

Dörtyol RAM

Dörtyol Rehberlik ve Araştırma Merkezi

e-bülten

Ocak 2018

IQ

Duygusal Zeka

EQ

Yönetim

Sıdkı ARSLAN

Dörtyol RAM Müdürü

Düzenleme

Atilla DEMİRCİLER

RPDH Bölüm Başkanı

Araştırma ve İçerik

Nida ÖZALP

Psikolojik Danışman

Ayşe Melda KORKMAZ

Psikolojik Danışman



Web	http://dortyolram.meb.k12.tr
Adres	Özerli Mah. 1 Nolu Çiftçiyolu Sk. No.19 Dörtyol/HATAY
Telefon	0326 713 23 33
e-posta	761093@meb.k12.tr

Merhaba,

İkinci bültenimizle sizlere ulaşmaktan dolayı mutluyuz.

2017-2018 Eğitim Öğretim Yılında Rehberlik Hizmetleri İl Danışma Komisyonu tarafından belirlenen yerel hedeflerden biri olan “Duygusal Zeka” konusunda yürütülen çalışmalara, hazırlamış olduğumuz bu yayınlara katkı sağlamaya çalıştık.

Bu alanda yapılan akademik çalışmalarını sizler için kısaca derleyerek, bir farkındalık oluşturmayı amaçladık. Çünkü; Duygusal Zekaya sahip olan bireylerin, gerek toplumsal yaşamda ve iş yaşamında, gerekse özel yaşamlarında karşılaştıkları problemlerle başa çıkma, başarıya ulaşma, devam ettirme ve motivasyon konusunda üst düzeyde yeterlilik sergiledikleri görülmektedir.

WEB sayfamızı ziyaret ettiğiniz için teşekkür eder; sağlıklı, mutlu ve başarılı günler dileriz.

Sıdkı ARSLAN
Dörtyol RAM Müdürü

1. DUYGUSAL ZEKA NEDİR?

Duygusal zeka kavramı; kendini tanıma, duygularını idare edebilme ve başkalarını anlayarak dengeli ve uyumlu bir yaşam sürebilme yeteneklerini tanımlayan bir kavramdır. Yapılan araştırmalar, duygusal zekası yüksek bireylerin daha uyumlu ve dengeli olduklarını ortaya koymuştur. Duygusal zeka kavramı ortaya çıkmadan önce, başarının yalnızca IQ ile elde edilebileceği görüşü hakimdi. Duyguların insanlar üzerindeki etkisi neredeyse hiç dikkate alınmıyordu. Ancak duygusal zeka ile ilgili yapılan araştırmalar, bu görüşlerin doğruluğunu yitirmesine neden olmuştur.

“Toplumda, bazı kişilerin, akademik olarak çok başarılı gibi görünseler bile, kişisel ve toplumsal uyum sorunları yaşayan, özellikle iletişim bağlamında gerekli beceriyi sergileyemeyen, yorumlama ve anlamlandırma sıkıntıları çeken, huzursuz ve dengesiz davranışlar sergilediklerini görüyoruz. Bu durumda özellikle insan davranışıyla ilgili olan bilimler açısından bazı Őeyleri yeniden gözden geçirmek ve sorgulamak kaçınılmaz olmuştur. Böylece insan beyni de yeni araştırmaların odak noktası olmuş ve zeka, insan beyninin işleyişiyle ilgili elde edilen yeni bilgilerin yorumlanmasıyla, yeniden değerlendirilir hale gelmiştir.

“Duygusal zekâ, zekanın bir başka türüdür. Kim olduğunu bilmek, kendi duygularını tanımak ve onları sağlıklı sonuçlar alabilmek için kullanmasını bilmek. Duygusal Zekâ'nın bileşenleridir. Korku, depresyon ve öfke gibi duygu ve ruh hallerini etkili bir Şekilde yönlendirebilmek, kendini motive edebilmek, özellikle hayal kırıklığına uğradığında iyimser kalabilmek, empati, yani başka insanların görüş açısından bakabilme kabiliyeti ve ilişkilerde sosyal kabiliyettir.”





2. IQ VE DUYGUSAL ZEKA (EQ) İLİŞKİSİ

Biz iki zihne sahibiz; birisi düşünüyor, diğeri ise hissediyor. Birbirinden tamamen farklı olan akılcı zihin ve duygusal zihin, etkileşim halindedir. Akılcı zihin, çoğunlukla farkında olduğumuz bir kavrama tarzıdır; bilincimize daha yakındır, düşüncelidir ve tartıp yansıtabilir. Bunun yanı sıra fevri ve güçlü, bazen de mantıksız olan bir kavrama sistemi daha vardır; bu da duygusal zihindir.

IQ ve duygusal zeka birbirine karşıt değil, birbirinden ayrı yetilerdir. Aslında IQ ve duygusal zekanın bazı yönleri arasında az da olsa bir bağlantı vardır, ancak bu o kadar ufaktır ki, IQ ile duygusal zekanın birbirinden bağımsız olgular olduğunu açıkça ortaya koyar. Beynin düşünen parçası, beynin duygusal parçasından üremektedir. Beynin düşünen ve duygusal parçaları genelde yaptığımız her şeyde birlikte çalışarak, gerek iş yaşamında gerekse özel yaşamda başarılı ve mutlu olmayı sağlamaktadır.

Duygusal zeka becerileri, bilişsel becerilerin karşıtı değildir, bunlar dinamik bir etkileşim halindedirler. Goleman göre, bilişsel zeka ile duygusal zeka arasındaki en önemli fark, yaratılışın, bir çocuğun başarı şansını belirlemeyi bıraktığı yerden devam etmek üzere ebeveynlere ve eğitimcilerle bir fırsat yaratan duygusal zekanın daha az kalıtım yüklü olmasıdır.

Duygusal yetenek, IQ'muzu ve var olan diğer yeteneklerimizi ne kadar iyi kullanabileceğimizin belirleyicisidir. Birçok bulgu gösteriyor ki, duygusal yetenek sahibi kendi duygularını tanıyan ve idare edebilen, başkalarının duygularını anlayan kişiler, hayatın her alanında yakın ilişkilerde, sosyal ilişkilerde ve iş hayatında başarıyı belirleyen sözsüz kuralları kavrama becerisinde daha avantajlıdır.

“Biri duygusal, biri akılcı olan bu iki zihin, çoğunlukla bir uyum içinde ve farklı bilinç biçimlerini birbiriyle kaynaştırmaktadır. Genelde duygusal ve akılcı zihinler bir denge halindedir. Duygu, akılcı zihnin işleyişine katkıda bulunur, akılcı zihin ise duygusal verileri şekillendirir ve bazen de reddeder.” Zihnin akılcı duygusal dengesinin belirli bir orantısı vardır; hisler yoğunlaştıkça duygusal zihin devreye girer ve akılcı zihin etkisini yitirir. Örneğin; yaşamımızın tehlikede olduğu durumlarda duygu ve sezgilerimiz anlık tepkilerimize rehberlik eder. Aynı şekilde, düşünen beyin, duyguların kontrolden çıkıp duygusal beynin doludizgin gittiği anlar hariç, duyguları idare eder. Ancak yine de duygusal ve akılcı zihinler yarı bağımsızdır. Her ikisi de, beyindeki farklı ama birbiriyle bağlantılı devrelerin işleyişini yansıtır.

