

# İNSAN İLİŞKİLERİ VE İLETİŞİM



**Doç. Dr. İlhan YALÇIN**  
**Ankara Üniversitesi**

# İÇERİK

## ❖ Kişilerarası İlişkilerde Duygusal Zeka



## DUYGUSAL ZEKA

- ❑ Kişilerarası ilişkilerde güçlü bir iletişim aracı olan duyguların anlaşılması, ifade edilmesi ve yönetilmesi gibi temel beceriler, güçlü bir duygusal farkındalığı gerektirir.
- ❑ Duyguların önemine ve kişilerarası ilişkilerdeki belirleyici rolüne en çok dikkati çeken duygusal zeka kuramı ve buna bağlı olarak duygusal okuryazarlık çalışmaları olmuştur.

## DUYGUSAL ZEKA

- ❑ 1980'lerde zekanın tek boyutlu genel bir zihinsel güç değil de çok boyutlu farklı potansiyellerin bileşimi olduğunu iddia eden Gardner'ın çoklu zeka kuramı gündeme gelmiştir.
- ❑ Bu kuramda yer alan kişilerarası zeka ve içsel zeka, duygusal zeka kuramı ile büyük ölçüde örtüşen açıklamalar içermektedir.

# DUYGU

□ DUYGU: Fizyolojik tepkileri, algılama ve bilişsel farkındalığı da kapsayan, birçok psikolojik alt sistemi koordine eden içsel olaylar.

# DUYGU

- Duyguların dört boyutu:
  - Öznel deneyim
  - Fizyolojik deęişim
  - Bilişsel deęerlendirme
  - Bedensel ipuçları

# DUYGUSAL ZEKA

□ **Duygusal zeka:** Kişilerin kendilerinin ve başkalarının duygularını tanıyabilmesi, duygulara ilişkin bilgileri ve duyguların enerjisini günlük yaşama etkin bir şekilde yansıtabilmesidir.

# DUYGUSAL ZEKA

- ❑ Duygusal zeka ve bilişsel zeka birbirlerinin karşıtı değil, aksine gerçek yaşamda bu iki potansiyel etkileşim halindedir.



# DUYGUSAL ZEKA MODELLERİ

- Mayer ve Salovey'in Modeli:
  - Duyguları tanımak
  - Duyguları düşüncede kaynaştırmak
  - Duyguları anlamak
  - Duyguları yönetmek

# DUYGUSAL ZEKA MODELLERİ

- ❑ Cooper ve Sawaf'ın Modeli:
  - ❑ Duyguları öğrenmek
  - ❑ Duygusal zindelik
  - ❑ Duygusal derinlik
  - ❑ Duygusal simya

# DUYGUSAL ZEKA MODELLERİ

- Bar-On'un Modeli:
  - İçsel dünya alanı
  - Dış dünya alanı
  - Uyum alanı
  - Stresle başa çıkma alanı
  - Genel ruhsal durum alanı

# DUYGUSAL ZEKA MODELLERİ

- ❑ Goleman'ın Modeli:
  - ❑ Kişisel farkındalık
  - ❑ Kendini yönetmek
  - ❑ Güdülenme
  - ❑ Empati
  - ❑ Sosyal beceriler