insanının emeği bulunmaktadır. Eserin oluşturulmasında emeği geçen ve bölüm yazarlığı yapan akademisyen arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunuyorum.

Editör

Doç. Dr. Yavuz BOLAT

ORCID No: 0000-0002-2398-9208

Ağustos 2021



## **Bölümler ve Yazarları**

*Editör: Doç. Dr. Yavuz BOLAT*

### **1. Bölüm: Yaşam Becerilerinin Kavramsal Boyutu**

*Doç. Dr. Yavuz BOLAT – Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0002-2398-9208

### **2. Bölüm: Problem Çözme Becerileri**

*Dr. Öğr. Üyesi Muhammet BAŞ - Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0001-9309-8702

### **3. Bölüm: Yaratıcı Düşünme Becerileri**

*Dr. Öğr. Üyesi Cennet GÖLOĞLU DEMİR -*

*Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0002-8770-6107

### **4. Bölüm: Eleştirel Düşünme Becerileri**

*Dr. Öğr. Üyesi Engin DEMİR - Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0002-6280-5467

### **5. Bölüm: Karar Verme Becerileri**

*Dr. Öğr. Gör. Celalettin KORKMAZ -*

*Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0001-7249-1070

### **6. Bölüm: Öz Farkındalık Becerileri**

*Dr. Öğr. Üyesi Ahmet BOZAK - Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0001-5275-0514

### **7. Bölüm: Duygularla ve Stresle Başa Çıkma Becerileri**

*Öğr. Gör. Cemile ONAT KÖROĞLU - Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0002-9674-4076

*Dr. Öğr. Üyesi Burcu AVCIBAY VURGEÇ - Çukurova Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0003-2467-5101

### **8. Bölüm: İletişim Becerileri**

*Arş. Gör. Dr. Mustafa KÖROĞLU - Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0003-4701-8120

**9. Bölüm: Empati Kurma Becerileri**

*Doç. Dr. Mahmut GÜLLE - Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0002-9967-0703

**10. Bölüm: Dijital Yaşam Becerileri**

*Dr. Öğr. Üyesi Fatih BALAMAN - Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0003-2175-0778

**11. Bölüm: 21. Yüzyıl Yaşam Becerileri**

*Doç. Dr. Okan SARIGÖZ - Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0002-1616-9789

## İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	iii
Bölümler ve Yazarları.....	v

### 1. BÖLÜM YAŞAM BECERİLERİNİN KAVRAMSAL BOYUTU

Giriş.....	2
Beceri Kavramı.....	4
Yaşam Becerisi Nedir? .....	5
Yaşam Becerilerinin Özellikleri.....	6
Yaşam Becerileri Sınıflandırılması.....	9
Yaşam Becerileri Eğitiminin Önemi.....	10
Yaşam Becerileri Öğretimi Temel Adımları.....	12
Yaşam Becerileri Eğitiminde Kullanılan Bazı Öğretim Yöntemleri.....	15
Sonuç ve Değerlendirme .....	16
Kaynakça.....	17

### 2. BÖLÜM PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ

Giriş.....	22
Problem Nedir?.....	24
Problem Çözme Nedir? .....	26
Problem Çözme Becerilerinin Kapsamı ve Faydaları.....	29
Problem Çözmenin Bilişsel Boyutu .....	32
Problem Çözme Strateji ve Yaklaşımları .....	35
Problem Çözme Becerileri .....	46
Problem Çözme Adımları .....	47
Problem Çözme Metodolojisi.....	49
Örnek Problem Çözme Etkinliği .....	51
Sonuç ve Değerlendirme .....	53
Örnek Uygulama .....	55
Kaynakça.....	60

### 3. BÖLÜM YARATICI DÜŞÜNME BECERİLERİ

Giriş.....	68
Yaratıcılık Nedir?.....	69
Yaratıcı Bireyin Özellikleri.....	72
Yaratıcı Pedagoji .....	76
Yaratıcılığı Destekleyen Öğrenme Ortamları.....	80
Yaratıcılığı Geliştiren Davranışlar .....	81
Yaratıcılık ve Aile .....	85
Yaratıcılığın Önündeki Engeller .....	86
Sonuç ve Değerlendirme .....	89
Yaratıcı Düşünme Alışkanlığı Geliştirmek İçin Yapılabilecek Etkinlikler .....	89
Kaynakça.....	92

### 4. BÖLÜM ELEŞTİREL DÜŞÜNME BECERİLERİ

Giriş.....	96
Eleştirel Düşünme Nedir? .....	96
Eleştirel Düşünmeye Tarihsel Bakış.....	100
Eleştirel Düşünmenin Özellikleri ve Önemi .....	102
Eleştirel Düşünme Becerileri .....	106
Eleştirel Düşünme Öğretimi ve Eğilimi .....	109
Eleştirel Düşünmeye Yönelik Önyargılar ve Engeller.....	112
Sonuç ve Değerlendirme .....	114
Eleştirel Düşünme Etkinlikleri .....	116
Kaynakça.....	121