3. Duygusal Zekanın Yeterlilikleri

Üç temel bileşeni vardır. Bunlar; Kişisel Yeterlilik (Öz bilinç, Özdenetim, Motivasyon) Sosyal Yeterlilik (Empati) Sosyal Beceriler (Etki, İletişim, Çatışma Yönetimi, Liderlik, Değişim Katalizörlüğü, Bağ Kurmak, İmece ve İşbirliği, Ekip Yetileri)

3.1. Kişisel Yeterlilik

3.1.1. Duygusal Öz bilinç

İnsanın kendi duygularını bilip, duygularını yönetmesidir. Duyguları kişiyi yönetmemelidir, kişinin duygularını yönetmesi gerekmektedir. Kendi duygularının farkında olan insanlar kendini iyi tanımaktadır. Eksik yönlerini bilmektedirler. Zayıf noktalarını bilip bu durumla yüzleşebilen insanlar başarıyı kucaklamaktadır. Duygularıyla yüzleşirken objektif olmak gerekmektedir. Güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olmak gerekmektedir. Zayıf noktalarını tespit edip ona göre önlem almak gerekmektedir. Beyin olumsuz bir durumla karşılaştığında geçmişte yaşadığı benzer olaylara benzer tepkiler vermektedir. Buna göre zayıf yönlerinin farkında olan insanlar olaylara karşı verebileceği tepkileri kestirebilmektedir ve bu tepkiyi istedikleri yöne doğru şekillendirebilmektedir. Bu durumu Goleman, (1998: 72-73) şöyle anlatmaktadır. Duygusal bilinç, tepkinin içinde bulunan duygu akışına uyum sağlayıp, bu duyguların, algıladıklarımıza, düşündüklerimize ve yaptıklarımıza hangi şekilde yön verdiğini anlamakla olmaktadır.

3.1.2. Duygu Yönetimi (Özdenetim):

Duygu yönetimi, duygusal öz bilinçle paralel gitmektedir. Kişi ne kadar çok kendini tanır ise duygularını kontrolü o ölçüde olmaktadır.

3.1.3. Motivasyon:

Motivasyon; kendini hedeflerine göre belirlediği yöntemlerle harekete geçirebilmedir. İnisiyatif sahibi olmak, aşırı kaygıdan uzak durmak, motivasyonu artırıcı etkiye sahiptir. Aşırı kaygı zihnin belleğini bozmaktadır. Yapılan araştırmalarda aşırı tasa ya da kaygının akademik başarıyı engellediği ortaya konulmaktadır. Örneğin; sınavlardan önce yaşanan aşırı kaygı verimli çalışmayı engellemektedir. Sınav sırasında aşırı kaygının etkisinde bulunan öğrenci, endişelenip aşırı kaygı duymasından dolayı belleğini devreye koyamaz, başarısız oldum, bittim, tükendim derken sınav süresini boşa harcamaktadır. En iyi bildiği konuları hatırlayamamaktadır. Başarısızlığa mahkûm olmak zorunda kalmaktadır. Oysa kaygının azı, motivasyon için yararlı olabilmektedir. O halde kaygının dozu iyi ayarlanmalıdır. Aşırı kaygının etkisinde bulunan birey, inisiyatif alma konusunda da yetersiz olmaktadır. Kaygıdan dolayı huzursuz, depresif olan kişi, olaylar karşısında soğukkanlılığını koruyamamaktadır. Bu yüzden paniğe kapılıp yanlış kararlar alabilmektedir.

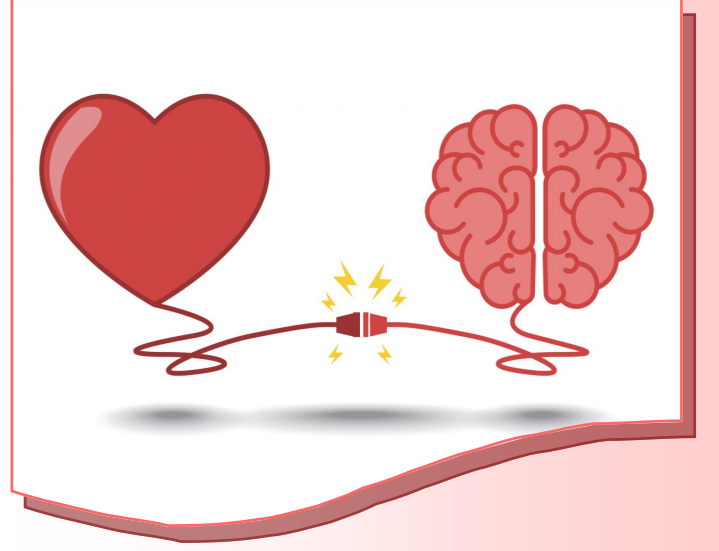
Motivasyon, duygusal zeka kapsamında, kişinin duygularının farkında olarak duygu sistemini harekete geçirerek, duygu sistemi aracılığıyla, bir işi başlatıp bitirmesidir. Umut, motivasyonu artırıcı etkiye sahiptir. Umut asla teslimiyetçilik değildir. İnsanın kendini iyi şeyler olacağına inandırıp amacına giden yolu ve yöntemini belirlemesidir. Yine yapılan araştırmalarda iyimser düşünen, umut dolu insanların olaylara bakış açısında yaratıcı bir tutum sergilediği ortaya konmaktadır. Olaylara iyimser ve umutlu bakış açısı kendine güvenin gelişmesine ve amaçlar ulaşmak için heveslenmeyi ortaya çıkarmaktadır. Abraham Lincoln'un "Ne kadar mutlu olmaya karar vermişseniz o kadar mutlu olursunuz" sözü kendine güveni ve amaç için heveslenmeyi çok güzel anlatmaktadır.

3.2. Sosyal Yeterlilik

3.2.1. Empati:

Empati, sezme yeteneğidir. Başkalarının söylemek istediklerini daha o konuşmadan anlamak gerekmektedir. Yüz ifadesiyle, beden hareketleriyle söylemek istenenler söze dökülmeden anlamak bir yetenek gerektirir.

Empatinin 3 boyutu vardır. En düşük düzeydeki empati başka birinin duygularını anlayabilmektir. Biraz daha yüksek seviyedeki empati başkasının duygularını, o kişi anlatmadan anlayabilmektir. Yüksek seviyedeki empati ise, kişinin duygularını, kişinin kendisi söylemeden anlamının yanında, duygularının arka planında bulunan nedenleri ve sorunları anlamayı gerektirmektedir. Empatinin ilk şartı öz bilinçtir. Ancak kendini çok iyi tanıyan, duygusal tepkilerini bilen biri çok iyi empati yapabilmektedir. En iyi empati yapabilenler, kendi duygusal tepkilerini iyi bilenlerdir.



Sosyal yeterlilikleri temel alan empatinin sosyal yeterlilikleri şunlardır;

1. *Başkalarını anlamak*: Başkalarının hislerini okuyabilmek, bakış açılarını anlayabilmek.
2. *Hizmete yönelik olmak*: Müşterilerin ihtiyaçlarını önceden tahmin edip karşılamak
3. *Başkalarını geliştirmek*: Başkalarının neye gereksinim duyduğunu sezip, onların yeteneklerini geliştirmek.
4. *Çeşitlilikten yararlanmak*: Farklı insanlar nedeniyle ortaya çıkan fırsatları değerlendirmek.
5. *Politik Özbilinç*: Bir örgütün içinde bulunduğu politik ve sosyal iklimi anlamak

3.3. Sosyal Beceriler

Duygusal zekanın son bileşeni, ilişkileri yürütebilme veya sosyal becerilerdir. Taşkın ve Kiran, (2010) sosyal beceriyi, insanların başka insanlarla ilişkide bulunmasını ve buldukları bu ilişkilerin varlığını koruyabilmesi olarak tanımlamaktadır. Sosyal becerilerin, insanların diğer kişilerle iyi ilişkiler kurulabilmesiyle beraber, bir takım oluşturup, takım ruhunu meydana getirebilme ve bu takımı yönetebilme yeteneğiyle alakalı olduğunu belirtmişlerdir.

3.3.1. Etki

Başkalarında yaratılmak istenilen etkiyi, algıyı yaratmaktır. Etkileme sanatında usta olmak gerekmektedir. Bunu yaparken motivasyon yetisi kullanılmalıdır. İnsanları istenilen yere motive etmekte başarılı olunursa, istenilen etkiyi yaratmada başarılı olunmaktadır. Duygular bulaşıcı hastalık gibidir. Mutlaka insanlar birbirlerini olumlu yada olumsuz etkilemektedirler. Ruh halleri duygu dalgalanmalarına göre değişmektedir. Birbirinin duygu durumundan etkilenmeyen insan bulunmamaktadır. Domino taşları gibi duygularda bir insandan bir insana aktarılmaktadır.

