

# Ekib Çalışması-V

# Sunum İzlencesi

- Duygusal Zeka (EQ) nedir?
- İş yaşamında EQ neden önemlidir?
  - EQ'nun göstergeleri nelerdir?
- EQ'yu geliştirmek için neler yapılabilir?

# Duygusal Zeka (EQ) nedir?

- Daniel Goleman, duygusal zekâyı, özbilinç, azim, dürtülerini frenleme, başkalarının duygularını paylaşabilme gibi özellikleri içeren bir zeka olarak tanımlıyor.
- Goleman'a göre "duygusal zekâ, kişinin, kendisiyle, başkalarıyla ve çevresiyle başa çıkabilmesini kolaylaştıran, duyguları tanıma, anlama ve etkin biçimde kullanma yeteneğidir."

(Goleman, 2016).

# Duygusal Zeka (EQ) nedir?

- EQ, IQ'nun karşıtı değildir.
- Araştırmacılar stresle başa çıkma yeteneğinin, kişinin konsantre olabilme ve zekasını kullanabilme yeteneğini nasıl etkilediğini araştırırken iki kavram arasındaki ilişkiyi anlamaya çalışmaktadırlar.
- Yapılan araştırmalar, kişilerin başarisında, IQ'nun sadece yüzde 20 etkisi olduğunu göstermektedir.

(Baltaş, 2016a, s.79).

# Duygusal Zeka (EQ) nedir?

- İnsanların, özellikle belirli bir yaştan sonra var olan zekasını geliştirmek, bugünkü anlayış ve bilgimize göre mümkün değildir.
- Oysa, duygusal zekâ her yaşta geliştirilebilir.
- Bir başka deyişle, insanları olgunlaştırabiliriz. Ancak bunun ön şartı kendisiyle ilgili farkındalıktır.

(Baltaş, 2016a, s.80).

# İş yaşamında EQ'nun önemi nedir?

- Yapılan son araştırmalar, insan zekasının gerçek ölçütü IQ olsa bile, hayat başarısı konusunda belirleyici olanın, kişilerin duygusal olgunlukları (EQ) olduğunu düşündürmektedir.
- EQ, kişinin görünen bütün davranışlarını yönlendiren ihtiyaç, dürtü ve gerçek değerlerini temsil etmekte ve insanlarla olan ilişkilerinin ve iş yaşamındaki başarısının belirleyicisi olmaktadır.

(Baltaş, 2016a, s.77).

# İş yaşamında EQ'nun önemi nedir?

- Günümüzde İnsan Kaynakları yöneticilerine göre:
  - Bir kişinin sahip olduğu yüksek IQ düzeyi onun işe alınmasını sağlar.
  - Duygusal zekası (EQ) o kişinin o iş yerinde yükselmesini ve terfi almasını sağlamaktadır.
- En iyi performans verenler, IQ'su en yüksek olanlar ya da teknik bilgisi çok olanlar değil, iş arkadaşları ile sağlıklı iletişim kurabilen, ekip çalışmasına yatkın duygusal olgunluk düzeyi (EQ) yüksek kişiler yer almaktadır.

# İş yaşamında EQ'nun önemi nedir?

- Yüksek performans gösteren kişilerin doğuştan getirdiği birtakım farklı özellikler olduğu düşünülür.
- Neden bazı kişiler, sahip oldukları yetenekleri zamanla ateşleyip geliştirirken; bazı kişiler yetenekli oldukları halde sonradan sönüp giderler?



# İş yaşamında EQ'nun önemi nedir?

- Genç yönetici adayları arasında yapılan bir araştırmaya göre 25 yaşında başarılı olacağı izlenimi veren çalışanlardan sonraki 10 yıl içinde başarısız olanlara bakıldığında 4 özelliğin öne çıktığı görülmüştür:
  - İnsan ilişkilerinde başarısız olmak
  - Otoriter olmak
  - Üst yönetimle çatışmak
  - Fazla hırslı olmak

# İş yaşamında EQ'nun önemi nedir?

- Kişilerin:
  - İlgil alanları; yapmaktan hoşlandıklarını,
  - Zihinsel ve fiziksel becerileri, yapabileceklerini;
  - Duygusal zekâsı, neler yaptığını ve gelecekte neler yapabileceğini gösterir.

