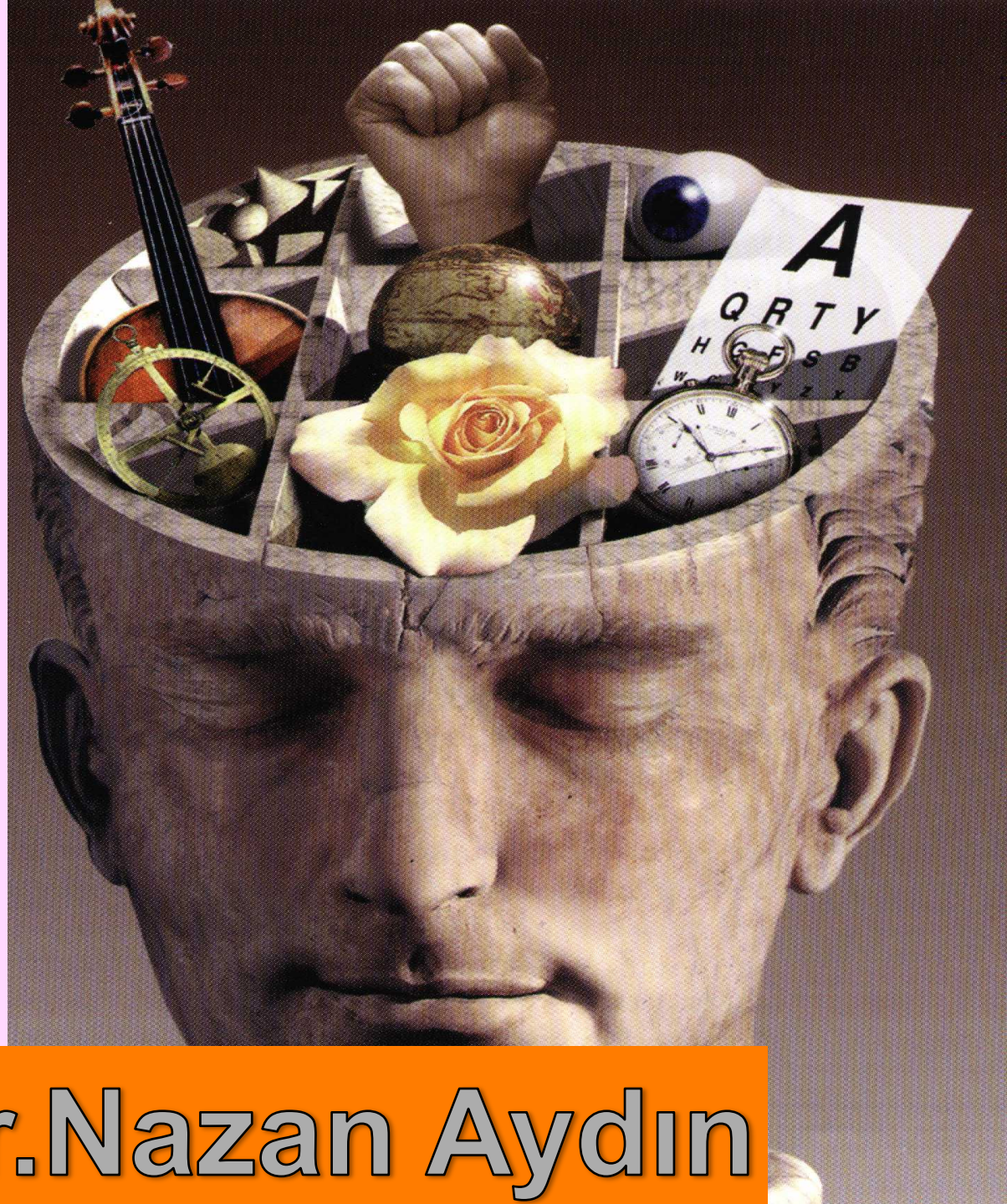
DUYGULARIN ANATOMİSİ

VE

DUYGUSAL ZEKÂ



•Dr.Nazan Aydın

Phineas Gage

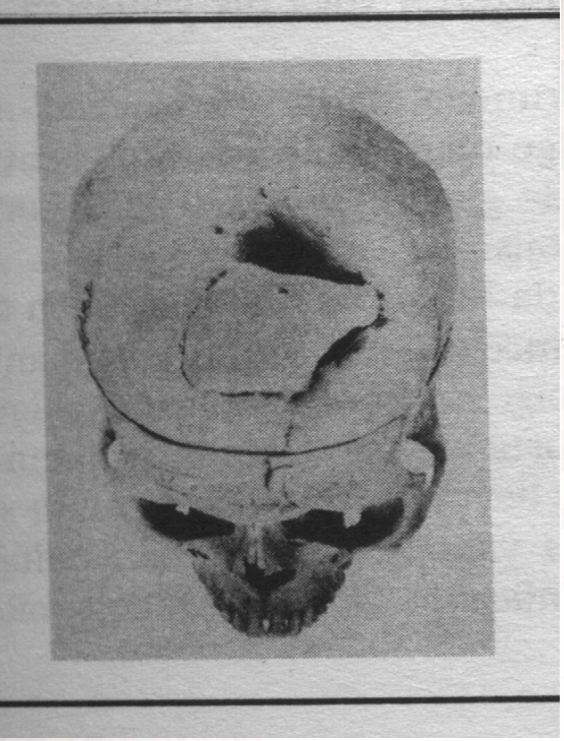
- Kazadan önce

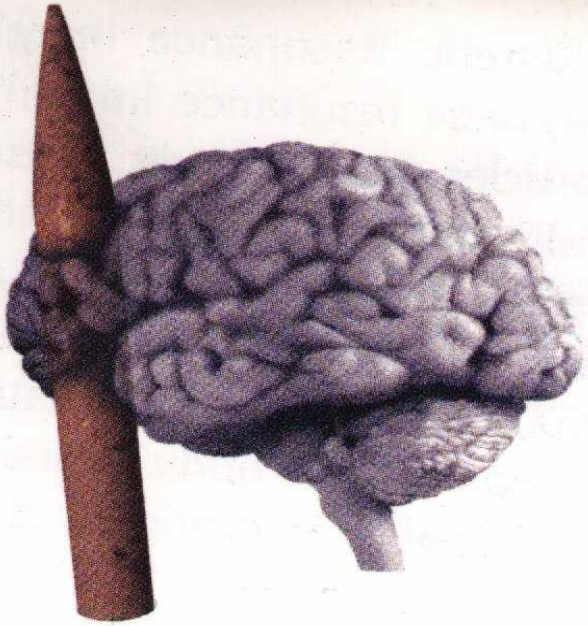
Verimli ve becerikli
dengeli bir zihin
