

*Kiřilerarası iliřkilerde  
duygusal zeka*

- İletişim kuruyoruz
- Sözlü-sözsüz mesajlar
- Anlamaya çalıştığımız bilgi?
- DUYGULAR

# DUYGU

- Duyguların anlaşılması
- Duyguların ifade edilmesi
- Duyguların yönetilmesi

=DUYGUSAL FARKINDALIK

Duygusal zeka kuramı

Kiřilerarası iliřkilerin  
daha sorunsuz  
daha sağlıklı  
daha doyum verici  
daha etkin kılınması

DUYGUSAL ZEKA KURAMI

# Duyguların önemi ne zaman fark edildi?

19. ve 20. yüzyıl

Tarihte durum:

- İlkçağ felsefecileri: akıl x duygu
- Orta çağ Hıristiyanlık: kötü ve yıkıma götüren
- Aydınlanma çağında: akılla hareket edilmeli
- Psikoloji bilimi ile....

# Duygusal zeka kaynakları

- Charles Darwin
- 1940-50 ler duygu sınıflaması
- 1960lar duygusal eğitim hareketi

Eğitim öğretim kalıcılığı----- okul güven veren olumlu  
duygu yaşatan kültürel bir ortam

# Zeka testleri & duygular

- 1905 Alfred Binet
- 1920 Thorndike zeka kuramı ve sosyal zeka boyutu
- 1940 Weschler
- 1980 Gardner Çoklu Zeka Kuramı

# Klinik psikoloji ve duygular

- Hümanist Kuram (İnsancıl Kuram)
- Bilişsel Kurum
- İnsan duyguları ve düşünceleri ile ele alan kuramlar...



# İnsancıl yaklaşım

- Maslow ve Rogers – Hümanist Kuram
- Taraflar arasında yaşanan duygusal alış-veriş
- Koşulsuz pozitif kabul
- Saygı
- İçtenlik
- Kendiliğindenlik
- Açıklık
- Empati

# Bilişsel yaklaşım

- 1970li yıllar

Duygular:

- Hayata
- Kendisine dair temel inanç ve düşünceleri takip eden tepkiler
- Düşünce duygu davranış....

# DUYGU

- Herhangi şiddetli / uyarılmış bir zihinsel durum
- Ortam algısı ile ortaya çıkan iç organları harekete geçiren beden-davranış bilinçte beliren duygusal süreç
- Fizyolojik tepki algı ve bilişsel farkındalığı da kapsayan birçok psikolojik alt olay

# Tanımların ortak noktaları?

---

Öznel deneyim

---

Fizyolojik tepki

---

Bilişsel değerlendirme

---

Bedensel ipuçları

Duygu? mood ?

# Genel ruh hali- mood

- Duygu / mood aynı değil
- Temel fark: süresi
- Yakın ve dinamik bir ilişki

# Mizaç

- Genel bir duygusal eğilim
- Çekingen, neşeli, melankolik....

# Duygu oluşumu- Psikolojik yaklaşım

**James-Lange kuramı:** çevresel uyaran bedende fizyolojik değişime, duygulara

**Cannon-Bard kuramı:** dış uyaranlar ve ne anlam yüklediğimiz duygu oluşumunda başlangıç

**Schacter- Singer kuramı:** uyaran algılanır- fizyolojik tepkiler nasıl algılanır- duygular

**Değerlendirme kuramı:** dış uyaran doğrudan tepki oluşturmaz, bu dış uyaranlar ne olarak görülür?

Örn: öfke engellenmişlik hissinde, güven kabul edilmişlik hissinde...