3.3.2. İletişim

İyi bir iletişimci olmak insanları etkilemekteki başarıyı daha fazla artırmaktadır. İletişim örgütün sinir sistemidir. İletişimde bulunurken, doğru kişilere doğru duygu sinyalleri gitmelidir. Dinleyenlerin derinliklerine nüfuz edilmelidir. Duyguların iletimi akılcı bir iletişimle olmaktadır. Duyguları iletirken kullanılan mimikler, akıcı bir üslup etkin iletişimin temel taşlarındandır.

Bazı iletişim becerilerimiz;

1) Saygı duymak: Etkili ve anlamlı bir iletişim için bireyin hem kendine hem de karşısındaki kişiye saygı duyması gerekir. Bireyin kendisine saygı duyması, olumlu ve olumsuz özelliklerini daha iyi görebilmesini, kendini kabul edebilmesini, daha az savunucu olmasını ve diğer insanları daha kolay kabul edebilmesini sağlar.

2) Empatik anlayışla yaklaşabilmek Empati güçlü ve sağlıklı ilişkilerin kurulmasına, iletişimin artmasına ve çatışmaların azalmasına yardımcı olur. Bir başkasının açısından, onun dünyasına bakıp, onu anlamaya çalışan kişi, karşısındakini yargılamadan, aşağılamadan, suçlamadan sağlıklı bir ilişki kurma yollarını bulur.

3) Etkin dinlemek: Karşımızdaki kişiyi anlamanın ilk basamağı iyi bir dinleyici olmaktır. Dinlemek karşısındaki kişiye değer verildiğinin ve saygı duyulduğunun göstergesidir.

4) Somut konuşmak: Etkin dinleme davranışı gösterildikten sonra birey, duygu, düşünce ve isteklerini ifade edebilmeli, ilişkiyi zenginleştirebilmelidir. Açık ve net konuşulmalı ve genel ifadelerden kaçınılmalıdır.

5) Uygun bir biçimde kendini açma: Bireyin duygu, düşünce ve eğilimlerini istekli olarak başkalarıyla paylaşmasıdır.

6) Ben dili ile konuşma: Bireyin karşısındaki kişiyi suçlamadan, küçültmeden bir konuya ilişkin duygu ve düşüncelerini iletmesidir.

7) Empatik güvengenlik: Kişinin duygularını, düşüncelerini, gereksinimlerini ve isteklerini başkalarını baskı altına almadan, tehdit edici olmadan, doğrudan ve uygun bir biçimde iletmesidir.

8) Saygıyı temel alarak saydam davranmak: Dürüstlük, içtenlik ve doğruluk anlamına gelir. Bireyin rol yapmaması, maske takmaması, olduğu gibi görünmesi ve içi-dışı bir olmasıdır.

3.3.3.Çatışma Yönetimi

Çatışmaların çıkış nedeni görüşmede bulunan tarafların birbirleriyle rekabet etmesi ve karşı taraftan çıkar sağlamak amacıyla kendi fikirlerini kabul ettirmek istemesinden kaynaklanmaktadır. Görüşleri çatışan insanlar aynı zamanda sorunlarını çözmek ve anlaşmak için orada bulunmaktadır. Çatışmayı çözmenin üç yolu bulunmaktadır. Goleman, (1998: 226)'a göre; çatışmada bulunan iki tarafın kendileri ve karşısındakileri için problemin çözümüne yönelik sorun çözme; iki tarafın problemin çözümünü tam karşılayıp karşılamadığına bakmaksızın, eşit miktarda ödün verdikleri uzlaşma türü; son olarak da bir tarafın, karşı tarafı kendi menfaatleri doğrultusunda, kendisi ödün vermeden, tek taraflı olarak ödün vermeye zorladığı saldırma tarzında olan türüdür. Eğer günübirlik olmayan, uzun süre çalışma hedefleniyorsa, iki tarafta, çatışmalarının çözümünde zorlamayı değil, karşılıklı anlaşmaya, işbirliğine yönelik, dostça çözümler bulmalıdırlar. Anlaşmazlıklarda uzlaşma yolu en iyi yol olmaktadır. Kendini tanıyan, karşısındakini tanıyan, empati yapabilen yani duygusal zeka elemanlarını ustalıkla kullanabilen uzlaşmacı, çatışmaları yönetmede kilit rolü oynamaktadır. Sorunu, saldırmadan, sakince konuşmak gerekmektedir. Olaya objektif bakabilmek anlaşmaya yönelik ortak çözümler bulabilmek önem kazanmaktadır.



3.3.4.Liderlik

Sosyal varlık olan insanlar, gruplar halinde yaşamaktadırlar. Kurdukları bu sosyal grupları yönetip, kendilerini hedeflerine taşıyacak liderlere ihtiyaç duymaktadırlar. Stogdil yaptığı araştırmada; “Liderlik, hedefe ulaşmak için amaçların meydana getirilmesi ve belirlenen amaçların gerçekleştirilmesi yönünde grubu etkileme sürecidir” şeklinde tanımlamaktadır.

4. DUYGUSAL ZEKA MODELLERİ

Duygusal zeka açıklanırken iki modele dayandırılmaktadır. İlki yetenek modeli diğeri ise karma modeldir. Yetenek modelinin öncüsü Mayer ve Salovey'in duygusal zeka modelidir, karma modelin öncüsü ise, Cooper ve Sawaf Modeli, BarOn Modeli ve Goleman modelidir.

Duygusal Zeka Modelleri

Mayer&Salovey	Bar-On	Goleman	Cooper&Sawaf
Tanım Duyguları doğru olarak algılama, değerlendirme ve ifade etme yeteneği; duyguyla düşünceyi kaynaştırmak, duyguları anlamak ve analiz etmek, duyguları kontrol etmek yetenekleridir.	Tanım Bireyin çevresinden gelen baskı ve taleplerle başarılı şekilde baş edebilmesinde bireye yardımcı olacak kişisel duygusal ve sosyal yeterlilik ve beceriler dizinidir	Tanım Kendimizin ve başkalarının hislerini tanıma, kendimizi motive etme, içimizdeki ve ilişkilerimizdeki duyguları iyi yönetme yetisidir	Tanım Duygusal zeka, duyguların gücünü ve hızlı algılayışını, insan enerjisi, bilgisi, ilişkileri ve etkisinin bir kaynağı olarak duyumsama anlama ve etkin biçimde kullanma yeteneğidir.
Temel Boyutları 1.Duyguları algılama, değerlendirme ve ifade etme 2.Duyguların kullanımı 3.Duyguyu anlamak ve muhakeme etmek 4.Duyguyu yönetme ve düzenleme	Temel Boyutları 1..Kişisel Beceriler *duygusal benlik bilinci * kendine saygı * kendine güven *kendini gerçekleştirme * bağımsızlık 2. Kişilerarası beceriler * bireyler arası ilişkiler * sosyal sorumluluk * empati 3. Uyumluluk Boyutu * problem çözme * gerçeklik testi * esneklik 4. Stresle Başa Çıkma Boyutu * Stres toleransı * Dürtü kontrolü 5. Genel Ruh Durumu * Mutluluk * İyimserlik	Temel Boyutları 1.Kişisel Yeterlilik *Özbilinç *kendine yön verme *motivasyon 2. Sosyal Yeterlilik *empati *sosyal beceriler	Temel Boyutları 1.Duyguları Öğrenmek * duygusal dürüstlük Duygusal enerji Duygusal geribildirim *Pratik sezgi 2.Duygusal Zindelik. *özvarlık *güven çemberi *yapıcı hoşnutsuzluk *esneklik ve yenileme 3. Duygusal Derinlik *özgün potansiyel ve amaç *adanmışlık *dürüstlüğü yaşamak *yetki olmadan etki 4. Duygusal Simya *sezgisel akış *düşünsel zaman değişimi *fırsatı sezinlemek *geleceği yaratmak
Model Türü Yetenek Tabanlı Duygusal Zeka Modeli	Model Türü Karma Duygusal Zeka Modeli	Model Türü Karma Duygusal Zeka Modeli	Model Türü Karma Duygusal Zeka Modeli

4.1. Reuven Bar-On 'un Modeli

Bar-On modeli, kendini ifade ve karşı tarafı anlamadaki beceriler, başka insanlarla kurulan ilişkide yaşanan problemlerde çözüm üretme yetilerimiz duygusal- sosyal zekâ olarak ifade edilmektedir (Bar-On, 2006: 3).

