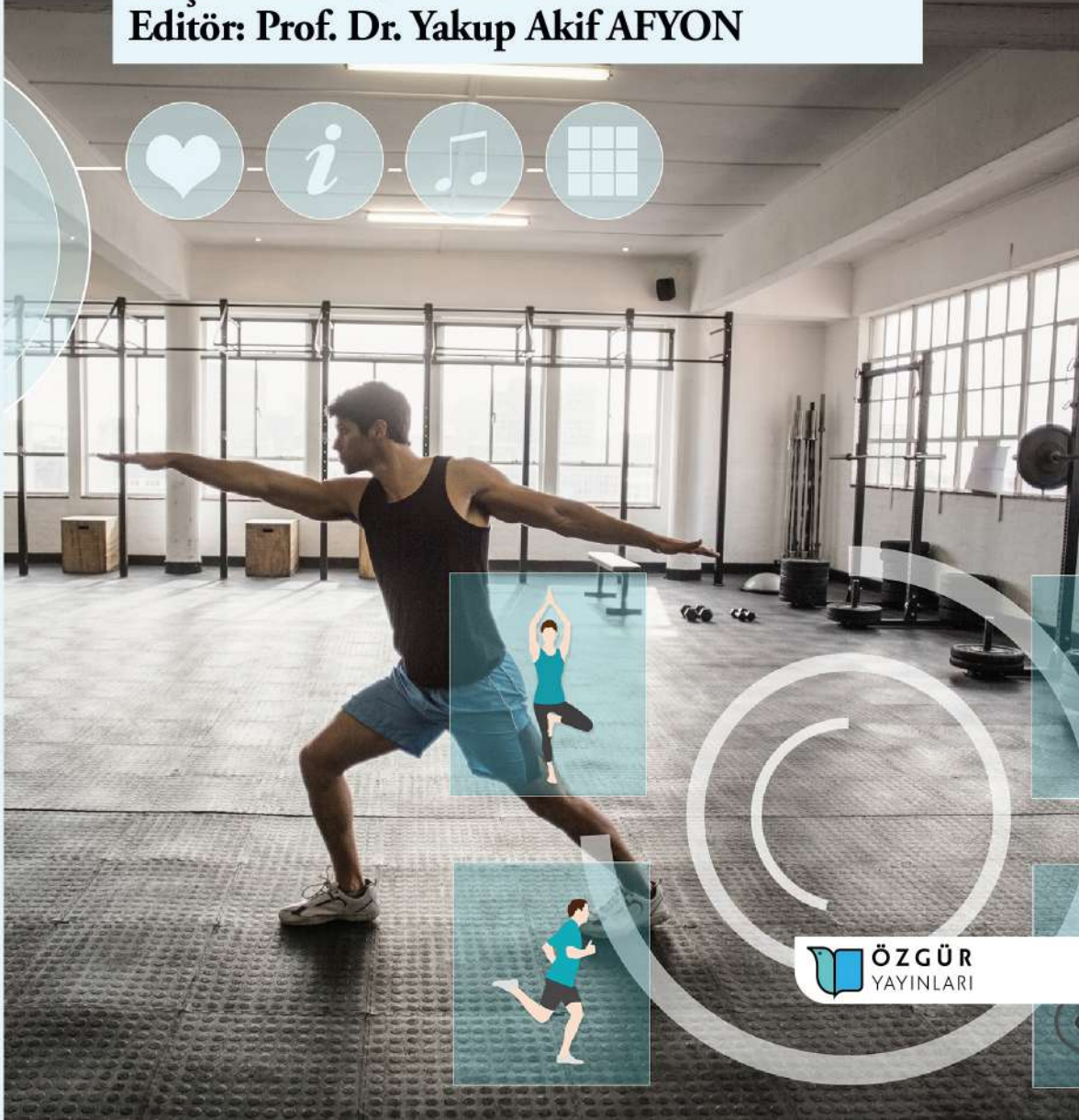


# Beden Eğitimi ve Sporda Bedensel-Kinestetik Zeka Duygusal Zeka ve Sosyal Destek Algısı

Doç. Dr. Mevlüt YILDIZ  
Editör: Prof. Dr. Yakup Akif AFYON



ÖZGÜR  
YAYINLARI

# Beden Eğitimi ve Sporda Bedensel-Kinestetik Zeka Duygusal Zeka ve Sosyal Destek Algısı

Doç. Dr. Mevlüt Yıldız

Editör: Prof. Dr. Yakup Akif AFYON



Published by

**Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.**

Certificate Number: 45503

📍 15 Temmuz Mah. 148136. Sk. No: 9 Şehitkamil/Gaziantep

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozguryayinlari.com

✉ info@ozguryayinlari.com

## Beden Eğitimi ve Sporda Bedensel-Kinestetik Zeka

### Duygusal Zeka ve Sosyal Destek Algısı

Doç. Dr. Mecvüt Yıldız • Editör: Prof. Dr. Yakup Akif AFYON

Language: Turkish

Publication Date: 2024

Cover design by Mehmet Çakır

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

Print and digital versions typeset by Çizgi Medya Co. Ltd.

**ISBN (PDF):** 978-625-5958-19-8

**DOI:** <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub643>



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

This license allows for copying any part of the work for personal use, not commercial use, providing author attribution is clearly stated.

Suggested citation:

Yıldız, M., Afyon, Y. A. (ed) (2024). *Beden Eğitimi ve Sporda Bedensel-Kinestetik Zeka Duygusal Zeka ve Sosyal Destek Algısı*. Özgür Publications. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub643>. License: CC-BY-NC 4.0

*The full text of this book has been peer-reviewed to ensure high academic standards. For full review policies, see <https://www.ozguryayinlari.com/>*



## Önsöz

Bu kitap, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin bedensel/kinestetik zekâ, duygusal zekâ ve sosyal destek algı düzeylerini inceleyen bir yüksek lisans tezine dayanmaktadır. 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Türkiye genelinde beden eğitimi ve spor öğretmenliği programlarına devam eden toplam 1453 öğrenciden toplanan veriler ile gerçekleştirilen bu araştırma, yalnızca akademik bir çalışma olmanın ötesinde, eğitim alanında daha geniş bir kesime hitap edebilecek, öğretmen adaylarının niteliklerini ve gereksinimlerini ortaya koyacak değerli bulgular içermektedir.

Eğitim, bireyin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönlerini geliştiren çok yönlü bir süreçtir. Beden eğitimi ve spor dersleri, bu sürecin önemli bir parçasını oluşturur. Howard Gardner'ın çoklu zekâ kuramının alt boyutlarından biri olan bedensel/kinestetik zekâ, spor ve beden eğitimi dersleriyle doğrudan ilişkilidir. Bu bağlamda, bedensel zekânın yanı sıra duygusal zekâ ve sosyal destek algısı da eğitimde önemli faktörler olarak ön plana çıkmaktadır. Kitap boyunca, bu üç faktör arasındaki ilişkileri detaylı olarak inceleyerek, eğitimcilerin ve öğretmen adaylarının kişisel ve mesleki gelişimlerine katkı sağlamak hedeflenmiştir.

Araştırmamın başlangıcından itibaren bana destek olan ve yol gösteren değerli hocalarım çalışmamın her aşamasında yardımlarını esirgemeyen Dr. Erkan Bingöl ve Dr. Ender Şenel'e, görüş ve önerileriyle çalışmama katkı sunan diğer akademisyenlere de teşekkür ederim.

Bu kitabın, eğitim ve spor bilimleri alanında çalışan akademisyenler, öğretmen adayları ve uygulayıcılar için faydalı bir kaynak olmasını ümit ediyorum. Öğrencilerin bedensel zekâ ile duygusal zekâ düzeyleri ve sosyal destek algıları arasındaki ilişkilerin anlaşılması, yalnızca bu alanla sınırlı kalmayıp, daha geniş bir bağlamda eğitimin çeşitli alanlarında da yeni yaklaşımlar geliştirmemize olanak sağlayabilir. Eğitimcilerin, öğrencilerin yalnızca akademik başarılarını değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal

gelişimlerini de göz önünde bulundurmaları gerekliliği, bu kitabın temel dayanak noktalarından biridir.

Bu eserin ortaya çıkmasına katkıda bulunan tüm bireylere tekrar teşekkür ediyorum ve çalışmanın okuyuculara ilham vermesini, farklı bakış açıları kazandırmasını diliyorum. Mustafa Kemal Atatürk'ün de dediği gibi, “Eğitimde hedef, bilgiyi insan için pratik ve kullanılabilir bir araç haline getirmektir.” Bu kitap, bu hedef doğrultusunda eğitimin bir parçası olan beden eğitimi ve sporun önemine dikkat çekmeyi amaçlamaktadır.

Son olarak, beni bugünlere getiren ve her zaman yanımda olan aileme ve dostlarıma, gösterdikleri sabır ve destek için sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Kitap, onların verdiği güç ve motivasyonla hayat buldu. Umarım bu eser, onların benim için taşıdığı anlamın bir yansıması olarak, okuyuculara da değerli katkılar sunar.

# İçindekiler

Önsöz	iii
Giriş	1
1 Genel Bilgiler	5
Zeka:	5
Zekâ Çalışmalarının Aşamaları	6
Çoklu Zekâ Alanları	10
Tarihsel Gelişim ve Kuramsal Çerçeve	15
1990'lar: Eğitim ve Uygulama Alanları	15
2000'ler ve Sonrası: Teknoloji ile Desteklenmiş Eğitim	15
Bedensel/Kinestetik Zekânın Uygulama Alanları	16
Bedensel/Kinestetik Zekâ ve Öğrenme Süreci	17
Eleştiriler ve Kuramın Geleceği	18
Bilimsel Temel ve Ölçülebilirlik Sorunları	19
Zekâ Kavramının Genişletilmesi	19
Empirik Destek ve Uygulama Güçlükleri	19
Eğitimde Uygulama ve Maliyet Sorunları	19
Kuramın Geleceği ve Gelişimi	20
Duygu	22
Duygusal Zekâ Kavramı	23
Duygusal Zeka Kavramının Tarihsel Süreci	26
Günümüzde Duygusal Zeka Araştırmaları	27
Duygusal Zekâ Modelleri	30
Yetkinlik Tabanlı Model (Yetenek Modeli)	31
Karma Model	31
Yetenek Tabanlı Model	32
Duygusal Zekâ Modellerinin Önemi, Eleştirileri ve Değerlendirmeleri	32

Bar – On Modeli	34
Cooper ve Sawaf Modeli	37
Goleman Modeli	39
Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlık İlişkisi	50
Algılanan Sosyal Desteğin Ölçülmesi	50
Algılanan Sosyal Desteğin Etkileri	51
Algılanan Sosyal Destek ve Performans Üzerindeki Etkisi	52
Algılanan Sosyal Destek Türleri ve Spor İlişkisi	53
Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi	53
Algılanan Sosyal Desteğin Sporu Bırakma İhtimali Üzerindeki Etkisi	54
Algılanan Sosyal Destek ve Takım Sporları İlişkisi	54
Sonuç	55
Referanslar	57

## Giriş

Beden eğitimi ve spor, sadece fiziksel aktivitelerden ibaret olmayan, bireyin çok yönlü gelişimini destekleyen önemli bir eğitim alanıdır. Bu alan, öğrencilerin fiziksel becerilerinin yanı sıra duygusal ve sosyal gelişimlerini de teşvik eder. Öğretmen adaylarının sahip olduğu bedensel/kinestetik zekâ, duygusal zekâ ve sosyal destek algısı gibi faktörler, eğitim süreçlerinin başarısında belirleyici bir rol oynar. Bu kitap, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin bu üç önemli faktör arasındaki ilişkileri incelemekte ve elde edilen bulgular ışığında eğitimcilere ve öğretmen adaylarına rehberlik edecek öneriler sunmayı amaçlamaktadır.

Eğitimin bireyin bütünsel gelişimindeki rolü göz önünde bulundurulduğunda, öğretmenlerin yalnızca bilgi aktaran kişiler olmaktan öte, öğrencilerin duygusal ve sosyal becerilerini de destekleyen rehberler olması gerektiği açıktır. Bu kitapta ele alınan araştırma, öğretmen adaylarının mesleki gelişim süreçlerini daha etkili hale getirmek için gereken nitelikleri anlamayı ve bu doğrultuda öneriler geliştirmeyi hedeflemektedir.

Geçmişten günümüze beden eğitimi ve spor öğretmenliği araştırıldığında karşımıza çıkan çeşitli çalışmalarda öğretmenlik bölümü öğrencilerinin ve adayların niteliklerinin belirlenmesi ve geliştirilmesi yönünde yapılan araştırma konuları oldukça çeşitlilik göstermektedir. Beden eğitimi ve spor dersleri yalnızca uygulama ve teorik derslerin öğretildiği bir ders değildir. Beden eğitimi ve spor dersleri öğrencilerin sosyalleşme, kendilerini sözlü ve sözsüz şekilde ifade edebildiği, iletişim kurabildiği etkinliklerdir. Bireylerin sportif branşlarda ve beden eğitimi etkinliklerinde başarılı olması, Howard Gardner'ın çoklu zekâ kuramının bir alt boyutu olan bedensel/kinestetik zekânın derslerle doğrudan ilişkili olduğu hipotezinin araştırılmasını önemli kılmaktadır. Kuru'ya göre (2001) bedensel/kinestetik zekâ, bireylerin fikirlerini ve duygularını ifade etmeleri için bütün bedenini becerikli bir şekilde kullanması ve bir takım şeyler üretirken ellerini çok iyi kullanmasıdır.



Bu zekâ alanı özel yetenekleri içerir: koordinasyon, denge, esneklik, hız, dokunma yeteneği bedensel/kinestetik zekânın içerdiği bazı özel yetenekler arasında sayılabilir.

Beden eğitimi derslerine devam eden bireyler bedenleri ile kendilerini anlattıkları gibi, sözlü olarak iletişim kurma ihtiyacını da karşılamaktadır. İşte bu aşamada bireyler arasındaki iletişimin önemli bir parçası olduğu teorik ve uygulamalı çalışmalarla kanıtlanan duygusal zekâ kavramı farklı bir önem kazanmaktadır. Mayer ve Salove' ye göre (1997) duygusal zekâ, doğru bir şekilde kavrama, duygulara değer biçme ve duyguları ifade etme yeteneği, düşünceleri rahatlattığında hislere erişme ve onları oluşturma yeteneği, duyguyu ve duygusal bilgiyi anlama yeteneği, zekâ ve duygu gelişimini teşvik etmek için duyguları düzenleme yeteneğini içermektedir. Beden eğitimi faaliyetleri tekrar yoluyla hareketlerin öğrenilmesini içerdiğinden öğrenme süreci zorlu bir süreç olabilmektedir. Birey bu aşamada çevresinden aldığı sosyal destek ile zor durumların üstesinden gelebilir. Bu üç önemli faktör incelendiğinde beden eğitimi ve spor öğretmen adayları etkili eğitim ve öğretim verebilmek için yüksek seviye duygusal zekâyı ihtiyaç duyabilirler. Beden eğitimi ve spor öğretmenleri eğitim ve öğretimin dışında öğrenciler, veliler, meslektaşlar ile sürekli iletişim halindedir. Duygusal zekâ ve sosyal destek algısı bu aşamada ön plana çıkmaktadır. Malecki ve Demaray (2002), sosyal desteği, kişilerin işlevlerini artıran ve ters sonuçlardan koruyan, kendi sosyal ağlarındaki insanlardan elde ettikleri genel destek ya da belli destekleyici davranışlar (mevcut ya da yasallaşmış) hakkındaki algıları olarak gördüklerini belirtmiştir. Genel destek ya da belli destekleyici davranışlar geniş bir şekilde tanımlanmakta ve duygusal, araçsal, bilgisel ve değerlendirme desteğini içermektedir. Ayrıca beden eğitimi ve spor öğretmenleri birçok branşı öğretmekle yükümlüdür. Bedensel/kinestetik zekâ seviyesi yüksek öğretmenlerin daha etkili ders verebileceği düşünülebilir. Bununla birlikte Beden eğitimi ve spor, bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimini destekleyen çok yönlü bir eğitim alanıdır. Bu alan, öğrencilerin yalnızca fiziksel yeteneklerini değil, aynı zamanda duygusal zekâ ve sosyal becerilerini de geliştirme fırsatı sunar. Beden eğitimi ve spor dersleri, öğrencilerin kendilerini fiziksel aktiviteler yoluyla ifade etmelerini sağlarken, sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine ve duygusal farkındalıklarını artırmalarına yardımcı olur. Bu nedenle, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin, öğrencilerin bu çok yönlü gelişimine katkıda bulunabilecek niteliklere sahip olmaları büyük önem taşır.

Beden eğitimi ve spor öğretmenliği alanında öğrencilerin mesleki gelişimlerinde bedensel/kinestetik zekâ, duygusal zekâ ve sosyal destek algısı gibi faktörler kritik bir rol oynar. Bedensel/kinestetik zekâ, bireyin

vücut koordinasyonu, denge ve hareket kabiliyeti gibi özellikleri etkin bir şekilde kullanma yeteneğini ifade eder ve bu alanın eğitiminde önemli bir unsur olarak öne çıkar (Gardner, 2011). Bu zekâ türü, bireylerin fiziksel aktivitelerde başarılı olma ve bu başarıyı sosyal etkileşimlerle pekiştirme kapasitesini de artırmaktadır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki yeterlilikleri, öğrencilerin fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimlerini desteklemede önemli bir rol oynar. Sakallı ve Kerkez (2023), beden eğitimi öğretmen adaylarının mesleki yeterlilik algılarını incelemiş ve bu algıların, öğretmen adaylarının mesleki tutumları ve pedagojik becerileri üzerinde belirleyici olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma, öğretmen adaylarının mesleki gelişim süreçlerinde, duygusal zekâ ve sosyal destek algısı gibi faktörlerin kritik bir öneme sahip olduğunu vurgulamaktadır. Bu bulgular, beden eğitimi öğretmenlerinin yalnızca fiziksel beceriler değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal beceriler geliştirmesi gerektiğini göstermektedir (Sakallı & Kerkez, 2023).

Duygusal zekâ, bireyin kendi duygularını ve başkalarının duygularını algılama, anlama ve yönetme yeteneği olarak tanımlanır. Mayer ve Salovey'in (1997) duygusal zekâ modeli, bireylerin hem kişisel hem de sosyal başarılarını etkileyen önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Eğitimde duygusal zekânın önemi, öğrencilerin sosyal çevreleriyle daha iyi ilişkiler kurabilmeleri ve stresli durumlarla başa çıkabilmeleri açısından vurgulanmaktadır (Goleman, 2020). Özellikle beden eğitimi ve spor derslerinde, öğretmenlerin duygusal zekâ becerileri yüksek olduğunda, öğrencilerin motivasyonu ve katılımı artmaktadır.

Sosyal destek algısı ise, bireylerin sosyal çevrelerinden aldıkları destekle ilgili algılarını ifade eder. Bu destek, duygusal, bilgisel ve araçsal destek gibi farklı türleri içerebilir (Malecki ve Demaray, 2006). Sosyal desteğin güçlü bir şekilde algılanması, öğrencilerin akademik başarılarının yanı sıra genel yaşam memnuniyetlerini de olumlu yönde etkileyebilir. Beden eğitimi ve spor öğretmenleri, öğrencilere sadece fiziksel aktivite ve spor becerileri kazandırmakla kalmaz, aynı zamanda onların sosyal destek sistemlerini güçlendirmeye de katkıda bulunur (Bailey et al., 2019).



# Genel Bilgiler

### Zeka:

Zekâ, çok tartışılan ve ilgi çeken kavramlardan birisidir. Eğitimciler, psikologlar, biyologlar gibi birçok bilim adamı tarafından farklı bakış açılarıyla tanımlanmaya çalışılmış bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda zekâ ile ilgili; **İbni Sina**; zekâ hem öğrenme sürecinden ayrı hem de dış dünyadan gelen algıların insana verdiği bilgiyi öğrenmeyle ortaya çıkmaktadır. Öğrenme süreci hakkında sonradan öne sürülmüş tek taraflı kuramları çok daha önceki bir asırda birleşik bir şekilde öne süren bu görüş, modern psikolojinin bağdaştırıcı görüşüne de uygun düşmektedir. **Galton**; bireysel farklılıklar, duyuusal yeteneklerdeki farklılıklardan kaynaklanır, bireyin duyuları ne kadar kesin olursa zekâsı o kadar iyi işler. **Cattel**; zekâ testi kavramını ilk kez ortaya atmıştır. Duyum keskinliği ve tepki hızındaki farklılıklar zihinsel fonksiyonlardaki farklılığı yansıtır görüşünü savunur. **Binet**; zekâ, kavrama, hüküm verme, akıl yürütme gibi karmaşık üst düzey işlemlerde kendini gösterir. Bireyin zekâsı çözümü yüksek zihinsel işlemler gerektiren problem durumlarıyla karşı karşıya getirilerek ölçülebilir. **Sperman**; bütün zihinsel etkinliklerde rol oynayan genel bir zekâ vardır ve buna “g” faktörü (genel faktör) denir. Belirli zihinsel etkinliğin gösterilebilmesi için genel zihinsel yeteneğin dışında gerek duyulan zihin gücüne “s” (özel faktör) denir. Zekâ ölçmek g’yi ölçmektir. **Guilford**; zihin birbirinde bağımsız faktörlerden meydana gelmiştir. Faktörler sınıflandırılabilir. 120 faktör vardır. Faktörler belli bir içeriği, belli bir işlemden sonra belli bir ürün haline getirilen zihin yeteneğidir. Her zihinsel etkinliğin içerik, işlem ve ürün olmak üzere üç yönü vardır. **Thorndike**; zekâ birbirinden bağımsız farklı faktörlerden oluşur. Bir sorunun çözümünde birden fazla faktör rol alabilir. Soyut zekâ, mekanik

zekâ ve sosyal zekâ olmak üzere üç faktör vardır. Zekânın düzey, genişlik ve hız olmak üzere üç boyutu vardır. **Thurstone**; zihinsel farklılıklar “g” faktöründen değil, birbirinden farklı ve bağımsız yedi faktörlerden ileri gelir. Bunlar; sözel kavram, sözel akıcılık, sayısal yetenek, tümevarımsal muhakeme, bellek, uzaysal düşünme ve algı hızıdır. **Piaget**; geleneksel zekâ anlayışına karşı çıkarak, zekânın zekâ testinden alınan puan olmadığını belirtmiştir. O, zekâyı zihnin değişme ve kendini yenileme gücü olarak tarif etmiş ve zekâyâ gelişimsel açıdan yaklaşmıştır. Ayrıca çocukların ilkel zihin yapısına sahip küçük yetişkinler olmadığını belirtmiştir. Zihinsel yaklaşımda, zihinsel yapı sindirim sistemine, bilgiler besin maddelerine benzetilir. Her besin maddesinin yenildikten sonra hazmedilip vücutta kullanmasına benzer olarak, dış dünyadaki nesne ve olaylarda algılanır, değerlendirilir ve kullanılacak hale getirilir. Algılanan bilgiler besin maddelerinin organizmayı değiştirdiği gibi bilişsel fonksiyonları değiştirir ve geliştirir. **Goleman**; **Thorndike**’ın sosyal zekâ adını verdiği zekâ üzerinde durmuş ve duygusal zekâ kavramını ortaya atmıştır. Duygusal zihin, evrim basamağında akıl zihninden önce ortaya çıkmıştır ve hayvanlarda da mevcuttur. Duygusal zekâ; kendini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme, dürtüleri kontrol ederek doyumunu erteleyebilme, ruh halini düzenleyebilme, sıkıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, umut besleme ile kendini gösterir. Herhangi bir uyarıcıya karşı gösterilecek tepki, akıl zihninden önce duygusal zihin tarafından algılanır. **Sternberg**; triarşik zekâ kuramını geliştirmiştir. Pratik bilgiyi kapsayan biçimde zekâyı yeniden tanımlamıştır. Bileşimsel, deneyimsel ve bağlamsal alt kurumları içerir. **Ceci**; biyo-ekolojik yaklaşımı savunmuştur. Genel zekâ ya da “g” faktörü biçiminde tanımlanan tek bir zekâ kavramına karşı çıkmış, zekâyı biyolojik temelleri olan çoklu bilişsel potansiyel, bağlam ve bilgi bütünlüğünde değerlendirilmiştir. **Gardner**; insanlarda tek bir zekâ yoktur. Zekâ testleri sadece sözel ve mantıksal-matematiksel yetenekleri ölçmektedir. Oysa bireylerde birbirinden farklı 8 yetenek alanı vardır. Bunlarda; dilbilimsel, mantıksal - matematiksel, görsel uzumsal, bedensel kinestetik, müziksel-ritmik, kişilerarası, içsel, doğa zekâsıdır (Selçuk, 2004).

