

# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

İlkokul Öğretmen Sunumu



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هنا المشروع وتم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



# SUNU PLANI

Yaşam Boyu  
Gelişim ve  
Sosyal Duygusal  
Gelişim

01  
02

03  
04

Sosyal  
Duygusal  
Beceriler ve  
Göstergeleri

Sosyal Duygusal  
Becerilerin  
Önemi ve  
Sınırlandırılması

05  
06

07

Öğrencileri  
Destekleme  
Yolları

01

# Yaşam Boyu Gelişim

## Gelişim

Döllenmeyle başlayan ve yaşam boyunca devam eden fiziksel, ahlaki, dilsel, kişiliksel, bilişsel, sosyal-duygusal alanlarda değişikliklerin meydana gelme süreci olarak açıklanabilir.



## Yaşam Boyu Gelişim

Bireyin doğumla başlayıp ölüme sona eren ve hayatı boyunca devam eden gelişim süreci olarak tanımlanabilir.



(Santrock, 2009; 2011)

## Bilişsel Gelişim

- Bireyin neden-sonuç ilişkisi kurma, hatırd tutma, analiz, sentez, değerlendirme, yaratıcı olma, sınıflandırma, bilgi edinme ve problem çözme gibi bilişsel becerilerinde değişimlerin ve gelişimlerin meydana geldiği gelişim alanıdır.

## Fiziksel Gelişim

- Bireyin beyin gelişiminde, bedeninde, motor becerilerinde ve hormonlarında değişimlerin meydana geldiği, bedenin olgunlaştığı, değiştiği ve geliştiği gelişim alanıdır.

## Ahlaki Gelişim

- Bireyin topluma etkin bir şekilde uyum sağlayabilmesini kolaylaştıran değerler sisteminde değişimlerin ve gelişimlerin meydana geldiği gelişim alanıdır.

## Dil Gelişimi

- Bireyin sesleri, kelimeleri, sayıları, sembolleri öğrenmesi, hatırlaması ve dilin kurallarına uygun olarak bu becerileri kullanması gibi dil becerilerinde değişimlerin ve gelişimlerin meydana geldiği gelişim alanıdır.

## Sosyal-Duygusal Gelişim

- Bireyin empati kurma, bağımsızlık kazanma, sağlıklı ilişkiler geliştirme ve sürdürme, duyguları düzenleme, sosyal normlara uygun davranma, iş birliği yapma gibi sosyal- duygusal becerilerinde değişimlerin ve gelişimlerin meydana geldiği gelişim alanıdır.

# YAŞAM BOYU GELİŞİM



Gelişim  
Esneklik



Gelişim  
Çok  
Yönlüdür



Gelişim  
Bağlamsaldır



Gelişim  
Yaşam  
Boyudur



Gelişim Çok  
Disiplinlidir



Gelişim Çok  
Boyutludur



# Yaşam Boyu Gelişimin Temel ilkeleri Bize Neler Söylüyor?



- Gelişim yaşam boyu devam ettiği için öğrencilerin her bir gelişim döneminde gelişimleri desteklenmelidir.

- Gelişim çok boyutlu olduğu için öğrencilerin her bir gelişim alanında gösterdiği değişiklikler ve gelişim alanlarındaki ilişkilerin öğrencilerin gelişimi üzerindeki etkileri takip edilmelidir.

- Gelişim çok yönlü olduğu için öğrencilerin gelişim göstergeleri dikkatli bir şekilde ele alınmalıdır.



- Gelişim esnek olduğu için öğrencilerin gelişim alanlarında çeşitli değişiklikler olacağı ve sahip olduğu özelliklerin geliştirilebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

- Gelişim çok disiplinli olduğu için öğrencilerin gelişimini desteklemek için farklı disiplin alanlarından faydalanılmalıdır.

- Gelişim bağlamsal olduğu için öğrencilerin gelişim göstergeleri kendi bağlamlarında değerlendirilmelidir.

02

# Sosyal Duygusal Gelişim



Bireyin empati kurma, bağımsızlık kazanma, sağlıklı ilişkiler geliştirme ve sürdürme, duyguları düzenleme, sosyal normlara uygun davranma, iş birliği yapma gibi sosyal-duygusal becerilerinde değişimlerin ve gelişimlerin meydana geldiği gelişim alanıdır.”



(Santrock, 2016)

03

## Sosyal Duygusal Beceriler

- Bireylerin duyguları tanıma, ifade etme ve düzenleme, etkili bir şekilde problem çözme ve sağlıklı ilişkiler kurma kapasitesi ve bu kapasiteye bağlı olarak topluma uyum sağlamasını kolaylaştıran tüm bireyler için gerekli olan yeterlilikler.