enerjik, kararlı, ılımlı

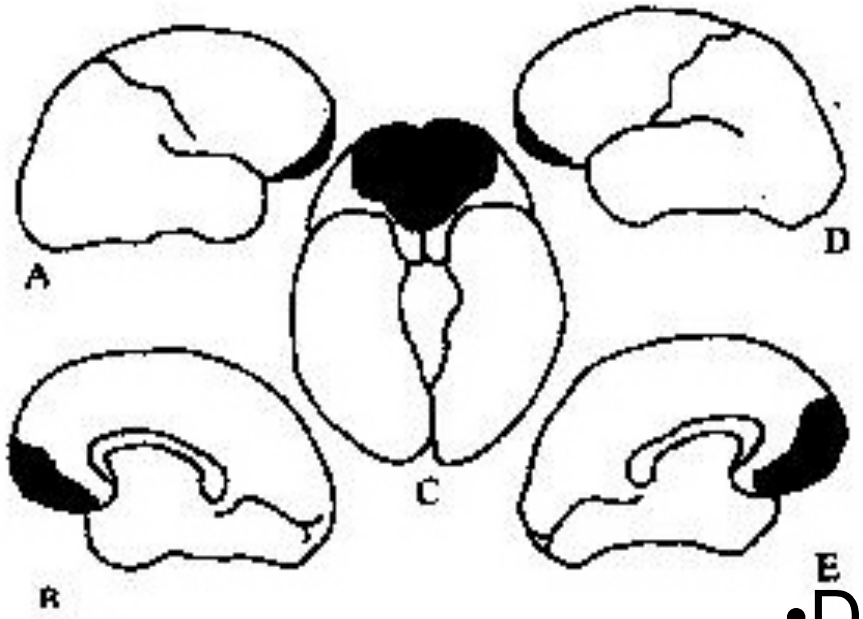
Düzensiz, düşüncesiz,
eskiden kullanmadığı en kaba küfürlere düşkün,
sınırlara ve öğütlere tahammülü olmayan,
inatçı, kaprisli,kararsız, planlar kurup hemen vazgeçen
çabuk öfkelenen biri