### **Zekâ Çalışmalarının Aşamaları**

Zekâ çalışmalarının aşamaları hakkında yapılan araştırmalar, zekânın bilimsel temellerinin atılmasından çoklu zekâ kuramına kadar uzanan bir evrimi göstermektedir. Bu süreçte zekâ kavramının farklı açılardan ele alınması ve uygulanabilirlik kazanması için çeşitli yaklaşımlar geliştirilmiştir. Araştırmalar, özellikle zekânın tek bir yapı olarak ele alınmaktan çoklu ve bağlamsal bir bakış açısına geçiş sürecini vurgulamaktadır.

Özellikle Howard Gardner'ın Çoklu Zekâ Kuramının gelişimi ve uygulamaya girmesi, zekâ çalışmalarında önemli bir aşama olarak kabul edilmektedir. Zekâ, artık sadece bilişsel bir özellik olarak görülmemekte; dilsel, bedensel, görsel-uzamsal gibi farklı türlerin varlığını ve her birinin eğitim ve bireysel gelişim süreçlerindeki önemini ortaya koymaktadır.

**Sıradan Kavramlar:** 1900'lü yıllara kadar "zeki" kavramı sıradan kişiler tarafından kendilerinin veya başka kişilerin zihinsel güçlerini anlatmak için kullanılırdı. Kolaylıkla birbirinin yerine kullanılabilen tüm terimler gibi "zeki", "akıllı" ve "yetenekli" nitelemeleri de düşünmeden sarf edilirdi. Bu nedenle Batı'da çabuk anlayan kavrayışı yüksek veya büyük miktarda bilgiyi öğrenip hatırlayabilen kişilere akıllı denirdi. Batılı olmayan toplumlardaysa "zeki" kelimesi iyi dinleyen, itaatkâr, ahlaklı veya bilge kişileri işaret ederdi. Bir kişi veya grup tarafından "zeki" bulunan birinin başkaları tarafından öyle görülüp görülmediğini belirlemek için formal bir çaba harcanmazdı.

**Bilimsel Dönüş:** Fransız psikolog Alfred Binet, Paris otoritelerinin hangi öğrencilerin okulda özel ilgi isteyebileceğini tahmin eden bir ölçek yaratma talebine karşılık verdi. Böylece Binet kısa süre sonra IQ kavramını ortaya çıkaracak ilk zekâ testini yarattı. Binet'in çalışması İngiltere ve Almanya başta olmak üzere Avrupa'daki aynı türden girişimler tarafından desteklendi ve çok geçmeden standart testlerin yaratılacağı yer olan ABD'ye sıçradı. 1920'li yıllarda zekâ testleri ABD'nin ve başka birkaç ülkenin eğitim arenasına yerleşti. Genel olarak bu çalışmalar tekil, kalıttan fazlasıyla etkilenen ve kısa bir müdahaleyle ölçülmeye elverişli bir zekâ anlayışını destekledi. Bu tür zihinsel ölçüm araçlarına yönelik çalışmalar bugün de devam ediyor. Çalışmalarda geleneksel g tipi zekâ anlayışını kabul edenler ve eleştirenler yer alıyor. Kâğıt kalem testi yaratma girişimlerine, dijital ölçeklerin yanı sıra zekâyı nörobilimsel ve genetik araçlarla ölçme çabaları ekleniyor. Ancak geleneksel anlayışı onaylayanlar zekâ kuramlarında belirgin bir ilerleme kaydedemedi.

**Zekânın Çoğullaşması:** Binet'in zekânın sayısı ve türlerine ilişkin bir tutumu olmamasına rağmen çağdaşlarının ve hedeflerinin çoğu, zekânın kısa testlerle yeterince ölçülebilen tekil bir yapı olduğuna inanmayı tercih etti. Ancak bir süre sonra az sayıda araştırmacı, insanların ayrı değerlendirmeyi hak eden birbirinden görece bağımsız birkaç zekâyı sahip olduğu anlayışına sempati duymaya başladı. Genellikle bu araştırmacılar iddialarını faktör analizi tekniğine dayandırıyorlardı. Faktör analizi, bir testteki hangi madde dizlerinin "birbirine uyduğunu", hangilerinin birbirinden farklı sayılması gerektiğini gösteren korelasyonel bir analizdi. Psikolojinin Çoklu Zekâ kuramına yönelttiği eleştirilerin çoğu, zekâları tanımlarken alışılmışın dışında

bir yöntem kullanmamdan kaynaklanıyor. Her zekâ için bir test geliştirip bu testlerin psikometrik bağımsızlığını göstermiş olsam eleştiriler değıştirdi. Zekâların görelî özerkliği hakkında dağınık kanıtlar olmakla birlikte zihnin çoğulluğu üzerine önemli bilimsel çalışmalar yapılmaya devam ediyor.

**Zekânın Bağlama Dayandırılması:** Çoğu psikologda zekâyı zihnin, aslında beynin, bir özelliği olarak görme eğilimi vardır. Bu durum, insan zekâsı faaliyet gösterdiği zihin veya beyinden bağımsız düşünülemediği için baş gösterir. Ancak son dönemlerde araştırmacılar zekânın düşünün bireyin haricindeki taraflarına dikkat çekmektedir. Söz konusu bilimcilerin gönderme yaptıkları nokta, zekânın bağlama dayandırılmasıdır. İnsanın zihinsel potansiyeli genomlarında saklı olsa da bu potansiyelin ifadesi ve ne ölçüde ifade edildiği, kişinin doğduğu kültüre ve o kültürde yaşadığı deneyimlere bağlıdır. Zekâ veya zekâlar her zaman biyolojik yatkınlıklar ve kültürde var olan öğrenme fırsatları arasında gerçekleşen etkileşimlerdir.

**Zekânın Yayılımı:** Zekânın yaygın bir olgu olarak düşünülmesi gerektiği görüşü, zekânın bağlama yerleştirilmesi gerektiği görüşüyle yakından ilişkili ama ondan farklı bir tezdır. “Yaygın” terimi zekânın insanın bedeninin ötesine uzanarak daha iyi anlaşılabilceği iddiasını işaret eder. Daha açık ifade edecek olursak insan zekâsı, kişinin elde ettiği veya kendi kendine ulaşabildiği bilgilerden ibaret değildir. Zihinsel yetenek, aynı ölçüde, belki de özellikle kişinin ulaşabileceği çeşitli materyallere ve insan kaynaklarına bağlıdır.

**Zekânın Bireyselleştirilmesi:** Herkesin tekil bir çan eğrisinde bir noktayla temsil edildiği tek tip zekâ anlayışından uzaklaştıkça, her bireyin emsalsiz bir zihni olduğu daha belirgin hale gelir. Aslında, nörolojik görüntüleme sayesinde tek yumurta ikizlerinin bile aynı sorunla mücadele ederken farklı beyin kaynaklarını kullandığı biliniyor. Tıpkı birbirimizden farklı görünmemiz, farklı kişiliklere ve mizaca sahip olmamız gibi, her birimizin farklı zihin yapıları vardır (Levine, 2002).

**Zekânın Eğitimi:** Bu noktaya kadar zekâ çalışmalarının geçirdiği aşamalar büyük ölçüde tasviriydi ve herhangi bir zorunluluk içermiyordu. Ancak kişiler arasındaki farklılıklardan bahsetmeye başladığımızda faaliyeti çevreleyen sorular daha açık hale gelir. Bireysel farklılıkları geliştirip hoş görmemiz mi gerekiyor? Yoksa totaliter toplumlarda olduğu gibi bu farklılıkları mümkün olduğunca yok etmeye çalışıp bir klonlar toplumu veya belki klon türleri arasındaki hiyerarşıyi öne çıkaran bir “cesur yeni dünya” düzenimi kurmamız gerekir. Psikologlar insanları değerlendirmeye gereğinden fazla zaman harcamakta, onlara yardım etmeye yeterince vakit ayıramamaktadırlar. Son elli yılda toplumların eğitim politikaları dünyanın her yerinde büyük değişim

geçirmiştir. Artık eğitimin amacı, sadece şu veya bu zekâ tanımına göre zeki sayılan çocukları seçmek ve onlara yüksek eğitime erişim imkânı sağlamak değildir. Eğitimin şimdiki amacı hiçbir zihni boşa harcayamayacağımız için tüm nüfusu eğitmektir. O halde çeşitlilik gösteren bir nüfusu en iyi nasıl eğiteceğimiz sorusuyla karşı karşıyayız. Bireysel farklılıkları en aza indirmeye çalışabiliriz, bu seçenek Doğu Asya toplumlarında kayda değer bir başarı ile uygulanıyor. Birey merkezli eğitim adı verilen tamamen tezat bir yaklaşımdır. Buradaki varsayım kişilerin farklı yetenek profilleri taşıdığıdır. Kişisel eğilimler yok sayılmak veya en aza indirgenmek yerine saygı görüp geliştirilirse birey ve toplum daha iyi duruma gelebilir.

**Zekânın İnsancillaşması:** İnsan zekâları bağımsız bilgisayarlar veya bağımsız kaslar gibi düşünülebilir. Bu bilgisayarları nasıl kullanacağımız, bu kasları nasıl geliştireceğimiz bize bağlıdır. Bilgisayarlar, savaş hedeflerini hesaplamak veya bir hastalığın kökünü kurutacak bir girişim başlatmak için kullanılabilir. Kaslar, boğulan birinin kurtarmak veya bir tartışma esnasında karşı tarafa sert bir yumruk atmak için kullanılabilir. Zekâ, bireylerin zekâlarını kullanım biçimlerinin onaylanması ya da onaylanmaması zekâların işleyişini anlamaktır. Sonuç olarak toplumu bekleyen görev, nasıl tanımlanırsa tanımlansın zeki veya daha zeki kişiler yaratmak değil, zihinsel kapasitemizi ahlaki bir sorumluluk duygusuyla ilişkilendirmek, yani zekâyı insancillaştırmaktır (Gardner, 2013).

### Sonuç olarak:

1. **Başlangıç Kavramları ve Sıradan Tanımlar:** İlk başlarda zekâ, genel olarak bireylerin zihinsel kapasiteleri ve öğrenme yetenekleriyle ilişkilendirilen basit bir terim olarak kullanılmaktaydı. Bu aşamada zekânın, farklı toplumların kültürel normlarına göre şekillenmiş tanımları bulunuyordu.
2. **Bilimsel Temellerin Atılması:** Fransız psikolog Alfred Binet'in ilk zekâ testini geliştirmesiyle zekâ bilimsel bir çerçeveye oturtulmaya başlandı. Bu testler zamanla IQ kavramının doğuşuna öncülük etti ve zekânın ölçülebilir bir özellik olarak değerlendirilmesi sürecini başlattı.
3. **Çoklu Zekâ Kuramının Ortaya Çıkışı:** Howard Gardner, zekânın sadece tek bir yapıdan ibaret olmadığını, farklı zekâ türlerinin mevcut olduğunu savundu. Bu kurama göre, insanlar dilsel, mantıksal, bedensel-kinestetik, müziksel gibi farklı zekâ türlerine sahip olabilirler ve bu zekâ türleri birbirinden bağımsız olarak gelişebilir.
4. **Bağlamsal Zekâ Yaklaşımı:** Bu aşamada, zekânın bireysel bir özellik olmanın ötesinde, kişinin doğduğu kültürel çevre ve öğrenme fırsatları



tarafından şekillendiği görüşü benimsendi. Bu, zekânın sosyal ve çevresel faktörlerden etkilenebileceğini ortaya koydu.

5. **Zekânın Daha Geniş Kapsamlı Tanımlanması:** Zekâ sadece zihinsel kapasitelerle sınırlı kalmayan, bireyin sahip olduğu bilgi ve bu bilgiyi kullanma kapasitesiyle ilişkili olarak daha geniş bir şekilde ele alınmaya başlandı.
6. **Zekâ Çeşitlerinin Bireyselleştirilmesi:** Bireylerin zihinsel yapılarını daha iyi anlamak amacıyla zekâ türlerinin kişisel farklılıkları tanıyacak şekilde ayrıntılandırılması ve eğitim süreçlerine entegre edilmesi üzerinde duruldu.
7. **Zekânın Eğitim Yoluyla Geliştirilmesi:** Eğitim alanında, zekânın geliştirilebilir bir yetenek olarak kabul edilmesi ve çeşitli eğitim teknikleriyle zekâ türlerinin desteklenmesi gerektiği görüşü yaygınlaştı.
8. **Zekânın İnsani Yönü:** Zekâ çalışmalarının en son aşaması, zekânın ahlaki sorumlulukla ilişkili olarak kullanılmasını öngören insancıl bir yaklaşımı benimsedi. Bu, zekânın yalnızca bireysel başarı için değil, toplum yararı için de kullanılmasını vurgulamaktadır.

Bu aşamalar, zekâ kavramının tarihsel gelişimini ve farklı bilimsel yaklaşımlar çerçevesinde nasıl dönüştüğünü gösterir.

### **Çoklu Zekâ Alanları**

Çoklu zekâ kuramı, Howard Gardner tarafından ortaya atılan ve insanların farklı zekâ türlerine sahip olabileceğini savunan bir yaklaşımdır. Gardner'a göre zekâ, tek bir boyutta ölçülebilecek bir kapasite olmaktan ziyade, çeşitli yetenek ve beceri alanlarında farklı şekillerde kendini gösterebilen çok yönlü bir yapıdır. Bu kurama göre sekiz ana zekâ türü bulunmaktadır ve her birey bu zekâ türlerinden bir veya birkaçında diğerlerine göre daha güçlü olabilir. Bu farklı zekâ türleri, insanların öğrenme stilleri, problem çözme becerileri ve dünyayı algılama biçimleri üzerinde önemli etkilere sahiptir. Howard Gardner'ın Çoklu Zekâ Kuramı'nın (MIT) adaptif test tasarımlarına entegre edilmesi, eğitimde önemli bir dönüşüm yaratma potansiyeline sahiptir. Liu ve Jiang, (2024) *Research on the Design of Adaptive Testing Based on Multiple Intelligences Theory and Its Impact on Student Learning Outcomes* başlıklı çalışmaya göre, bu yaklaşımla tasarlanan testler, geleneksel değerlendirme yöntemlerinin dilsel ve mantıksal-matematiksel zekâ türlerine olan dar odaklanmasını aşarak, öğrencilerin geniş zekâ yelpazesini kapsayan daha kişiselleştirilmiş ve kapsayıcı bir değerlendirme deneyimi sunmaktadır. Bu tür adaptif testlerin, öğrenci motivasyonunu, katılımını ve akademik

başarısını artırdığı, ayrıca eğitimi daha adil ve eşitlikçi bir hale getirdiği belirtilmektedir. Gardner'ın teorisine dayanan bu uygulamalar, bireylerin farklı zekâ alanlarındaki potansiyellerini tanıyarak eğitimde daha etkili ve kapsayıcı yaklaşımlara olanak sağlamaktadır. Taryana ve ark., (2024) "Contemporary Educational Perspective: Howard Gardner and Daniel Goleman's Approach in Cultivating Adaptability and Resilience" başlıklı çalışma, Howard Gardner'ın Çoklu Zekâ Kuramı ve Daniel Goleman'ın Duygusal Zekâ kavramlarını bir araya getirerek öğrencilerin uyum sağlama ve dayanıklılık becerilerini geliştirmeye odaklanmaktadır. Araştırma, bu iki kuramın eğitim ortamlarında öğrencilerin yalnızca akademik değil, duygusal ve sosyal alanlardaki gelişimini desteklemek için nasıl bir sinerji yaratabileceğini tartışmaktadır. Gardner'ın zekâ çeşitliliği üzerine olan vurgusu, Goleman'ın duygu yönetimi ve empati kavramları ile birleştğinde, daha kapsayıcı ve bütünsel bir eğitim modeli oluşturulabileceği belirtilmiştir. Çalışma, eğitimcilerin bu kuramları entegre ederek öğrencilerin zihinsel esneklik ve dayanıklılık becerilerini güçlendirebileceğini önermektedir. Sani ve ark., (2024) Howard Gardner'ın Çoklu Zekâ Kuramı'na dayalı öğretim stratejilerinin iş eğitimi alanındaki etkilerini incelemektedir. Çalışma, geleneksel öğretim yöntemlerinin yetersizliklerine karşı, çoklu zekâ yaklaşımının daha kapsayıcı ve etkili bir öğrenme ortamı sağladığını ortaya koymaktadır. Araştırma, bu yöntemin öğrencilerin yaratıcı düşünme becerilerini geliştirdiğini, öğrenme sürecindeki kalıcılığı artırdığını ve akademik başarıyı yükselttiğini göstermektedir. Çalışma, çoklu zekâ temelli stratejilerin yalnızca iş eğitimiyle sınırlı kalmayıp, diğer disiplinlerde de uygulanarak modern eğitim süreçlerine entegre edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, Çoklu Zekâ Kuramı ve bu kurama dayalı uygulamalar, eğitimde bireysel farklılıkları destekleyen, öğrenci merkezli bir yaklaşıma geçiş yapılmasını teşvik etmektedir. Gardner'ın ve Goleman'ın kuramlarının entegrasyonu, eğitimin yalnızca bilgi aktarımından ibaret olmadığını, aynı zamanda bireylerin duygusal, sosyal ve akademik potansiyellerini ortaya çıkaran bir süreç olduğunu göstermektedir. Eğitimcilerin bu kuramları kullanarak, öğrencilerin farklı zekâ türlerini tanıması ve bu alanlarda gelişim göstermesi için kapsayıcı ve esnek öğrenme ortamları yaratmaları büyük önem taşımaktadır. Bu yaklaşım, yalnızca bireysel gelişimi değil, aynı zamanda toplumsal ilerlemeyi de destekleyen bir eğitim modeli sunmaktadır. Eğitim, bu bütüncül bakış açısıyla geleceğin bireylerini daha güçlü, uyumlu ve yaratıcı bir şekilde şekillendirme potansiyeline sahiptir.

**Sözel – Dilsel Zekâ:** Sözel dilsel zekâ, bireyin kendi diline ait kavramları sözlü veya yazılı olarak etkili biçimde kullanabilme kapasitesidir. Bu zekâ

türüne sahip bireyler kendi dillerini gramer yapısına ve vurgusuna uygun olarak ustalıkla kullanır. Sözel-dilsel zekâ dili başkalarını ikna etmek, başkalarına bilgi sunmak, başkalarına açıklama yapmak veya dilin özellikleri hakkında bilgi sahibi olmak gibi dil ile ilgili bütün faaliyetleri içerir. Bu zekâyâ sahip bireyler, kendi ana dilleri yanında başka bir dilde de kendi duygu ve düşüncelerini etkili bir şekilde ifade etme yeteneğine sahiptirler. Dilsel zekâ, insanların kelimelerle düşünme ve dilin yapısını kavrama yeteneğini ifade eder. Bu zekâ türüne sahip kişiler, sözcükleri etkili bir şekilde kullanarak ifade etme ve ikna etme konusunda yeteneklidirler. Yazarlar, şairler, konuşmacılar ve dilbilimciler genellikle bu zekâ türünde yüksek kapasiteye sahiptir. Mantıksal-matematiksel zekâ ise sayılar, mantık ve problem çözme ile ilgili yetenekleri kapsar. Bu zekâ türüne sahip kişiler, mantıksal analiz yapma, matematiksel işlemleri hızlıca çözme ve bilimsel düşünme konularında başarılıdır. Matematikçiler, bilim insanları ve mühendisler, mantıksal-matematiksel zekâsı gelişmiş bireyler arasında sayılabilir.

**Mantıksal – Matematiksel Zekâ:** Mantıksal-matematiksel zekâ, bireyin sayıları etkili bir şekilde kullanabilmesi ya da sebep-sonuç ilişkisi kurarak olayların oluşumu ve işleyişi hakkında etkili bir şekilde mantık yürütebilme kapasitesidir. Bu tür zekâyâ sahip bireyler, mantık kurallarına, neden-sonuç ilişkilerine, varsayımlar oluşturmaya ve sorgulamaya ve bunlara benzer soyut işlemlere karşı çok hassas ve duyarlıdır. Mantıksal-matematiksel zekâları güçlü olan bireyler, nesnelere belli kategorilere ayırarak, olaylar arasında mantıksal ilişkiler kurarak, nesnelere belli özelliklerini niceliksel olarak sayısallaştırarak ve hesaplayarak ve olaylar arasındaki birtakım soyut ilişkiler üzerinde kafa yorarak en iyi öğrenirler.

**Görsel – Uzamsal Zekâ:** Görsel – uzamsal zekâ; resimler, imgeler, şekiller ve çizgilerle düşünme, üç boyutlu nesnelere algılama ve muhakeme etme becerisidir (Vural, 2004). Bu zekâ özelliği, duyuşal-motor alginın keskinleşmesi ile başlar. Göz, renk, şekil, biçim, dokunuş, derinlik, boyut ve ilişkileri ayırıştırır. Zekâ gelişirken, el-göz koordinasyonu, ince devinim kontrolü ile kişinin, algılanan şekil ve renkleri, çeşitli ortamlarda yeniden üretilmesini sağlar (Demirel, 2000). Görsel – uzamsal zekâyâ sahip insanlar; yer, zaman, renk, şekil, biçim ve desen gibi olgulara ve bu olgular arasındaki ilişkilere karşı hassas ve duyarlıdır. Dolayısıyla, bu zekâsı güçlü olan kişiler, varlıkları, olayları veya olguları görselleştirerek ya da resimlerle, çizgilerle ve renklerle çalışarak en iyi öğrenirler (Saban, 2004). Ayrıca, bu zekâsı iyi gelişmiş bir kişi, bir objenin farklı açılardan perspektifini anlayabilir, onu zihninde canlandırabilir. Öğrendiği bilgileri somut ve görsel sunuşlara dönüştürür (Vural, 2004). Bunların yanı sıra, resimler ve şekillerle düşünür. Harita, tablo ve diyagramları anlayabilir. Çok hayal kurar. Sanat ve proje

etkinlikleri, görsel sunuşları sever. Tasarım, çizim ve görsellikten zevk alır. Kolaylıkla yön bulma becerisine sahiptir. Origami ve maketler gibi üç boyutlu ürünler hazırlamaktan hoşlanır. Görsel-uzamsal zekâ, mekânsal ilişkileri anlama, nesnelere zihinde canlandırma ve görsel detayları algılama yeteneğini ifade eder. Bu tür zekâyâ sahip kişiler, resim yapma, harita okuma ve mimarlık gibi görsel bilgiyi gerektiren alanlarda yeteneklidirler. Ressamlar, mimarlar ve fotoğrafçılar, görsel-uzamsal zekânın ön planda olduğu meslek gruplarıdır. Bedensel-kinestetik zekâ ise vücudu etkin bir şekilde kullanma ve fiziksel hareketleri kontrol etme yeteneğini ifade eder. Bu zekâ türüne sahip olan bireyler, spor, dans, el becerileri gerektiren işlerde başarılıdır. Sporcular, dansçılar, cerrahlar ve zanaatkârlar bedensel-kinestetik zekâyı yoğun bir şekilde kullanırlar.

**Müziksel – Ritmik Zekâ:** Müziksel – ritmik zekâ, ritmik ve tonsal kavramları tanıma ve kullanma ile çevreden gelen seslere, insan seslerine ve müzik aletlerine karşı duyarlılık kapasitelerini içerir (Başbay, 2000). Başka bir deyişle, duyguların aktarımında, müziği algılama ve sunmada müziği bir araç olarak kullanma yeteneği, yani ritme, melodiye, tona karşı duyarlı olma yeteneğidir (Demirel, 2000). Bu zekâ, çevredeki seslerden anlam çıkarma, konuşulan kişinin ses tonundan ruh durumunu kestirme, arabanın motor sesinden problem olduğunu anlama gibi davranışlar da müziksel – ritmik zekânın bir parçasıdır (Lazear, 2000). Ayrıca, çalgı aleti çalar, koroda söyler. Müziği yaşamında kullanmak için fırsatlar oluşturur. Müziği hareketlerle birleştirerek farklı figürler ortaya çıkarabilirler. Müziksel zekâ, ritmi, tınıyı ve müziksel yapıları algılama, anlama ve yaratma becerisidir. Bu zekâ türüne sahip kişiler, müzik aletlerini çalma, şarkı söyleme ve beste yapma gibi yeteneklerde öne çıkarlar. Müzisyenler, besteciler ve müzik öğretmenleri, müziksel zekâ açısından güçlü bireylerdir. Kişilerarası (sosyal) zekâ, başkalarının duygularını, motivasyonlarını ve niyetlerini anlama, onlarla etkili iletişim kurma yeteneğini kapsar. Bu tür zekâyâ sahip olan bireyler, diğer insanlarla ilişkiler kurmada, grup çalışmalarında ve liderlik görevlerinde başarılıdır. Eğitimciler, liderler, terapistler ve politikacılar, kişilerarası zekânın yoğun olarak kullanıldığı mesleklerde çalışırlar.