Bar-On'un duygusal zeka modelinde beş ana boyut yer almaktadır. Bu ana boyutlar kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, uyumluluk, stres yönetimi / denetimi ve genel mizaçtır. Tablo. 2 'de Bar-On modelinin boyutları ve yeterlikleri verilmiştir.

Tablo .2. Bar-On Modeli' ne Göre Duygusal Zekanın Boyutları ve Yeterlilikleri

Duygusal Zeka Boyutları	Duygusal Zeka Yeterlilikleri ve Becerileri
İçe Dönük	Bireysel farkındalık ve kendini ifade etme
Özsaygı	Kendini doğru şekilde algılamak ve kabul etmek
Duygusal Farkındalık	Duygularının farkında olmak ve duygularını anlamak
Kendine Güven	Kendi duygularını ve kendini etkili ve yapıcı bir şekilde ifade etme
Bağımsızlık	Kendine güven ve diğer kişilere göre duygusal yönden bağımsız olmak
Kendini Gerçekleştirme	Bireysel hedefleri ve kendi potansiyelini geliştirmek
Kişilerarası	Sosyal farkındalık ve kişiler arası ilişki
Empati	Başkalarının duygularının farkında olmak ve anlamak
Sosyal Sorumluluk	Sosyal bir grupta yer alabilmek
Kişilerarası İlişki	Karşılıklı olumlu ilişkiler kurmak
Stres Yönetimi	Duyguların kontrolü ve yönetimi
Strese Karşı Tolerans	Duyguları etkili ve yapıcı bir şekilde yönetme
Nabız Kontrolü	Duyguları etkili ve yapıcı bir şekilde kontrol etmek
Uyumsama	Değişimlere ayak uydurabilme
Gerçeklik Testi	Birisinin duygularını ve düşüncesini tarafsız şekilde değerlendirmek
Esneklik	Duygu ve düşünceleri yeni duruma uyarlamak
Problem Çözme	Kişisel ve kişilerarası problemleri etkili bir şekilde çözmek
Genel Ruh Hali	Öz motivasyon
İyimserlik	Hayata pozitif bakmak
Mutluluk	Hayattan haz almak

4.2. Goleman'ın Duygusal Zeka Modeli

Goleman'a göre duygusal zeka; olumsuzluklara rağmen devam edebilme, dürtüleri kontrol edebilip harekete geçebilme, ümit edebilme ve başkasının gözüyle dünyaya bakabilmedir.

Goleman duyguları yedi ana başlıkta toplamıştır. Bunlar;

Öfke: Hiddetli, gazap, tükenme, kızma, sinirlenme, hınç, kin, rahatsızlık, düşmanlık,

Üzüntü: Acı, keder, neşesizlik, melankoli, kendine acıma, umutsuzluk,

Korku: Kaygı, kuruntu, sinirlilik, hayret, huzursuzluk, şüphe, vicdan azabı, dehşet,

Zevk: Mutluluk, coşku, rahatlama, haz, sevinç, gurur, heyecan, hoşnutluk, kapris,

Sevgi: Kabul görme, dostluk, güven, iyilik, yakın ilgi, hayranlık, muhabbet, Şaşkınlık: Şok, hayret, afallama, merak,

Utanch: Suçluluk, mahcubiyet, hayal kırıklığı, pişmanlık, küçük düşme, üzülme biçiminde sıralanabileceğini belirtmektedir.

Duygusal Zeka Yetileri: Duygusal zeka yetisinin temelinde kişinin duygularını tanıma ve anlama yer almaktadır. Duygularını tanıyıp yöneten, empati kuran ve sosyal beceriler kuran kişi duygusal zeka yetileri sergileyen kişidir. Bu yetiler, birbirleriyle etkileşim içinde gelişmektedir. Aynı zamanda bu kişiler, sezgileri güçlü olduğu için sözsüz kuralları anlamada daha iyidirler, toplumsal yaşamda daha uyumlu, daha dolu ve etkin bir şekilde sürdürebilirler. Bu yetiler; benlik bilinci, öz-yönetim (duygu kontrolü), kendi kendini motive etmek, sosyal bilinç, sosyal beceridir.

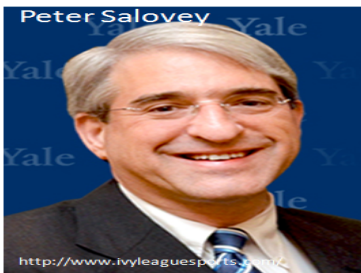
4.3. Mayer-Salovey Duygusal Zeka Modeli

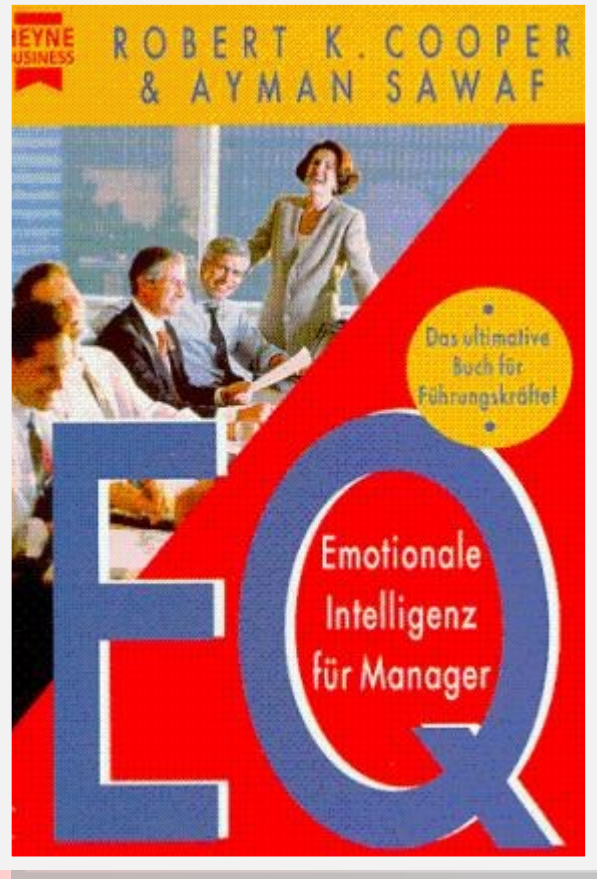
Duygusal zeka kavramı ilk olarak Mayer ve Salovey tarafından ifade edilmiştir. Mayer ve Salovey duygusal zekayı "bireyin kendisinin ve diğerlerinin hissettiklerini anlayabilme, duyguları ayırt edebilme, bu duyguları düşünme ve eylem için bilgi olarak kullanabilme", olarak tanımlamıştır. Mayer-Salovey duygusal zeka modeli dört boyuttan oluşmaktadır.

Bunlar:

- 1-Duyguları Algılama, Değerlendirme ve İfade Etme
- 2-Duyguların Kullanımı
- 3-Duyguları Anlama ve Duygularla Muhakeme Etme
- 4-Duyguları Düzenleme ve Yönetme

Inteligencia emocional





4.4. Cooper Ve Sawaf Modeli

Cooper ve Sawaf'a göre duygusal zeka; duyguların gücünü, insanın enerjisini, bilgisini, ilişkilerini bir kaynak olarak duyumsama, anlama ve etkin bir biçimde kullanma yeteneğidir (1997: 12). Cooper ve Sawaf'ın modelinde duygusal zekâ dört boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar şu şekildedir.

1. Duyguları Öğrenmek: Duyguları öğrenmek, duygusal dürüstlük, enerji, farkında olma, geri bildirim, sezgi, sorumluluk ve ilişki aracılığıyla bir kişisel etkinlik ve güven mekânı inşa eder.