Kazadan sonra

•Dr.Nazan Aydın



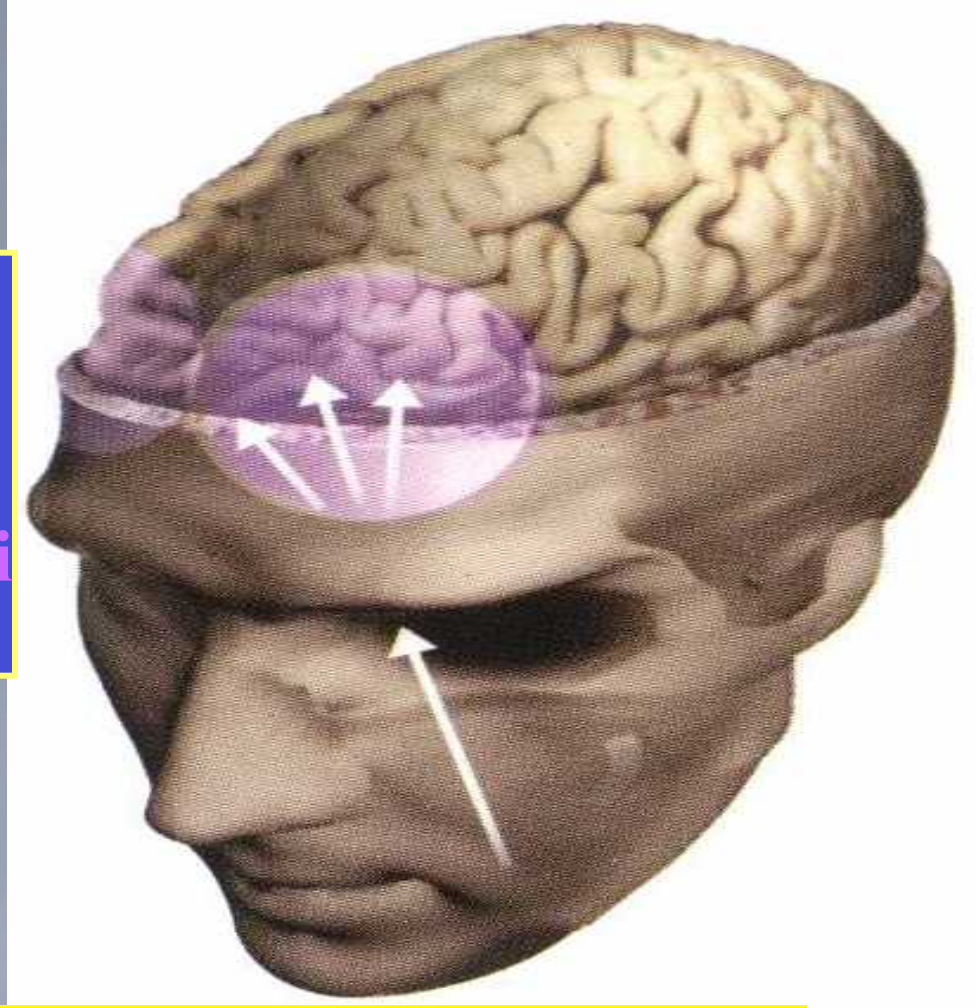




•Dr.Nazan Aydın

- Elliot

Yüksek zeka
Algılama yeteneği, bellek, dil ve aritmetik işlem yeteneği normal



Karar verememe, fazlasıyla soğukkanlılık, sakin, rahat, duyguları biliyor ama hissedemiyor

