

DUYGUSAL ZEKÂ'YA DAİR

Yazarlar
Makbule EKİCİ
Melek ARDAHAN



© Copyright 2023

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN 978-625-399-163-0	Sayfa ve Kapak Tasarımı Akademisyen Dizgi Ünitesi
Kitap Adı Duygusal Zekâ'ya Dair	Yayıncı Sertifika No 47518
Yazarlar Makbule EKİCİ ORCID iD: 0000-0001-5532-8888 Melek ARDAHAN ORCID iD: 0000-0003-2699-0885	Baskı ve Cilt Vadi Matbaacılık Bisac Code PSY000000
Yayın Koordinatörü Yasin DİLMEN	DOI 10.37609/akya.2588

Kütüphane Kimlik Kartı
Ardahan, Melek. Ekici, Makbule.
Duygusal Zekâ'ya Dair / Melek Ardahan, Makbule Ekici.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2023.
96 s. : şekil ; 135x210 mm.
Kaynakça ve Ekler var.
ISBN 9786253991630
1. Psikoloji.

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A
Yenişehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

1900'lü yıllardan itibaren oldukça popüler bir kavram haline gelen ve literatürde yer alan duygusal zekâ (EQ), hem günlük hayatta hem de iş hayatında vazgeçilmez bir nitelik haline gelmiştir. Günümüzde özel hastaneler, devlet hastaneleri, üniversite hastaneleri ve eğitim araştırma hastaneleri arasında ciddi bir rekabet ortamı oluşmuştur. Bu rekabeti de avantaja çevirebilecek en önemli faktör sağlık çalışanlarıdır. Çalışanların motivasyonlarının yüksek olması, iletişiminin hem hastayla hem de çalışma arkadaşlarıyla iyi olması etkili ve verimli çalışmayı beraberinde getirecek ve kazanım artacaktır.

Yüksek bilişsel zekâya (IQ) sahip kişilerin yetersiz kaldığı durumlarda, problem çözmedeki stratejiler, doğru karar verebilme ve personel iletişimini destekleyecek yaklaşımların yer aldığı duygusal zekânın da dikkate alınması gerektiği fark edilmiştir. Duygusal zekânın iş hayatındaki yeri bu denli önemliyken eğitim ile desteklenmesi ve uygulamaya geçirilmesi için farkındalığın artırılması hedeflenmektedir. Bu kitabın ortaya çıkmasındaki en büyük motivasyonumuz; çalışanlarda, öğrencilerde ve velilerde duygusal zekâ farkındalığının artırılmasıdır. Her yeni farkındalık kazanımı bir sonraki gelişim sürecini destekler. Bu süreç domino taşı zincirine benzetilebilir.

Öyleyse hadi başlayalım...

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

DUYGUSAL ZEKÂ	1
Zekâ Neydi? Nasıl Olmalıydı?	1
Duygusal Zeka Nasıl Gelişti?	3
Duygusal Zekâ (EQ) ve Bilişsel Zekâ (IQ) Zıt Kavramlar mıdır?....	6
Duygusal Zekâ Nasıl Geliştirilir?	7

BÖLÜM 2

ÖZ BİLİNÇ	9
Öz Bilinç Eksikliğini Nasıl Anlarsın?.....	13
Öz Bilincimizi Nasıl Geliştirebiliriz?	14

BÖLÜM 3

ÖZGÜVEN	17
Benlik	18
Benlik Duygusu Nasıl Gelişir?.....	19
Benlik Saygısı	20
Öz Yeterlilik.....	21

BÖLÜM 4

MOTİVASYON	23
-------------------------	----

BÖLÜM 5

DUYGU	27
Duygularımız	30

BÖLÜM 6

CHRIS ARGYRIS'İN ÇIKARIM MERDİVENİ	35
Merdiveni Tırmanmak:.....	38
Çıkarım Merdiveni ve Bilinçsiz Önyargı.....	40
Çıkarım Merdiveni Kullanımı	41
Çıkarım Merdiveni Ne Zaman Kullanılır?.....	45



BÖLÜM 7	
EMPATİ	47
Bilişsel Empati.....	48
Duygusal Empati	48
Algısal Empati.....	49
Empatinin Faydaları.....	49
Empatiyi Nasıl Kurabiliriz?	50
Empatinin İletişimdeki Yeri	51
BÖLÜM 8	
DUYGUSAL OKURYAZARLIK	55
BÖLÜM 9	
KİŞİLERARASI İLETİŞİM	59
Kişilerarası İletişim Becerileri Oluşturmak	61
BÖLÜM 10	
JOHARI PENCERESİ KAVRAMI	63
BÖLÜM 11	
ÖZ DÜZENLEME	69
Öngörü Aşaması.....	70
Duygu ve Davranış Kontrolü Aşaması	71
Ön Yansıtma Aşaması	71
KAYNAKLAR	73
EKLER	77