**Sosyal – Kişiler Arası Zekâ:** Sosyal – kişiler arası zekâ, insanlarla ilişki kurma, onları anlama, güdüleme ve davranışlarını yorumlama yeteneklerinin yanı sıra, diğer insanlardaki yüz ifadelerine, seslere ve mimiklere olan duyarlılığı ve diğer insanlardaki farklı özelliklerin farkına vararak onları en iyi şekilde analiz etme, yorumlama ve değerlendirme yeteneklerini de kapsar. Dolayısıyla, sosyal – kişiler arası zekâsı güçlü olan bireylerin bir grup içinde grup üyeleri ile işbirliği yapma, onlarla uyum içinde çalışma ve bu kişilerle etkili olarak sözlü-sözsüz iletişim kurma gibi yetenekleri de söz konusudur.

(İflazoğlu, 2003). Bunların yanı sıra, bu zekânın önemli özellikleri arasında, başkalarının duygularına, korkularına, meraklarına ve inançlarına empati gösterme, yargılamadan dinleme ve performanslarını en üst düzeye çıkarmalarında yardımcı olma isteği vardır (Bellanca, 1997). Sosyal – kişiler arası zekâsı yüksek olan kişiler, arkadaşları ile birlikte olmaktan hoşlanır. Doğal lider olarak davranır. İkna becerisine sahiptir. Dernek ve komitelerde zevkle çalışır. Dinlemeyi ve konuşmayı sever. Diğer insanların duygularına karşı duyarlıdır. Farklı ortamlara ve farklı insan topluluklarına girdiklerinde kolayca uyum sağlayabilirler (Vural, 2004).

**İçsel – Öze Dönük Zekâ:** İçsel – öze dönük zekâ, insanın kendi duygularını, duygusal tepki derecesini, düşünme derecesini tanıma, kendini değerlendirebilme ve kendisiyle ilgili hedefler oluşturabilme becerisidir. Diğer zekâ türlerinin tümünü kapsamaktadır (Vural, 2004). Bu zekâ türü ile kişinin kendisini objektif olarak değerlendirmesi, sahip olduğu duyguların, ihtiyaçların veya amaçların farkında olması, kendisini iyi disipline etmesi ve kendisine güvenmesi gibi yetenekler kastedilir (Saban, 2004). İçsel – öze dönük zekâsı güçlü olan bir birey, kendi koşullarının sınırlarını anlayabilen, kendi davranışlarını yönetebilen kişidir. Özgürlüğüne düşkündür. Bireysel çalışmalardan zevk alır. Kendisi hakkında düşünmeyi sever. Kendi ilgi ve becerilerinin farkındadır. Yalnız kalmaktan hoşlanır. Kendi iç dünyasını düşünür. Hedefler oluşturma ve hayal etmekten zevk alır. İçsel zekâ, bireyin kendi duygularını, düşüncelerini ve motivasyonlarını anlama kapasitesini ifade eder. Bu zekâ türü, kişinin kendisini tanımasını ve içsel deneyimlerini anlamasını sağlar. Kendine yönelik farkındalığı yüksek olan bireyler, kişisel gelişim ve psikolojik danışmanlık gibi alanlarda başarılı olabilirler. Son olarak, doğacı zekâ, doğa ile ilgili unsurları tanıma, sınıflandırma ve bu unsurlar arasındaki ilişkileri anlama yeteneğidir. Bu tür zekâ, çevre bilinci yüksek olan, biyologlar, çevreciler ve doğa bilimcileri gibi doğayı incelemeyi seven bireylerde öne çıkar.

**Doğacı Zekâ:** Gardner tarafından açıklanan son zekâdır ve doğal çevreyi tanıma, anlama ile ilgilidir. Bu zekâ ile bir kişinin bir biyolog yaklaşımıyla hayvanlar ve bitkiler gibi yaşayan canlıları tanıma, onları belirli karakteristik özelliklerine göre sınıflandırma ve diğerlerinden ayırt etme yeteneği ile bir jeolog yaklaşımıyla bulutlar, kayalar ya da depremler gibi doğanın çeşitli karakteristiklerine aşırı ilgi ve duyarlılık ifade edilir (İflazoğlu, 2003). Doğacı zekâsı yüksek olan kişiler, çevrelerindeki doğal kaynaklara, hayvanlara ve bitkilere karşı çok meraklıdırlar. Ayrıca, farklı canlı türlerinin isimlerine karşı dikkatlidirler, çiçek türleri ve hayvan türleri onlar için çok ilgi çekicidir. Doğada araştırma yapmayı severler ve doğadaki canlıları incelemekten hoşlanırlar. Seyahat etmeyi, belgesel izlemeyi ve doğa ve gezi dergilerini

incelemeyi severler. Doğanın insanlar üzerindeki etkisi veya insanların doğa üzerindeki etkisi ile ilgilidirler (Vural, 2004).

**Bedensel - Kinestetik Zekâ:** Kişinin bedeninin farkında olması ve fiziksel hareketlerdeki ustalığı ifade eder. Bedensel hareketleri denetleyen, beynin motor korteksiyle bağlantılarıdır. Çeşitli sporlar, dans, drama ve egzersizlerle geliştirilebilir. Sporcuların bu zekâda üstün oldukları kabul edilir (Bacanlı, 2007). Bu zekâ alanı için en önemli kelime, hiç kuşkusuz hareketlerdir. Vücut deneyimlerinden çıkarılan ve zihinde oluşan kas belleği için kanaldır ve bu kinestetik zekâ olarak ortaya çıkar. Bedensel zekânın gelişmesi için elle yapılan uygulamalar, deneysel öğrenme durumları, hareket ve düzenleme gerektiren uzun süreli projelere çağıran zengin sınıflar gereklidir (Fogarty, 2008). Bedensel zekâ da matematiksel mantıksal ve uzamsal zekâ gibi fiziksel çevre ve çevredeki nesnelere ilişkilerimizi içerir. Bedensel/kinestetik zekâ iki ayrı durumda görülebilir. Birincisi, kendimizi temsil etmek için vücut hareketlerimizi kontrol etme yeteneği, diğeri çevremizdeki nesnelere gerektiği şekilde yönlendirme becerisidir. Çoğu insan dans, atletizm, birçok spor dalı, bedensel koordinasyon gibi konulara meraklıdır ve bunları gerçekleştirmek için istekli ve beceriklidir (Temur, 2013).

### **Tarihsel Gelişim ve Kuramsal Çerçeve**

Bedensel/kinestetik zekâ, Howard Gardner'ın 1983 yılında ortaya koyduğu "Çoklu Zekâ Kuramı" içinde tanımlanan sekiz zekâ türünden biridir. Gardner, zekânın yalnızca dilsel ve matematiksel becerilerle sınırlı olmadığını, bedeni etkili bir şekilde kullanma ve hareketleri yönetme gibi fiziksel becerilerin de zekânın önemli bir parçası olduğunu savundu. Bu yaklaşım, özellikle spor eğitimi, dans ve el becerisi gerektiren mesleklerde önemli bir kabul gördü.

### **1990'lar: Eğitim ve Uygulama Alanları**

Gardner'ın kuramı, 1990'lar boyunca eğitim dünyasında yaygın bir şekilde kabul edildi ve özellikle beden eğitimi ve spor derslerinde uygulamalar buldu. Bedensel zekâ eğitimine yönelik olarak hareket temelli öğrenme stratejileri geliştirildi, öğrencilerin motor becerilerini artırmayı amaçlayan programlar yaygınlaştı. Bu dönemde, hareketin öğrenmeye katkısı üzerinde yapılan çalışmalar, bedensel/kinestetik zekânın önemini vurguladı.

### **2000'ler ve Sonrası: Teknoloji ile Desteklenmiş Eğitim**

2000'lerin başından itibaren, teknolojinin eğitim süreçlerine entegrasyonu ile birlikte, bedensel/kinestetik zekâ eğitimine yönelik yeni yaklaşımlar gelişti.

Özellikle sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR) gibi teknolojiler, hareket becerilerini simüle ederek öğrencilerin öğrenme deneyimlerini zenginleştirdi. Bu teknolojiler, bedensel zekâyı geliştirmek için kullanılan araçlar haline geldi.

### **Bedensel/Kinestetik Zekânın Uygulama Alanları**

**Eğitim:** Öğrencilere fiziksel aktivitelerle öğrenme fırsatları sunmak, motor becerilerini geliştirmek ve öğrenme sürecini daha etkin hale getirmek.

**Spor:** Sporcuların performansını artırmak, hareket koordinasyonunu geliştirmek ve antrenman programlarına bedensel zekâyı entegre etmek.

**Sanat ve El Becerileri:** Dansçılar, tiyatro sanatçıları, el sanatları ustaları ve cerrahlar gibi mesleklerde bedensel farkındalık ve ince motor becerilerin geliştirilmesi.

Gardner'ın bu zekâ türlerini tanımlaması, eğitime yönelik yaklaşımları da değiştirmiştir. Çoklu zekâ kuramı, bireylerin tek bir öğrenme biçimine zorlanmaması gerektiğini ve farklı zekâ türlerine hitap eden öğretim yöntemlerinin geliştirilmesi gerektiğini savunur. Bu bağlamda, eğitimcilerin öğrencilere sundukları ders içeriklerini çeşitli zekâ türlerini dikkate alarak düzenlemesi, öğrencilerin öğrenme motivasyonunu ve başarısını artırabilir. Çoklu zekâ kuramı, bireysel farklılıkları göz önünde bulundurarak her öğrencinin güçlü olduğu zekâ alanlarına uygun öğrenme fırsatları sunulmasını teşvik eder. Bedensel/kinestetik zekâ, bireylerin bedenlerini duysal, hassas ve yaratıcı bir şekilde kullanma kapasitesini ifade eder. Howard Gardner tarafından ortaya konan Çoklu Zekâ Teorisi'nde, bu zekâ türü fiziksel hareketler, el-göz koordinasyonu ve ince motor beceriler ile ilişkilendirilmiştir. Günümüz dünyasında bu zekâ türü, eğitimden meslek hayatına kadar geniş bir yelpazede uygulama alanı bulmaktadır. Eğitim sistemleri, giderek farklı öğrenme biçimlerini destekleyen yöntemlere yönelmektedir. Bedensel/kinestetik zekâyı sahip bireyler, hareket ederek ve deneyimleyerek öğrenmeye daha yatkındır. Bu nedenle, oyun temelli öğrenme, deneysel çalışmalar ve fiziksel aktiviteler içeren eğitim programları bu bireylerin öğrenme potansiyelini artırabilir. Örneğin, ilkökul düzeyinde yapılan bir araştırma, hareket temelli matematik etkinliklerinin öğrencilerin problem çözme becerilerini önemli ölçüde geliştirdiğini ortaya koymuştur (Almoula & Tawfeeq, 2023). Sporcular, dansçılar, cerrahlar ve zanaatkârlar gibi meslek grupları, bedensel zekânın en yoğun kullanıldığı alanlardır. Özellikle, cerrahlar gibi hassas hareketler gerektiren meslekler, bedensel zekâyı teknik bilgiyle birleştirir. Dans ve tiyatro gibi performans sanatları ise bireylerin yaratıcı

ve ifade edici yönlerini fiziksel hareketler yoluyla ortaya koyar (Ershadi ve ark., 2024). Son yıllarda, teknolojinin eğitime entegrasyonu ile bedensel zekâ yeni uygulama alanları kazanmıştır. Örneğin, sanal gerçeklik (VR) tabanlı öğrenme ortamları, bireylerin fiziksel hareketleri ile bilgi arasında bağ kurmalarına olanak tanır. Bu tür teknolojiler, bedensel zekânın yalnızca eğitimde değil, mesleki gelişim ve rehabilitasyon alanlarında da kullanılmasına olanak tanır (Soomro ve ark., 2024). Sanat ve zanaat uygulamaları, bedensel zekânın bireysel ve kültürel ifade için nasıl kullanılabileceğini gösterir. Örneğin, seramik yapımı ve heykeltraşlık gibi el sanatları, bedensel zekâyı yaratıcı süreçlerle bütünleştirir. Benzer şekilde, geleneksel dans formları, kültürel mirasın aktarımında bedensel zekânın bir araç olarak kullanılmasına olanak tanır (Zu, 2024). Fizyoterapi ve mesleki terapi gibi alanlarda, bedensel zekâ temelli müdahaleler bireylerin fiziksel kapasitelerini geri kazanmalarında etkili olmaktadır. Özellikle çocuklarda motor becerilerin gelişimi için kullanılan oyun terapisi, bedensel zekânın sağlık alanındaki önemini vurgular (Putri, 2024). Bedensel/kinestetik zekâ, bireylerin öğrenme, yaratıcı ifade ve mesleki becerilerini şekillendiren güçlü bir yetenektir. Günümüzde teknolojinin entegrasyonu ile bu zekâ türünün uygulama alanları daha da genişlemiştir. Eğitimden sağlığa, sanattan mesleki alanlara kadar uzanan bu geniş kapsam, bedensel zekânın bireysel ve toplumsal gelişimdeki kritik rolünü ortaya koymaktadır.

### **Bedensel/Kinestetik Zekâ ve Öğrenme Süreci**

Bedensel zekâyâ sahip bireyler, öğrenme süreçlerinde hareket ve dokunma yoluyla daha iyi performans gösterirler. Bu nedenle, eğitimde bedensel zekâyı destekleyen yaklaşımlar, öğrencilerin aktif katılımını artırabilir ve öğrenmeyi daha kalıcı hale getirebilir. Hareket temelli öğrenme stratejileri, fiziksel aktiviteler, drama ve rol yapma gibi tekniklerle desteklenebilir. Kinestetik zekâyâ sahip öğrenciler, genellikle dokunarak, hareket ederek ve deneyimleyerek öğrenme eğilimindedir. Bu öğrenciler, teorik bilgiler yerine, fiziksel aktivitelerle uygulamalı öğrenmeyi tercih ederler. Örneğin, fen bilimleri derslerinde deneyler yaparak öğrenme, matematikte problem çözüme etkinliklerini fiziksel modellerle destekleme gibi yöntemler, bu zekâ türüne sahip bireylerin öğrenim sürecini kolaylaştırır. Ayrıca grup çalışmaları, oyunlar ve dramatizasyon gibi etkinlikler, bu bireylerin öğrenmeye olan ilgisini artırır. Yine araştırmalara bakılınca; yüksek bedensel/kinestetik zekâyâ sahip öğrencilerin, sportmenlik davranışlarına daha yatkın olduğunu ve spor etiğini geliştirecek eğitim programlarının önemini vurgulamaktadır (Şenel ve Yıldız, 2016).



Beden eğitimi öğretmen adaylarının problem çözme becerileri, mesleki başarıları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Kiremitçi, Canpolat ve Yıldız (2014), beden eğitimi öğretmen adaylarının çoklu zekâ alanları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bedensel/kinestetik zekâ düzeyi yüksek olan bireylerin problem çözme süreçlerinde daha başarılı olduklarını ortaya koymuştur. Araştırma, bedensel zekânın, bireylerin fiziksel aktiviteler yoluyla öğrenme ve problem çözme becerilerini geliştirdiğini göstermektedir. Bu bulgular, beden eğitimi öğretmen adaylarının eğitim süreçlerinde bedensel zekâ temelli yaklaşımların önemini vurgulamaktadır (Kiremitçi, Canpolat & Yıldız, 2014).

### **Eleştiriler ve Kuramın Geleceği**

Bedensel/kinestetik zekâ ve Gardner'ın Çoklu Zekâ Kuramı, eğitimde farklı bireysel farklılıkları tanımaya yönelik önemli bir adım olarak görülse de, bazı eleştirilerle de karşılaşmıştır. Eleştirmenler, zekâ kavramının çok genişletildiğini ve bilimsel olarak ölçülebilirliğinin sorgulandığını belirtmişlerdir. Ancak, bu kuram eğitimde çeşitliliği ve farklı öğrenme stillerini tanımada önemli bir rol oynamaya devam etmektedir.

Bedensel/kinestetik zekâ ve genel olarak Howard Gardner'ın Çoklu Zekâ Kuramı, eğitimde çeşitliliği ve bireysel farklılıkları tanımak açısından önemli bir adım olarak kabul edilse de, bazı eleştiriler ve tartışmaların odağında kalmıştır. Howard Gardner'ın Çoklu Zekâ Kuramı, dünya genelinde özellikle eğitim sistemlerinin yeniden yapılandırılması için bir çerçeve sunmuştur. Bedensel-kinestetik zekâ, bu kuramın önemli bir boyutu olarak farklı ülkelerde ve eğitim seviyelerinde araştırma konusu olmuştur. ABD, Çoklu Zekâ Kuramı'nın eğitimde uygulanması konusunda öncü ülkelerden biridir. Birçok eyalet, okullarında öğrencilerin bireysel öğrenme stillerini desteklemek için Gardner'ın modeline dayalı programlar geliştirmiştir. Kanada'da yapılan çalışmalar, öğrenme sürecine fiziksel hareketin entegrasyonunun önemine vurgu yapmaktadır. Özellikle Ontario ve British Columbia eyaletlerinde, bedensel-kinestetik zekâ için özel tasarlanmış müfredat programları geliştirilmiştir. Avrupa'da bedensel-kinestetik zekâ üzerine yapılan çalışmalar, daha çok müfredat yenilikleri ve yaratıcı öğrenme yöntemleri üzerinde odaklanmıştır. Özellikle İskandinav ülkeleri (Finlandiya, İsveç, Norveç) bu konuda dikkat çekmektedir. Bu çalışmalara bakacak olursak; Gani ve ark., (2024) Araştırmada, öğretmenlerin bedensel-kinestetik, kişilerarası ve doğacı zekâ türlerinde yüksek farkındalık sergilediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, görsel-mekânsal ve müziksel zekâ gibi diğer zekâ türlerinin öğrenme süreçlerinde daha az entegre edildiği bulunmuştur. Çalışma, beden eğitimi öğretiminde çoklu zekâların dengeli bir şekilde kullanılması

gerektiğini vurgulamakta ve bu tür yaklaşımların öğrencilerin öğrenme motivasyonunu artırarak daha etkili bir eğitim ortamı sağlayabileceğini önermektedir. Bandara ve Rupasinghe, (2024) Araştırmasında, sözel/dilsel zekâ (“kelime zekâsı”) ve kişilerarası zekâ (“insan zekâsı”) gibi zekâ türlerinin liderlik becerilerinin gelişiminde önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, bedensel-kinestetik zekâ (“beden zekâsı”) ve doğacı zekâ (“doğa zekâsı”) gibi diğer zekâ türlerinin de çeşitli bağlamlarda liderlik etkinliklerini desteklediği bulunmuştur. Çalışma, yükseköğretimde etkili liderlik becerilerinin geliştirilmesi için çoklu zekâ yaklaşımının daha kapsamlı bir şekilde entegre edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

### **Bilimsel Temel ve Ölçülebilirlik Sorunları**

Çoklu Zekâ Kuramı, zekânın tek bir genel kapasite olmadığı ve farklı türlerinin bulunduğu varsayımı üzerine kurulmuştur. Ancak, bazı eleştirmenler bu zekâ türlerinin bilimsel olarak doğrulanabilir ve objektif olarak ölçülebilir olmadığını görüşündedir.

Özellikle bedensel/kinestetik zekâ gibi daha fiziksel ve pratik alanlarla ilgili zekâ türlerinin, geleneksel zekâ anlayışında kabul gören bilişsel ve analitik becerilerle kıyaslandığında, bilimsel geçerliliğinin sınırlı olabileceği öne sürülmüştür. Psikometrik testlerle ölçülemeyen veya standartlaştırılmayan zekâ türlerinin, bilimsel araştırmalarda kullanılması zor olabilir.

### **Zekâ Kavramının Genişletilmesi**

Gardner’ın yaklaşımı, zekâ kavramını geleneksel tanımlardan çok daha genişleterek, farklı yetenekleri de zekâ olarak adlandırmıştır. Eleştirmenler, müzik, hareket becerisi veya sosyal becerilerin zekâ olarak tanımlanmasının, zekânın anlamını bulanıklaştırabileceğini savunur.

Bu tür eleştiriler, zekânın daha dar ve ölçülebilir bir çerçevede kalması gerektiğini savunan geleneksel yaklaşımlar tarafından dile getirilmiştir. Zekâ kavramının genişlemesi, bu tür yeteneklerin de zekâ olarak kabul edilmesini ve akademik performansla ilişkilendirilmesini karmaşık hale getirebilir.

### **Empirik Destek ve Uygulama Güçlükleri**

Çoklu Zekâ Kuramı’nın, özellikle bedensel/kinestetik zekâ gibi alanlarda, ampirik olarak yeterince desteklenmediği ve bazı uygulama zorluklarının olduğu öne sürülmüştür. Örneğin, bu zekâ türünü geliştirmeye yönelik eğitim programlarının, diğer öğrenme yöntemlerinden daha etkili olduğunu kanıtlayan yeterli bilimsel araştırma bulunmamaktadır.

Bazı çalışmalar, bedensel zekâya yönelik müdahalelerin diğer öğrenme biçimleri kadar etkili olmadığını veya sadece belirli öğrencilerde etkili olduğunu göstermiştir.

### **Eğitimde Uygulama ve Maliyet Sorunları**

Gardner'ın kuramına dayalı olarak geliştirilen eğitim programlarının, her bir zekâ türüne hitap edecek şekilde uyarlanması, eğitim kurumları için maliyetli ve zorlayıcı olabilir. Örneğin, bedensel/kinestetik zekâyı geliştirmek için fiziksel aktivitelere dayalı yöntemlerin yaygınlaştırılması, uygun donanım ve öğretmen eğitimi gerektirir.

Pandemi sürecinde dijital oyun bağımlılığı, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını olumsuz yönde etkilemiştir. Keskin ve arkadaşları (2021), dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite motivasyonu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve dijital oyun bağımlılığı yüksek olan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının düşük olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma, fiziksel aktiviteye katılımı artırmak için dijital oyun bağımlılığını azaltmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu bulgular, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını teşvik etmek için yenilikçi yaklaşımlar benimsemeleri gerektiğini göstermektedir (Keskin et al., 2021).

Eğitim kurumları, sınıf içinde her öğrencinin farklı zekâ türlerine yönelik ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırken kaynak yetersizliği ve uygulama zorluklarıyla karşılaşabilir.

### **Kuramın Geleceği ve Gelişimi**

#### **Çoklu Zekâ Kuramının Güncellenmesi ve Geliştirilmesi**

Gardner, zamanla kuramında bazı güncellemeler yapmış ve yeni zekâ türlerini eklemeyi düşünmüştür. Bu yaklaşım, zekânın daha kapsamlı ve esnek bir şekilde anlaşılmasını sağlamış, ancak aynı zamanda eleştirileri de beraberinde getirmiştir. Kuramın gelecekte de yeni bulgular ışığında güncellenmesi mümkündür.

Örneğin, dijital ve teknolojik zekâ kavramlarının eğitim ve öğrenme üzerindeki etkileri göz önünde bulundurularak, bu tür yeni zekâ türlerinin kurama entegre edilmesi beklenebilir.

#### **Eğitimde Kapsayıcı Yaklaşımların Güçlendirilmesi**

Çoklu Zekâ Kuramının en güçlü yönlerinden biri, eğitimde bireysel farklılıkları kabul eden kapsayıcı yaklaşımların benimsenmesine katkıda bulunmasıdır. Bedensel/kinestetik zekâ, öğrencilerin hareket ve fiziksel

aktiviteler yoluyla öğrenmelerine olanak tanıyan yöntemleri destekler ve bu da öğrenme sürecinin daha çeşitli ve etkileşimli olmasını sağlar.

Gelecekte, kapsayıcı eğitim politikalarının güçlendirilmesiyle, bedensel zekâ gibi farklı zekâ türlerine yönelik daha fazla eğitim programı geliştirilmesi beklenmektedir.

### **Teknolojinin Rolü ve Dijital Eğitim Uygulamaları**

Teknolojik gelişmeler, özellikle sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR) gibi araçların eğitimde kullanımını yaygınlaştırarak, bedensel/kinestetik zekâ gelişimine yeni fırsatlar sunabilir. Bu teknolojiler, öğrencilerin hareket temelli öğrenmeyi deneyimlemelerine ve fiziksel becerilerini geliştirmelerine olanak tanır.

Pandemi sürecinde dijital oyun bağımlılığı, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını olumsuz yönde etkilemiştir. Keskin ve arkadaşları (2021), dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite motivasyonu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve dijital oyun bağımlılığı yüksek olan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının düşük olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma, fiziksel aktiviteye katılımı artırmak için dijital oyun bağımlılığını azaltmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Keskin et al., 2021).

Gelecekte, dijital platformlar ve yapay zeka destekli eğitim araçları, farklı zekâ türlerine hitap edecek şekilde kişiselleştirilmiş eğitim deneyimleri sunarak, öğrenme süreçlerini daha verimli hale getirebilir.