### 5. BÖLÜM KARAR VERME BECERİLERİ

Giriş.....	126
Karar .....	127
Karar Verme.....	128
Rasyonel Karar Verme .....	130
Risk Altında ve Belirsizlik Durumunda Karar Verme .....	131
Natüralist (Tabiata Uygun) Karar Verme.....	133
Mantıksal Karar Verme .....	133



Etkili Karar Verme .....	134
Veriye Dayalı Etkili Karar Verme .....	135
Proje Yönetiminde Etkili Karar Verme .....	137
Karar Verme Sorunlarının Üstesinden Gelme .....	138
Karar Türleri.....	140
Operasyonel ve Stratejik Kararlar .....	140
Karar Verme Sürecine Katılan Kişi Sayısı .....	141
Yönetim Kademesine Göre Karar Verme .....	143
Yönetim Hiyerarşisi ve Karar Verme Seviyesi Arasındaki İlişki .....	144
Karar Verme Süreci .....	145
Karar Verme Sürecinde İzlenmesi Gereken Adımlar .....	146
Alternatiflerin Geliştirilmesi ve Seçimi.....	147
Seçilmiş Kararın Uygulanması ve Sonucun Değerlendirilmesi.....	148
Karar Verme Yöntem ve Teknikleri .....	149
OODA Döngüleri .....	149
Tanıma Temelli Karar Modeli .....	150
Büyüme (Grow) .....	151
PDSA Döngüsü .....	152
Bağlamın Haritasını Çıkarma (SWOT ve PEST) .....	153
TELOS.....	153
Analitik Hiyerarşi Süreci (AHP) .....	154
Eisenhower Matrisi .....	155
Grupla Karar Verme Yöntem ve Teknikleri .....	156
Nominal Grup Tekniği .....	156
DELPHİ Yöntemi .....	157
Uzlaşmaya Dayalı Karar Verme Modeli (CODM) .....	157
Beyin Fırtınası .....	158
Karar Destek Teknikleri .....	160
Karar Verme Liderliği.....	162
21. Yüzyılda Karar Verme Yeterlikleri .....	164
Sonuç ve Değerlendirme .....	166
Kaynakça.....	170

## 6. BÖLÜM

### ÖZ FARKINDALIK BECERİLERİ

Yaşam Becerileri Açısından Öz Farkındalık .....	174
Giriş.....	175
Öz Farkındalık Kavramı .....	176
Benlik Kavramı.....	176
Benlik Şemaları ve Benlik Organizasyonu.....	178
Öz Saygı.....	187
Öz Farkındalık.....	189
Yaşam Becerileri ve Öz Farkındalık.....	194
Yaşam Becerileri Açısından Öz Farkındalığın Önemi .....	194
Meslek Yaşamında Öz Farkındalığı Olumlu Yönde Etkileyebilecek	
Etkinlikler.....	196
Mentorluk .....	196
Tersine Mentorluk.....	199
Meslektaş Gözlemi.....	201
Sonuç ve Değerlendirme .....	202
Kaynakça.....	205

## 7. BÖLÜM

### DUYGULARLA VE STRESLE BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ

Giriş.....	212
Duygu Kavramının Tanımı.....	212
Duyguların Özellikleri.....	212
Duyguların Sınıflandırılması .....	213
Birincil Duygular .....	213
İkincil Duygular .....	214
Duyguların İşlevleri .....	216
Duygunun Kişisel/İçsel İşlevleri.....	216
Duygunun Kişilerarası İşlevleri.....	216
Duygunun Sosyal ve Kültürel İşlevleri .....	217
Duygularla Baş Etme Becerileri .....	218
Stres.....	219
Stresi Etkileyen Faktörler .....	221
Demografik Değişkenler ve Stres Düzeyleri .....	221
Cinsiyet.....	221
Deneyim/İstihdam Yılı.....	222
Yaş .....	222

Stresin Kaynakları .....	223
Çalışma Saatleri .....	223
Aşırı Rol Yükleme .....	223
İş Yoğunluğu .....	223
Personel Arasındaki İş Yükü ve Stres .....	224
Stresin Sonuçları .....	224
Stresin Fizyolojik ve Ruhsal Etkileri .....	225
Stres ve Bağışıklık .....	226
Kardiyopulmoner Sistem .....	226
Gastrointestinal Rahatsızlıklar .....	226
Stresin Ekonomik Sonuçları .....	227
Stresörler ve İş Performansı .....	227
Stresle Başa Çıkma Becerileri .....	228
Sonuç ve Değerlendirme .....	230
Kaynakça .....	232