2. Duygusal Zindelik: Duygusal zindelik güvenilirlik ve inanılabilirliği artırarak duyguları tanıma da pratiklik ve bağışlanmayı sağlar. Duygusal zindelik, güveni geniş alana yayar, çatışmaları dinleyip yönetme becerisini artırır.

3. Duygusal Derinlik: Duygusal zeka, duygusal derinlikle güçlenip zenginleşir. Duygusal

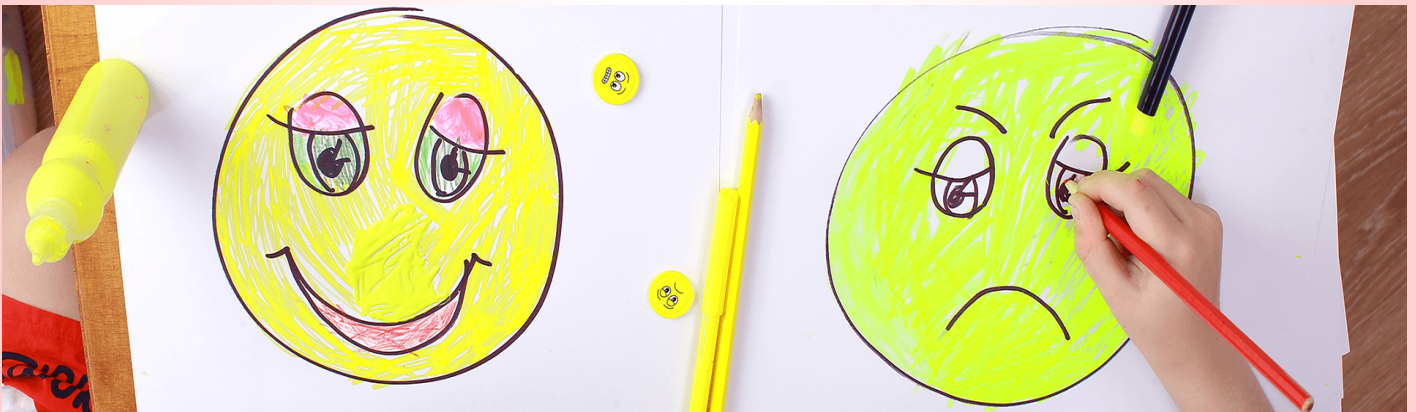
derinlikle sorumluluk, dürüstlük, yaşamı uyumlu hale getirme mümkündür. Duygusal derinlikte vicdana kulak verme söz konusudur.

4. Duygusal Simya: Duygusal simya, sorunları fırsata çevirmektedir. Sorunlar karşısında çözüm önerileri ortaya atılarak yaratıcılık desteklenir. Duygusal simyada değeri az olana değer verebilme becerisi mümkündür.

5. DUYGUSAL ZEKÂNIN DİĞER ALANLARLA İLİŞKİSİ

5.1. Duygusal Zekâ – Yaş İlişkisi

Duygusal zekâ, insanoğlunun doğumundan itibaren gelişmeye başlar. Fakat gelişme gösterirken bilişsel zekâdan farklı bir yol izler. Kişi 17 yaşındayken IQ açısından en üst noktada, yetişkinlik evresinde durağan, yaşlılık döneminde ise inişe geçmiş durumdadır. Buna karşın EQ'nun bu gibi keskin çizgileri yoktur.



5.2. Duygusal Zekâ-Cinsiyet İlişkisi

Duygusal zekâ düzeyi bazı araştırmalarda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterirken bazı araştırmalarda ise; cinsiyete göre duygusal zekâ düzeyleri arasında önemli bir ayırım görülmemiştir. Ergenlik çağındaki gençlerin duygusal zekâlarının günlük davranışlara etkisini cinsiyete göre inceleyen Brackett, Mayer ve Warner (2004) kızların duygusal zekâlarının, erkeklere göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu bulmuş, duygusal zekâsı düşük olan erkeklerin, duyguları anlama ve kullanma konusunda yetersiz kaldıklarından daha fazla alkol ve madde kullanımına, suç davranışlarına yöneldiklerini ve arkadaşlarıyla yetersiz ilişkiler kurduklarını ortaya koymuştur.



Goleman'a (2006) göre; duygusal zekâsı yüksek kadınlar kendini ortaya koyabilen, duygularını doğrudan dile getiren, kendi kendine olumlu bakan, hayatta bir anlam bulan bireylerdir. Ayrıca, duygusal zekâsı yüksek erkekler gibi duygusal zekâsı yüksek kadınlar da dışa dönük, neşeli, duygularını uygun biçimde ifade etmede yeteneklidirler. Sosyal tavırları, yeni bireylere kolay bir şekilde ulaşmalarını sağlamaktadır.

Buna rağmen, duygusal zekâsı yüksek erkekler, sosyal açıdan dengeli, dışa dönük, neşeli, korkaklığa veya derin düşünmeye yatkınlığı olmayan bireyler olarak bilinir. Başkalarına bağlanma, sorumluluk alma, etik bir görüşe sahip olma özellikleri dikkat çekmektedir. İlişkilerinde başkalarına karşı sevecen ve ilgilidirler. Zengin ama kontrollü bir duygusal yaşama sahiptirler. Kendileriyle ve yaşadıkları sosyal dünyayla barışıktırlar.

5.3. Duygusal Zekâ-Akademik Başarı İlişkisi

Duygusal zekâyla akademik başarının incelendiği pek çok çalışmada duygusal zekâyla akademik başarı arasında anlamlı pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Duygusal zekâ ve akademik zekâ birbirlerini tamamlayan iki parça olarak görüldüğünden ve zekâ dünyayla uyum içinde yaşama sanatı olarak tanımlandığından, insanın hem EQ hem de IQ'ya ihtiyacı olduğu ortadadır. Duygusal zekâ bu açıdan bakıldığında akademik-bilişsel zekânın destekleyicisi ve tamamlayıcısıdır.

5.4. Duygusal Zekâ-İletişim İlişkisi

Duygusal zekâ iletişim olgusunu da etkilemekte ve insanların iletişim becerisini farklılaştırmaktadır. Duygusal zekânın birçok boyutu, etkili ilişkiler kurma konusundaki altyapıyı sunar. Yüksek duygusal zekâyı sahip kişilerin, sosyal ilişkilerde daha yoğun ve güçlü olduğu ve daha iyi ilişkiler kurdukları ve devam ettirdikleri bilinen bir gerçektir. Bu anlamda yüksek duygusal zekâ puanına sahip bireyler ilişkilerde daha çok katılımcı olma, daha etkin olma fakat daha az kontrol istedikleri ve buna göre davrandıkları ortaya konmuştur. Yüksek duygusal zekâyı sahip olan öğretmenlerde iletişim becerileri oldukça gelişmiş ve öğrencileriyle iletişim kurmada, öğretimde öğrencilerine büyük kolaylıklar sağlamaktadırlar. Bu sebeple; öğretmenin sahip olması gereken özelliklerden biri de etkili iletişim becerileri olarak karşımıza çıkmaktadır. Etkili iletişim becerilerine sahip öğretmenler de, öğretim sürecinde etkili bir izlenim oluşturmak ve öğrenciler ile olumlu ilişkiler kurarak öğretici kişiliklerini en üst seviyeye kadar taşıyabilmektedir.