*(Elias ve ark., 1997)*

- İlişki kurma ve sürdürme, problemleri çözme, sorumluluk alarak karar verme, güçlüklerle baş etme, amaç belirleme, iş birliği yapma, empati kurma gibi pek çok beceriyi içerisinde barındıran çok geniş bir beceri kümesi.

*(Gueldner, Feuerborn ve Meller, 2010)*

- Bireylerin duygularını düzenlemeleri, kısa ve uzun vadeli hedef belirlemeleri ve bu ilişkileri hedeflere ulaşmak için eylem planı oluşturmaları, sağlıklı kişiler arası ilişkiler kurmaları ve sürdürmeleri, etkili bir şekilde problem çözmeleri ve sorumlu kararlar almaları için gerekli olan yeterlilikler.

(CASEL, 2020)

- Bireyin yaşamının her alanını etkileyen, genetik ve çevre etkileşimiyle yaşam boyu gelişmeye devam eden, çeşitli öğrenme yaşantıları yoluyla değişim gösteren becerilerin bütünü.

(De Fruyt ve ark, 2015)

- Bireyin ruh sağlığını korumasını destekleyen, karşılaştığı güçlüklerle baş edebilmesini kolaylaştıran ve risk faktörlerinin etkisini azaltarak veya önleyerek bireyin psikolojik sağlamlığı için koruyucu faktör rolü üstlenen beceriler bütünü.

(Domitrovich ve ark, 2017)

04

# Sosyal Duygusal Beceri Göstergeleeri



- Öğrenme güçlüğü yaşama, devamsızlık yapma, okulu terk etme eğilimi gösterme ve riskli davranışlar sergileme olasılığının az olması.

(Hukkelberg vd., 2019; McCollow ve Hoffman, 2019)

- Okul içi ve dışı verilen sorumlulukları yerine getirme ve aktif bir şekilde katılım göstermeye daha fazla istekli olma.

(Alzahrani ve ark., 2019; Durlak ve ark., 2011;)

- Sağlıklı kişiler arası ilişkiler kurma ve sürdürme.

(Wang ve ark., 2019)

- Çatışmaları daha işlevsel yollarla çözme.

(Huber ve ark., 2019; Kanishi ve Wong, 2018)

- Okula ve topluma daha kolay uyum sağlayabilme.

(Chernyshenko, Kankaras ve Drasgow, 2018)

- İyilik hâli ve psikolojik sağlamlığın yüksek olması.

(McCollow ve Hoffman, 2019; OECD, 2021)

- Değişimlere daha açık olma ve değişimlere kolaylıkla uyum sağlama.

(Cristovao, Candeias ve Verdasca, 2020)

- Okula ve çalışma yaşamına dair olumlu tutuma sahip olma.

(Bridgeland, Bruce ve Hariharan, 2013)

- Yüksek akademik performans sergileme.

(Cristovao, Candeias ve Verdasca, 2017)

## Kademelere Göre Sosyal Duygusal Beceri Göstergeleri

- Duygularını uygun biçimde ifade eder.
- Kendi duygularını ve insanların duygularını tanır.
- Başarmak için çabalamanın önemini bilir.
- Kendisi için yapılan iyiliklerin farkına varır.
- Nezaket ifadeleri kullanır.
- Yoğun duygularını yönetir.
- Günlük rutinlerini planlar.

## Kademelere Göre Sosyal Duygusal Beceri Göstergeleri

- Kendine kısa süreli ve ulaşılabilir hedefler belirler.
- Yaşadığı problemlere ilişkin neden-sonuç ilişkisi kurar.
- Yaşadığı problemleri çözmek için alternatif yollar belirler.
- İnsanlar arasında çatışmaların yaşanmasının doğal olduğunu bilir.
- İhtiyaç duyduğunda nereden ve nasıl yardım isteyeceğini bilir.
- İhtiyacı olan birini gördüğünde yardım etme becerilerini kullanır.

05

# Sosyal Duygusal Becerilerin Önemi

## Bireyin,

- Akranları, öğretmenleri ve ebeveynleri ile sağlıklı ilişkiler kurabilmesi.
- İyilik hâli ve psikolojik sağlamlığının yüksek olması.
- Kişisel zamanı ve sorumlulukları arasında denge kurabilmesi.
- Akademik becerilerini kullanarak akademik başarısını yükseltebilmesi.
- Sağlıklı bir ruh haline sahip olması.