### **Çoklu Zekâ Kuramı'nın Kültürel Uyarlanabilirliği**

Gardner'ın kuramı, farklı kültürel bağlamlarda farklı zekâ türlerinin daha fazla önemsendiğini kabul eder ve bu nedenle kültüre dayalı eğitim programlarının geliştirilmesine olanak tanır. Gelecekte, bedensel/kinestetik zekâ gibi zekâ türlerinin, kültürel özelliklere göre uyarlanmış eğitim modelleriyle daha fazla desteklenmesi mümkündür.

Bu yaklaşım, kültürel çeşitliliğin zenginleştirilmesi ve farklı öğrenme stillerine sahip öğrencilerin daha iyi desteklenmesi açısından önemli bir potansiyele sahiptir. Sonuç olarak: Bedensel/kinestetik zekâ ve genel olarak Çoklu Zekâ Kuramı, eğitimde bireysel farklılıkların tanınmasına ve kapsayıcı yaklaşımların benimsenmesine önemli katkılar sağladı. Ancak, bilimsel doğrulama, ölçülebilirlik ve uygulama zorlukları gibi bazı eleştirilerle de karşılaştı. Kuramın geleceği, güncellenmesi ve teknolojik gelişmelerle desteklenmesi ile daha fazla anlam kazanabilir ve eğitimde farklı zekâ türlerine yönelik uygulamaların yaygınlaşmasına katkıda bulunabilir.

## Duygu

### Duygunun Tanımı

Duygu (emotion) kavramının kökeni Motere kelimesidir ve Latince karşılığı hareket etmek anlamına gelmektedir. Duygular; psikolojik tepkiler, algılama, bilinç / farkındalık gibi psikolojik alt sistemlerin uyumlu çalışmasını sağlayan içsel olaylardır (Yaylacı, 2006). Duygular, bireyin öğrenme potansiyelini harekete geçirerek öğrenmesini, soru sorarak bilinmeyeni aramasını, kapasitesini geliştirmesini ve öğrenileni pratiğe geçirerek tavır almasını sağlayan özellikler olarak tanımlanmaktadır (Ural, 2001). Genel anlamıyla duyguya; bireyin öznel yaşantıları, kişi için önemli olan olaylar karşısındaki tutum ve davranışları, olayların, yaşantıların olduğu bağlamı değerlendirme, tanımlama ve bu dönemleri içeren bir süreç olarak bakılabilir (Çeçen, 2006). Duygular insanın yaşamında kendini hissettiren önemli unsurlardır. İnsanlar duygularıyla yön bulur, hayatını o ona göre yaşarlar (Biçer, 2007). Duygular, insanı insan yapan ve insanlaştıran aynı zamanda insanın doğal motivasyonudur. Sevinç, kendini göstermek, hedeflere ulaşmak, mutluluk, ait olma duygusu nefret ve korku vb. duygular insan ve insanlık tarihine yön vermiştir (Biçer, 2006). Aynı duyguyu uzun süre yaşamak normal değildir. Çünkü değişen şartlara rağmen duygunun sürmesi patolojik olarak yorumlanabilir (Baltaş, 2006). Duygu, bireyin içsel ve dışsal uyarıcılara verdiği psikolojik ve fizyolojik tepkiler bütünüdür. Duygular, insan davranışlarını şekillendiren önemli bir unsurdur ve kişinin düşüncelerini, eylemlerini ve ilişkilerini etkiler. Duyguların tanımı, tarihsel olarak farklı disiplinler tarafından çeşitli şekillerde ele alınmış ve zamanla evrilmiştir. Günümüzde, nörobilim, psikoloji ve sosyoloji gibi alanlar duyguların işleyişini anlamada önemli katkılarda bulunmaktadır.

Duyguların tanımına ilişkin modern bir bakış açısı, bunların hem bilinçli hem de bilinçdışı süreçleri kapsadığı yönündedir. Yani, bir duygu deneyimi, kişinin farkında olduğu bilinçli hisler ile birlikte, bu hislerin vücutta yarattığı fizyolojik değişimleri de içerir. Bu kapsamda, duygular genellikle bir uyarının değerlendirilmesi sonucunda ortaya çıkan kısa süreli deneyimler olarak tanımlanır (Barrett, 2017). Ayrıca, duyguların kültürel ve sosyal bağlamlara göre farklı anlamlar taşıdığı da vurgulanmaktadır. Dolayısıyla, duyguların anlaşılması, hem biyolojik hem de kültürel boyutların göz önünde bulundurulmasını gerektirir (Russell, 2020).

Son yıllarda duyguların beyin işleyişiyle olan ilişkisi üzerine yapılan çalışmalar, duyguların beyindeki belirli bölgeler tarafından nasıl düzenlendiği ve ifade edildiği konusunda önemli bulgular sağlamıştır. Özellikle, amigdala ve prefrontal korteks gibi beyin bölgelerinin duygusal tepki ve düzenlemede

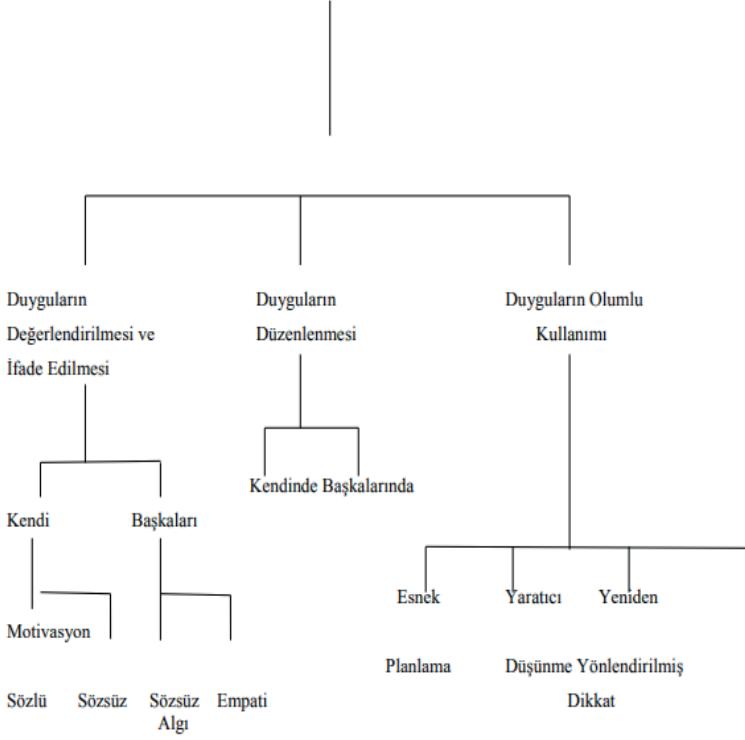
kritik rol oynadığı belirlenmiştir (LeDoux, 2023). Mohorić ve ark., (2024) duygusal yönetimin ölçümünde kullanılan tipik performans (TP) ve maksimum performans (MP) yaklaşımlarını karşılaştırmaktadır. Araştırma, TP'nin bireylerin günlük duygusal davranış eğilimlerini daha iyi yansıttığını, MP'nin ise duygusal bilgi ve stratejilerdeki yetkinliği değerlendirdiğini göstermektedir. TP'nin sosyal-duygusal uyum göstergeleriyle, MP'nin ise akademik başarıyla daha güçlü ilişkiler sergilediği bulunmuştur. Bu farklılıklar, duygusal zekâ ölçümlerinin bağlama bağlı olarak değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Čosić Pilepić ve ark., (2024), *Validation of the Emotional Skills and Competence Questionnaire in Croatian and Portuguese Samples Using Exploratory Graph Analysis* başlıklı çalışmada, duygusal beceriler ve yetkinlikler ölçeğinin (ESCQ-42) Hırvat ve Portekiz örneklemi üzerinde geçerliliği araştırılmıştır. Çalışma, çapraz kültürel farklılıkların ESCQ'nun boyutsal yapısını etkilediğini ve teorik üç boyutlu modelin yerine Hırvat örnekte beş boyutlu, Portekiz örnekte ise dört boyutlu bir yapı sunduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, duygusal zekâ değerlendirmelerinde kültürel uyumun önemini vurgulamakta ve ölçeğin daha fazla geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir. Pellitteri, (2024) *An Aesthetic Approach to Emotional Intelligence: The Development of the Aesthetic Descriptors of Emotion Measure (ADEM)* başlıklı çalışma, duygusal zekâ yeteneklerinin sanatsal ve duygusal bağlantılar yoluyla ölçülmesini ele almaktadır. Çalışmada geliştirilen Aesthetic Descriptors of Emotion Measure (ADEM), duygu durumlarını tanımlamak için sanatsal estetik dilini kullanan bir performans ölçüm aracıdır. Araştırma, bu yöntemin duygusal bağlantılar ve duygular arasında güçlü ilişkiler sağladığını ve duygusal zekânın (DZ) yeni bir boyutunu geliştirmek için eğitim ve klinik alanlarda kullanılabilirliğini öne sürmektedir. Bu bağlamda, duyguların ve duygusal zekânın anlaşılması, yalnızca bireyler arası etkileşimleri değil, aynı zamanda akademik başarı, sosyal uyum ve kişisel gelişim gibi önemli sonuçları da etkileyen kritik bir alan olarak öne çıkmaktadır. Gelecekte, bu alandaki araştırmaların, duyguların ve duygusal zekânın ölçümüne dair daha kapsamlı ve bağlamsal yöntemler geliştirmesi beklenmektedir. Bu çalışmalar, bireylerin duygusal farkındalığını artırarak, onların kişisel ve profesyonel hayatlarına katkı sağlayacak değerli bilgiler sunabilir.

### **Duygusal Zekâ Kavramı**

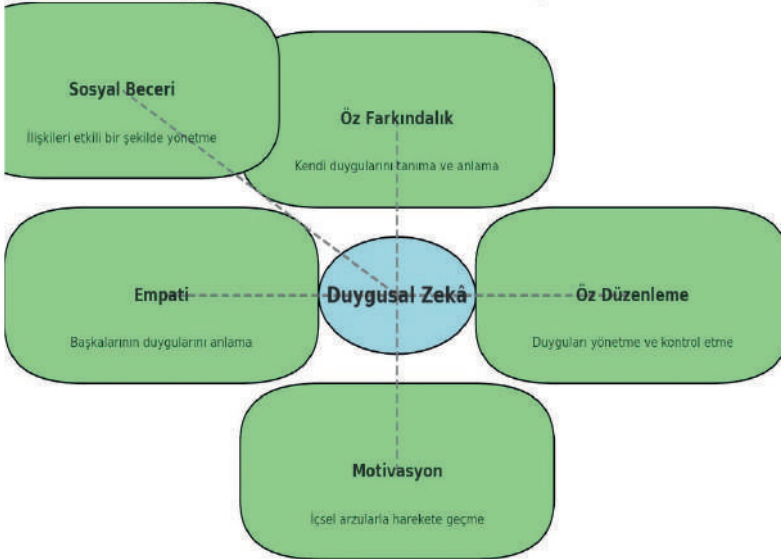
Duyguları, birçok psikolojik alt sistemlerin sınırlarını aşarak, fizyolojik, güdümsel ve deneysel sistemleri içeren, düzenleme edilmiş tepkiler olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Duygular genellikle birey için olumlu ya da olumsuz şekilde yüklü anlamı olan bir olaya karşı, hem içsel, hem dışsal, tepki

içerisinde yükselir. Duygular, içerisinde duyguların daha kısa ve genellikle daha yoğun olduğu yakın ilişkili ruh hali kavramından ayrılabilir (Salovey ve Mayer, 1990). Duygusal zekâ, zekânın yeni bir etki alanı ile koşut bir model göstermektedir. Duygusal zekâ, yetenekler dizisi olarak faaliyete geçirilebilir. Duygusal zekâ, diğerleri ile farklı olmayarak, başka zekâlarla ilişkili olduğunu belirterek sözel zekâ ölçümleri ile bağıntı oluşturmaktadır. Duygusal zekâ, empati, (geriye yönelik) ebeveynlik tarzı ve yaşam etkinlikleri gibi diğer özelliklerin kestirim edicisi olarak ümit vaat etmektedir. Standart bir zekâ için ana kıstas, zihinsel yetenekleri içermesi, bu yeteneklerin belli ilişkiyel ölçüleri karşılması ve yeteneklerin yaşla gelişmesidir. Duygusal zekâ yapılan testlerde tüm bu ölçütleri karşılamıştır. İlk olarak, duygusal zekâ yetenekler dizisi olarak faaliyete geçirilebilir. İkincisi, bu yetenek testleri üzerindeki performans bağıntı oluşturmuş ve kısmen sözel zekadan ayrılmıştır. Üçüncüsü, duygusal zekânın erken ergenlik döneminden genç yetişkinliğe kadar geliştiği ortaya konulmuştur.

## DUYGUSAL ZEKÂNIN KAVRAMSALLAŞTIRILMASI



## Duygusal Zekânın Kavramsallaştırılması





*Duygusal Zekanın Kavramsallaştırılması (Salovey ve Mayer, 1990)***Duygusal Zeka Kavramının Tarihsel Süreci**

Duygusal zeka (DZ) kavramının gelişimi, zekanın yalnızca bilişsel becerilerden ibaret olmadığını savunan ve duyguların önemini vurgulayan çeşitli teorik yaklaşımların etkisiyle ortaya çıkmıştır. Kronolojik olarak incelendiğinde, bu kavramın kökeni ve gelişimi şu şekilde sıralanabilir:

**1872 Charles Darwin**

Darwin'in "The Expression of the Emotions in Man and Animals" adlı çalışması, duyguların biyolojik temellerini araştırarak, duyguların insan ve hayvanlardaki önemine dikkat çekmiştir. Darwin'e göre duygular, hayatta kalma ve adaptasyon için önemli bir rol oynar ve evrimsel bir temele sahiptir (Darwin, 1872).

**1920 - Sosyal Zeka Kavramı (Thorndike)**

Duygusal zekanın temelleri, 1920'lerde Edward Thorndike'in "sosyal zeka" kavramını ortaya atmasıyla atılmıştır. Thorndike, sosyal zekayı "diğer insanlarla ilişkilerde akıllıca davranma" yeteneği olarak tanımlamış ve insan zekasının sadece bilişsel becerilerle sınırlı olmadığını öne sürmüştür (Thorndike, 1920). Bu, sosyal ve duygusal yeteneklerin zeka kavramı içindeki önemine ilk işaretlerden biri olmuştur.

**1940'lar - Wechsler ve Zekanın Duygusal Yönü**

David Wechsler, 1940'larda zeka testleri geliştiren önemli bir psikolog olarak, duygusal faktörlerin genel zeka üzerindeki etkisini vurgulamıştır. Wechsler'a göre, zeka yalnızca bilişsel işlevlerle değil, aynı zamanda bireyin duygusal ve sosyal çevreye uyum sağlama yeteneği ile de ilişkilidir (Wechsler, 1943).

**(1950'ler-1960'lar) Humanist Psikoloji ve Abraham Maslow**

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi, duygusal ve sosyal ihtiyaçların önemini vurgulamıştır. Bu teoride, kendini gerçekleştirme ve duygusal doyumun insan yaşamında önemli yer tuttuğu belirtilmiştir (Maslow, 1954).

**1983 - Gardner'ın Çoklu Zeka Kuramı**

Howard Gardner, 1983 yılında "Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences" adlı eserinde, zekanın tek bir genel beceri olarak değerlendirilemeyeceğini savunmuş ve sekiz farklı zeka türü olduğunu öne sürmüştür. Bu zeka türlerinden biri de "kişilerarası zeka" olup, diğer insanları anlama ve onlarla etkili bir şekilde iletişim kurma yeteneğini

içerir. Gardner'ın bu yaklaşımı, duygusal zekanın tanımlanmasına katkıda bulunmuştur (Gardner, 1983).

### **1990 - Duygusal Zeka Teriminin Ortaya Çıkışı (Salovey ve Mayer)**

Duygusal zeka terimi, 1990 yılında psikologlar Peter Salovey ve John D. Mayer tarafından ilk kez açıkça tanımlanmıştır. Salovey ve Mayer, duygusal zekayı “kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlama, bu duyguları ayırt etme ve bu bilgiyi düşünme ve davranışı yönlendirmek için kullanma yeteneği” olarak tanımlamışlardır (Salovey ve Mayer, 1990). Bu tanım, duygusal zekanın bilimsel bir araştırma alanı olarak gelişmesine zemin hazırlamıştır.

### **1995 - Daniel Goleman ve Duygusal Zekanın Popülerleşmesi**

1995 yılında Daniel Goleman'ın “Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ” adlı kitabı, duygusal zekayı popülerleştirmiştir. Goleman, duygusal zekanın, iş hayatı ve kişisel yaşamda başarı için geleneksel IQ'dan daha önemli olabileceğini öne sürmüştür. Bu eser, duygusal zekanın eğitim, iş dünyası ve psikoloji alanında geniş bir ilgi görmesine yol açmıştır (Goleman, 1995).

### **2000'ler ve Sonrası - Duygusal Zekanın Uygulama Alanlarının Genişlemesi**

2000'li yıllardan itibaren, duygusal zeka kavramı iş dünyası, eğitim, liderlik ve sağlık gibi birçok alanda geniş bir uygulama alanı bulmuştur. Bu süreçte, duygusal zeka değerlendirme araçları geliştirilmiş ve konuya ilişkin akademik çalışmalar artmıştır.

### **Günümüzde Duygusal Zeka Araştırmaları**

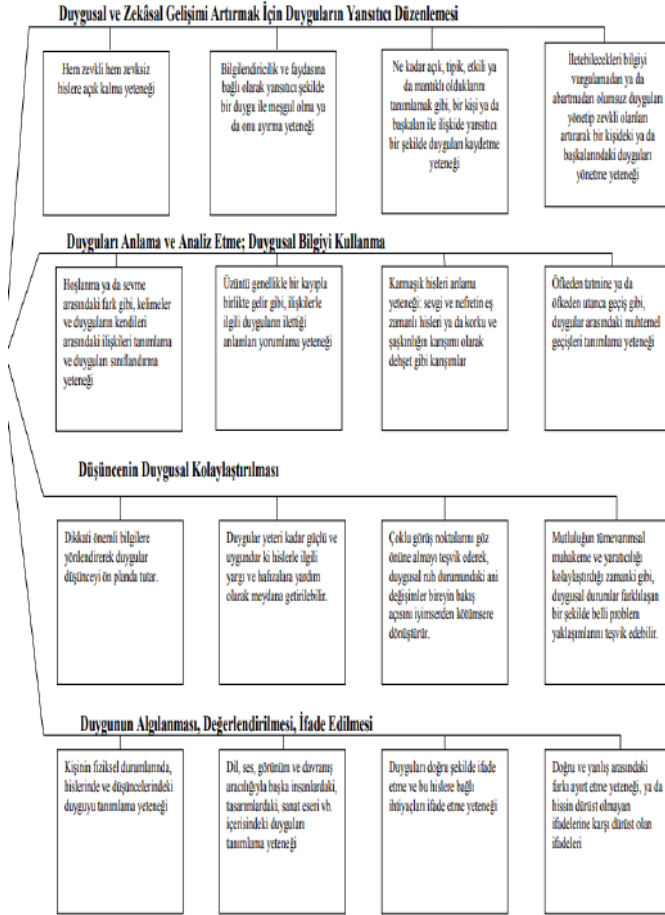
Günümüzde duygusal zeka, hem akademik araştırmalarda hem de iş dünyasında önemli bir konu olmaya devam etmektedir. Duygusal zekanın psikolojik sağlık, iş performansı, ve liderlik üzerindeki etkileri birçok çalışma ile desteklenmiştir. Ayrıca, çocuk ve gençlerin eğitiminde duygusal zekanın rolü üzerinde de durulmaktadır. Yine farklı meslek gruplarında çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Özdayı ve Uğurlu, (2015) araştırmasında hakemlerin yalnızca fiziksel değil, sosyal ve duygusal kapasitelerinin de geliştirilmesi gerektiğine vurgu yapmıştır. Eğitim modellerinin standardize edilmesi önerilmektedir. Yücel ve Özdayı, (2019) duygusal zekanın demografik özelliklere göre değişiklik gösterebildiğini ve bu değişikliklerin bireylerin spor ve sosyal çevrelerindeki başarılarına katkı sağlayabileceğini ortaya koymaktadır. Yine farklı bir çalışmada ergenlik öncesi dönemde sporcuların fiziksel, duygusal ve fizyolojik özelliklerinin izlenmesi ve değerlendirilmesinin,

sporcuların ilerleyen süreçlerde daha yüksek performans sergilemelerine katkı sağlayabileceği vurgulanmıştır (Çakır Yıldız, 2019). Adiloğulları ve ark., (2014) Duygusal zekâ, mesleki tükenmişliği azaltmada kritik bir role sahip olduğunu. Bu nedenle, öğretmenlerin duygusal zekâlarını geliştirmeye yönelik eğitim programlarının planlanması önerilmektedir. Bu tür programların özellikle kamu kurumları ve sivil toplum kuruluşları tarafından uygulanması gerektiği belirtilmiştir. Yine, Adiloğulları ve ark., (2019) Duygusal zekâ ile iletişim becerileri arasındaki pozitif ilişkinin varlığı, antrenörlerin performanslarını geliştirmek için bu becerilere yönelik eğitim almalarının önemini ortaya koyduğunu söylemektedir. Higgs ve Dulewicz'in (2024) "Can Emotional Intelligence Be Developed?" duygusal zekânın (DZ) doğuştan gelen bir özellikten ziyade geliştirilebilir bir yetkinlik olduğunu savunmaktadır. Yazarlar, DZ'nin liderlik bağlamında önemine vurgu yaparak, bireylerin eğitim, geri bildirim ve öz farkındalık geliştirme yoluyla bu becerilerini artırabileceklerini belirtmektedir. Bu yaklaşım, DZ'nin bireysel performansı ve ekip dinamiklerini iyileştirmek için güçlü bir araç olduğunu ortaya koymaktadır. Zadorozhny ve ark., (2024) *Assessing the Temporal Stability of a Measure of Trait Emotional Intelligence* başlıklı çalışmasında, öz-yönetim ve duygusal etkinlik gibi bireylerin kendi duygusal becerilerini değerlendirmelerine dayalı olan özellik duygusal zekâ (trait EI) kavramının zamana karşı tutarlılığını incelemektedir. Araştırma, test-tekrar test yöntemini kullanarak, duygusal zekâ ölçüm araçlarının uzun dönemli güvenilirliklerini değerlendirmiştir. Bulgular, trait EI'nin zamana karşı güçlü bir şekilde kararlı olduğunu göstermiş ve bu özelliğin kişilik teorileri bağlamında önemli bir yapı olduğunu desteklemiştir. Ramos-Luna ve Oliver (2024) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma, bireylerin kendilik farklılaşması (differentiation of self), duygusal zekâ ve özsaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma, kendilik farklılaşmasının hem duygusal zekâ hem de özsaygıyı öngördüğünü göstermiştir. Özellikle, duygusal açıklık (clarity) ve onarım (repair) boyutlarının, kendilik farklılaşması ile özsaygı arasındaki ilişkiyi aracılık ettiği bulunmuştur. Bu bulgular, duygusal düzenleme stratejilerinin geliştirilmesinin, özsaygı ve duygusal zekâ üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini vurgulamaktadır. Mehler ve ark., (2024) iş yerindeki duygusal yetkinliklerin geliştirilmesine yönelik eğitim programlarının etkilerini sistematik bir şekilde incelemektedir. Araştırma, duygusal zekâ, empati ve duygu düzenleme eğitimlerinin, katılımcıların duygusal becerilerini geliştirmede etkili olduğunu ortaya koymuştur. Eğitimlerin etkileri, tamamlanmalarından sonra üç ay boyunca devam etmiş ve farklı meslek grupları üzerinde benzer faydalar sağlamıştır. Çalışma,

bu tür programların düzenli olarak çalışan gelişimi ve liderlik eğitimlerine entegre edilmesini önermektedir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki rollerinde karşılaştıkları stresörler, mesleki tatminlerini ve algılanan önemlerini etkileyebilir. Sakallı ve Şenel (2024), marjinalleşme ve rol stresörlerinin beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan önem duygusu üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma, öğretmenlerin mesleki rollerinde yaşadıkları belirsizliklerin ve dışlanma hissini, mesleki tatminlerini olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki rollerini desteklemek için daha kapsayıcı ve destekleyici bir okul ortamının önemini vurgulamaktadır (Sakallı & Şenel, 2024).