**Yüz ifadesi geri besleme varsayımı:**



# Nörofizyolojik yaklaşım

Beyindeki algı ve kimyasal roller

Evrimsel yaklaşım

Genetik miras

Amigdala (savaş ya da kaç)

# İşlevsellik ve duygular

- Travma- hissizleşme
- Dikkati belirli noktaya yönlendirme
- Harekete geçirici
- Soru sorduran
- Kapasiteyi arttıran
- Yol gösterici
- İletişim aracı
- Hayatta kalma

# Sınıflandırma

- Duygu çekirdekleri
- Temel duygulardan kompleks duygulara...
- Mutluluk
- Korku
- Öfke
- Şaşkınlık
- Tiksinişme
- Üzüntü

# Duygu sınıflaması

```
graph TD; A[Duygu sınıflaması] --> B[Birincil duygular]; A --> C[İkincil duygular];
```

Birincil  
duygular

İkincil  
duygular

Duygusal zeka

# Duygusal zeka

- Duygusal
  - Sosyal
  - Kişisel boyutlar
- 
- Kendi ve ötekinin duygusunu tanıma, duygu bilgisini, duygusal enerjisini günlük hayata aktarabilme

# Duygusal zeka

- Duyuları bilme ve yönetme
- İnsanları güçlü duygularla güdüleme
- Başkalarının yerine kendini koyma
- Duygusal ilişki yönetme yeterlilik ve becerisi

# Normal IQ & Duygusal IQ

- Akıl yürütme
- Mantık
- Planlama
- Problem çözme
- Soyut düşünme
- Karmaşık fikir kavrama
- Çabuk öğrenme
- ..... Genel zihinsel kapasite



Duygusal zeka modelleri

# Mayer ve Slowvey modeli

1. Duyguları tanıma
2. Duyguları düşüncede kaynaştırma
3. Duyguları anlama
4. Duyguları yönetme

# Cooper ve Sawaf modeli

1. Duyguları tanıma
2. Duygusal zindelik
3. Duygusal derinlik
4. Duygusal simya

# BAR-ON Duygusal Zeka Modeli

- Kişisel
- Duygusal
- Sosyal yetenekler

# BAR-ON Modeli

İçsel dünya  
alanı

Dış dünya  
alanı

Uyum alanı

Stresle  
başa çıkma  
alanı

Genel ruhsal  
durum alanı

# GOLEMAN duygusal zeka modeli

## Kişisel yeterlilikler

- Kişisel farkındalık
- Kendini yönetmek
- Motivasyon

## Sosyal yeterlilikler

- Empati
- Sosyal beceriler

# A. Kişisel yeterlilikler

## 3. Motivasyon

Duygular kişileri yönlendirme gücüne sahiptir

Duyguları zekice yönlendirebilme

- Başarıya yönelme
- Göreve bağlılık
- Girişimcilik
- İyimserlik

## B. Sosyal Yeterlilikler

### 1. Empati

Diğer insanları anlama, diğer insanları geliştirme, hizmete yönelme, farklılıklarla başa çıkabilme, politik farkındalık

### 2. Sosyal Beceriler

İletişimde gelen mesajlar doğru yorumlama, yönetebilme, iletişim dinamiklerini değerlendirme becerisi



# SİZLER

- Duygusal farkındalığı yüksek
- Duygusal okuryazarlığı arttırma hedefli eğitsel faaliyetler
- İnsancıl yaklaşımda eğitim süreci
- Sınıf ve okul iklimi
- GÜVEN VERİCİ- DESTEKLEYİCİ- ÖZGÜR ORTAMLAR

# Neler yapabilirsiniz\*

1. Duygusal zeka düzeyi : duygu-davranış?
2. Arttırma seçenekleri
3. Model olmak
4. Ödüllendirme

# Eleştiriler

- Duygular- Önemli kavram-anlamlı mı? (Steiner,2010)
- IQ –EQ
- ÖLÇÜM?
- «İyi davranmak değil»
- Yerinde ve uygun tepkiler üretmek
- Etkili ve gerektiği gibi ifade edilmesi

# İletişime katkısı

Destekleyici okul iklimi

Akran temelli olumlu duygu güçlendirme

Kişisel gücün paylaşılması

Sabah toplantıları

Duyguları tanımak

Duyguların yaşanması

Duygu yansıtması

Motivasyon (kendi ve ötekiler)

Duygu kontrolü

İletişimde ben dili gönderebilme