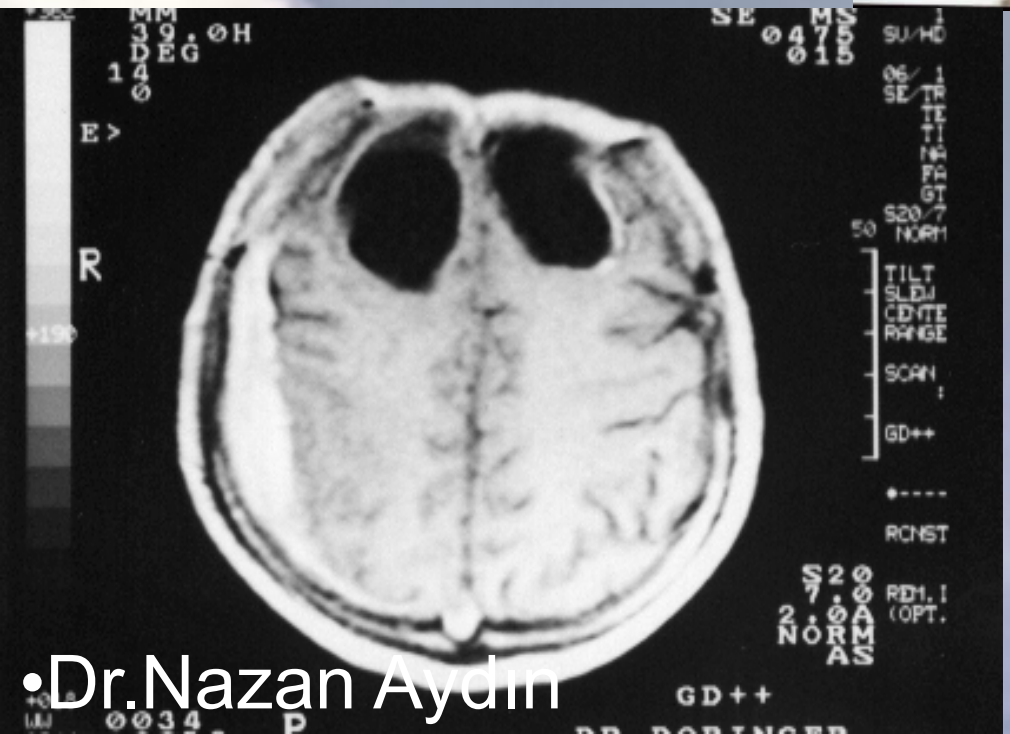
Hoş,ilginç,gayet sevimli, soğukkanlı, duygusal açıdan kontrollü biri