Sonuç olarak, duygusal zekâ bireylerin hem kişisel hem de sosyal yaşamlarında önemli bir yere sahiptir. Yaşam kalitesini artırması, psikolojik dayanıklılığı güçlendirmesi, iş ve spor performansını iyileştirmesi gibi pek çok olumlu etkisi vardır. Farklı yaş grupları ve meslek alanlarında yapılan çalışmalar, bu becerinin yaşamın pek çok boyutunda ne kadar değerli olduğunu göstermektedir. Eğitimde ve iş hayatında duygusal zekâ odaklı programların hayata geçirilmesi, bireylerin daha başarılı, mutlu ve dengeli bir yaşam sürmelerine katkı sağlayabilir. Aynı zamanda, kamu kurumları, özel sektör ve sivil toplum kuruluşları bu tür programlarla geniş kitlelere ulaşarak duygusal zekâ farkındalığını artırabilir ve toplumsal bir dönüşümün öncüsü olabilir. Bu nedenle, duygusal zekâ yalnızca bireysel başarı ve mutluluk için değil, toplumun genel refahı ve uyumu için de stratejik bir yetkinlik olarak ele alınmalı ve her yaş grubunda yaygınlaştırılmalıdır.



## Duygusal Zekâ Modelleri

Duygusal zekâ modelleri, kişinin duyguları tanıma ve gruplama becerisini tanımlayan dört hiyerarşik sıradan oluşmaktadır. İlk aşamada, bireyler kendilerinin ve başkalarının duygularını belirlemeyi, aynı zamanda da duyguların dışı vuruluş şekillerini ayırt etmeyi öğrenirler. İkinci aşamada, bireyler karar verme süreci içinde etkili olabilmeleri için duyguları kullanırlar. Üçüncü aşama, duygular yoluyla edinilmiş bilgiyi kullanma becerisini tanımlar. Duygularla/duygulanımlarla bir duygudan başka bir duyguya geçişler arasındaki ilişkileri tanıma becerisi bu aşamanın öğeleridir. Son olarak, dördüncü aşama ise duyguları bu duyguların taşıdığı bilgilerle ilişkili olan davranış yoluyla yönlendirme becerisi ile tanımlanır (Yaşarsoy, 2006).

### Yetkinlik Tabanlı Model (Yetenek Modeli)

Yetkinlik tabanlı model, duygusal zekânın bilişsel bir yetenek olarak değerlendirildiği bir yaklaşımdır. John Mayer ve Peter Salovey (1997) tarafından geliştirilen bu model, duygusal zekâyı dört ana beceri ya da “dal” etrafında sınıflandırır:

- **Duygusal Farkındalık:** Bireyin kendi ve başkalarının duygularını doğru bir şekilde algılama yeteneğidir. Bu, yüz ifadeleri, ses tonları ve bedensel ipuçları gibi duygusal verilerin yorumlanmasını içerir.
- **Duygusal Bilgiyi Kullanma:** Duyguların düşünme ve problem çözme süreçlerine katılması anlamına gelir. Duygular, dikkati yönlendirebilir, plan yapmayı etkileyebilir ve karar vermede yardımcı olabilir.
- **Duygusal Anlamlandırma:** Duyguların nedenlerini ve sonuçlarını anlama yeteneğidir. Bu yetenek, duyguların nasıl ortaya çıktığını ve nasıl değiştiğini açıklamaya yardımcı olur.
- **Duyguları Yönetme:** Bireyin kendi duygusal tepkilerini düzenleme ve başkalarının duygularını yönetme becerisidir. Bu, duygusal tepkilerin kontrol edilmesi ve gerektiğinde uygun duygusal tepkilerin ifade edilmesi anlamına gelir.

Yetkinlik tabanlı model, duygusal zekâyı daha standart bir zekâ türü olarak ele alır ve bu zekânın ölçülmesinin mümkün olduğunu savunur. Mayer ve Salovey’in yaklaşımı, duygusal zekâyı geliştirmek için yapılandırılmış eğitim ve müdahalelerin etkili olabileceğini de öne sürer.

### Karma Model

Daniel Goleman’ın popüler hale getirdiği karma model, duygusal zekâyı hem duygusal hem de sosyal yetkinlikleri içeren bir kombinasyon olarak ele alır. Goleman’ın yaklaşımına göre, duygusal zekâ şu başlıca becerileri kapsar:

- **Kişisel Farkındalık:** Bireyin kendi duygularını tanıma ve bu duyguların kendi davranışlarını nasıl etkilediğini anlama becerisi.
- **Kişisel Yönetim:** Bireyin duygusal tepkilerini ve dürtülerini kontrol etme ve gerektiğinde uyum sağlama becerisi.
- **Sosyal Farkındalık:** Başkalarının duygularını ve ihtiyaçlarını anlama becerisi. Bu, empati kurma ve sosyal ipuçlarını doğru algılama yeteneğini içerir.
- **İlişki Yönetimi:** Etkili iletişim, çatışma yönetimi, liderlik ve iş birliği kurma gibi becerileri içerir.

Goleman, bu modelin özellikle iş dünyasında ve liderlik becerilerinde önemli bir rol oynadığını belirtir. Duygusal zekâ, liderlerin çalışanlarını motive etme, ekip içi uyumu sağlama ve stresli durumlarla başa çıkma yeteneklerini güçlendirmektedir. Karma model, duygusal zekâyı geniş bir beceri seti olarak görür ve bu becerilerin gelişimsel süreçlerle öğrenilebileceğini savunur.

### **Yetenek Tabanlı Model**

Yetenek tabanlı model ise, duygusal zekânın öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir yetenek olduğuna odaklanır. Bu model, duygusal zekâ becerilerinin eğitim ve uygulamalar yoluyla geliştirilebileceğini savunur. Özellikle iş yerinde duygusal zekânın geliştirilmesine yönelik eğitim programları ve liderlik eğitimleri bu yaklaşımı desteklemektedir. Yetenek tabanlı modelin savunucuları, duygusal zekânın bireyin performansını artırabileceğini ve farklı bağlamlarda başarıya katkıda bulunabileceğini iddia eder. Bu model, duygusal zekâ becerilerinin doğuştan gelmediği, ancak yaşam boyunca geliştirilebileceği fikrini destekler.

### **Duygusal Zekâ Modellerinin Önemi, Eleştirileri ve Değerlendirmeleri**

Her üç model de duygusal zekânın farklı boyutlarını ele alırken, bazı tartışmalar bu modellerin geçerliliği ve ölçüm araçları üzerinde odaklanmaktadır. Yetkinlik tabanlı model, duygusal zekâyı objektif olarak ölçmeyi amaçlayan testlere dayanmaktadır. Buna karşın, karma model daha geniş bir beceri yelpazesini kapsar ve duygusal zekânın öğrenilebilir olduğunu savunur. Yetenek tabanlı model ise, bireylerin kişisel gelişim yoluyla bu becerilerini artırabileceklerine vurgu yapar.

Duygusal zekâ üzerine yapılan araştırmalar, bu becerinin sosyal ilişkilerden liderliğe, iş başarısından sağlık durumlarına kadar geniş bir yelpazede önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Baştuğ ve ark., 2014; Yıldız ve ark., 2021; Dilmen ve ark., 2022). Ancak, bazı eleştirilenler duygusal zekânın tam olarak nasıl ölçülmesi gerektiği konusunda hemfikir değildir ve mevcut ölçüm araçlarının yeterliliği sorgulanmaktadır (Görün ve ark., 2020). Türkiye’de DZ üzerine yapılan çalışmaların analizi, 2000-2020 yılları arasında bu alanda çeşitli yüksek lisans ve doktora tezlerinin hazırlandığını göstermektedir (Yılmaz ve Aktaş, 2020). Bu tezlerin çoğunluğu ilişkisel tarama modeli kullanılarak üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak ise genellikle Bar-On Duygusal Zekâ testi tercih edilmiştir. Bu durum, DZ araştırmalarının belirli bir ölçüm aracına ve örneklem grubuna yoğunlaştığını, dolayısıyla farklı yöntemler ve örneklem gruplarıyla daha çeşitli araştırmaların yapılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Araştırmalar, stresin bireylerin duygusal durumları üzerinde önemli etkiler yaratabileceğini ve spor gibi faaliyetlerin olumlu duygusal durumları destekleyerek stresi azaltmada etkili olabileceğini göstermiştir (Bingöl ve Baştuğ, 2022). Özellikle sporda başarı motivasyonu ve karakter gelişimi üzerine yapılan çalışmalar, bireylerin kendine güven ve olumlu duygusal durumlarını güçlendirdiğini, bu durumun da genel performansı artırdığını ortaya koymaktadır (Yıldız ve ark., 2021). Son yıllarda yapılan çalışmalar, sporcuların psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının, duygusal zekâ ile bağlantılı olarak motivasyon ve refah düzeylerini artırdığını göstermiştir. Özellikle bireysel ve grup dinamiklerini anlamada duygusal zekânın rolü ön plana çıkmaktadır (Eryücel ve ark., 2024; Şahan ve Gönen, 2018). Ayrıca, spor ortamında liderlik davranışlarının sporcuların duygusal ve psikolojik sağlımlıkları üzerindeki etkisi de araştırılmış ve toksik liderlik davranışlarının sporcular üzerinde olumsuz etkiler yarattığı ortaya konmuştur (Karademir ve Şahan, 2023). Erkuş ve Engin, (2024) varolan duygusal ve çoklu zekâ ölçeklerinin madde-tepki yapılarının uygunsuzluğundan hareketle, bu ölçeklerin zekâdan çok kendini değerlendirmeyi ve dolayısıyla benlik saygısını ölçtüğüne ilişkin kanıt toplamayı amaçladığı çalışmada; Duygusal zekâ ölçeklerinin daha çok bireylerin öz değerlendirmelerini ve dolayısıyla benlik saygısını ölçtüğü; Faktör analizleri, bu ölçeklerin temel olarak tek bir faktöre dayandığını ve zekâ yerine öz algıyı değerlendirdiği; Duygusal zekânın bilimsel kavramsallaştırılmasında eksiklikler bulunmakta, bu durum ölçüm araçlarının geçerliliğini sorgulattığı; Bu tür ölçeklerin, bireylerin kendilerinden hoşnut olma düzeylerini belirlemek için kullanıldığı, ancak zekâ ölçümü açısından yetersiz kaldığı vurgulanmıştır. duygusal zekânın temel modellerine, özellikle Mayer ve Salovey'in yetenek modeli ile Goleman'ın karma modeline odaklanarak, bu modellerin işyeri dinamiklerindeki önemini vurgulamaktadır. Emotional Competence Inventory (ECI) ve Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue) gibi popüler DZ ölçüm araçlarına yönelik kapsamlı eleştirileridir. Yazarlar, bu araçların yaygın olarak kullanılmasına rağmen, psikometrik geçerliliklerinin genellikle sorgulanabilir olduğunu öne sürmektedir. (Zeidner ve ark., 2004). Saikia ve ark., (2023) mevcut DZ eğitim programlarının sınırlılıklarına değinmekte ve daha fazla kanıta dayalı araştırma yapılması gerektiğini vurgulamaktadır. Özellikle, hemşirelerin farklı kültürel ve mesleki bağlamlardaki ihtiyaçlarını karşılamak için daha uyarlanabilir ve yenilikçi eğitim yaklaşımlarının geliştirilmesi önerilmektedir. Davaei ve Gunkel, (2023) duygusal zekanın (EQ) ekip performansını, uyumu ve yenilikçiliği artırmada önemli bir faktör olduğunu gösterirken, kültürel zekanın (CQ) özellikle çok kültürlü ve sanal ekiplerde kritik bir role sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, bilişsel yeteneklerin



yanı sıra EQ ve CQ'nun ekip süreçlerinde tamamlayıcı bir rol oynadığı belirtilmiştir. Çalışma, gelecekteki araştırmalar için daha kapsamlı analizler ve yeni yönelimler önermektedir. Warriner ve ark., (2024) tarafından yapılan çalışmada, katılımcılar arasında DZ düzeyinin düşük olduğu durumlarda SI'nın KAE üzerinde daha büyük bir etkiye sahip olduğu, yüksek DZ düzeylerinde ise teknolojinin etkisinin azaldığı bulunmuştur. Bu durum, DZ'nin bireysel performans artırıcı bir unsur olarak önemini vurgulamaktadır. Araştırma, özellikle pandemide artan sanal çalışma platformlarının etkin kullanımı için DZ eğitiminin gerekliliğine dikkat çekmektedir. Mayer ve ark., (2024) *How Many Emotional Intelligence Abilities Are There?* başlıklı çalışmada, duygusal zekânın dört temel yeteneği (duyguları algılama, düşüncüyü kolaylaştırmak için duyguları kullanma, duyguları anlama ve yönetme) incelenmiştir. Yazarlar, mevcut testleri yeniden analiz ederek, bu yeteneklerin sayısını ve doğasını araştırmıştır. Sonuçlar, algı ve yönetim gibi bazı yeteneklerin daha fazla alt bölüme ayrılabilceğini ve duygusal zekâ modelinin yeniden değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymuştur.

### **Bar – On Modeli**

Bar-on'un duygusal zekâ modelinde, kişisel yetenekler, kişiler arası yetenekler, uyumluluk, stresle başa çıkma, genel ruh durumu boyutları ve boyutların altında yatan yetenek ve beceriler açıklanmıştır (Acar, 2001). Bar-On modeli Duygusal Zekâ için teorik bir temel dayanak sağlamaktadır ki bu kavramsallaştırılmasını incelemenin yanı sıra bu yapının çeşitli yönlerini değerlendirmek için özgün olarak geliştirilmiştir. Bu modele göre, duygusal-sosyal zekâ, bireyin kendini etkili şekilde nasıl anladığını ve ifade ettiğini, başkalarını nasıl etkili şekilde anladığını ve onlarla nasıl ilişki kuracağını ve günlük taleplerle etkili bir şekilde nasıl başa çıkacağını belirleyen birbiriyle ilişkili duygusal ve sosyal yeterliliklerin, becerilerin ve kolaylaştırıcıların bir kesitidir. Bu kavramsallaştırmada ifade edilen duygusal ve sosyal yeterlilikler, beceriler beş anahtar bileşeni (a. duyguları ve hisleri tanımlama, anlama ve ifade etme yeteneği, b. başkalarının nasıl hissettiğini anlama ve onlarla ilişki kurma yeteneği, c. Duyguları yönetme ve kontrol etme yeteneği, d. değişimi yönetme, kişisel ve kişiler arası bir doğanın problemlerini adaptasyon ve çözme yeteneği, e. olumlu etkileri meydana getirmek ve kendi kendine motive olmak) içermektedir. Bu bileşenlerin her biri yakın bir şekilde ilişkili birçok yeterlilikleri ve becerileri kapsamaktadır. Modelle paralel olarak, duygusal ve sosyal olarak zeki olmak, etkili şekilde kendini anlamak ve ifade etmek, başkalarını anlamak ve iyi ilişki kurmak ve günlük talepler, mücadeleler ve baskılarla başarılı şekilde başa çıkmak demektir (Bar-On, 2005).

Bar-On modeli, duygusal zekânın (DZ) psikolojik sağlığı ve kişiler arası ilişkiler üzerindeki etkisini vurgulayan, hem kişisel hem de sosyal yetkinlikleri içeren kapsamlı bir modeldir. Bu model, Reuven Bar-On tarafından geliştirilmiş olup, bireyin çevresel talepler ve baskılarla başa çıkma yeteneğini artıran duygusal ve sosyal becerilerin bir kombinasyonu olarak tanımlanır. Bar-On'a göre duygusal zekâ, duygusal ve sosyal yetkinlikler ile becerilerin bir bileşimidir ve bu beceriler bireyin genel sağlığı ve yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Beden eğitimi öğretiminde ihtiyaç destekleyici öğretim stilleri, öğrencilerin motivasyonlarını ve öğrenme süreçlerini olumlu yönde etkileyebilir. Sakallı ve Kerkez (2021), ihtiyaç destekleyici öğretim stili ölçeğini Türkçeye uyarlayarak, öğretmenlerin bu yaklaşımları benimseme düzeylerini ölçmüştür. Araştırma, ihtiyaç destekleyici öğretim stillerinin, öğrencilerin özerklik, yeterlilik ve ilişki kurma ihtiyaçlarını karşılamada etkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, beden eğitimi öğretmenlerinin, öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak öğretim süreçlerini planlamalarının önemini vurgulamaktadır (Sakallı & Kerkez, 2021).

### **Bar-On Modelinin Bileşenleri**

Bar-On modeli beş ana kategori altında sınıflandırılan toplamda 15 faktör içermektedir:

#### **1. Kişisel Beceri (Intrapersonal Skills)**

- **Duygusal Öz-Farkındalık (Emotional Self-Awareness):** Kendi duygularının farkında olma ve bunları anlama becerisi.
- **Öz-Değer (Self-Regard):** Kendine güven ve kendini olumlu bir şekilde değerlendirme yeteneği.
- **Kendini Gerçekleştirme (Self-Actualization):** Kişisel hedeflere ulaşma arzusu ve yaşamdan tatmin olma.
- **Bağımsızlık (Independence):** Kendi başına karar verebilme ve başkalarının duygusal etkilerinden bağımsız olabilme yetisi.

#### **2. Kişilerarası Beceriler (Interpersonal Skills)**

- **Empati (Empathy):** Başkalarının duygularını anlama ve bu duygulara uygun tepki verme yeteneği.
- **Sosyal Sorumluluk (Social Responsibility):** Toplumun bir parçası olarak sosyal görevleri yerine getirme isteği ve sorumluluk bilinci.

- **Kişilerarası İlişkiler (Interpersonal Relationship):** Sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler kurabilme yeteneği.

### 3. Stres Yönetimi (Stress Management)

- **Stres Toleransı (Stress Tolerance):** Zorlu durumlarla başa çıkma ve stres altında sakin kalabilme becerisi.
- **Dürtü Kontrolü (Impulse Control):** Duygusal tepkileri kontrol etme ve anlık dürtüleri bastırma becerisi.

### 4. Uyum Becerileri (Adaptability)

- **Gerçeklik Testi (Reality Testing):** Duygusal ve bilişsel deneyimlerin gerçekliğini değerlendirme.
- **Esneklik (Flexibility):** Farklı koşullara ve değişimlere uyum sağlama yeteneği.
- **Sorun Çözme (Problem Solving):** Zorluklarla başa çıkma ve çözüm üretme becerisi.

### 5. Genel Duygusal Durum (General Mood)

- **Mutluluk (Happiness):** Hayattan keyif alma ve olumlu bir bakış açısına sahip olma durumu.
- **İyimserlik (Optimism):** Geleceğe dair olumlu beklentilere sahip olma ve olumsuzluklar karşısında pozitif kalabilme becerisi.

## Bar-On Modelinin Önemi ve Uygulama Alanları

Bar-On modeli, duygusal zekânın bireylerin kişisel ve profesyonel yaşamları üzerindeki etkisini anlamak için yaygın olarak kullanılan bir çerçevedir. Özellikle iş dünyasında, liderlik gelişimi, iş performansı ve stres yönetimi konularında bu model sıkça referans alınır. Modelin güçlü yönlerinden biri, hem ölçülebilirliği hem de duygusal zekânın geliştirilmesine yönelik stratejilere rehberlik etmesidir.

Modelin duygusal zekâ değerlendirme aracı olan “Emotional Quotient Inventory (EQ-i)” ile, bireylerin duygusal zekâ düzeyleri belirlenebilir ve bu düzeylere göre gelişim planları oluşturulabilir. EQ-i, duygusal zekâyı ölçen ilk bilimsel olarak doğrulanmış araçlardan biridir ve birçok araştırma ve uygulamada kullanılmaktadır. Türkiye’de duygusal zeka ile yapılmış çalışmaların incelenmesi konusunda Yılmaz ve Aktaş, (2021), Türkiye’de 2000-2020 yılları arasında eğitim ve öğretim alanında duygusal zekâ üzerine yapılan tezleri incelemiştir. 112 yüksek lisans ve 13 doktora tezinin değerlendirildiği çalışmada, araştırmaların çoğunlukla yüksek

lisans düzeyinde, ilişkisel tarama modeli ile üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığı saptanmıştır. En sık kullanılan veri toplama aracı Bar-On Duygusal Zekâ Testi olurken, analizlerde nicel yöntemler öne çıkmıştır. Çalışma, daha fazla doktora düzeyinde, karma ve nitel araştırmaların yapılması, farklı veri toplama tekniklerinin kullanılması ve farklı örneklem grupları ile çalışmaların genişletilmesi gerektiği önerisinde bulunmuştur. Adiloğulları ve Görgülü, (2015) uyarladıkları çalışmada SDZE'nin Türkçe versiyonunun Türk sporcuların duygusal zekâ düzeylerini değerlendirmek için uygun bir araç olduğunu göstermektedir. Gelecekte farklı spor dalları ve daha geniş örneklemle yapılacak çalışmalar önerilmektedir.

### **Bar-On Modeline Eleştiriler**

Her ne kadar Bar-On modeli kapsamlı ve uygulanabilir olsa da, bazı eleştiriler de almıştır. Özellikle, bazı akademisyenler duygusal zekânın karmaşık bir yetkinlikler bütünü yerine tek bir yetenek olarak değerlendirilmesi gerektiğini savunmaktadır. Ayrıca, EQ-i'nin objektif ölçümlerden ziyade öz bildirimlere dayalı olması, sonuçların doğruluğu konusunda soru işaretleri yaratabilir.

### **Cooper ve Sawaf Modeli**

Cooper ve Sawaf tarafından geliştirilen duygusal zekâ modeli, duygusal zekâyı bireylerin kişisel ve profesyonel yaşamlarında başarılı olabilmeleri için temel bir faktör olarak ele alır. Bu model, duygusal zekânın sadece duygusal farkındalık ve yönetim becerilerini değil, aynı zamanda bu becerilerin iş dünyası ve liderlik performansı üzerindeki etkisini de vurgular. Cooper ve Sawaf (1997) modelinde, duygusal zekâ dört ana beceri veya boyut etrafında yapılandırılmıştır: duygusal okuryazarlık, duygusal uygunluk, duygusal derinlik ve duygusal alacakaranlık.

Cooper ve Sawaf'ın modeli, Bar-On'un modeli gibi zihinsel yetenekler ve bunların dışındaki bazı kavramları da içerdiğinden muhtelit bir modeldir. Bu model, duygusal zekâyı, örgüt ortamında araştırarak, özellikle duygusal zekâ ve liderlik ilişkisi üzerinde durmaktadır. Bu model dört yapıtaşından oluşmaktadır (Yan, 2008). Cooper ve Sawaf'ın duygusal zekâ modeli, duygusal zekâyı yönetimde ve düzenleme içindeki etkiler açısından incelemektedir. Özellikle duygusal zekâ ve liderlik ilişkisini incelemektedir (Doğan ve Şahin, 2007).

## **Cooper ve Sawaf Modelinin Ana Bileşenleri**

### **1. Duygusal Okuryazarlık (Emotional Literacy)**

- Bu boyut, bireylerin kendi duygularını ve başkalarının duygularını tanıma ve anlama yeteneği ile ilgilidir. Duygusal okuryazarlık, bireylerin duygusal tepkilerini doğru bir şekilde ifade edebilmesini ve bu duyguların kaynaklarını kavrayabilmesini içerir. Bu beceri, empati kurmayı ve duygusal farkındalığı artırır ve bireylerin sosyal ilişkilerinde daha etkili olmalarını sağlar.

### **2. Duygusal Uygunluk (Emotional Fitness)**

- Duygusal uygunluk, bireyin duygusal dayanıklılığı ve stresle başa çıkma yeteneğini ifade eder. Bu boyut, kişinin zorlayıcı durumlarda kendini dengede tutma ve olumsuz duygusal tepkilerden korunma yeteneğini içerir. Aynı zamanda, bireylerin kendi içsel motivasyonlarını koruma ve sürdürülebilir performans sergileme kapasitelerini de içerir.

### **3. Duygusal Derinlik (Emotional Depth)**

- Bu boyut, bireylerin daha derin duygusal deneyimlerini ve iç görülerini anlamalarını içerir. Duygusal derinlik, duyguların altında yatan anlamları keşfetme ve bu anlamların bireyin hayatında nasıl bir rol oynadığını değerlendirme becerisidir. Kişinin kendi içsel dünyasına derinlemesine bakabilmesi, duygusal zekâ gelişiminin önemli bir parçasıdır ve bireylerin daha otantik ve anlamlı bir yaşam sürmelerine yardımcı olur.

### **4. Duygusal Alacakaranlık (Emotional Alchemy)**

- Duygusal alacakaranlık, bireylerin duygularını yaratıcı enerjiye dönüştürme yeteneğidir. Bu beceri, duygusal zekâyı yaratıcı düşünme ve problem çözme süreçlerine entegre etmeyi içerir. Olumsuz duygusal deneyimlerden öğrenmek ve bu deneyimleri yenilikçi çözümler üretmek için kullanmak, duygusal alacakaranlığın temel özelliklerindedir.