## Bireyin,

- Topluma uyum gösterebilmesi,
- Okul terki, riskli davranışlar ve davranış problemleri sergileme gibi durumların önlenmesi,
- Okul içi ve dışında elde ettiği kazanımları hayatına aktarabilmesi,
- Dilsel, bilişsel gibi diğer gelişim alanlarının desteklenebilmesi,
- Toplumda daha aktif bir role sahip olabilmesi



İÇİN;

# Sosyal Duygusal Becerilerin Geliştirilmesi gerekmektedir.

(CASEL, 2020; McCollow ve Hoffman, 2019;  
Jones ve ark., 2019; Wang vd., 2019)



06

# Sosyal Duygusal Becerilerin Sınıflandırılması



- Sosyal duygusal becerilerle ilgili farklı sınıflandırmalar mevcuttur. *Bu çalışmada CASEL (2003; 2005; 2020) tarafından yapılan sınıflandırma temel alınmıştır.*

- CASEL (2003; 2005; 2020) tarafından sınıflandırılan Sosyal Duygusal Beceriler:





- Duyguları, düşünceleri ve değerleri gibi bireysel özelliklerinin farkında olma, bu özellikler arasında bağ kurma ve bu özelliklerin yaşamını nasıl etkilediğini analiz edebilme,
- Güçlü ve zayıf yönlerini gerçekçi temellere dayandırarak değerlendirme ve bu yönleri kabul ederek kendine güvenme,
- Bireysel özelliklerini zaman içerisinde değiştirebileceğine ve geliştirebileceğine dair iyimser bir bakış açısına sahip olma,
- Sahip olunan mevcut koşulları değerlendirerek bireysel özellikleri iyilik hâli için kullanma.

# Sosyal Farkındalık

Sosyal Duygusal  
Beceriler

- Diğer insanların yaşadığı duyguları ve deneyimleri önemseme,
- Başkalarının duygularını, deneyimlerini ve bakış açılarını anlamak için çaba gösterme,
- Başkalarıyla empati kurma,
- Farklı bakış açılara ve kültürel çeşitliliğe saygı duyma,
- Farklılıkları zenginlik olarak değerlendirme,
- Sosyal iyi oluş için gönüllü çalışmalarda yer alma,
- Toplumsal ve etik normları, kuralları ve değerleri dikkate alarak davranışlar sergileme,
- Aile, okul ve toplum temelli kaynakları ve destekleri fark etme.



- Kısa ve uzun vadeli amaçlar belirleme, kişisel ve akademik amaçlar belirleme, bu amaçlara ulaşmak için eylem planı hazırlama, bireysel özellikleri amaçlara ulaşma sürecinde kullanma,
- Duyguları isimlendirme, tanıma ve düzenleme, duygu düzenleme stratejilerinin neler olduğunu bilme,
- Zorluklarla karşılaşılsa bile amaca ulaşmak için çaba gösterme ve motivasyonu sürdürme,
- Kişisel zaman ve sorumluluklar arasında denge kurma, etkili bir şekilde zamanı yönetme.



- Karşılaşan problemleri belirleme, bu problemlerin ortaya çıkma nedenlerini araştırma, problem durumunu analiz etme, etkili problem çözme stratejilerini kullanma,
- Karar verme basamaklarını takip etme, karar vermesini engelleyen duygu, düşünce ve davranışların farkında olma,
- Problem çözme ve karar verme sürecinde çevresindeki bireylerin görüşlerini dikkate alma,
- Davranışlarının birey ve çevresindeki insanların yaşamı üzerindeki etkilerini göz önünde bulundurma ve buna göre hareket etme,
- Eleştirel düşünme ve açık fikirli olma.



# İlişki Geliştirme Becerileri

Sosyal Duygusal  
Beceriler

- Etkili iletişimin sağlıklı ilişkilerin kurulmasında ve sürdürülmesindeki önemini fark etme,
- Farklı birey ve gruplarla sağlıklı ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme,
- Kişiler arası ilişkilerde düşünceleri, duyguları ve deneyimleri etkili bir şekilde ifade etme ve etkin dinleme,
- Gerektiğinde yardım alma ve verme,
- İş birliği yapmanın önemini fark etme ve takım çalışması yapma,
- Çatışmaya neden olan davranışları ve düşünceleri fark etme,
- Etkili çatışma çözme stratejileri kullanma.

