

Aileler, Öğretmenler ve
Sınav Dönemi Öğrencileri İçin Uygulamalı

Eğitimde Duygusal Zekâ ve Motivasyon

Prof. Dr. Erhan AKIN
Mert BAŞBAYRAK



Prof. Dr. Erhan AKIN - Mert BAŞBAYRAK

**Aileler, Öğretmenler ve Sınav Dönemi Öğrencileri İçin Uygulamalı
EĞİTİMDE DUYGUSAL ZEKÂ VE MOTİVASYON**

ISBN 978-625-6652-69-9

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2025, 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 ve 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 yayınevidir**. 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 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilmektedir.

I. Baskı: Temmuz 2025, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Durmuş
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 47865

İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi
Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: yayinevi@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

Günümüz dünyasında bireysel başarının sadece akademik yetkinliklerle değil aynı zamanda duygusal farkındalık ve içsel motivasyonla da şekillendiği bilimsel olarak kanıtlanmış bir gerçektir. Özellikle sınav dönemlerinde genç bireylerin karşı karşıya kaldığı stres, kaygı ve belirsizlik gibi duygusal durumlar, onların hem başarılarını hem de ruh sağlıklarını doğrudan etkileyebilmektedir. Bu noktada ailelere, öğretmenlere ve öğrencilere düşen sorumluluklar kadar, onları bu süreçte bilinçli biçimde destekleyecek bilgi kaynaklarına da ihtiyaç duyulmaktadır.

Elinizdeki bu eser, duygusal zekâ ve motivasyon kavramlarını yalnızca kuramsal bir zeminde ele almakla kalmayıp aynı zamanda pratik önerilerle uygulamaya dökmeyi hedefleyen bir başvuru kitabıdır. Kitabın içeriği, psikoloji, eğitim bilimleri ve gelişim kuramları ışığında titizlikle hazırlanmış; öğrencilerin iç dünyalarına dokunacak, öğretmenlerin sınıf içi uygulamalarında rehber olacak ve ailelerin çocuklarıyla kurdukları bağı daha sağlıklı hale getirecek donelere yer verilmiştir.

Bu çalışma, sadece bir akademik derleme değil, aynı zamanda sınav sürecinin bir “insan hâli” olduğunu kabul eden; duyguların, motivasyonun ve çok yönlü zekânın başarıya olan katkısını bütüncül bir yaklaşımla açıklayan bir yol haritasıdır. Kitabımızda duygusal zekânın bileşenlerinden motivasyon türlerine, sınav psikolojisinden gelişim dönemlerine kadar pek çok konuya yer verilmiş; bilimsel bilgi, anlaşılır bir dille ve gerçek yaşam örnekleriyle desteklenmiştir.

Unutulmamalıdır ki, yüksek IQ tek başına başarıyı garanti etmez. Başarı; öz farkındalık, öz denetim, empati, sosyal beceriler ve içsel motivasyon gibi duygusal zekâ bileşenlerinin güçlü bir şekilde geliştirilmesiyle anlam kazanır. Bu bağlamda bu kitabın hem eğitim dünyasına hem de bireylerin kişisel gelişim yolculuğuna katkı sağlayacağına olan inancımız tamdır.

Kitabın oluşum sürecinde emeği geçen herkese ve bu bilgileri yaşamına entegre ederek değişime açık olan tüm okurlara teşekkür ederiz.

Prof. Dr. Erhan AKIN

Mert BAŞBAYRAK

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	iii
Giriş	1
Duygu	3
Zekâ	6
Çoklu Zekâ Kuramı	10
Dil Zekâsı.....	10
Mantık-Matematik Zekâsı.....	11
Görsel-Uzamsal Zekâ.....	11
Müzikal Zekâ.....	12
Bedensel Zekâ.....	12
Sosyal Zekâ.....	12
Özedönük Zekâ.....	13
Doğacı Zekâ.....	13
Duygusal Zekâ	15
IQ ile EQ Farkı	17
Duygusal Zekânın Yeterlilikleri	20
Öz Bilinç.....	20
Kendine Çekidüzen Verme.....	20
Motivasyon.....	21
Empati.....	21
Sosyal Beceriler.....	22
Duygusal Zekâ Modelleri	23
Mayer ve Salovey Modeli.....	23
Bar-On Modeli.....	23
Cooper-Sawaf Modeli.....	24
Goleman Modeli.....	25
Eğitimde Duygusal Zekâ	27
Duygusal Zekâ ve Mutluluk	29

Motivasyon	31
Sınav Dönemi	36
Sınav Dönemi Öğrencilerinin Özellikleri	38
Fiziksel Gelişim.....	38
Psikoseksüel Gelişim.....	40
Psikososyal Gelişim.....	41
Zihinsel Gelişim.....	42
Ahlaki Gelişim	43
Disiplin	45
Başarı	47
Duygusal Zekâ Öykü Uygulamaları	51
Aynadaki Yolculuk (Öz bilinç).....	51
İçimdeki Dünya (Öz bilinç)	52
Fırtınadaki Denge (Kendine Çekidüzen Verme)	53
Ben Kimim? (Kendine Çekidüzen Verme)	55
Zirveye Giden Patika (Motivasyon).....	56
Yokuş Yukarı (Motivasyon).....	58
Kalbin Dili (Empati).....	59
Koca Bir Sınıf (Empati).....	60
Kırık Banktan Kurulan Köprü (Sosyal Beceriler)	62
Birlikte Daha Güçlüyüz (Sosyal Beceriler).....	63
Duygusal Zekâ Etkinlik Uygulamaları	65
Uygulama 1.....	65
Uygulama 2.....	65
Uygulama 3.....	66
Uygulama 4.....	66
Uygulama 5.....	67
Uygulama 6.....	67
Uygulama 7.....	68
Uygulama 8.....	68
Uygulama 9.....	69
Uygulama 10	69
Duygusal Zekâ Değerlendirme Formu	70
Kaynaklar	72