KAYNAKLAR

1. Eröz SS. Etkileyici Zeka ve İletişim Arasındaki İlişki: Bir Uygulama. Doktora Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Türkiye. 2011.
2. Gümüş Bilim HG. Yöneticilerin kişilik özellikleri ve duygusal zekâları ile çatışma yönetim stillerini kullanımları arasındaki kavramlara yönelik bir araştırma. Doktora Tezi. Beykent Üniversitesi, İstanbul. 2018.
3. Gardner HE. Akıl çerçeveleri: Çoklu zeka teorisi. Temel kitaplar; 2011.
4. Kline P. Psikolojik testler el kitabı. Routledge; 2013.
5. Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlük. <https://sozluk.gov.tr/> .Erişim tarihi: 29.03.2022
6. Goleman D. Duygusal olarak yetkin lider. InThe Healthcare Forum Journal 1998; 41(2):36-38.
7. Binet A, Simon T. The development of intelligence in children. 1961.
8. Usta NB, Altuner İ. Herakleitos Felsefesinin Temel Kavramları. İğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2020;(23):87-106.
9. Yan, İ. Duygu-zekâ ilişkisi ve duygusal zekânın yöneticiler üzerindeki etkilerine yönelik bir araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon. 2008.
10. Salovey P, Mayer JD. Duygusal zeka. Hayal gücü, biliş ve kişilik. 1990;9(3):185-211.
11. Swanson LW, Petrovich GD. What is the amygdala? Trends Neurosci. 1998;21:323-331
12. Nieuwenhuys, R., J. Voogd, and C. Van Huijzen,, The human central nervous system: a synopsis and atlas. Springer Science & Business Media. 2007.
13. Mayer, John D., and Peter Salovey. "The intelligence of emotional intelligence." 1993;17(4): 433-442.
14. Çakar, U. ve Arbak, Y. Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zeka İlişkisi ve Duygusal Zeka. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2004;d6(3): s.42
15. KILIÇ S, DOĞAN S, DEMİRAL Ö. Kurumların başarısında duygusal zekanın rolü ve önemi. Yönetim ve Ekonomi Dergisi. 2007;14(1):209-30.
16. James, W. The varieties of religious experience. University Boks, New York. 1963.
17. ŞEREF C. Nietzsche: Apolloncu Dionysos ile Karşılaşınca. Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi. 2019;9(2):271-92.
18. Bauman Z. Sosyolojik düşünün. 2015.



19. Aktaran, M. Heidegger, Düşünmek Ne Demektir? Çev.: Rıdvan Şentürk, Paradigma Yayınları, İstanbul, 2009., s. 36.
20. Tağman SE. Açıklama Bilimselin Felsefi Temelleri Bağlamında Aristoteles' in Dört Neden Kuramı. Dört Öge. 2018;(13):85-106
21. Okyay, B. Yönetici ve istihdam güvencesi ile kişisel gelişim inisiyatifı almanın faydan karşılaştırılması / Çalışanların ve işverenlerin özgüven düzeyi ve kişisel gelişim inisiyatif yetenekleri açısından karşılaştırılması Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. 2012.
22. Dinçer Aydın HÜ. Nörogirişimcilik: Yaratıcılık, fırsatı tanımlama ve karar vermeye yönelik bir araştırma.2021.
23. Russell D. A., Konstan D. (Eds.). Heraclitus: Homeric Problems. No. 14. Society of Biblical Lit, 2005.
24. Soner, O. Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2000;12: 249-260
25. Yavuzer, H. Çocuk psikolojisi (25. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.2002.
26. Schults E. ,Schults S.,Modern Psikoloji Tarihi, Aslay Y. (Çev.), İstanbul: Kaknüs Yayınları. İstanbul.2007.
27. Soyer, M. Cinsiyet ve romantik ilişki durumuna göre üniversite öğrencilerinin üçgen aşk düzeyleri: Temel kişilik özellikleri ve benlik saygısının rolü. (Yayınlanmamış Doktora tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.2019.
28. Lane J, Lane AM, Kyprianou A. Öz yeterlilik, öz saygı ve bunların akademik performans üzerindeki etkisi. Sosyal Davranış ve Kişilik: uluslararası bir dergi. 2004;32(3):247-56.
29. Bıkmaz, F. Sınıf öğretmenlerinin fen öğretiminde öz yeterlilik inancı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Milli Eğitim Dergisi, 2004;161.
30. Gist, M. E., & Mitchell, T. R. Self-Efficacy: A Theoretical Analysis of Its Determinants and Malleability. Academy of Management Review, 1992;17(2): 183–211
31. Ertürk R. Öğretmenlerin iş motivasyonları. Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi. 2016;2(3):1-5.
32. Önen, L. ve Tüzün, B. (2005). Motivasyon. İstanbul: Epsilon
33. Sinek, S. Nedeniyle başlayın: Harika liderler herkese harekete geçme konusunda nasıl ilham verir. Penguen. 2009.
34. Akçay, Cengiz & Adil Çoruk. "Çalışma Yaşamında Duygular ve Yönetimi: Kavramsal Bir İnceleme." Eğitimde Politika Analizi 2012;1(1): 3-25.
35. Rafaeli, A., & Sutton, R. I. (). Expression of emotion as part of the work role. The Academy of Management Review, 1987;12(1): 23-37.