## 8. BÖLÜM İLETİŞİM BECERİLERİ

Giriş .....	238
İletişimin Özellikleri .....	240
İletişim Süreci .....	241
Gönderenin bir fikri vardır .....	242
Fikir mesaja dönüşür .....	242
Mesaj bir kanal üzerinden iletilir .....	243
Mesaj alıcı tarafından alınır ve kodu çözülmeye çalışılır .....	244
Geri Bildirim .....	244
İletişim Modelleri .....	246
Doğrusal İletişim Modeli .....	246
Etkileşimli İletişim Modeli .....	247
İşlemsel İletişim Modeli .....	247
İletişim Türleri .....	248
Sözlü İletişim .....	248
Sözsüz İletişim .....	250
Sözsüz İletişimin Türleri .....	253
Beden Dilinin Unsurları .....	256
Sonuç ve Değerlendirme .....	258
Kaynakça .....	259

## 9. BÖLÜM EMPATİ KURMA BECERİLERİ

Giriş.....	264
Çıkarsama.....	265
Rol Oynama .....	265
Heyecan Yayılması Olarak Empati.....	265
Empati ve Özdeşim .....	266
Empati Eğitimi.....	270
Helen Riess'in Empati Tablosu "EMPATHY" .....	271
Eye Contact (E) – Göz Teması .....	271
Muscles for Facial Expression (M) – Mimiklerinizi Yansıtan Kas Grupları .....	271
Posture (P) – Duruş.....	271
Affect (A) – Etki.....	272
Tone of Voice (T) – Ses Tonu .....	272
Hearing the Whole Person (H) – Herkesi Duymak.....	272
Your Response (Y) – Cevabınız .....	272
Chapman'ın Beden Dili ve Empati Tanımı .....	273
Ahlak ve Empati .....	273
Ahlaki Gelişim ve Empatiye Yönelik Gelişim Süreçleri .....	276
Sonuç ve Değerlendirme .....	284
Kaynakça.....	285

## 10. BÖLÜM DİJİTAL YAŞAM BECERİLERİ

Giriş.....	290
Dijital Yaşam Becerileri Eğitimi .....	291
Dijital Okuryazarlık.....	294
Dijital Yeterlik.....	295
Mobil Etik (Mobile Etiquette / Mobicquette).....	298
Dijital Hikâyecilik .....	299
Dijital Zekâ .....	300
DQ düzeyleri .....	301
DQ alanları .....	301
Dijital İletişim Becerileri.....	302
Dijital Vatandaşlık.....	303
Dijital Kimlik .....	304
Sonuç ve Değerlendirme .....	304
Kaynakça.....	305

## 11. BÖLÜM

### 21. YÜZYIL YAŞAM BECERİLERİ

Giriş.....	310
P21 Beceriler Çerçevesi (Partnership for 21st Century Skills) .....	311
ATCS21 Beceriler Çerçevesi (The Assessment and Teaching of 21st Century Skills) .....	313
NCREL (North Central Regional Educational Laboratory) Beceriler Çerçevesi.....	314
NETS/ISTE (National Educational Technology Standards) Beceriler Çerçevesi.....	316
AACU (American Association of Colleges and Universities) Beceriler Çerçevesi .....	318
OECD Beceriler Çerçevesi.....	319
NRC (National Research Council) Beceriler Çerçevesi .....	320
Millî Eğitim Bakanlığı 21. Yüzyıl Türkiye Yeterlikleri Çerçevesi.....	321
Farklı Kurumların 21. Yüzyıl Becerileri Tasnifleri.....	323
Öğrencilerin Sahip Olması Gereken 21. Yüzyıl Becerileri.....	326
Öğrenme ve Yenilenme Becerileri .....	326
Yaratıcılık ve Yenilenme .....	327
Eleştirel Düşünme ve Problem Çözme .....	327
İletişim ve İşbirliği .....	327
Bilgi, Medya ve Teknoloji Beceriler .....	328
Bilgi Okuryazarlığı.....	328
Medya Okuryazarlığı.....	328
Bilgi ve İletişim Teknolojileri Okuryazarlığı .....	328
Yaşam ve Meslek Becerileri.....	329
Esneklik ve Uyum .....	329
Girişimcilik ve Öz-Yönelim .....	329
Sosyal ve Kültürlerarası Beceriler .....	330
Üretkenlik ve Sorumluluk.....	330
Liderlik ve Sorumluluk .....	330
Sonuç ve Değerlendirme .....	331
Kaynakça.....	332
<b>Yazarlar Hakkında .....</b>	<b>335</b>