SİMGELER VE KISALTMALAR

EQ	Duygusal Zekâ (Emotional Quotient)
IQ	Zekâ Katsayısı (Intelligence Quotient)
TYT	Temel Yeterlilik Testi
AYT	Alan Yeterlilik Testi
YDT	Yabancı Dil Testi
YKS	Yükseköğretim Kurumları Sınavı
LGS	Liselere Geçiş Sistemi
KPSS	Kamu Personel Seçme Sınavı
ÖSYM	Ölçme, Seçme ve Yerleştirme Merkezi
ÖABT	Öğretmenlik Alan Bilgisi Testi
AGS	Akademi Giriş Sınavı
ALES	Akademik Personel ve Lisansüstü Eğitimi Giriş Sınavı
DGS	Dikey Geçiş Sınavı
TUS	Tıpta Uzmanlık Sınavı
DUS	Diş Hekimliği Uzmanlık Sınavı
YDS	Yabancı Dil Bilgisi Seviye Tespit Sınavı
YÖKDİL	Yükseköğretim Kurumları Yabancı Dil Sınavı
TDK	Türk Dil Kurumu

GİRİŞ

Günümüz dünyasında bireylerin akademik, sosyal ve duygusal gelişimlerinin birbirine sıkı sıkıya bağlı olduğu gerçeği, eğitim bilimlerinde giderek daha fazla kabul görmektedir. Özellikle sınav merkezli eğitim sistemlerinin yoğun bir biçimde uygulandığı toplumlarda, öğrencilerin bilişsel yeterliliklerinin yanı sıra duygusal dayanıklılıklarının ve içsel motivasyonlarının da başarı üzerinde belirleyici bir rol oynadığı açıktır. Bu bağlamda, duygusal zekâ (emotional intelligence) kavramı ve motivasyonel süreçler, yalnızca öğrencilerin bireysel gelişimlerinde değil; aynı zamanda aile dinamiklerinin ve öğretim süreçlerinin niteliğinde de kritik bir öneme sahiptir.

Duygusal zekâ, bireyin kendi duygularını tanıyabilme, yönetebilme, başkalarının duygularını algılayabilme ve sosyal ilişkileri sağlıklı bir şekilde sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Geleneksel zekâ anlayışlarının IQ (Intelligence Quotient) ekseninde şekillendiği dönemlerde akademik başarı çoğunlukla bilişsel becerilerle ilişkilendirilmişse de güncel araştırmalar duygusal yeterliliklerin ve motivasyonel faktörlerin akademik performansı derinden etkilediğini göstermektedir. Daniel Goleman'ın çalışmaları ile geniş kitlelere ulaşan bu kavram, öğrencilerin sınav kaygısı, stres yönetimi ve öz düzenleme becerileri açısından da belirleyici olmaktadır.

Sınav dönemi, öğrencilerin yaşamlarında yalnızca akademik bir süreç olmanın ötesinde; kimlik gelişiminin, sosyal etkileşimlerin ve duygusal regülasyonun da sınındığı bir dönemdir. Bu süreçte öğrencilerin karşılaştıkları yoğun kaygı, belirsizlik ve baskı, ailelerin ve öğretmenlerin destekleyici rollerini daha da kritik hale getirmektedir. Aile ortamındaki iletişim biçimleri, ebeveynlerin tutumları ve öğretmenlerin sınıf içi stratejileri, öğrencilerin hem duygusal

zekâlarının hem de öğrenmeye yönelik motivasyonlarının şekillenmesinde güçlü belirleyicilerdir.

Bu eserin temel amacı, duygusal zekâ ve motivasyon kavramlarını hem teorik hem de pratik bir çerçevede ele alarak; sınav dönemi öğrencileri, aileleri ve öğretmenleri için bütüncül bir yol haritası sunmaktır. Psikoloji, eğitim bilimleri ve gelişim kuramları perspektifinden hazırlanan içerik, kavramsal açıklamalarla birlikte uygulamaya dönük önerileri de içermektedir. Böylelikle yalnızca akademik başarıya değil, bireysel farkındalığa, duygusal dayanıklılığa ve sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirme becerilerine de odaklanılmaktadır.

Kitapta öncelikle duygusal zekânın kuramsal temelleri, bileşenleri ve eğitimdeki yeri ele alınmakta; ardından motivasyon kavramı, türleri ve öğrencilerde motivasyonu artırmaya yönelik stratejiler tartışılmaktadır. Sınav döneminde öğrencilerin yaşadığı gelişimsel değişimler ve bu sürecin ruh sağlığı üzerindeki etkileri detaylandırılmakta; aileler ve öğretmenler için öneriler, vaka örnekleri ve uygulama çalışmaları sunulmaktadır.

Unutulmamalıdır ki, yüksek bir bilişsel kapasite tek başına başarıyı garanti etmez. Başarı; duygularını tanıyabilen, yönlendirebilen ve çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurabilen bireylerin yaşam becerileri ile mümkün olur. Bu çerçevede, bu kitabın, okurlarına sınav sürecine yalnızca bir performans yarışı değil, aynı zamanda kişisel gelişimin önemli bir parçası olarak yaklaşma bilincini kazandırması hedeflenmektedir.