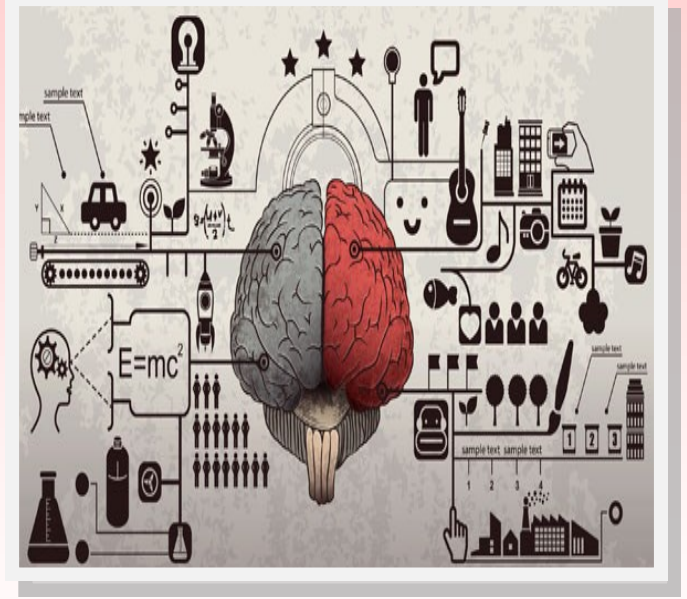
5.5 İş Yaşamında Duygusal Zekâ

Duygusal zekâ ilk olarak iş dünyasında anılmaya başlamıştır. Duygusal zekânın sağladığı yeterlilikler kişinin kariyer ve hayat başarısında önemli bir rol oynamaktadır. Bir işyerinde özellikle başarı; takım çalışmasına, beraber hareket etmeye ve iyi insan ilişkilerine dayanıyorsa o iş yerinde yeteri kadar akademik bilgi donanımına sahip olmak o işyerinde istenilen başarı düzeyini yakalamaya yeterli olmamaktadır. Yüksek düzeyde duygusal zekâyâ sahip yöneticiler çalışanlarının perspektiflerini, beden dillerini, enerjilerini ve ses özelliklerini değerlendirirlerken, daha az duygusal zekâyâ sahip yöneticiler el yordamıyla göreve konsantre olmaktadır.



Goleman'a göre; duygusal zeka becerileri, bilişsel becerilerle sinerji halindedir. Üstün performans gösterenler her iki zekâ türüne de sahiptirler. İş ne kadar karmaşık, duygusal zekâ o kadar önem kazanır. İşin çok fazla karmaşık olmadığı alanlarda, kişinin zihinsel yeteneğiyle performansı arasında az ya da çok doğru bir orantı vardır. Ancak işin daha karmaşık olduğu düzeylerde IQ ve uzmanlık, olağandışı bir performans gösterecek kişilerin kimler olacağını belirlemez.

5.6. Duygusal Zekânın Eğitimle İlişkisi



Duygusal zekâ konusunda yapılan pek çok çalışmanın sonucu değerlendiren Yeşilyaprak eğitim açısından doğurgularını aşağıdaki gibi özetlemiştir:

- Duygusal zekâ yetenekleri eğitimle geliştirilebilir ve güçlendirilebilir.
- Duygusal zekânın gelişimi anaokulundan yükseköğrenime dek her eğitim kademesinde önemlidir.
- Hangi alanda olursa olsun öğrenme, öğrencinin duygularından bağımsız olarak gerçekleşmez.
- Duygusal zekânın ihmal edilmesi, akademik zekâ kapasitesinin daha çok ve daha etkili kullanılmasını engeller. Dolayısıyla duygusal zekânın gelişimi akademik başarıyı artırır.
- Duygusal zekâ kapasitesi her öğrencide vardır ancak çocuklar farklı zekâ profilleri ile eğitim sürecine katılırlar.
- Öğretmenler, farklı zekâ alanlarına eşit derecede önem vermelidirler.

6. DUYGUSAL ZEKA GELİŞTİRİLEBİLİR Mİ?

İnsan kişiliği çok önemli ölçüde küçük yaşta gelişiyor. Doğuştan gelen kalıtsal olan ya da bireyin biyolojik özelliklerinden kaynaklanan bir mizacı oluyor. Bu mizaç, müdahale edilirse değiştirilebiliyor.

Duygusal zekanın geliştirilebilir olduğu görüşü, tek başına, diğer zeka türlerinden hiçbir farkı olmamasıyla dahi açıklanabilir. Çoklu zeka kuramının ilkelerinin içerisinde, geliştirilebilir olmak da vardır. Bu durumda insanların kişisel ve kişiler arası yeteneklerini kapsayan duygusal zekanın geliştirilebilir olması kaçınılmazdır. Bu yetenekler, yaşarken, hayatın her anında ve her bağlamında, insan başarısını olumlu ya da olumsuz etkileyen yeteneklerdir. Özellikle son yıllarda dünyadaki yükseliş trendiyle paralel olarak ülkemizde de en çok satılan kitaplar arasında yer alan kişisel gelişimi önceleyen yayınlar da bu durumu göstermektedir. Bu kitaplarda kişisel gelişimi destekleyen ve insanların duygusal zeka yeteneklerini geliştirmeyi hedefleyen yöntemler, çarpıcı örneklerle beslenerek, insanları olumlu yönde etkileyecek biçimde ele alınmaktadır. Ayrıca, televizyonlarda da bu türden pek çok program yer almaktadır.

Duygusal zekânın artırılması elbette ki doğuştan gelen yeteneklere bağlıdır. Yani doğuştan gelen zemin müsait ise o zaman çok kolay bir şekilde duygusal zekâ artırılabilir. Özellikle aile ortamı ve anne babanın kişilik özellikleri de duygusal zekânın gelişiminde önemlidir. Anne babanın duygu ifadesi, aile içerisindeki iletişim becerileri, anne babanın empati yeteneği, kelime hazinesi ve bu kelimelerdeki duygusal nitelik, anne babanın çocuğu yanında olayları değerlendirme ve duygusal tepki şekli duygusal zekada önemli role sahiptir.

6.1. Duygusal Zekânın Geliştirilmesine Etki Eden Faktörler

Kalıtıma bağlı olarak, duygulara mahkûm olunmadığı ve kişinin bu yönden sorumluluk sahibi olduğu göz önünde bulundurularak, duygusal zekanın geliştirilebilirliğini tespit ettikten sonra, aşağıda buna etki eden bazı faktörler ele alınmıştır.

6.1.1. Duyguların Tanınması

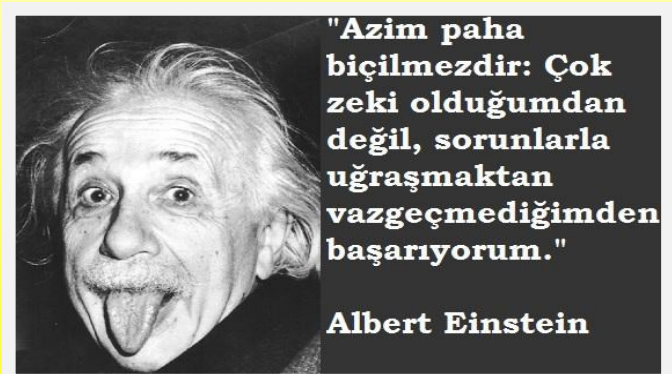
Duyguların davranış geliştirme sürecinde önemli bir etken olduğu daha önce ortaya konulmuştu. Duygular, insan türünün devamını sağlayan, onu hayata bağlayan, hayatta kalmasını sağlayan önemli mekanizmalardır. Duygusal zeka kendimizi tanımamızı gerektirir. Duygu dünyamızı iyi öğrenip tanımalıyız çünkü bunlar hayatımızın ayrılmaz bir parçasıdır. Burada duyguların tanınmasından ne kastedildiğini ifade etmek gerekmektedir. Şüphesiz, öfkeli birinin verdiği doğal tepkilere dayalı olarak onun öfkeli olduğunu anlamak mümkündür. Korku, ya kaçmayla, ya da saklanmayla sonuçlanan bir duygudur. Mutluluğun ve sevginin salgıladığı hormonlar sayesinde, insan huzurlu ve sakin bir hale bürünür. Bunlar o kadar doğal sonuçlardır ki, insan bunlar üzerinde düşünmeyi gerekli görmeyebilir. İşte tüm bunların nasıl, ne zaman ve hangi etkilerle ortaya çıkıp, ne gibi sonuçlar doğurduğu duyguları tanımının buradaki anlamını oluşturmaktadır.

Duyguların tanınması, onların doğru kanalize edilebilmesinin ilk adımı olarak değerlendirilebilir. Öfke anında, beynin verdiği uyarıcı sinyaller, eğer akılcı zihinle işbirliği yapmadan tamamen güdüsel olarak davranışa yol açarsa o anın duygusal bağlamından çıkıldığında, pişmanlıklar ortaya çıkacaktır.