# 1. BÖLÜM

## YAŞAM BECERİLERİNİN KAVRAMSAL BOYUTU

**Doç. Dr. Yavuz BOLAT** - *Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi*  
ORCID No: 0000-0002-2398-9208

### **Bölüm İçeriği**

- Giriş
- Beceri Kavramı
- Yaşam Becerisi Nedir?
- Yaşam Becerilerinin Özellikleri
- Yaşam Becerilerinin Sınıflandırılması
- Yaşam Becerilerinin Önemi
- Yaşam Becerileri Öğretimi Temel Adımları
- Yaşam Becerileri Eğitiminde Kullanılan Bazı Öğretim Yöntemleri
- Sonuç ve Değerlendirme

## GİRİŞ

İnsan, var olma serüveni içerisinde uyum sağlama, hayatını kolaylaştırma ve doğayla başa çıkma gibi bir dizi yaşamsal becerilerinin yanında zihinsel, duyuşsal ve sosyal becerilerini de geliştirmiştir. Bu süreç bazı becerileri geliştirirken bazı- larını yeni alanlara taşıyarak becerinin değişimine zemin hazırlamıştır. Özellikle yaşam becerileri olarak bilinen bilişsel beceriler, duygusal beceriler, kişilerarası ile- tişim becerileri ve sosyal becerilerin ön plana çıktığı görülmektedir (WHO, 1997).

1960'ların sonlarında literatürde yerini almaya başlayan yaşam becerileri art- tan zaman içerisinde ilgili literatürde farklı alanları içeren oldukça fazla çalışmaya konu olmakla birlikte sanat, spor ve teknoloji alanları aracılığıyla yeni araştırma- lara zemin hazırlamıştır (Zhou ve Ye, 2002; Wolfe ve diğerleri, 2006; Claessens ve diğerleri, 2007; Gould ve diğerleri, 2012; Hodge ve diğerleri, 2013; Subasree ve Radhakrishnan-Nair, 2014; Sreekumar, 2016; Pujar ve Patil, 2016; Giannotta ve Weichold, 2016; Pesce ve diğerleri, 2016; Chinkov ve Holt, 2016; Holt ve diğer- leri, 2017; Mutiso ve diğerleri, 2017; Bolat ve Balaman, 2017; Kurtdede-Fidan ve Aydoğdu, 2018; Cassidy ve diğerleri, 2018; Balaman ve diğerleri, 2018; Fahmie ve Luczynski, 2018; Ceylan ve Çolak, 2019; Arur ve DeJaeghere, 2019; Düz ve Aslan, 2020; Yektatalab ve diğerleri, 2020; Karademir, 2020; Yuen ve diğerleri, 2020; Ron- kainen ve diğerleri, 2020; Çoşkuner ve diğerleri, 2021, Bolat ve Korkmaz, 2021).

Bireylerin bağımsız birer yetişkin yaşamı sürdürebilmesi için, onların uygun yaşam becerilerine sahip olması gerekir (Sparrow ve diğerleri, 2005). Yaşam bece- rileri, bireyin yetişkinlik dönemi için önemli bir hazırlık aşaması olmasına rağmen genellikle eğitimde gözden kaçan bir kavramdır (Cassidy ve diğerleri, 2018). Bu durumun eğitim sistemleri tarafından farkına varılması ve bireyin kişilik, kim- lik, mesleki, sosyal ve psikolojik gelişimine katkı sağlayacak fırsatlar sunulması gerekir. Özellikle bireyin yaşamındaki kimlik kazanımı ve hayatı anlamlandırma süreçleri ergenlikte bireyin kendisini tutarlı biçimde geliştirmesinin temel bileşen- leridir (Steger, 2012). Bu tutarlı kendini geliştirme sürecine olumlu gelişim fırsat- ları sunan önemli bir mekanizma ise yaşam becerileridir. Pozitif psikolojide ortaya çıkan önemli bir kavram olan “yaşamdaki anlam” ya da “yaşamın anlamı” bireyin fiziksel ve zihinsel refahıyla bağlantılı olup literatürde önemli bir çalışma konu- su olmakla birlikte bireyin yaşamın anlamını doğru biçimde algılayabilmesi için onun farkındalığı geliştirecek yaşam becerilerinin önemi üzerinde durulmaktadır (Yuen ve diğerleri, 2020).

Herhangi bir bireyin yaşam becerilerinin gelişmiş olması onun toplumsal- laşmasını ve sosyalleşmesini hızlandırırken ya da tam tersi düzeyde gelişmemiş olması bireyin toplumsal kabulünü ya da toplumsal aidiyetliğini engellemektedir.