## **Cooper ve Sawaf Modelinin İş Dünyasına Katkısı**

Cooper ve Sawaf, duygusal zekânın iş dünyasında başarı için kritik öneme sahip olduğunu savunur. Onlara göre, liderler ve çalışanlar, duygusal zekâ becerilerini geliştirerek daha etkili iletişim kurabilir, çatışmaları daha iyi yönetebilir ve takım dinamiklerini güçlendirebilir. Bu modelde, özellikle duygusal zekânın liderlik performansı üzerindeki etkisi vurgulanır. Liderlerin

duygusal zekâlarını geliştirmeleri, hem kendileri hem de ekipleri için daha tatmin edici ve üretken bir iş ortamı yaratmalarını sağlar.

### **Eleştiriler ve Değerlendirmeler**

Cooper ve Sawaf'ın modeli, duygusal zekânın hem bireysel hem de kurumsal başarı için önemini vurgulayan bir çerçeve sunar. Ancak, bazı eleştirmenler, modelin duygusal zekâyı tanımlarken daha geniş bir kavramsal çerçeve sunduğunu ve bu nedenle daha spesifik modeller kadar ölçülebilir olmayabileceğini belirtir. Özellikle “duygusal alacakaranlık” gibi kavramların daha soyut olması, bu modelin ölçülmesini zorlaştırabilir.

Beden eğitimi öğretmen adaylarının mesleki tutumları, onların mesleki başarılarını ve öğrenci ilişkilerini doğrudan etkileyebilir. Kiremitçi ve arkadaşları (2022), öğretmen adaylarının mesleki tutum ve yeterlik algılarını, mizaç tiplerine göre değerlendirmiştir. Araştırma, olumlu mizaç özelliklerine sahip öğretmen adaylarının, mesleki tutumlarının daha güçlü olduğunu ve bu durumun, öğretim süreçlerine olumlu yansıdığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, öğretmen adaylarının mesleki gelişim süreçlerinde bireysel farklılıkların dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır (Kiremitçi et al., 2022).

### **Goleman Modeli**

Daniel Goleman tarafından geliştirilen duygusal zekâ modeli, bireyin kendi duygularını ve başkalarının duygularını tanıma, anlama, yönetme ve bu bilgiyi sosyal ilişkilerde etkili bir şekilde kullanma yeteneğine odaklanır. Goleman'ın yaklaşımı, duygusal zekânın iş dünyasında, liderlikte ve kişisel ilişkilerdeki önemini vurgular ve duygusal zekâyı öğrenilebilir bir beceri seti olarak ele alır. Goleman modeli, beş temel bileşen üzerine kurulmuştur: Öz farkındalık, Öz yönetim, Motivasyon, Empati ve Sosyal beceriler.

Goleman (2001), performansa dayalı bir duygusal zekâ kuramı ileri sürmektedir. Bu görüş, Salovey ve Mayer'in yaklaşımının tam tersidir (Yaşarsoy, 2006). Goleman modeli, Mayer ve Salovey'in temel yetenek modelinden geliştirmiş, fakat ondan farklı olarak zihinsel yetenekleri (kişinin kendi duygularının farkında olması) ve diğer özellikleri (kişinin kendini motive edebilmesi) içeren bir karma modeldir (Çakar ve Arbak, 2004).

### **Goleman Modelinin Bileşenleri**

#### **1. Öz Farkındalık (Self-Awareness)**

- Öz farkındalık, bireyin kendi duygularını tanıma ve bu duyguların düşünce ve davranışlarını nasıl etkilediğini anlama yeteneğidir. Bu

bileşen, kişinin güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olmasını ve kendi duygusal tepkilerini anlamasını içerir. Öz farkındalık, duygusal zekânın temel taşıdır ve diğer bileşenlerin gelişimi için gereklidir.

## 2. **Öz Yönetim (Self-Management)**

- Öz yönetim, bireyin duygusal tepkilerini ve dürtülerini kontrol etme yeteneğidir. Bu, özellikle stresli ve zorlayıcı durumlar karşısında sakin kalabilmeyi, duyguları uygun bir şekilde ifade etmeyi ve hedeflere yönelik kararlı bir tutum sergilemeyi içerir. Öz yönetim, esneklik, dürtü kontrolü ve iyimserlik gibi becerileri kapsar.

## 3. **Motivasyon (Motivation)**

- Motivasyon, bireyin içsel hedeflere ulaşma arzusudur. Goleman'a göre, duygusal zekâya sahip bireyler, başarıyı kendi iç motivasyonlarıyla yönlendirir ve sadece dış ödüllere bağlı kalmazlar. Bu bileşen, bireyin kararlılık, inisiyatif alma ve iyimser olma gibi özelliklere sahip olmasını sağlar.

## 4. **Empati (Empathy)**

- Empati, başkalarının duygularını tanıma ve anlama becerisidir. Bu, diğer insanların duygu ve ihtiyaçlarını anlamayı ve uygun tepkiler vermeyi içerir. Empati, özellikle müşteri ilişkileri yönetimi, liderlik ve çatışma çözme gibi alanlarda büyük önem taşır. Goleman'a göre, etkili bir lider olmanın anahtarlarından biri empati becerisidir.

## 5. **Sosyal Beceriler (Social Skills)**

- Sosyal beceriler, başkalarıyla etkili iletişim kurma ve ilişkileri yönetme yeteneğidir. Bu beceri, ikna, liderlik, ekip çalışması ve çatışma çözme gibi alanlarda etkilidir. Sosyal beceriler, insanların duygusal zekâlarını başkalarıyla olan etkileşimlerinde uygulamalarına olanak tanır ve grup dinamiklerini güçlendirir.

## **Goleman Modelinin İş Dünyasındaki Uygulamaları**

Goleman, duygusal zekânın iş performansı ve liderlik başarısı üzerindeki etkisine büyük önem vermiştir. Ona göre, geleneksel zekâ (IQ) ve teknik beceriler işte başarı için önemli olsa da, duygusal zekâ becerileri daha belirleyici olabilir. Özellikle liderlik rollerinde, duygusal zekâ yüksek olan bireylerin daha etkili liderler olduğu ve daha iyi takım performansı sağladığı gözlemlenmiştir. Goleman'ın çalışmaları, iş yerinde duygusal zekânın geliştirilebileceğini ve bu gelişimin iş performansını olumlu yönde etkileyebileceğini savunur.

## Goleman Modeline Yönelik Eleştiriler

Goleman'ın duygusal zekâ modeli, geniş bir beceri setini kapsamaması nedeniyle eleştirilmektedir. Bazı akademisyenler, modelin çok kapsamlı olduğunu ve bu nedenle duygusal zekânın bağımsız bir yapı olarak ölçülmesini zorlaştırdığını ileri sürerler. Ayrıca, bazı eleştirmenler, duygusal zekâ becerilerinin geleneksel zekâdan (IQ) farklı olup olmadığını sorgular ve bu becerilerin aslında kişilik özellikleriyle örtüşebileceğini belirtir.

## Sosyal Destek

Sosyal destek, bireyin toplumdaki, ailesinden, arkadaşlarından, iş arkadaşlarından ya da diğer sosyal çevresinden aldığı duygusal, bilişsel veya maddi destek olarak tanımlanabilir. Bu destek, kişinin zor durumlarla başa çıkmasına, duygusal rahatlama bulmasına ve hayatındaki stresi yönetmesine yardımcı olur. Sosyal destek bireylerin psikolojik iyi oluşunu artırmakla kalmaz, aynı zamanda fiziksel sağlık üzerinde de olumlu etkiler sağlar. Örneğin, güçlü bir sosyal destek ağına sahip olan bireylerin stresli yaşam olaylarından daha az olumsuz etkilendiği ve hastalıklara karşı daha dirençli olduğu gözlemlenmiştir.

## Sosyal Desteğin Türleri

Sosyal desteğin çeşitli türleri bulunmaktadır ve her biri bireyin farklı ihtiyaçlarını karşılamak üzere işlev gösterir:

1. **Duygusal Destek:** Bireyin duygularını anlamaya ve kabul etmeye yönelik destek türüdür. Empati, şefkat, güven gibi unsurları içerir. Özellikle yakın arkadaşlar veya aile üyeleri tarafından sağlanır ve bireyin kendini değerli hissetmesine yardımcı olur.
2. **Bilgilendirici Destek:** Bireyin sorunları veya kararsızlıkları karşısında doğru bilgiye ulaşmasını sağlayan destektir. Çevreden alınan rehberlik veya tavsiyeler, bu destek türüne örnek olarak verilebilir.
3. **Maddi Destek:** Finansal veya fiziksel kaynak sağlamayı içerir. Birey zor bir durumdayken, çevresinden alacağı maddi destek ihtiyaçlarının giderilmesinde yardımcı olabilir.
4. **Sosyal İlişki Destekleri:** Arkadaşlık veya aidiyet hissini destekleyen bir türdür. Birey, sosyal ilişkileri sayesinde toplum içinde kendini güvende hisseder.

## Sosyal Destek Kuramı

Sosyal destek kuramı, sosyal destek ağlarının bireyler üzerindeki psikolojik ve fiziksel etkilerini inceleyen bir dizi teorik yaklaşıma dayanır.



Bu kuramın temel bileşenleri arasında bireylerin sosyal ilişkilerinden elde ettikleri faydaların yanı sıra, sosyal desteğin işlevsel ve yapısal özellikleri yer alır.

Bu kuram, sosyal desteğin bireyin sağlığı üzerinde doğrudan ve dolaylı etkilere sahip olduğunu öne sürer. İşlevsel açıdan, sosyal destek bireyin zor durumlarla başa çıkmasına yardımcı olurken, yapısal açıdan da bireyin sosyal ağının genişliği ve derinliği sağlık üzerinde önemli bir etki yaratır. Sosyal destek kuramı, genellikle **Stres ve Başa Çıkma Modeli** ile açıklanır. Bu modele göre, stresli bir olayla karşılaşıldığında sosyal destek bireye üç farklı şekilde yardımcı olabilir:

1. **Tampon Etkisi:** Sosyal destek, stresin etkilerini hafifletir, çünkü birey kendini güvende hisseder ve yalnız olmadığını düşünür. Özellikle yoğun stres altındaki bireylerin bu destek sayesinde stresin olumsuz etkilerinden korunduğu gözlenmiştir.
2. **Doğrudan Etki Modeli:** Sosyal destek yalnızca stresli zamanlarda değil, bireyin genel sağlığına ve iyilik haline sürekli katkıda bulunur. Bu modele göre, güçlü bir sosyal destek ağına sahip olan bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdüğü ve daha mutlu olduğu belirtilir.
3. **Etki Bağlamında Sosyal Destek:** Bu yaklaşım ise sosyal destek ilişkilerini, bireyin sosyal çevresi ile kurduğu güçlü bağlar üzerinden değerlendirir ve bu bağların yaşam olayları karşısında bireye sağladığı faydayı ele alır.

### **Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlık**

Sosyal destek, bireylerin psikolojik sağlıklarını destekler ve yaşam doyumunu artırır. Psikolojik dayanıklılığı artırarak, kişilerin depresyon, kaygı ve yalnızlık gibi psikolojik sorunlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmasını sağlar. Özellikle kriz durumlarında bireyin sosyal çevresinden aldığı destek, krizi daha kolay ve sağlıklı bir şekilde atlatmasına yardımcı olur. Yapılan araştırmalar, sosyal desteğin, olumlu bir benlik algısı oluşturduğunu ve bireyin özsaygısını güçlendirdiğini göstermektedir. Aynı zamanda, toplum içinde aidiyet hissi yaratarak bireyin sosyal bağlarını güçlendirir ve yalnızlık hissini azaltır.

Sosyal destek, bireyin hayatındaki önemli dönemeçlerde (örneğin, iş kaybı, hastalık veya kayıp gibi durumlarda) oldukça kritik bir rol oynar. Bu durumlarda birey, çevresinden aldığı destek sayesinde daha az psikolojik hasar yaşar ve duygusal anlamda toparlanma süreci hızlanır.

Sosyal desteğin önemi ve kuramsal temelleri hakkında kapsamlı bir anlayış, bireylerin sosyal ilişkilerini geliştirmeleri ve zorlayıcı durumlarla başa çıkma kapasitelerini artırmaları açısından önemlidir. Sosyal destek kuramının ortaya koyduğu ilkeler, yalnızca bireysel ilişkilerde değil, toplumsal sağlık hizmetlerinin planlanmasında da dikkate alınarak, daha sağlıklı ve dayanıklı toplumlar oluşturulmasına katkı sağlar.

Son yıllarda yapılan araştırmalara bakıldığında; Wang ve ark., (2024) Araştırma, sosyal desteğin ve aile dayanıklılığının, psikolojik dayanıklılığı pozitif yönde etkilediğini ve bu etkileşimin zaman içinde sürdürülebilir olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, psikolojik dayanıklılığın, sosyal destek veya aile dayanıklılığı üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığı görülmüştür. Bu bulgular, sağlık profesyonellerinin sosyal ve aile kaynaklarını harekete geçirerek hemodiyaliz hastalarının psikolojik dayanıklılığını geliştirmeye yönelik stratejiler oluşturması gerektiğini vurgulamaktadır. Yan ve ark., (2024) Araştırma bulguları, ebeveynlerin algıladığı sosyal desteğin çocukların zihinsel sağlığıyla pozitif bir ilişki içinde olduğunu ve evlilik kalitesi ile ebeveyn-çocuk ilişkisinin bu etkide doğrudan ve zincirleme aracılık rollerine sahip olduğunu göstermektedir. Araştırma, sosyal destek yoluyla ebeveynlerin daha sağlıklı evlilikler ve güçlü ebeveyn-çocuk ilişkileri kurmasının, çocukların zihinsel sağlığına olumlu katkılar sunduğunu göstermektedir. Choi ve ark., (2024). Basketbol oyuncularında post-aktivasyon performans artışı, antrenman süreçlerinde önemli bir yer tutar. Günay ve arkadaşları (2023), basketbol oyuncularında post-aktivasyon performans artışının, zamanlama ve reaksiyon becerileri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma, bu tür antrenmanların, oyuncuların koordinasyon ve karar verme becerilerini geliştirdiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, basketbol antrenmanlarında post-aktivasyon performans artırıcı tekniklerin kullanımını teşvik etmektedir (Günay et al., 2023). Araştırmasında sosyal desteğin yapısal ve işlevsel olmak üzere iki boyutta değerlendirildiği belirtilmiştir. Yapısal boyut, sosyal ağlar ve entegrasyonu kapsarken, işlevsel boyut, eğitimsel destek, duygusal destek, enstrümantal destek ve rol modeli desteği gibi alt kategorileri içermektedir. Çalışma, hemşirelik öğrencilerinin akademik ve klinik eğitim süreçlerinde karşılaştıkları stresin yönetilmesinde sosyal desteğin kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Sonuçlar, sosyal desteğin ruh sağlığını iyileştirdiğini ve yaşam kalitesini artırdığını göstermektedir. Bu bulgular, hemşirelik eğitimi bağlamında öğrencilerin sosyal destek sistemlerini güçlendirecek ölçeklerin ve programların geliştirilmesini önermektedir. Yuan ve ark., (2024) *“Your Support is My Healing: The Impact of Perceived Social Support on Adolescent NSSI — A Sequential Mediation Analysis”* başlıklı çalışmasında, algılanan sosyal

desteğin ergenlerde intihar dışı kendine zarar verme (NSSI) davranışları üzerindeki etkilerini incelemektedir. Araştırma, algılanan sosyal desteğin ergenlerin NSSI davranışlarını anlamlı bir şekilde azalttığını ve bu ilişkinin umut ve psikolojik dayanıklılık aracılığıyla gerçekleştiğini ortaya koymuştur. Özellikle, umut ve dayanıklılığın, algılanan sosyal destek ile NSSI arasındaki bağlamda ardışık bir aracı rol üstlendiği bulunmuştur. Çalışma, ergenlerin NSSI davranışlarını önlemek için güvenli ve destekleyici bir çevrenin sağlanmasının ve bu süreçte pozitif psikolojik özelliklerin geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Pfund ve Allemand, (2024) *“Correlated Change Between Personality Traits and Perceived Social Support in Old Age”* başlıklı çalışma, yaşlılık döneminde kişilik özellikleri ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkili değişimleri incelemektedir. Araştırmada, kişilik özelliklerinden dışadönüklük, nevrotiklik ve uyumluluk gibi özelliklerin, algılanan sosyal destek türleri (duygusal destek, pratik destek, sosyal entegrasyon ve sosyal yük) ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Özellikle, nevrotiklikteki artışın sosyal entegrasyonda azalmaya ve sosyal yükte artışa yol açtığı görülürken, dışadönüklükteki artışın duygusal ve pratik destek algısını olumlu etkilediği tespit edilmiştir. Çalışma, yaşlılık dönemindeki sosyal destek algısının ve kişilik özelliklerindeki değişimlerin birbirini nasıl etkilediğine dair önemli ipuçları sunmaktadır. Beden eğitimi öğretmen adaylarının yaratıcılık ve problem çözme becerileri, onların mesleki başarılarını artırmada önemli bir rol oynar. Yıldız ve arkadaşları (2011), beden eğitimi öğretmen adaylarının yaratıcılık ve problem çözme becerilerini incelemiş ve bu becerilerin, öğretmen adaylarının mesleki yeterliliklerini artırdığını ortaya koymuştur. Araştırma, yaratıcı düşünme becerilerinin, öğretmen adaylarının öğrencilerle daha etkili iletişim kurmalarını sağladığını göstermektedir (Yıldız et al., 2011).

Sonuç olarak, bu kapsamlı bakış açısı, sosyal desteğin bireylerin psikolojik sağlıklarını ve genel yaşam memnuniyetlerini desteklemede ne kadar kritik bir role sahip olduğunu bir kez daha göstermektedir. Sosyal destek, yalnızca bireysel ilişkilerde değil, aynı zamanda toplumun genel refahını ve dayanıklılığını artırmak için stratejik bir araç olarak değerlendirilmeli ve güçlendirilmelidir.

## **1. Sosyal Destek Türleri ve Spor İlişkisi**

Sosyal destek kuramı, sporcuların performansını etkileyen çeşitli destek türlerini içerir. Bu destek türleri, spor alanında farklı şekillerde sporculara sağlanır ve her biri sporcu üzerinde özgün etkiler yaratır. Sporcuların motivasyonu, sosyal destek sistemleriyle doğrudan ilişkilidir. Öcal ve Sakallı (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan “Spor Motivasyon Ölçeği II”,

sporcuların motivasyon düzeylerini ölçmek için etkili bir araç sunmaktadır. Araştırma, sporcuların motivasyonlarının, aldıkları sosyal destek türlerine göre değişiklik gösterdiğini ortaya koymuştur. Özellikle, duygusal destek ve bilgilendirici destek, sporcuların antrenmanlara ve yarışmalara olan bağlılıklarını artırmaktadır. Bu bulgular, sosyal desteğin sporcuların motivasyonunu artırarak performanslarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Öcal & Sakallı, 2018).

- **Duygusal Destek:** Bu destek türü, sporcuların kendilerini değerli hissetmeleri ve motive olmaları için önemlidir. Örneğin, bir maç kaybedildiğinde veya sakatlık gibi zor bir durum yaşandığında, duygusal destek sporcuların özgüvenini yeniden kazanmasını sağlar. Antrenörlerin, ailelerin ve arkadaşların sağladığı empati, cesaretlendirme ve moral verme gibi destekler sporcuların psikolojik dayanıklılığını artırır.
- **Bilgilendirici Destek:** Bilgilendirici destek, antrenörler veya daha deneyimli sporcular tarafından sağlanır ve bireyin spor performansını artırmasına yardımcı olur. Taktiksel öneriler, antrenman teknikleri ve beslenme ile ilgili bilgiler sporcuların daha bilinçli bir şekilde hareket etmelerini sağlar. Bu, sporcuların yalnızca fiziksel gelişimini değil, aynı zamanda zihinsel olarak da kendilerini hazırlamalarına olanak tanır.
- **Maddi Destek:** Özellikle profesyonel sporlarda maddi destek, sporcuların eğitim, ekipman, beslenme ve seyahat gibi gereksinimlerini karşılamalarına yardımcı olur. Bu tür destek, sporcuların antrenman ve yarışmalara odaklanmasını sağlayarak dışsal stres faktörlerini azaltır. Sponsorluk, burslar veya federasyon desteği bu kapsama girer.
- **Sosyal İlişki Destekleri:** Takım sporlarında veya grup antrenmanlarında sporcuların kurduğu arkadaşlık ve takım ruhu, onların motivasyonunu artırır ve yalnızlık hissini azaltır. Grup içi destek, sporcuların zorlayıcı antrenman süreçlerinde birbirlerine dayanarak zorlanmalarını kolaylaştırır.

## 2. Sosyal Destek Kuramının Spor Performansına Etkileri

Sosyal destek kuramı, sporcuların performansını çeşitli şekillerde etkiler ve bu etkiler doğrudan ve dolaylı olarak incelenir:

- **Tampon Etkisi:** Sosyal destek, sporcuların yarışma veya antrenman sırasında yaşadıkları stresin etkilerini azaltır. Örneğin, bir sporcu yoğun rekabet baskısı altındayken, antrenöründen veya takım arkadaşlarından aldığı destek, stres seviyesini düşürerek sporcunun daha iyi performans göstermesine katkıda bulunur. Bu tampon etkisi, sporcuların daha fazla özgüvenle performans göstermesini sağlar.

- **Doğrudan Etki Modeli:** Sosyal destek, yalnızca stresli durumlarda değil, genel olarak sporcuların sağlığına ve iyilik haline katkı sağlar. Örneğin, destekleyici bir sosyal çevreye sahip olan sporcular, daha az sakatlık yaşama eğilimindedir ve spora olan bağlılıkları artar. Sosyal destek, sporcuların sporu bırakma ihtimalini azaltarak, onların uzun vadeli gelişimlerini destekler.
- **Rehabilitasyon ve İyileşme Süreci:** Sporcular sakatlık geçirdiğinde veya psikolojik olarak zor bir süreçten geçtiğinde, sosyal destek iyileşme sürecini hızlandırır. Aile desteği, antrenörlerin motive edici konuşmaları veya takım arkadaşlarının teşvikleri, sporcuların daha hızlı toparlanmalarına yardımcı olur. Bu destek, sporcuların psikolojik dayanıklılığını artırarak sahalara dönüşlerini kolaylaştırır.

### 3. Sosyal Destek ve Takım Sporları

Takım sporlarında sosyal desteğin etkisi daha belirgindir. Takım arkadaşları arasındaki bağ, sporcuların dayanışma, güven ve uyum geliştirmesine yardımcı olur. Bu uyum sayesinde sporcular, hem bireysel hem de takım olarak daha yüksek performans sergileyebilirler. Örneğin, basketbol veya futbol gibi takım sporlarında oyuncular arasındaki sosyal destek, takım ruhunu pekiştirir ve sporcuların birbirine bağlılığını artırır. Takım arkadaşlarının başarıyı birlikte kutlaması veya başarısızlık karşısında birbirlerini teselli etmesi, sporcuların psikolojik olarak kendilerini daha güçlü hissetmesini sağlar.

### 4. Sosyal Destek ve Psikolojik Dayanıklılık

Sosyal destek kuramı, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını artırarak zorlayıcı durumlarla başa çıkmalarına katkıda bulunur. Sporcular, karşılaştıkları zorlukları yalnız başına aşmak yerine, çevrelerinden aldıkları destekle bu süreci daha sağlıklı bir şekilde yönetebilirler. Psikolojik dayanıklılık, özellikle bireysel spor dallarında daha da önemli hale gelir. Örneğin, tenis gibi bireysel spor dallarında sporcu yalnızca fiziksel olarak değil, aynı zamanda psikolojik olarak da dirençli olmalıdır. Bu noktada antrenör veya yakın çevrenin sağladığı destek, sporcunun yalnızlık hissini azaltarak zorlukları aşmasına yardımcı olur.

### 5. Spor Yapan Bireylerde Sosyal Desteğin Sağlığa Etkisi

Sosyal destek sadece performans üzerinde değil, aynı zamanda sporcuların genel sağlığı üzerinde de etkili olur. Destekleyici bir sosyal çevre, sporcuların stresle başa çıkmalarını kolaylaştırır, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunların önlenmesine katkı sağlar. Aynı zamanda, sosyal destek sporcuların fiziksel sağlıklarını koruyarak sakatlanma riskini azaltır ve iyileşme sürecini

hızlandırır. Yapılan araştırmalar, sosyal desteğin sağlıklı alışkanlıkları sürdürmeye yardımcı olduğunu ve sporcuların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını desteklediğini göstermektedir.

Sonuç olarak, sosyal destek kuramı ve spor ilişkisi, sporcuların zorlu süreçleri daha kolay yönetmelerini sağlayan bir sistem sunar. Sosyal destek, sporcuların performansını, motivasyonunu, sağlığını ve genel yaşam kalitesini artıran önemli bir faktördür. Spor alanında sağlanan bu destek, bireylerin fiziksel performanslarını en üst düzeye çıkarmak ve zorlu durumlarla başa çıkmalarını sağlamak için güçlü bir araç olarak işlev görür.