•Dr.Nazan Aydın

Bay A

- Dil, bellek, algılama,
- hesap yapma,

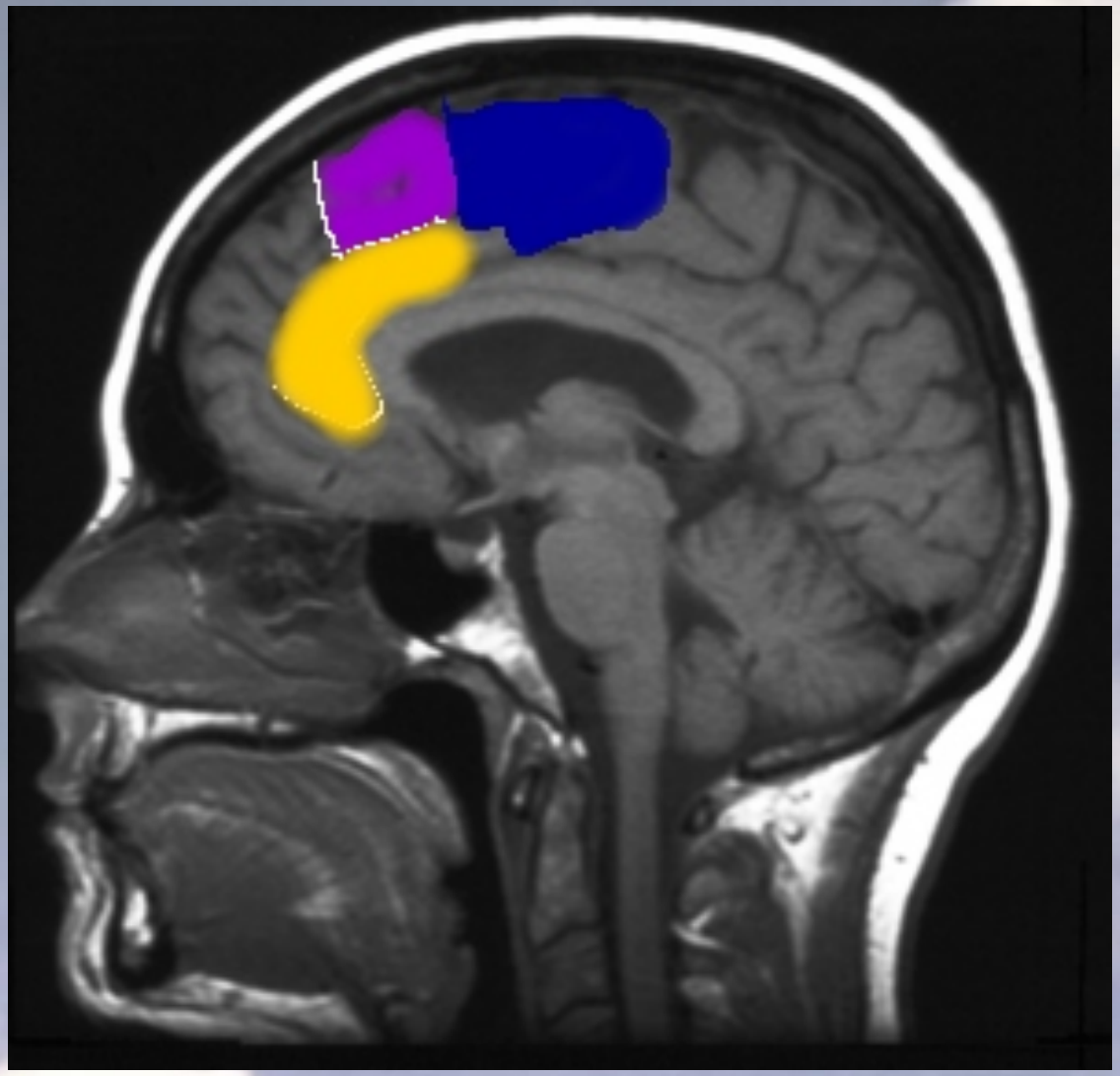
NORMAL



- Kendi çıkarlarını düşünememe
- Gözüpeklik
- Müstehcen konuşmalar
- Fazlasıyla sakinlik
- Ani sinirlenmeler