07

# Öğrencileri Destekleme Yolları

## İlkokuldaki Öğretmenlerin Öğrencilerin Sosyal Duygusal Gelişimini Destekleme Yolları

- Öğrencilerinizin başarılı olabileceği alanları keşfetmesini sağlayabilirsiniz. Örneğin, bu yaşa kadar hiç satranç oynamamış bir öğrencinizi satranca yönlendirebilirsiniz.
- Başarısız hissettiği durumlarda öğrencileriniz ile konuşun. Bunu bir öğrenme süreci olarak görmesini sağlayabilirsiniz.
- Sınıf veya okul içinde küçük sorumluluklar verebilirsiniz. Örneğin, her günün sonunda sınıf düzeni birlikte sağlanarak sınıftan çıkılabilir.

## İlkokuldaki Öğretmenlerin Öğrencilerin Sosyal Duygusal Gelişimini Destekleme Yolları

- Sınıf içi uygulamalarda mümkün olduğu sürece grup çalışmaları yapın. Gün içinde en az bir grup etkinliğinin olmasına ve öğrencilerin farklı zamanlarda, farklı grupta yer almasına özen gösterin.
- Sınıf içi yapılan iyilikler için bir iyilik ağacı oluşturabilirsiniz. İyilik yapılan kişi, durumu anlatan ufak bir teşekkür notunu bu iyilik ağacına asabilir veya yapıştırabilir.
- Sınıfın belirli köşelerini öğrencilerinizin istediği şekilde düzenlemesini sağlayabilirsiniz.

## İlkokuldaki Öğretmenlerin Öğrencilerin Sosyal Duygusal Gelişimini Destekleme Yolları

- Sınıf içindeki farklılıkları zenginlik olarak görmesini destekleyebilirsiniz. Gözlük takma, ten rengi farklılıkları vb.
- Sınıf içinde çıkan çatışmalarda akran arabuluculuğu yöntemini kullanabilirsiniz.
- Öğrencilerinizi sınıf kurallarının belirlenmesinde ortak olmaya teşvik edin.

# Kaynakça

- Abrahams, L., Pancorbo, G., Primi, R., Santos, D., Kyllonen, P., John, O. P., et al. (2019). Social-emotional skill assessment in children and adolescents: advances and challenges in personality, clinical, and educational contexts. *Psychological Assessment*, 31, 460–473. doi: 10.1037/pas0000591
- Alzahrani, M., Alharbi, M. & Alodwani, A. (2019). The effect of social-emotional competence on children academic achievement and behavioral development. *International Education Studies*, 12(12), 141-149.
- Carter, D. (2016). A nature-based social-emotional approach to supporting young children's holistic development in classrooms with and without walls: The social-emotional and environmental education development (SEED) framework. *International Journal of Early Childhood Environmental Education*, 4(1), p. 9-24.
- Chernyshenko, O., M. Kankaraš and F. Drasgow (2018). *Social and emotional skills for student success and well-being: Conceptual framework for the OECD study on social and emotional skills*. OECD Education Working Papers, No. 173, OECD Publishing, Paris, doi:10.1787/db1d8e59-en.
- Collaborative for Academic Social Emotional Learning. (2003). *Safe and sound: An educational leader's guide to evidence-based social and emotional learning (SEL) programs*. Chicago. <https://casel.org/safe-and-sound-guide-to-sel-programs/>
- Collaborative for Academic Social Emotional Learning. (2005). *Safe and sound: An educational leader's guide to evidence-based social and emotional learning (SEL) programs*. Collaborative for Academic Social Emotional Learning, Illinois. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED505373.pdf>
- Collaborative for Academic Social Emotional Learning. (2020). *CASEL'S SEL FRAMEWORK: What are the core competence areas and where are they promoted?* Collaborative for Academic Social Emotional Learning. <https://casel.org/casel-sel-framework-11-2020/>

# Kaynakça

- De Fruyt, F., Wille, B., and John, O. P. (2015). Employability in the 21st century: complex (interactive) problem solving and other essential skills. *Industrial and Organizational Psychology*, 8, 276–U189. doi: 10.1017/iop.2015.33
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., and Gulotta, T. P., (eds.). (2015). *Handbook of Social and Emotional Learning: Research and Practice*. New York, NY: Guildford Press.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. [doi:10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x)
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., Kessler, R., Schwab-Stone, M. E., & Shriver, T. P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Ertanir, B., Kaiser-Kratzmann, J., & Sachse, S. (2020). Long-term interrelations between socio- emotional and language competencies among preschool dual language learners in Germany. *British Journal of Educational Psychology*, 91(2), 1-20.
- Gresham, F., Elliott, S., Metallo, S., Byrd, S., Wilson, E., Erickson, M., Cassidy, K., & Altman, R. (2020). Psychometric fundamentals of the social skills improvement system: Social-emotional learning edition rating forms. *Assessment for Effective Intervention*, 45(3), 194–209. [doi:10.1177/1534508418808598](https://doi.org/10.1177/1534508418808598)
- Gresham, F., Elliott, S., Metallo, S., Byrd, S., Wilson, E., Erickson, M., et al. (2020). Psychometric fundamentals of the social skills improvement system: social-emotional learning edition rating forms. *Assessment for Effective Intervention*, 45, 194–209. doi: 10.1177/1534508418808598