Sosyal destek süreçleri, bireylerin zorlayıcı yaşam olayları, stres veya günlük zorluklarla başa çıkmalarını kolaylaştırmak için sosyal çevrelerinden aldıkları desteğin oluşum ve işleyiş aşamalarını kapsar. Bu süreçler, sosyal destek kuramı çerçevesinde destek sağlayıcı ile destek alan arasında kurulan etkileşimler yoluyla işler ve çeşitli aşamalardan geçerek bireyin psikolojik, fiziksel veya sosyal ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik bir yapı oluşturur. Sosyal destek süreçleri, destek arama, destek sağlama, destek algısı ve destek kullanımı olmak üzere dört ana aşamada ele alınır.

### 1. Destek Arama Süreci

Bu süreçte birey, bir sorunla karşılaştığında çevresinden destek arayışına girer. Bireyin sosyal desteğe ihtiyaç duyduğunu hissetmesi, bu süreç için önemli bir başlangıç noktasıdır. Destek arama süreci şu adımlardan oluşur:

- **Farkındalık ve Kabul:** Birey, bir sorun yaşadığının veya zor bir durumla karşı karşıya olduğunu farkına varır ve bu durumu kabul eder.
- **Destek İhtiyacının Belirlenmesi:** Birey, yaşadığı durum karşısında ne tür bir desteğe ihtiyaç duyduğunu belirler. Örneğin, bir problem hakkında bilgiye mi ihtiyaç duyuyor, duygusal desteğe mi ihtiyaç duyuyor, yoksa maddi bir gereksinim mi bulunuyor?
- **Sosyal Destek Ağını Kullanma:** Birey, çevresindeki insanlara ulaşır ve ihtiyaç duyduğu destek türüne göre yardım talebinde bulunur. Bu noktada bireyin yakın çevresi (arkadaşlar, aile, iş arkadaşları) ya da profesyonel kaynaklar (terapistler, danışmanlar) sosyal destek sağlayıcıları olarak devreye girer.

### 2. Destek Sağlama Süreci

Destek sağlama süreci, bireyin ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla sosyal çevresinin ona yardım sunduğu aşamadır. Bu aşamada, bireyin destek arayışına cevap veren çevresi, kendisinden beklenen destek türüne uygun yardımlarda bulunur. Destek sağlama süreci şu şekillerde işler:

- **Destekleyici İlişkiler Kurma:** Destek sağlayıcılar, bireyle empati kurarak, onu anlayarak ve yanında olduklarını hissettirerek duygusal bir bağ oluştururlar. Bu, bireyin kendini değerli hissetmesini sağlar.
- **Spesifik Destek Türü Sağlama:** Bireyin ihtiyacına uygun destek türü (duygusal, bilgilendirici veya maddi destek) sağlanır. Örneğin, birey zor bir durumda moral ve cesaretlendirme arıyorsa, ona moral verici konuşmalar yapılır veya yalnız olmadığını hissettirecek jestlerde bulunulur.
- **Sürekli Destek Sağlama:** Destek sağlama sürecinde bireye sunulan yardımın sürekli ve düzenli bir yapıda olması önemlidir. Destek sağlayıcılar, bireyin ihtiyaç duyduğu süre boyunca ona yardım etmeye devam eder, böylece bireyin başa çıkma süreci kesintiye uğramaz.

### 3. Destek Algısı Süreci

Destek algısı süreci, bireyin kendisine sunulan desteği nasıl algıladığını ve bu desteği ne derece etkili bulduğunu ifade eder. Destek algısı, bireyin başa çıkma sürecindeki motivasyonunu ve stres düzeyini büyük ölçüde etkiler. Bu süreç, aşağıdaki gibi işler:

- **Destek Kalitesini Değerlendirme:** Birey, kendisine sağlanan desteğin kalitesini değerlendirir ve ihtiyaçlarıyla ne kadar uyumlu olduğunu belirler. Destek ihtiyacına uygun türde ve yeterlilikte sağlanmadığında, bireyin destek algısı olumsuz yönde etkilenebilir.
- **Destek Sağlayıcıya Güven:** Bireyin, destek aldığı kişiye güven duyması, bu süreci olumlu kılar. Güven ilişkisi, bireyin aldığı desteğin samimiyetine inanmasını sağlar ve destek sürecinin daha etkili olmasını mümkün kılar.
- **Destekten Duyulan Memnuniyet:** Bireyin kendisine sunulan destekten ne kadar memnun kaldığı, sosyal desteğin etkisini belirleyen bir diğer faktördür. Birey, destekten memnun kaldıkça, stresle başa çıkma süreci daha sağlıklı bir hale gelir ve destek algısı pozitif olarak artar.

### 4. Destek Kullanımı Süreci

Destek kullanımı süreci, bireyin kendisine sunulan desteği nasıl kullandığını, bu desteği yaşamındaki sorunlarla başa çıkmak için nasıl uyguladığını kapsar. Bu süreç, destek arayışının sonuçlarını somut hale getirir:

- **Destekle Başa Çıkma Stratejilerini Geliştirme:** Birey, aldığı destek doğrultusunda başa çıkma stratejileri oluşturur. Örneğin, duygusal

destekle kendini daha motive hisseder ve problemlerle daha güçlü bir şekilde başa çıkabilir.

- **Destek Deneyiminin Değerlendirilmesi:** Destek kullanımı sürecinde birey, aldığı desteğin yaşadığı duruma etkisini değerlendirir. Destek sayesinde elde ettiği faydaları gözlemleyerek, gelecekte benzer durumlarla karşılaştığında hangi destek türlerinin kendisine yardımcı olacağını öğrenir.
- **Destek ile Uyumlu Davranış Geliştirme:** Sosyal destek süreci, bireyin gelecekte benzer durumlarla karşılaştığında destek aramaya daha açık hale gelmesini sağlar. Bu, bireyin sorunlarla başa çıkmada daha güçlü ve özgüvenli olmasını mümkün kılar. Destek kullanımı sürecinin olumlu geçmesi, bireyin sosyal destek ağını daha etkili bir şekilde kullanmasını sağlar.

### Sosyal Destek Süreçlerinin Sonuçları

Bu süreçlerin sonunda birey, sosyal desteğin etkisiyle daha güçlü bir başa çıkma mekanizmasına sahip olur ve yaşadığı zorlu durumları daha sağlıklı bir şekilde yönetir. Sosyal destek süreçleri sonucunda birey şunları kazanır:

- **Psikolojik Dayanıklılık:** Zor durumlarla başa çıkma gücünü artırarak, bireyin psikolojik dayanıklılığını geliştirir.
- **Özgüven Artışı:** Destek süreçlerinde kendine olan güveni artar ve gelecekte benzer durumlarla başa çıkabileceğine dair inancı güçlendirir.
- **Sosyal Bağların Güçlenmesi:** Destek sürecinde birey, sosyal çevresiyle daha güçlü bağlar kurar ve sosyal ilişkilerini derinleştirir.
- **Stres Yönetimi Becerileri:** Birey, aldığı destek doğrultusunda stresle başa çıkma becerilerini geliştirir ve stres yönetiminde daha başarılı olur.

Bu süreçler, bireyin kendisine sunulan sosyal desteği en verimli şekilde kullanarak, hayatındaki zorluklarla daha etkili başa çıkmasını sağlar. Sosyal destek süreçleri, bireylerin yalnızca o anki ihtiyaçlarını karşılamakla kalmaz, aynı zamanda gelecekteki zorluklarla başa çıkmada da daha hazırlıklı olmalarını sağlar.

**Algılanan Sosyal Destek** (Perceived Social Support), bireyin sosyal çevresinden aldığı desteği ne derece algıladığını ve bu desteğin kendisi için ne kadar yeterli ve etkili olduğunu hissetmesi olarak tanımlanır. Algılanan sosyal destek, objektif destekten ziyade bireyin sosyal destek algısına dayanır ve kişinin sahip olduğu destek kaynaklarının farkında olup olmamasıyla



ilgilidir. Bu algı, bireyin stresli yaşam olayları karşısında nasıl bir dayanıklılık geliştirdiğini, hayatındaki stres ve zorlayıcı durumlarla nasıl başa çıktığını doğrudan etkiler. Araştırmalara göre, algılanan sosyal desteğin yüksek olması, bireyin psikolojik iyilik halini, yaşam doyumunu ve stres yönetimi becerilerini olumlu yönde etkiler (Zimet, Dahlem, Zimet & Farley, 1988).

### **Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlık İlişkisi**

Algılanan sosyal destek, bireylerin psikolojik sağlık durumları üzerinde önemli bir rol oynar. Stresli yaşam olayları karşısında algılanan sosyal desteğin yüksek olması, bireyin kendisini daha güvende hissetmesine ve stresi daha az hissetmesine neden olur. Cohen ve Wills (1985) tarafından ortaya konulan Tampon Etkisi Hipotezi'ne göre, algılanan sosyal destek, stresin olumsuz etkilerini azaltıcı bir tampon görevi görür. Yani, bireylerin güçlü sosyal destek algısına sahip olmaları, onları stresli durumlarda duygusal olarak daha dayanıklı hale getirir. Algılanan sosyal destek, özellikle depresyon, kaygı ve yalnızlık gibi olumsuz ruhsal durumlara karşı koruyucu bir faktör olarak işlev görür (Sarason, Sarason & Pierce, 1990).

### **Algılanan Sosyal Destek Türleri**

Algılanan sosyal destek, üç temel destek türünden oluşur:

1. **Duygusal Destek:** Bireyin duygusal ihtiyaçlarını karşılayan, güven, empati, sevgi ve anlayış gibi unsurları içerir. Duygusal desteğin yüksek algılanması, bireyin kendisini değerli hissetmesine ve özgüvenini korumasına yardımcı olur.
2. **Bilgilendirici Destek:** Kişiyi sorunlarla başa çıkması için bilgi ve rehberlik sağlayan destek türüdür. Bu tür destek algısı yüksek olan bireyler, problem çözme sürecinde kendilerini daha güvende hissedebilirler.
3. **Maddi Destek:** Bireyin maddi veya fiziksel ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik bir destek türüdür. Maddi desteğin algılanması, özellikle finansal veya fiziksel güvence ihtiyacı olan bireyler için önemlidir.

Bu destek türleri, algılanan sosyal destek düzeyini belirleyen temel unsurlar olup, bireyin sosyal çevresinden beklediği veya ihtiyaç duyduğu destek türünü ve miktarını belirlemesine yardımcı olur.

### **Algılanan Sosyal Desteğin Ölçülmesi**

Algılanan sosyal destek kavramı, bireyin desteğe duyduğu ihtiyaca göre öznel bir bakış açısıyla değerlendirilir. Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Multidimensional

Scale of Perceived Social Support), bu algıyı ölçmek için yaygın olarak kullanılan bir ölçektir. Bu ölçek, bireylerin ailelerinden, arkadaşlarından ve özel ilişkilerinden aldıkları desteği algılama düzeylerini değerlendirir. Böylelikle bireylerin farklı sosyal çevrelerden aldığı destek türleri ve bu desteklerin etkisi ölçülmüş olur.

### **Algılanan Sosyal Desteğin Etkileri**

Algılanan sosyal destek, bireylerin yaşam doyumunu artırarak, stresle daha iyi başa çıkmalarına ve psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmelerine yardımcı olur. Yapılan araştırmalar, algılanan sosyal desteğin bireylerde stres ve depresyon düzeyini düşürdüğünü, kendine güveni artırdığını ve genel olarak yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Krause, 1987; House, Landis ve Umberson, 1988). Örneğin, güçlü bir sosyal destek algısına sahip bireyler, yaşam olayları karşısında daha az kaygı ve depresyon yaşarken, düşük sosyal destek algısına sahip bireyler ise daha fazla psikolojik sorun yaşama eğilimindedir.

Destek Türleri Tonik ya da bazal kalp-damar aktivite seviyeleri bireyin tonik fizyolojik durumu hakkında bilgi verir. Sosyal destek ve kal-damar işlevi arasındaki ilişkiyi inceleyen ilişkisel çalışmalar özellikle tonik ölçümlere odaklanmıştır. Mevcut laboratuvar çalışmaları sosyal desteğin kal-damar reaktivitesini düşürme olasılığı üzerine odaklanmıştır (Bert ve ark. 1996). Burada en önemli destek türü olarak hayati önem taşıyan sosyal destektir. Bert ve arkadaşlarına göre: a) Sosyal Destek: Hem resmi destek grupları hem de resmi olmayan yardım ilişkileri içeriğinde profesyonel olmayan kişiler tarafından kişilere sağlanan ya da kişinin uygun olarak algıladığı sosyal kaynaklardır. b) Sosyal Ağ: bireylerin sosyal bağları ve aralarındaki bağlardan oluşan sosyal yapının bir ögesidir. c) Sosyal Bütünleşme: Bir bireyin özel ya da halka açık sosyal etkileşimlere katıldığı ölçüdür. d) İşlevsel Destek: Ağın sosyal bağları aracılığı ile akan kaynakların çeşitli tarzlarıdır. e) Destek Tipleri: Duygusal, enstrümantal, bilgilendirici, arkadaş, ve saygı desteği. f) Yapısal Destek: Bireyi çevreleyen doğrudan ya da dolaylı sosyal bağların sayısı ve modeli. g) Algılanan Destek: Ağ bağlantılarından elde edilen çeşitli desteklerin mevcudiyeti hakkındaki kişi inançlarıdır. h) Elde Edilen Destek: Elde edilen destek tipleri hakkındaki raporlardır. i) Destek Yeterliliği: Elde edilen desteğin miktarı ve/veya kalitesinin değerlendirilmesi. j) Desteğin Yönü: Desteğin doğrudan ya da dolaylı olup olmadığına karar verme. I. Duygusal destek (Emotional support): İlgı, sevgi, güven duygularının iletilmesine, II. Takdir desteği (Esteem support): Kişinin sorunları ve kusurlarıyla birlikte olduğu gibi kabul edildiği ve saygı duyulduğunun belirtilmesine, III. Maddi destek (Instrumental support): Maddi yardım,

araç-gereç ve hizmet verilmesine, IV. Bilgisel destek (Informational support): Sorunların çözülmesini sağlayabilecek bilgilerin verilmesi ya da becerilerin öğretilmesine, V. Beraberlik desteği (Social companionship): Boş zamanların birlikte geçirilmesine dayanır (Cohen ve Wills, 1985)

**Algılanan Sosyal Destek ve spor ilişkisi**, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını, motivasyonlarını ve performanslarını doğrudan etkileyen önemli bir faktördür. Algılanan sosyal destek, sporcuların stresli durumlar, rekabet baskısı ve sakatlık gibi zorlu süreçlerle başa çıkmalarını kolaylaştırarak onların genel iyilik halini olumlu yönde etkiler. Sporcuların antrenörleri, takım arkadaşları, aile üyeleri ve sosyal çevrelerinden aldıkları destek, onların hem duygusal hem de motivasyonel olarak güçlenmesine katkıda bulunur. Bu destek, sporcunun kendisine güvenini artırır ve sporda sürdürülebilirlik sağlar. Elit sporcuların beslenme alışkanlıkları, performanslarını doğrudan etkileyen önemli bir faktördür. Acar, Saygın ve Salman (2021), farklı düzeylerdeki elit basketbolcuların beslenme alışkanlıklarını ve beslenme bilgi düzeylerini incelemiştir. Araştırma, beslenme bilgi düzeyi yüksek olan sporcuların, performanslarını artırmak için daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirdiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, sporcuların beslenme eğitimi almasının önemini vurgulamaktadır (Acar, Saygın & Salman, 2021).

### **Algılanan Sosyal Destek ve Performans Üzerindeki Etkisi**

Araştırmalar, algılanan sosyal desteğin spor performansı üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Sporcuların güçlü bir sosyal destek algısına sahip olmaları, antrenmanlarına daha iyi odaklanmalarını ve zorlu durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirmelerini sağlar. Cohen ve Wills'in (1985) ortaya koyduğu **Tampon Etkisi Hipotezi**, sosyal desteğin stresin olumsuz etkilerini hafiflettiğini öne sürmektedir. Bu hipoteze göre, sosyal destek algısı yüksek olan sporcular, stresli durumlarda daha dayanıklı hale gelirler ve bu durum performanslarına olumlu olarak yansır. Sosyal destek, sporcuların performansını artırmada kritik bir rol oynar. Şenel ve Sakallı (2024) tarafından geliştirilen "Algılanan Sosyal Destek Ölçeği"nin Türkçe uyarlaması, sporcuların sosyal destek algısını ölçmek için güvenilir bir araç sunmaktadır. Bu ölçek, sporcuların antrenörlerinden, takım arkadaşlarından ve ailelerinden aldıkları desteği değerlendirmelerine olanak tanır. Araştırma, algılanan sosyal desteğin sporcuların stresle başa çıkma becerilerini artırarak performanslarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Özellikle, duygusal destek ve bilgilendirici destek türlerinin, sporcuların motivasyonunu ve özgüvenini artırdığı vurgulanmıştır (Şenel & Sakallı, 2024).

## Algılanan Sosyal Destek Türleri ve Spor İlişkisi

Spor alanında algılanan sosyal destek, özellikle üç ana türde incelenir: duygusal destek, bilgilendirici destek ve maddi destek.

**Duygusal Destek:** Sporcular için duygusal destek, güven, sevgi ve moral içerir. Özellikle yenilgi, sakatlık veya düşük performans dönemlerinde antrenörler, takım arkadaşları veya aile üyelerinden gelen duygusal destek, sporcuların moralini yüksek tutar ve zorluklara karşı daha dirençli olmalarını sağlar. Örneğin, Türk basketbolcularda yapılan bir çalışma, takım arkadaşlarından ve antrenörlerinden duygusal destek algısı yüksek olan sporcuların, psikolojik dayanıklılıklarının da yüksek olduğunu göstermiştir (Doğan, 2015). Yine çeşitli araştırmalara bakacak olursak; Öcal ve Şenel, (2016) beden eğitimi ve spor öğrencilerinin sosyal destek algısını artırmak için duygusal zekâ temelli yaklaşımların önemini vurgulamaktadır.

**Bilgilendirici Destek:** Antrenörlerden veya daha deneyimli sporculardan gelen bilgi ve rehberlik, sporcuların gelişimini doğrudan etkiler. Bilgilendirici destek, sporcuların strateji ve taktik bilgilerini geliştirerek, performanslarını optimize etmelerine yardımcı olur (Rees & Hardy, 2000). Bu destek türü, sporcuların kendilerini daha güvenli hissetmelerini sağlayarak, antrenman veya yarışmalarda daha az kaygı duymalarına katkıda bulunur.

**Maddi Destek:** Özellikle profesyonel sporcular için maddi destek önemlidir. Sporcuların antrenman, ekipman ve beslenme gibi temel ihtiyaçlarının karşılanması, onların fiziksel ve psikolojik olarak kendilerini güvende hissetmelerine katkı sağlar (Bianco & Eklund, 2001). Maddi desteğin yeterli algılanması, sporcuların stresten uzaklaşmasını sağlayarak spor hayatlarını sürdürülebilir hale getirir.

## Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi

Algılanan sosyal destek, sporcuların psikolojik dayanıklılığını artırarak onların zorlayıcı durumlarla başa çıkma kapasitelerini güçlendirir. Sosyal desteğin algılanması, sporcuların stres yönetimi, motivasyon ve özgüven gibi psikolojik faktörler üzerinde doğrudan etkilidir. Özellikle rekabet ortamında yüksek baskı altında bulunan sporcular, sosyal destek sayesinde motivasyonlarını korur ve daha güçlü bir özgüven geliştirir (Freeman & Rees, 2010). Sosyal destek algısının yüksek olması, sporcuların sakatlık sonrası iyileşme sürecinde de önemli rol oynar. Rehabilitasyon sürecinde sosyal destek, sporcuların psikolojik olarak daha hızlı toparlanmalarını sağlar (Bianco & Eklund, 2001). Genç sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını artırmada ebeveyn desteği önemli bir faktördür. Görgülü ve arkadaşları (2024) tarafından geliştirilen “Genç Sporcularda Ebeveyn Desteği Ölçeği”,

ebeveyn desteğinin sporcular üzerindeki etkilerini ölçmek için güvenilir bir araç sunmaktadır. Araştırma, ebeveyn desteğinin, genç sporcuların strese başa çıkma becerilerini artırarak, spora olan bağlılıklarını güçlendirdiğini göstermektedir. Özellikle, duygusal destek ve rehberlik, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını artırarak, zorlu durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır (Görgülü et al., 2024).

### **Algılanan Sosyal Desteğin Sporu Bırakma İhtimali Üzerindeki Etkisi**

Sporcuların sosyal destek algısı, sporu bırakma ya da sürdürme kararlarını da etkileyebilir. Sosyal desteği yüksek algılayan sporcular, sporu bırakma ihtimalini daha düşük hissetmektedir. Örneğin, yüksek sosyal destek algısına sahip olan sporcuların motivasyon düzeyleri ve spor hayatlarına olan bağlılıkları daha güçlüdür (Lavallec, Gordon, & Grove, 1997). Takım arkadaşları ve antrenörlerden gelen destek, sporcuların spora olan bağlılıklarını artırır ve sporu bırakma olasılıklarını azaltır. Engelli sporcuların spora katılım motivasyonları, onların psikolojik ve sosyal uyum süreçlerinde önemli bir rol oynar. Karakoç (2023), engelli sporcuların spora katılım motivasyonları ile atletik başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, engelli sporcuların motivasyonlarının, başa çıkma becerilerini artırarak, spor performanslarını ve yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Bu bulgular, engelli sporcuların desteklenmesi için motivasyon artırıcı stratejilerin geliştirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Karakoç, 2023).

### **Algılanan Sosyal Destek ve Takım Sporları İlişkisi**

Takım sporlarında sosyal desteğin etkisi daha belirgindir. Takım arkadaşları arasındaki sosyal destek, sporcuların aidiyet hissini artırır ve takım ruhunu güçlendirir. Bu destek sayesinde sporcular, başarı ve başarısızlık anlarında kendilerini yalnız hissetmezler ve takım arkadaşlarıyla olan bağlarını kuvvetlendirirler (Rees & Hardy, 2004). Takım ruhu, sporcuların motivasyonlarını artırarak, daha yüksek performans göstermelerine olanak tanır.

## Sonuç

Beden Eğitimi ve Sporda Bedensel/Kinestetik Zekâ, Duygusal Zekâ ve Sosyal Destek Algısı başlıklı bu kitap, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin yalnızca akademik değil, aynı zamanda kişisel ve mesleki gelişimlerine ışık tutmayı amaçlamıştır. Kitap, öğretmen adaylarının bedensel/kinestetik zekâ, duygusal zekâ ve sosyal destek algısı arasındaki ilişkilerini anlamaya yönelik bir çerçeve sunarken, eğitim ve spor bilimlerinde bu unsurların kritik rolüne dikkat çekmiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği programlarında yer alan topluma hizmet uygulamaları, öğretmen adaylarının sosyal sorumluluk bilincini geliştirmede önemli bir rol oynar. Şentürk ve arkadaşları (2014), topluma hizmet uygulamaları dersinin öğrenci kazanımları üzerindeki etkilerini incelemiş ve bu dersin, öğretmen adaylarının toplumsal sorunlara duyarlılıklarını artırdığını ortaya koymuştur. Araştırma, topluma hizmet uygulamalarının, öğretmen adaylarının liderlik, iletişim ve problem çözme becerilerini geliştirdiğini göstermektedir (Şentürk et al., 2014).

Kitap boyunca ele alınan konular ve sunulan analizler, beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinin eğitim süreçlerinde çok yönlü bir gelişim sağlamlarının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, eğitimde yalnızca fiziksel aktiviteler değil, duygusal ve sosyal becerilerin de ön plana çıkarılması gerektiği vurgulanmıştır.

### **Bütünsel Eğitim Yaklaşımı:**

Kitap, Howard Gardner'ın Çoklu Zekâ Kuramı'nın bir uygulaması olarak, beden eğitimi ve spor öğretmenliği alanında bedensel/kinestetik zekânın eğitimin temel unsurlarından biri olduğunu göstermiştir. Bu yaklaşım, bireylerin fiziksel aktiviteler aracılığıyla sadece bedensel değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal alanlarda da gelişim sağlayabileceğini ortaya koymaktadır.

### **Duygusal ve Sosyal Becerilerin Önemi:**

Duygusal zekâ ve sosyal destek algısının, bireylerin akademik ve mesleki başarıları üzerindeki olumlu etkileri kitap boyunca çeşitli boyutlarıyla ele

alınmıştır. Eğitimcilerin ve öğretmen adaylarının, bu becerileri geliştirecek yöntem ve araçlarla donatılmasının gerekliliği vurgulanmıştır.