6.1.2 Duyguların Olduğu Gibi Kabullenilmesi

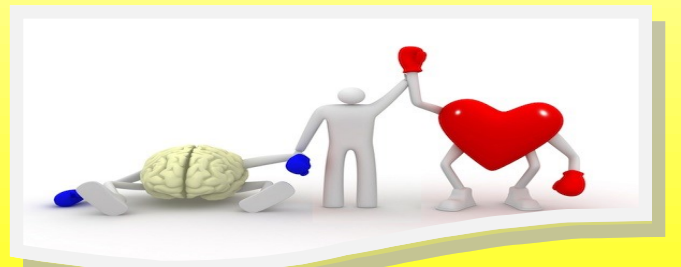
Hepimiz farklı insanlarız. Farklı olmak diğerlerinden daha iyi ya da daha kötü olmak demek değildir. Diğer insanların, bakış açılarının sizinkinden farklı olduğunu ne kadar erken anlarsanız onları o kadar çabuk tanırsınız. Bu da bizim duygusal zekamızın gelişmesi demektir. Duygusal zekası yüksek olan insanlar başkalarının duygu ve düşüncelerini kendileri için bir tehlike olarak görmezler, tam tersine ilgi çekici ve yeni bir şeyler öğrenme şansı olarak değerlendirirler. Duygular, ne kadar şiddetli ve yoğun bir biçimde hissedilirse, bir o kadar da varlıkları kabul edilmez bir durum arz edebilirler. İnsan ilişkilerinde, sevginin olduğu yerde nefret, hayranlığın yanı sıra gıpta, bağlılığın yanında düşmanlık, başarının yanı sıra da endişe olabilmektedir. Olumlu, olumsuz ve çelişkili bütün duyguların geçerliliğini kabul etmek büyük bir olgunluk ister. Bu kavramları içten kabullenmek kolay değildir. Çocukluk eğitimimiz ve sonraki öğrenimimiz bizi bunlara karşıt bir görüşe hazırlar. Bize olumsuz duyguların kötü olduğu, hissedilmemesi ve hissedildiğinde utanılması gerektiği öğretilmiştir.

Ancak, düşünceler ve duygular değil davranışlar iyi veya kötü diye tanımlanabilir. Sadece davranışlar suçlanabilir veya övülebilir; duygular için böyle düşünülemez ve düşünülmemelidir. Duyguların hayallerin yargılanması ve yasaklanması özgürlük ve akıl sağlığı yönünden sakıncalıdır.



Birçok insan, özellikle olumsuz duygularıyla nasıl yüzleşip, onlarla nasıl uzlaşabileceğini öğrenememiştir. Nefret duyduğunda bunun hoşnutsuzluk olduğu, korktuğunda korkacak bir şey olmadığı, acı duyduğunda ise cesur olması ve gülümsemesi gerektiği kendisine söylenmiştir. Bir örnekle bu durum netleşecektir. Kardeşine kıskançlık duygularıyla zarar verme eğiliminde olan bir çocuğa, acaba kaç yetişkin "seni anlıyorum, gerçekte ondan nefret ediyorsun", gibi ifadeyle karşılık veriyordur? Şu belki de daha sık karşılaşılan bir ifadedir, "Aslında onu ne kadar çok sevdiğini biliyorum..." Yetişkinler başta kendi çocuklarının kıskançlık duygusunu yaşayabileceklerini kabullenmek istemiyorlar. Bu şekilde inkar ederlerse o duygunun yok olacağını varsaymaktadırlar, belki de onları eğitmenin en iyi yolunun bu olduğunu düşünmektedirler. Ancak, bu duygusunu normal bir şekilde ifade edemeyen çocukların, başka alanlarda örneğin, alt ıslatma, tırnak yeme, öksürük nöbetine tutulma, kaşınıtı dökme gibi anormal durumlar sergilediklerini ortaya koyan araştırmalar vardır.

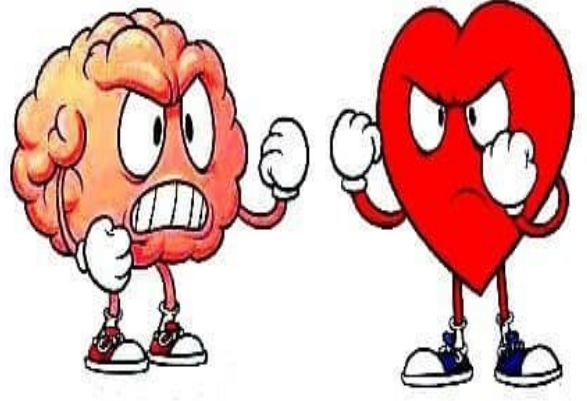
Olumlu ya da olumsuz duyguların tanınmasından sonra, onların varlığını olduğu gibi kabullenme, duygusal zekânın geliştirilmesinde önemlidir. Varlığı inkâr edilmeyen duygu üzerinde durulur. İnsanın hayatındaki tavır alışları, varlığını kabullendiği şeylere göre şekillenir. Varlığı kabul edilen duygular hangi yönde geliştirilmesi gerekiyorsa o yönde geliştirilmeye çalışılır.



6.1.3.Duyguların Yüklelediği Sorumluluğun Farkına Varmak

Burada kastedilen, hissedilen duygunun, kendisinin hissedilmesinden kaynaklanan sorumluluk değildir. Söz konusu olan sorumluluk, hissedilen bu duygunun sevk ettiği davranış biçiminin yüklemiş olduğu sorumluluktur.

Duygusal zeka ve IQ'yu doğru bir şekilde ilişkilendiremeyen insanlar genellikle kişisel ve toplumsal uzlaşmazlığı yaşarlar. Bu tip insanların, sorumluluk duygularına zıt bir biçimde pişmanlık duyguları çok gelişmiştir; bu etkin bir pişmanlık duygusu olarak değil, sık sık bu duyguyu yaşamaları bakımından gelişmiştir. Yapmak, zorunda kaldıkları, çünkü o anda içlerinden öyle gelmiş olan, davranışlarından dolayı pişman olmak doğru mudur? Üstelik pişmanlıklarını da dile getirmişlerse büyütme ne gerek vardır? Her insan hata yapabilir; Ancak unutmamak gerekir ki, hatalar bir öğrenme aracı olarak değerlendirilirse kendini affettirebilir; karakter haline gelmesine izin verilen hataların hiçbir mazereti olamaz.



Öznur Özdoğan, bir defa yaptığımız yanlışların hata olmadığını söyler. Yanlışlar tekrarlandığı takdirde hataya dönüşüyor. Önemli olan yanlışlarımızı görebilmek ve bu yanlış davranışlardan ders çıkarabilmektir. Bu bağlamda, yaptıklarının arkasında durabilecek ve hatalarından dersler çıkarılabilecek bireyler yetiştirmek gerekir. Bu düşüncenin oluşabilmesi ve dolayısıyla davranışların düzenlenmesi, duyguların yüklediği sorumluluğun farkına varılmasına bağlıdır. Dolayısıyla, duygusal zekanın geliştirilebilir olmasına etki eden faktörlerden birisi de bu farkındalıktır.