# İş yaşamında EQ'nun önemi nedir?

- Bazen kişinin – Çok zeki, iyi eğitim almış, işinde deneyimli, işini seven biri olduğu halde – EQ'su yaptığı işe uymadığı için, işinde başarısız olabildiği görülmektedir. Örneğin;
  - Kendine güvenmeyen ve sosyal özellikler taşımayan bir kişi, satış temsilcisi;
  - Ayrıntılara önem vermeyen, konsantrasyonu düşük bir kişi, başarılı kalite güvence sorumlusu olamaz.

# EQ'nun göstergeleri nelerdir?

- Kendi beden dilini kontrol edebilmek, başkalarının beden diline duyarlı olmak,
- Empati göstermek
- Uzlaşmaya dayalı sinerjik ilişki kurmak
- İnsanlarla olumlu ilişkiler kurmak
- Başkalarını hesaba katmak
- Yüksek duygusal enerji
- İyimserlik
- Çalışmaya kendini adanmış olmak
- Değişime istek duymak
- Kendini yönlendirebilmek
- Olumsuz duygularla başa çıkmak
- Stresle başa çıkmak
- Kararlılık

# EQ'nun göstergeleri nelerdir?

- EQ'ya ilişkin Duygusal Zekâ Ölçeğinin kararlılık ile ilgili bölümü şunları içerir:
  - Düşük puan almış kişi karar vermekten kaçınır ve başkalarından yardım alır.
  - Orta derecede puan almış kişi, kendisi karar alabilir ancak yine de başkalarının yardımını tercih eder.
  - Yüksek puan almış bir kişi, problem çözme sürecinden hoşlanır yine de karar sürecini başkalarıyla paylaşır.
  - Çok yüksek puan almış kişi, karar almaktan çok hoşlanır ve aldığı kararın sonuçlarını kontrol etme ihtiyacı duyar.

# EQ'yu geliştirmek için neler yapılabilir?

- Duygusal olgunluk, řu özelliklerin pekiştirilmesiyle gelişebilen ve her yaşta geliştirilebilecek bir niteliktir:
  1. Duygularımızı ifade eden asıl dilin, beden dilimiz olduğu unutulmamalıdır. Nasıl düşüncenin dili kelimelerse, duyguların dili de bedenimizdir. İnsanın kendini tanıma ve amaçlarıyla imkanlarını keşiştirebilme çabasında en önemli adım, beden dilini tanımakla atılır.
  2. Duygusal olgunlukta ikinci önemli değişken sahip olunan empati becerisinin düzeyidir.
  3. Duygusal olgunluk basamaklarında ilerleyen insanlar, kişiliklerinde hoşgörü ve esneklik özelliklerini geliştirmelidirler.
  4. Yakın çevreyle olumlu duygusal ilişki, kişinin duygusal olgunluğu konusunda teşhis koymamızdaki en önemli ölçütlerden biridir.
  5. Kişilerin ilişkilerinde ortaya koyduğu tavırlar da sonuçlar açısından kendi amaçlarına ve toplumsal amaçlara uygun olmalıdır.
  6. Geliştirilebilecek bir başka nitelik, sinerji yaratmaktır. Sinerji, birlikte çalışmayı ve birlikte yaşamayı besleyen, ağdaş bir beklentidir. İnsanlar, galip/galip ilişkisini birlikte yaratmalı ve birbirlerine uyum sağlayabilmelidir.

# Kaynakça

- Baltaş, Acar (2016a), *Ekip alışması ve Liderlik*, 15. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Druskat, V. U. & Wolff, S. B. (2015), "Grupların Duygusal Zekasını Oluşturmak", *HBR's 10 Must Reads: Ekipler*, ev. Melis İnan. İstanbul: Optimist, s.127-153.
- Goleman, D. (2016), *Duygusal Zekâ*. ev. B. S. Yüksel. İstanbul: Varlık Yayınları.