36. Koçak R. Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları Ve İlgili Araştırmalar. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi (JFES). 2002;35(1):183-212.
37. Thompson RA. Emotion regulation: A theme in search of definition. Monographs of the society for research in child development. 1994;25-52.
38. Hochschild AR. Duygu çalışması, duygu kuralları ve sosyal yapı. Amerikan sosyoloji dergisi. 1979;85(3):551-75.
39. Eisenberg N, Spinrad TL. Emotion-related regulation: Sharpening the definition. Child development. 2004;75(2):334-9.
40. Gross JJ, Richards JM, John OP. Emotion regulation in everyday life. In Emotion Regulation in Couples and Families: Pathways to Dysfunction and Health (Eds DK Snyder, J Simpson, JN Hughes). Washington DC, American Psychological Association. 2006; 13-35.
41. Boekaerts, M., Maes, S. & Karoly, P. Self-regulation across domains of applied psychology: Is there an emerging consensus?, *Applied Psychology: An International Review*, 2005;54 (2): 149-154.
42. Anderson C, Keltner D, John OP. Emotional convergence between people over time. Journal of personality and social psychology. 2003;84(5):1054.
43. Hatfield E, Rapson RL, Le YC. Emotional contagion and empathy. The social neuroscience of empathy.. 2011;19(31).
44. Mader, L. Men who abuse: examining emotional literacy in men's stories. 2005.
45. Beceren NK. Duyguları Tanımak. Çoluk Çocuk Dergisi 2016; 34(12): 207 - 229.
46. Grant AM, Gino F. Küçük bir teşekkür uzun bir yol kat eder: Minnettarlık ifadelerinin toplum yanlısı davranışları neden motive ettiğini açıklamak. Kişilik ve sosyal psikoloji dergisi. 2010;98(6):946.
47. McCullough ME, Tabak BA. Prososyal davranış.2010.
48. Altınbaş K, Gülöksüz S, Özçetinkaya S, Oral ET. Empatinin yaratıkları. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. 2010;2(1):15-25.
49. Gürüz D. Temel Eğinli A. İletişim becerileri, Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti. 2013;3:135-72.
50. Dökmen, Ü.,(empatik beceri ölçeği); İletişim Çatışmaları ve Empati. Sistem Yayıncılık, Ankara.1997.
51. Öztürk A. Hemşirelik İletişim Eğitiminin Hemşirelik Öğrencilerinin Empati ve İletişim Becerilerine Etkisi: Yarı Deneysel Bir Çalışma. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi. 2021;18(Yönetim ve Organizasyon Özel Sayısı):1120-35.
52. Luft J, Ingham H. Johari penceresi. İnsan ilişkileri eğitimi haberleri. 1961;5(1):6-7



53. Wesselmann ED, Bagg D, Williams KD. "I feel your pain": The effects of observing ostracism on the ostracism detection system. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2009 ;45(6):1308-11.
54. Kesebir P, Kesebir S. The cultural salience of moral character and virtue declined in twentieth century America. *The Journal of Positive Psychology*. 2012;7(6):471-80.
55. Côté S, Gyurak A, Levenson RW. The ability to regulate emotion is associated with greater well-being, income, and socioeconomic status. *Emotion*. 2010;10(6):923.
56. Humphrey RH. The benefits of emotional intelligence and empathy to entrepreneurship. *Entrepreneurship Research Journal*. 2013;3(3):287-94.
57. Emmons RA, Mishra A. Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*. 2011;248:262.
58. Afolabi, Michael. Application of Johari Communication Awareness Model to Special Libraries Management. *Library Management*, 1993;14(1): 24-27
59. Luft, J. The Johari Window: A Graphic Model of Awareness in Interpersonal Relations. *NTL Reading Book for Human Relations Training*.1982.
60. Tubbs SL, Carter RM. Sözsüz Mesajlar. İnsan İletişiminde Paylaşılan Deneyimler, Routledge. 2020;90-129.
61. Pintrich PR. The role of goal orientation in self-regulated learning. *In Handbook of self-regulation 2000*; 451-502.
62. Zimmerman BJ. Öz-yeterlilik: Öğrenmek için temel bir güdü. *Çağdaş eğitim psikolojisi*. 2000;25(1):82-91.
63. Bandura A. The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of social and clinical psychology*. 1986;4(3):359-73.
64. Zimmerman BJ, Schunk DH. Self-regulating intellectual processes and outcomes: A social cognitive perspective. *In Motivation, emotion, and cognition Routledge*.2004; 337-364.
65. Baron CS., Wheelwright S. The Empathy Quotient: An Investigation Of Adults With Asperger Syndrome Or High Functioning Autism And Normal Sex Differences. *J Autism Dev Disord*. 2004;163-175.
66. Bora E., Baysan-Arabacı L. Empati Ölçeği Türkçe formunun üniversite öğrencilerinde psikometrik özellikleri. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni (Bulletin of Clinical Psychopharmacology - BCP)*.2009;19 (1), 39-47