

SOSYAL BECERİ NEDİR?

İnsanlar çevreleri ile sürekli iletişim halindedir. Bu iletişimin doğru ve sağlıklı olabilmesi sosyal becerilere bağlıdır.

Sosyal duygusal beceriler, “duyguları anlayıp yönetmek, olumlu hedefler belirleyerek bu hedeflere ulaşmak, başkaları için empati duymak ve göstermek, pozitif ilişkiler kurarak bu ilişkileri sürdürmek ve sorumlu kararlar vermek için gerekli olan bilgi, tutum ve beceriler” olarak tanımlanıyor.

Sosyal Becerilerin 5 Alt Başlığı Vardır:

- 1) ÖZ FARKINDALIK
- 2) SOSYAL FARKINDALIK
- 3) SORUMLU KARAR VERME
- 4) İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ
- 5) ÖZ YÖNETİM



Sosyal Becerisi Yüksek Olanlar

- Kendisiyle daha sık bağlantı kurar
- Diğer insanları dinleyip, anlayabilir
- Olaylara nasıl tepki vereceğini bilir
- Rahatça iletişim kurar ve iletişimi sürdürür
- Yüksek toleranslıdır ve sorunlar karşısında mantıklı çözümler üretir
- Sağlıklı ve esnek düşüncelere sahiptir

Sosyal Becerisi Düşük Olanlar

- Uzun süreli yakın arkadaşlık kuramaz
- Arkadaşları arasında çok tercih edilmez
- Olaylara nasıl tepki vereceğini bilemez
- İletişim başlatma ve sürdürmede zorlanır
- Başkalarının duygu ve düşüncelerini anlamada güçlük çeker
- Uyum sorunu ve güvensizlik yaşayabilir

Eğer sen de bu konuda zorluk yaşıyorsan bir psikolojik danışmandan destek alabilirsin.



Lise öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerini etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bunlardan bazıları:

1-Cinsiyet

Empati ve kendini ifade etmede kızlar daha iyi, Duygularını kontrol etmede erkekler daha iyidir.

2-Not Ortalaması

Genellikle not ortalaması yüksek olan öğrencilerin, not ortalaması düşük olan öğrencilere göre sosyal beceri düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

3-Yaşadığı Şehir

Büyük şehirde yaşayan öğrencilerin sosyal beceri düzeyi, küçük şehir ve ilçede yaşayan öğrencilere göre daha yüksektir.

4-Lisanslı Spor Yapma

Lisanslı spor yapan öğrencilerin sosyal becerilerinin yapmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.