### **Eğitimde Rehberlik:**

Bu kitap, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencileri için yalnızca bir referans kaynağı değil, aynı zamanda eğitimciler için bir rehber niteliği taşımaktadır. Özellikle bedensel zekâ odaklı yaklaşımların yanı sıra, duygusal ve sosyal yönlerin eğitim sürecine entegre edilmesi gerektiği önerilmektedir.

### **Spor Bilimlerine Katkı:**

Çalışma, spor bilimleri alanındaki mevcut literatüre önemli katkılar sunmaktadır. Bedensel zekâ, duygusal zekâ ve sosyal destek algısı bağlamında yapılan analizler, bu alanlardaki uygulamalara ve eğitim politikalarına yön vermeye yardımcı olabilecek niteliktedir.

### **Gelecek Perspektifi:**

Kitapta ele alınan temalar ve öneriler, spor bilimlerinde daha kapsayıcı ve bireysel farklılıklara duyarlı eğitim programlarının oluşturulması için bir temel teşkil etmektedir.

### **Eğitim ve Toplumsal Etkiler:**

Bu kitabın temel mesajı, beden eğitimi ve sporun yalnızca fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda bireyin duygusal ve sosyal gelişiminde etkili bir araç olduğudur. Öğretmen adaylarının hem bireysel gelişimlerine hem de topluma katkı sağlayacak birer rehber olmaları gerektiği kitap boyunca vurgulanmıştır. Eğitimcilerin, öğrencilerin yalnızca fiziksel başarılarını değil, duygusal ve sosyal potansiyellerini de destekleyecek bir yaklaşımı benimsemeleri gerektiği bir kez daha ortaya konmuştur.

### **Son Söz:**

Bu eser, beden eğitimi ve spor bilimleri alanında çalışan akademisyenler, öğretmen adayları ve eğitimciler için bir başvuru kaynağı olmayı amaçlamaktadır. Kitabın, okuyucularına farklı bakış açıları kazandırması ve eğitim süreçlerinde yenilikçi yaklaşımlar geliştirmelerine ilham vermesi hedeflenmiştir. Aynı zamanda, spor ve eğitim dünyasında gelecekte yapılacak çalışmalar için bir zemin oluşturması ve yeni ufuklar açması umulmaktadır.

Mustafa Kemal Atatürk'ün "Eğitimde hedef, bilgiyi insan için pratik ve kullanılabilir bir araç haline getirmektir" sözüne uygun olarak, bu kitap, beden eğitimi ve sporun eğitimin temel bir parçası olarak değerlendirilmesi gerektiğini bir kez daha vurgulamaktadır.

## Referanslar

- Acar, M., Saygın, Ö., & Salman, K. (2021). Farklı düzeylerdeki elit basketbolcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 6(2), 160-169.
- Adilogullari, I., Ulucan, H., & Senel, E. (2014). Analysis of the relationship between the emotional intelligence and professional burnout levels of teachers. *Educational Research and Reviews*, 9(1), 1-8. doi: 10.5897/ERR2013.1670
- Adiloğulları, İ., & Görgülü, R. (2015). Sporda duygusal zeka envanteri'nin uyarılma çalışması. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(2), 83-94. doi: 10.18826/ijsets.05333
- Adiloğulları, İ., Görgülü, R., & Şenel, E. (2019). Does Emotionally Intelligent Coach Predict Better Communication Skills in Your Football Team?. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 5(1), 46-57. doi.org/10.18826/usecabd.534341
- Almoula, S., & Tawfeeq, S. M. (2023). Applications of the theory of multiple intelligences in mathematics. *College of Basic Education Research Journal*, 19(4), 882-0.
- Armstrong, T. (2009). *Multiple Intelligences in the Classroom*. ASCD.
- Armstrong, T. (2018). *Multiple Intelligences in the Classroom*. ASCD.
- Bacanlı, H. (2007). Eğitim Psikolojisi. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Bailey, R., Collins, D., Ford, P., MacNamara, Á., Toms, M., & Pearce, G. (2019). Participant development in sport: An academic review. *Sports Coaching Review*, 8(1), 1-27.
- Baltaş, Z. (2006). İnsanın Dünyasını Aydınlatan ve İşine Yansıyan Işık: Duygusal Zekâ, Remzi Kitapevi. İstanbul.
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Bar-On, R. (2006). *The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI)*. *Psicothema*, 18, 13-25. reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/



view/8415

- Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Başbay, A. (2000). Çoklu Zekâ Kuramına Göre Eğitim Programları ve Sınıf İçi Etkinliklerin İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Programları ve Öğretim Anabilim Dalı, Ankara.
- Baştuğ, G., & Bingöl, E. (2014). Investigation of perceived stress levels together with positive and negative moods of students in school of physical education and sports. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(4), 72-79. DOI: 10.14486/IJSCS209.
- Bellanca, J. (1997). *Active Learning Handbook for The Multiple Intelligences Classroom*. USA: Skylight Training and Publishing.
- Bianco, T., & Eklund, R. C. (2001). Conceptual considerations for social support research in sport and exercise settings: The case of sport injury. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(2), 85-107. [doi.org/10.1123/jsep.23.2.85](https://doi.org/10.1123/jsep.23.2.85)
- Biçer, T. (2006). Şampiyonluğun Psikolojisi. Beyaz Yayınları.; İstanbul, s.11,27,29,36.
- Biçer, T. (2007). Sporda Duygu ve Aklın Yönetimi. Beyaz Yayınlar, İstanbul, s. 79.
- Binet, A., & Simon, T. (2013). *The Development of Intelligence in Children (The Binet-Simon Scale)*. Nabu Press.
- Bingöl, E., & Baştuğ, G. (2022). Emotional status and loneliness level in professional athletes. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5(3), 550-560. DOI: [10.38021asbid.1152231](https://doi.org/10.38021asbid.1152231).
- Choi, M.-Y., Park, S., & Noh, G. O. (2024). Social support for nursing students: A concept analysis study. *Nurse Education Today*, 132, 106038. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2023.106038>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. doi:10.1037/0033-2909.98.2.310. [doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310](https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310)
- Copper, R. K., & Sawaf, A. (1997). Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organization. *New York: Grosset/Putnam*, 17-21.
- Čosić Pilepić, A., Mohorić, T., Takšić, V., Faria, L., & Costa, A. (2024). Validation of the Emotional Skills and Competence Questionnaire in Croatian and Portuguese samples using exploratory graph analysis. *Personality and Individual Differences*, 223, 112606. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112606>
- Çakır, L. Y. (2019). *Spor Eğitimlerinde Mizaç-Duygu-Stres İlişkisi*. Akademisyen Kitabevi.

- Çeçen, A. R. (2006). Duyguları yönetme becerileri ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 101-113.
- Darwin, C. (1872). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. John Murray.
- Davacı, M., & Gunkel, M. (2023). The role of intelligences in teams: A systematic literature review. *Review of Managerial Science*, 18(1), 259–297. <https://doi.org/10.1007/s11846-023-00672-7>
- Demir, E., Karakoç, B., Koyuncuoğlu, K., & Şentürk, U. (2014). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Kişilik Yeterliliklerinin Branş Öğretmenleri Tarafından Değerlendirilmesi. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 9(1-2), 4-15.
- Demirel, Ö. (2000). Planlamadan Uygulamaya Öğretme Sanatı. Ankara: Pegem A Yayıncılık S:26,s.101-102.
- Dilmen, A., Şahan, H., & Işık, F. (2022). The Role of Emotional Intelligence in Career Planning: An Application in Antalya Youth and Sports Provincial Direction. *Turkish Journal of Health and Sport*, 3(1), 14-19. DOI: 10.29228/tjhealthsport.57314.
- Doğan, K. (2015). Algılanan sosyal destek ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi: Türk basketbolcularda bir inceleme. *Spor Bilimleri Dergisi*, 26(3), 184-196.
- Doğan, S., & Şahin, F. (2007). Duygusal Zekâ: Tarihsel Gelişimi ve Örgütler İçin Önemine Kavramsal Bir Bakış. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 231-252.
- Dulewicz, V., & Higgs, M. (2004). Can emotional intelligence be developed?. *The International Journal of Human Resource Management*, 15(1), 95-111.
- Erkuş., A. & Engin., Ö. (2024). Duygusal ve Çoklu Zeka Ölçekleriyle Aslında Ne Ölçülüyor: Psikometrik Açıdan İncelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 39(93), 78-97.
- Ershadi C., S., Saadati, A., & Zabihi, R. (2024). The Effectiveness of Cognitive Empowerment Based on the Lumosity Program on Maher Crystallized Intelligence of Elementary School Boys. *International Journal of Education and Cognitive Sciences*, 5(5), 149-157.
- Eryücel, M. E., Serdar, C., & Şahan, H. (2024). Psychological Needs in Sports, Spirituality Index of Well-Being, and Motivation in Sports. *Religions*, 15, 989. DOI: [10.3390/rel15080989](https://doi.org/10.3390/rel15080989).
- Fogarty, R., & Stoehr, J. (2008). Integrating Curricula With Multiple Intelligences: Teams, Themes, & Threads. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Freeman, P., & Rees, T. (2010). Perceived social support from teammates: Direct and stress-buffering effects on self-confidence. *European Journal of*

*Sport Science*, 10(1), 59-67. doi:10.1080/17461390903049998

- Gani, I., Tomoliyus, & Hariono, A. (2024). Teachers' awareness of equitable physical education lessons: Multiple intelligences. *Fizjoterapia Polska*, 24(2), 14–22. <https://doi.org/10.56984/8ZG5608QV7>
- Gardner, H. (2011). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
- Gardner, H. (2019). *A Synthesizing Mind: A Memoir from the Creator of Multiple Intelligences Theory*. MIT Press.
- Goleman, D. (2001). *An EI-based theory of performance*. In C. Cherniss & D. Goleman (Eds.), *The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select For, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations* (pp. 27-44). Jossey-Bass.
- Goleman, D. (2020). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bloomsbury Publishing.
- Görgülü, R., Şenel, E., Akgül, A., Oruç, H., Menteş, G., & Salman, K. (2024). Genç Sporcularda Ebeveyn Desteği Ölçeği: Geçerlik Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 35(2), 72-89.
- Görün, L., Öntürk, Y., Efek, E., Bingöl, E., & Bayrakdaroğlu, Y. (2020). Futbol hakemlerinin benlik saygıları ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Düzce İli örneği). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 127-140.
- Günay, A. R., Genç, S., Salman, K., & Günay, E. (2023). The Effect of Post-activation Performance Enhancement of Coincidence Anticipation Timing in Basketball Players. *Journal of Cognitive Enhancement*, 7(3), 186-192.
- Higgs, M., & Dulewicz, V. (2024). Can Emotional Intelligence Be Developed?. In *Leading with Emotional Intelligence: Effective Change Implementation in Today's Complex Context* (pp. 57-79). Cham: Springer International Publishing.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540-545. doi:10.1126/science.3399889
- İflazoğlu, A. (2003). Çoklu Zekâ Kuramı Destekli Kubaşık Öğrenme Yönteminin İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Fen Bilgisi Dersindeki Akademik Başarı ve Tutumlarına Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
- Karademir, M. B., & Şahan, H. (2023). The Determining Role of Folk-Dance Trainers' Toxic Leadership Behavior on the Psychological Resilience and Satisfaction Levels of the Athletes. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 1024-1042. DOI: 10.5281/zenodo.8352271.
- Karakoç, B. (2023). Examination of the relationship between disabled athletes

- with the motivation for sports participation and the athletic coping skills. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 312-324.
- Keskin, B., Güvendi, B., Karakoç, B., Kaya, S., & Çetin, O. (2021). The relationship between the digital game addiction levels of secondary and high school students and their motivation for participation in physical activity during the pandemic process. *Education Quarterly Reviews*, 4(4).
- Kiremitçi, O., Çakır, L. Y., Boz, B., Engür, M., & Vurgun, H. (2022). Öğretmen Adaylarının Mesleki Tutum ve Yeterlik Algılarının, Mizaç Tiplerine Göre Değerlendirilmesi: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Pedagojik Formasyon Sertifika Programı Üzerine Bir Araştırma. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 51(1), 367-390.
- Kiremitçi, O., Canpolat, M., & Yıldız, L. (2014). Çoklu zekâ alanları ile problem çözme becerilerinin değerlendirilmesi: beden eğitimi öğretmen adayları üzerine inceleme. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi (Journal of Research in Education and Teaching)*, 3, 17-24.
- Kornhaber, M. L. (2004). *Multiple intelligences: From the ivory tower to the dusty classroom—But why? Teachers College Record*, 106(1), 67-76.
- Krause, N. (1987). Life stress, social support, and self-esteem in an elderly population. *Psychology and Aging*, 2(4), 349-356. doi:10.1037/0882-7974.2.4.349
- Lavallee, D., Gordon, S., & Grove, J. R. (1997). Retirement from sport and the loss of athletic identity. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 2(2), 129-147. doi:10.1080/10811449708414411
- Lazear, D. (2000). *The Intelligent Curriculum: Using MI to Develop Your Student's Full Potential*. New York: Zephyr Pres.
- LeDoux, J. E. (2023). *The deep history of ourselves: The four-billion-year story of how we got conscious brains*. Penguin Books.
- Lee, A., & Lim, J. (2023). *Virtual reality and augmented reality applications in sports education: Enhancing kinesthetic intelligence and emotional control*. *Journal of Educational Technology*, 29(3), 152-167.
- Liu, Z., & Jiang, W. (2024). Research on the design of adaptive testing based on multiple intelligences theory and its impact on student learning outcomes. *Research and Advances in Education*, 3(3), 21-25. <https://doi.org/10.56397/RAE.2024.03.04>
- Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2006). Social support as a buffer in the relationship between socioeconomic status and academic performance. *School Psychology Quarterly*, 21(4), 375-395.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. Harper.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and preventive psychology*, 4(3), 197-208.

- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (pp. 3-31). Basic Books.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., Sitarenios, G., & Escobar, M. R. (2024). How many emotional intelligence abilities are there? An examination of four measures of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 219*, 112468.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000). *Emotional intelligence as Zeitgeist, as personality, and as a mental ability*. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence* (pp. 92-117). San Francisco: Jossey-Bass.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2016). *Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits?* *American Psychologist, 63*(6), 503-517.
- Mehler, M., Balint, E., Gralla, M., Pößnecker, T., Gast, M., Hölzer, M., Kösters, M., & Gündel, H. (2024). Training emotional competencies at the workplace: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology, 12*(718). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02198-3>
- Mohorić, T., Takšić, V., Pilepić, A. Ć., Brown, L. E., Birney, D. P., & MacCann, C. (2024). Similarities and differences between typical-and maximum-performance in emotion management situational judgment tests. *Personality and Individual Differences, 219*, 112515.
- Nisbett, R. E. (2016). *Mindware: Tools for Smart Thinking*. Farrar, Straus and Giroux.
- Öcal, K., & Sakallı, D. (2018). Turkish adaptation of the sport motivation scale II (SMS-II): Procedures of validity and reliability. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS, 4*(1), 39-48.
- Öcal, K., & Şenel, E. (2016). Duygusal Zekanın Sosyal Destek Algısı Üzerindeki Etkisi: Öz Yeterlik İnancının Aracı Rolü. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi, 17*(36), 138-154.
- Özdayı, N., & Uğurlu, F. M. (2015). Futbol hakemlerinin duygusal zekâ ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport, Exercise and Training Sciences, 1*(1), 31-39.
- Pellitteri, J. S. (2024). An aesthetic approach to emotional intelligence: The development of the Aesthetic Descriptors of Emotion Measure (ADEM). *Personality and Individual Differences, 227*, 112724. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112724>
- Pfund, G. N., & Allemand, M. (2024). Correlated change between personality traits and perceived social support in old age. *Personality and Social Psychology Bulletin, 50*(2), 167-181. <https://doi.org/10.1177/01461672221120493>
- Putri, P. S. (2024). *Menerapkan Teknik Graffito Untuk Mengembangkan Motorik Halus Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Kartini Jatimulyo Lampung*

*Selatan* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).

- Rahu, M. I., Channa, S., & Soomro, R. H. (2024). Theory of Multiple Intelligence in the Large Classroom: A Case Study of Good Luck Grammer School Kazi Ahmed, Shaheed Benazirabad Sindh, Pakistan. *Annals of Human and Social Sciences*, 5(2), 95-102.
- Ramos-Luna, M. E., & Oliver, J. (2024). Relationship between differentiation of self, emotional intelligence and self-esteem in a Spanish sample. *Current Psychology*, 43(5), 6797–6806. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04822-8>
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support dimensions among athletes. *Journal of Sport Sciences*, 18(6), 425-433. doi:10.1080/02640410050074316
- Rees, T., & Hardy, L. (2004). Matching social support with stressors: Effects on factors underlying performance in tennis. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(3), 319-337. doi:10.1016/S1469-0292(03)00018-9
- Russell, J. A. (2020). “Core affect and the psychological construction of emotion.” *Psychological Review*, 127(1), 111-129. <https://doi.org/10.1037/rev0000173>
- Saban, A. (2004). Çoklu Zekâ Teorisi ve Eğitimi, 4. baskı. Ankara: Nobel Yayınları.
- Saikia, M., George, L. S., Unnikrishnan, B., Nayak, B. S., & Ravishankar, N. (2024). Thirty years of emotional intelligence: A scoping review of emotional intelligence training programme among nurses. *International Journal of Mental Health Nursing*, 33(1), 37-51.
- Sakallı, D., & Kerkez, F. İ. (2021). Beden eğitiminde ihtiyaç destekleyici öğretim stili ölçeğinin türkçeye uyarlanması. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 655-673.
- Sakallı, D., & Kerkez, F. İ. (2023). Examination of Pre-Service Physical Education Teachers’ Beliefs on Physical Education Profession. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(3), 414-422.
- Sakallı, D., & Şenel, E. (2024). The role of marginalisation and role stressors in physical education teachers’ perceived mattering. *European Physical Education Review*, 1356336X241245044.
- Sani, A. A., Mato, M. M., & Zagi, D. J. (2024). Application of Multiple Intelligence Instructional Strategy in Teaching Business Education: A Key to Reform Education in Nigeria. *African Journal of Humanities & Contemporary Education Research*, 14(1), 19-26. <https://doi.org/10.62154/76bkb372>
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Pierce, G. R. (1990). Traditional views of social support and their impact on assessment. In B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view* (pp.

- 9-25). New York: Wiley.
- Selçuk, Z. (2004). Çoklu Zekâ Uygulamaları, Ankara: Maya-gen Basım, s.2, 3.
- Shore, B. M. (2004). *The best laid plans: Insights into multiple intelligences theory from the mind's eye and the edge of reality. Canadian Journal of Education, 29(3), 838-849.*
- Sternberg, R. J. (2020). *Adaptive Intelligence: Surviving and Thriving in Times of Uncertainty.* Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J., & Kaufman, J. C. (2018). *The Nature of Human Intelligence.* Cambridge University Press.
- Şahan, H., & Gönen, M. (2018). The Relationship Between Communication Skill Levels and Assertiveness in Besyo Students. *Journal of International Social Research, 11(59), 825-834.* DOI: [10.17719/jisr.2018.2692](https://doi.org/10.17719/jisr.2018.2692).
- Şenel, E., & Sakallı, D. (2024). The Psychometric Properties of the Perceived Available Support in Sport Questionnaire: Validity and Reliability of the Turkish Version. *Pamukkale Journal of Sport Sciences, 15(2), 349-365.*
- Şenel, E., & Yıldız, M. (2016). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Bedensel/Kinestetik Zeka Ve Sportmenlik Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi.(SSTB), 19, 54-61.*
- Şentürk, U., Karakoç, B. A., Cengiz, C., Serbes, Ş., Dohman, Z., & Söğütçü, T. (2014). Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Topluma Hizmet Uygulamaları Dersinin Öğrenci Kazanımları Açısından Değerlendirilmesi. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri, 9(1-2), 16-27.*
- Taryana, T., Safar, M., Rukiyanto, B. A., & Prayitno, M. A. (2024). Contemporary educational perspective: Howard Gardner and Daniel Goleman's approach in cultivating adaptability and resilience. *IJELLACUSH, 2(1), 69-80.* <https://doi.org/10.59024/ijellacush.v2i1.710>
- Temur, Ö. D. (2013). Çoklu Zekâ Kuramı. Büyükkalan-Filiz, S. (Editör). *Öğrenme Öğretme Kuram ve Yaklaşımları(2. Baskı), Pegem A Akademi, Ankara.*
- Thorndike, E. L. (1920). *Intelligence and Its Use. Harper's Magazine, 140, 227-235.*
- Ural, A. (2001). Yöneticilerde Duygusal Zekânın Üç Boyutu. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, S:2, (212).
- Visser, B. A., Ashton, M. C., & Vernon, P. A. (2006). *Beyond g: Putting multiple intelligences theory to the test. Intelligence, 34(5), 487-502.*
- Vural, B. (2004). Öğrenci Merkezli Eğitim ve Çoklu Zekâ, İstanbul: Bilge Matbaacılık, s.19, 20.
- Wang, Y., Qiu, Y., Ren, L., Jiang, H., Chen, M., & Dong, C. (2024). Social support, family resilience, and psychological resilience among maintenance

- hemodialysis patients: A longitudinal study. *BMC Psychiatry*, 24(76). <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05526-4>
- Warrier, U., Shankar, A., & Belal, H. M. (2024). Examining the role of emotional intelligence as a moderator for virtual communication and decision making effectiveness during the COVID-19 crisis: revisiting task technology fit theory. *Annals of Operations research*, 335(3), 1519-1535.
- Waterhouse, L. (2006). *Multiple intelligences, the Mozart effect, and emotional intelligence: A critical review. Educational Psychologist*, 41(4), 207-225.
- Wechsler, D. (1940). *Non-intellective factors in general intelligence. Psychological Bulletin*, 37(7), 444-445.
- Wechsler, D. (1943). Non-intellective Factors in General Intelligence. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 38(1), 101-103.
- Yan, Z., Yu, S., & Lin, W. (2024). Parents' perceived social support and children's mental health: The chain mediating role of parental marital quality and parent-child relationships. *Current Psychology*, 43, 4198-4210. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04625-x>
- Yarayan, Y. E., İlhan, E. L., Esentürk, O. K., Arı, Ç., & Gülşen, D. B. A. (2023). Does Emotional Intelligence Affect Mental Toughness in Physically Disabled Athletes?. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 231-242.
- Yaylacı, G. Ö. (2006). Kariyer Yaşamında Duygusal Zekâ ve iletişim Yeteneği. *Hayat Yayınları*. İstanbul.45, 46, 51, 53, 202.
- Yıldız, L., Zırhlıoğlu, G., Yalçınkaya, M., & Güven, Ş. (2011). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Yaratıcılık Ve Problem Çözme Becerileri. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(Özel).
- Yıldız, Y., Yıldız, M., & Bingöl, E. (2021). The effect of the achievement motivations on sport character: An investigation on elite athletes. *Propósitos y Representaciones*, 9(SPE1), e1225.
- Yılmaz, G. Ç., & Aktaş, B. Ç. (2020). Türkiye'de Duygusal Zeka İle İlgili Yapılmış Çalışmaların İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (51), 450-469.
- Yılmaz, G. Ç., & Aktaş, B. Ç. (2020). Türkiye'de Duygusal Zeka İle İlgili Yapılmış Çalışmaların İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (51), 450-469.
- Yuan, Z., Li, W., Ding, W., Song, S., Qian, L., & Xie, R. (2024). Your support is my healing: The impact of perceived social support on adolescent NSSI — A sequential mediation analysis. *Current Psychology*, 43(1), 261-271. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04286-w>
- Yücel, A. S., & Özdayı, N. (2019). Analysis on Emotional Intelligence Levels of Physical Education and Sports Students in Sports. *Universal Journal of Educational Research*, 7(3), 853-862.



- Zadorozhny, B. S., Petrides, K. V., Jongerling, J., Cuppello, S., & van der Linden, D. (2024). Assessing the temporal stability of a measure of trait emotional intelligence: Systematic review and empirical analysis. *Personality and Individual Differences*, 217, 112467.
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2004). *Emotional Intelligence in the Workplace: A Critical Review*. Psychology Press.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. doi:10.1207/s15327752jpa5201\_2
- Zu, J. (2024, February). Promoting students' multiple intelligences through music education in the context of Chinese high schools. In *3rd International Conference on Education, Language and Art (ICELA 2023)* (pp. 738-757). Atlantis Press.

# **Beden Eğitimi ve Sporda Bedensel-Kinestetik Zeka Duygusal Zeka ve Sosyal Destek Algısı**

**Doç. Dr. Mevlüt YILDIZ**

**Editör: Prof. Dr. Yakup Akif AFYON**

 **ÖZGÜR**  
YAYINLARI

ISBN 978-625-5958-19-8



9 786255 958198