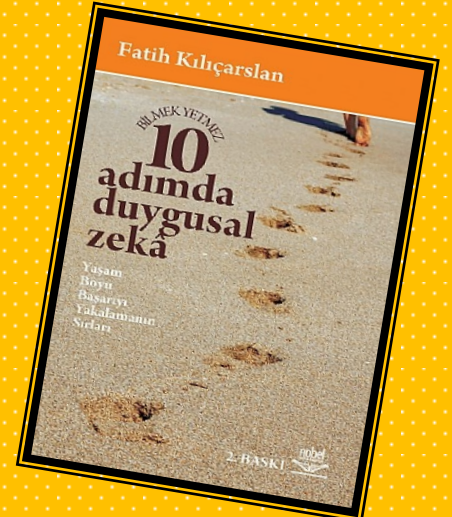
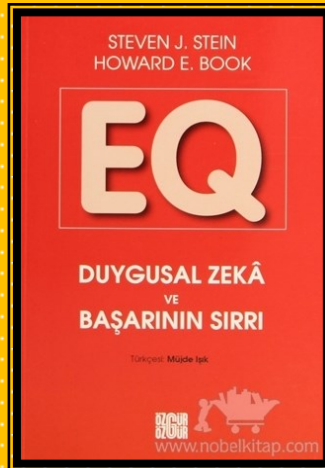
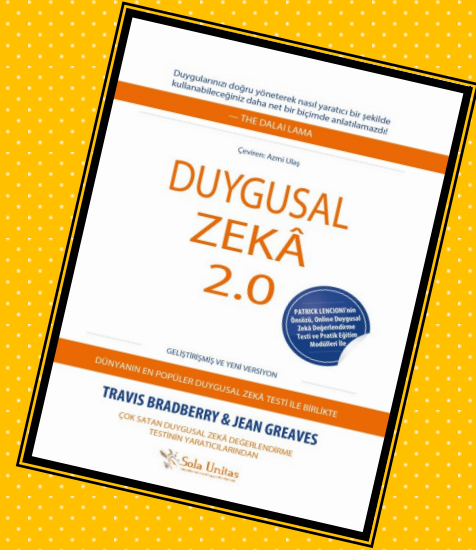
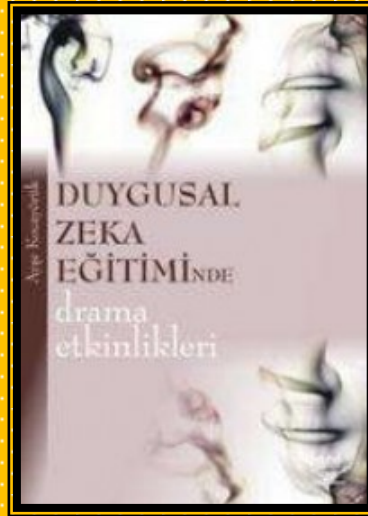
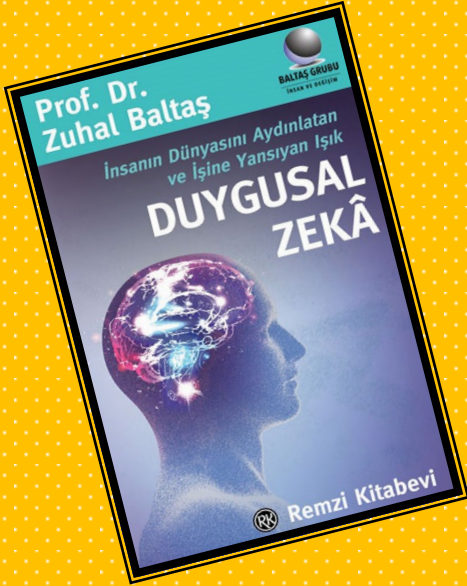
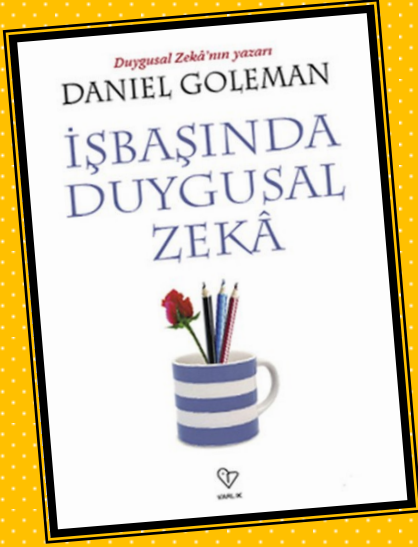


Duygusal zekâda eleştiri yapabilmek ve eleştiriye açık olmak da çok önemlidir. Konu bir taraftan sizi diğer taraftan başkalarını etkiler. Eleştiriye açık olmaktan rahatsızlık duymamalıyız. Bu sayede kendimizdeki olumlu ve olumsuz yönleri öğrenme fırsatı elde ederiz.

AİLELERE ÖNERİLER

- *Çocuğun kendi duygularını fark etmesi için duygular hakkında konuşulmalı, zorlayıcı durumlarda duyguları onlara yansıtılmalıdır. Çünkü duyguları tanıma empati geliştirmenin temel adımıdır.
- *Onlarla konuşurken siz de duygularınızdan ve davranışınızla ilişkisinden bahsedin, model olunmalıdır
- *Etkili dinleme becerilerinde öncelikle siz örnek olmalısınız. Konuşurken göz teması kurulmalı, sözel olmadan ilettiklerine de dikkat edilmeli, sözü kesilmemelidir.
- *Mola vermek, derin nefes alarak 10'dan geriye saymak, olumlu bir imge hayal etmek, “dur, sakinleş, harekete geç sistemi” gibi öfkeyle baş etme yöntemlerini ve böylece dürtülerini kontrol edebilme öğretilir. Sakinleştikten sonra problemler üzerinde daha sağlıklı bir şekilde konuşabileceği mesajı verilmelidir.
- *Çizgi filmlerde, sinemada, dergilerde yer alan yüz ifadelerinden duyguları tanıma çalışmaları yapılmalıdır (kaşları çatık birisi kızgın, dudağı aşağıya sarkmış birisi üzgün olabilir gibi)
- *Arkadaşlık ilişkilerinde yaşadığı problemi paylaştığında onun yerine çözüm üretmek yerine önce o dinlenmeli, çözüm yollarının neler olabileceği önce ona sorulmalı, bulduğunuz çözüm yollarının sonuçları beraber tartışılmalıdır.
- *Sınırlar olumlu disiplinin anahtarıdır. Sağlıklı sınır çocuğun neleri yapabileceğini neleri yapamayacağını bilmesini sağlar. Sınırların nereye kadar olduğunu bilen çocuk kendini kontrollü ve güvende hisseder. Ayrıca sınırlar çocuklara istedikleri her şeyin hemen olamayabileceğini, engellenmişlik duygusuyla baş etmeyi, başkalarının haklarını ve çevrenin koşullarını da hesaba katabilmeyi öğretir.
- *Düşük not almanın, arkadaşlarla kavga etmenin, bazen dışlanmanın, reddedilmenin öğrenmek anlamına geldiği anlatılmalıdır. Bu durumları, olumsuz duygularla baş edebilmeyi ve çözümler üretebilmeyi öğrenmek için bir fırsata dönüştürün.
- *Şefkat duygusunu aşılama ve empati kurma becerisini desteklemek için birlikte bir bitki ya da hayvan besleme ya da hayvanat bahçelerini ziyaret yapılabilir.
- *Birlikte müze gezisi düzenleyebilirsiniz. Karşımızdakini anlamak, kendimizi onun yerine koymak, tanımadığımız kişilere ilgi göstermek için müzeler önemli yerlerdir.
- *Farklı kültürleri tanıtarak farklılıklara önyargılı yaklaşımdan, saygıyla karşılama öğretilmelidir.

Kitap Önerileri



Yararlanılan Kaynaklar

- Aydın,H.(2017). Duygusal Zeka (Eq) Ve Stres Yönetimi İlişkisi. Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Durdu,İ.(2015). Duygusal Zekâ Ve Sınıf İklimi Arasındaki İlişki (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Ergün,O.,(2016). Ergenlerde Duygusal Zeka Özellikleri İle Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Gürsoy,E.(2016). Duygusal Zeka Eğitim Programının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Duygusal Zeka, Empatik Beceri Ve Davranış Problemleri Üzerine Etkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Maboçoğlu,F.(2006). Duygusal Zeka Ve Duygusal Zekanın Gelişimine Katkıda Bulunan Etkenler. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Mumcuoğlu, Ö.(2002).Bar-On Duygusal Zeka Testinin Türkçe Dilsel Eşdeğerlik, Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ümit,N.(2010). Ergenlerin Duygusal Zekaları Ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi,Ankara.
- Yüksel-Şahin,F.,(2013). İletişim Becerilerine Genel Bir Bakış. İçinde A.Kaya (Ed.), Kişilerarası İlişkiler Ve Etkili İletişim (Ss:33-45).(Beşinci Baskı). Ankara:Pegem Akademi