# Kaynakça

- Gueldner, B., Feuerborn, L. L., & Meller, K. W. (2010). *Social and emotional learning in the classroom: Promoting mental health and academic success*. New York: Guilford Press.
- Halle, T. G., and Darling-Churchill, K. E. (2016). Review of measures of social and emotional development. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 45, 8–18. doi: 10.1016/j.appdev.2016.02.003
- Huber, L., Plöotner, M., In-Albon, T., Stadelmann, S., & Schmitz, J. (2019). The perspective matters: A multi-informant study on the relationship between social–emotional competence and preschoolers' externalizing and internalizing symptoms. *Child Psychiatry & Human Development*, 50(6), 1021–1036. doi:10.1007/s10578-019-00902-8
- Hukkelberg, S., Keles, S., Ogden, T., & Hammerstrom, K. (2019). The relation between behavioral problems and social competence: A correlational meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 19, 354
- Jones, S. M., McGarrah, M. W., and Kahn, J. (2019). Social and emotional learning: a principled science of human development in context. *Educational Psychologist*, 54, 129–143. doi: 10.1080/00461520.2019.1625776
- Konishi, C., & Wong, T. K. Y. (2018). Relationships and school success: From a social-emotional learning perspective. Health and academic achievement. doi:10.5772/intechopen.75012.
- Kuther, T. L. (2017). *Lifespan development: Lives in context*. Canada: SAGE Publications, Inc.

# Kaynakça

- Malti, T., and Noam, G. G. (2016). Social-emotional development: from theory to practice. *European Journal of Developmental Psychology*, 13, 652–665. doi: 10.1080/17405629.2016.1196178
- Mantz, L. S., Bear, G. G., Yang, C., & Harris, A. (2018). The delaware social-emotional competency scale (DSECS-S): Evidence of validity and reliability. *Child Indicators Research*, 11(1), 137–157. [doi:10.1007/s12187-016-9427-6](https://doi.org/10.1007/s12187-016-9427-6)
- Murano, D., Lipnevich, A. A., Walton, K. E., Burrus, J., Way, J. D., & Anguiano-Carrasco, C. (2021). Measuring social and emotional skills in elementary students: Development of self-report likert, situational judgment test, and forced choice items. *Personality and Individual Differences*, 169, Article 110012. doi: 10.1016/j.paid.2020.110012
- Organisation for Economic Co-operation Development (2021). *Social and emotional skills: Well-being, connectedness and success*. [https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20\(website\).pdf](https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdf)
- Osher, D., Kidron, Y., Brackett, M., Dymnicki, A., Jones, S., and Weissberg, R. P. (2016). Advancing the science and practice of social and emotional learning: looking back and moving forward. *Review of Research in Education*, 40, 644–681. doi: 10.3102/0091732X16673595
- Öztemel, K. (2018). Yaşam boyu gelişim. *Psikolojiye Giriş içinde* (ss. 217-269). Ankara: Pegem Akademi.

# Kaynakça

- Primi, R., Santos, D., John, O. P., & Fruyt, F. D. (2016). Development of an inventory assessing social and emotional skills in Brazilian youth. *European Journal of Psychological Assessment*, 32(1), 5–16. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000343>
- Santrock, J. W. (2009). *Life-span development*. Boston, MA: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2016). *Yaşamboyu Gelişim: Gelişim Psikolojisi* (G. Yüksel, Çev.) Ankara: Nobel.
- Schoon, I. (2021). Towards an integrative taxonomy of social-emotional competences. *Frontiers in Psychology*, 12, 515313.
- Sharp, C., Fonagy, P., & Allen, J. G. (2012). Posttraumatic stress disorder: A social-cognitive perspective. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 19(3), 229.
- Zins, J. E., Elias, M. J., & Greenberg, M.T. (2003). Facilitating success in school and in life through social and emotional learning. *Perspectives in Education*, 21, 59–60.
- Zins, J. E., Walberg, H. J., & Weissberg, R. P. (2004). Getting to the heart of school reform: Social and emotional learning for school success. *NASP Communique*, 33(3), 35.
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (Eds.). (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* New York: Teachers College Press.

# TEŞEKKÜRLER



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