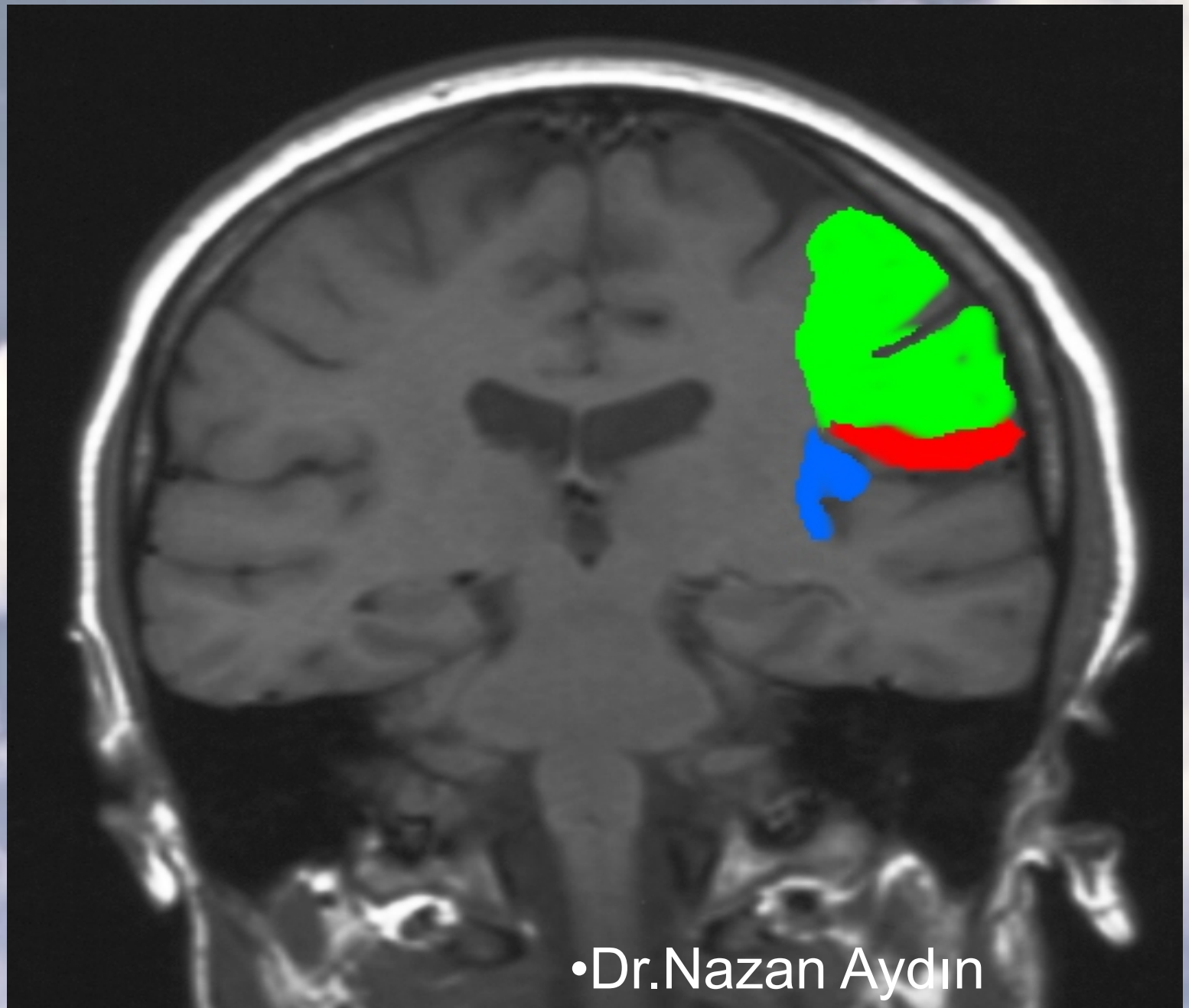
•Dr.Nazan Aydın

• ASKIYA ALINMIŞ CANLILIK

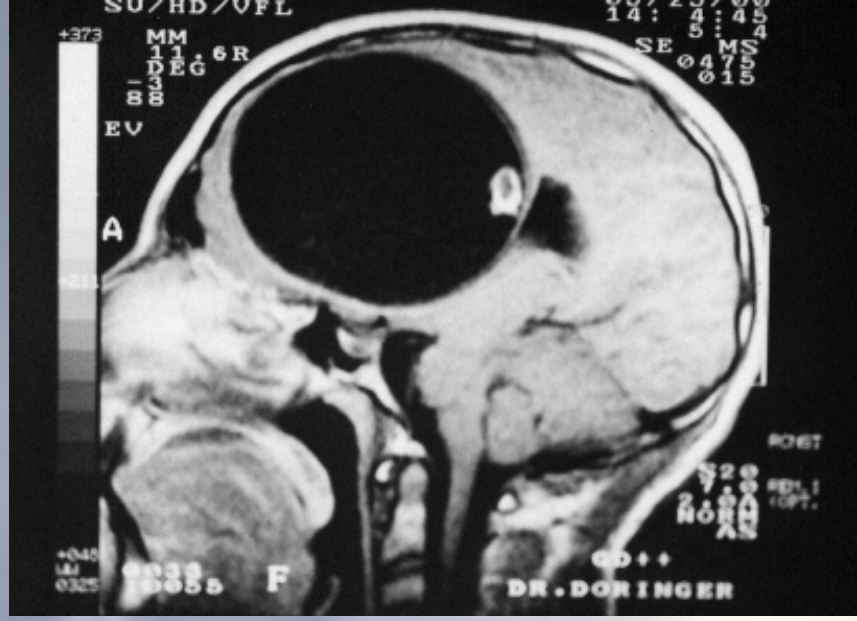


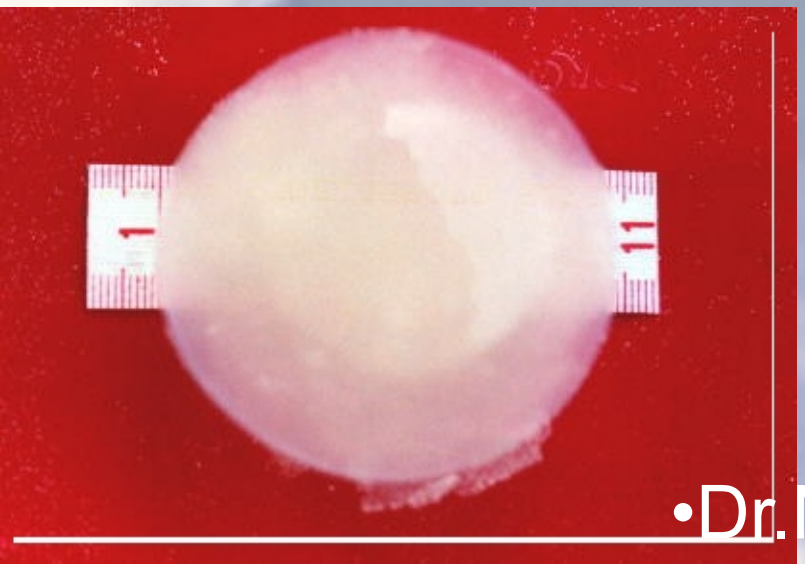
•Dr.Nazan Aydın

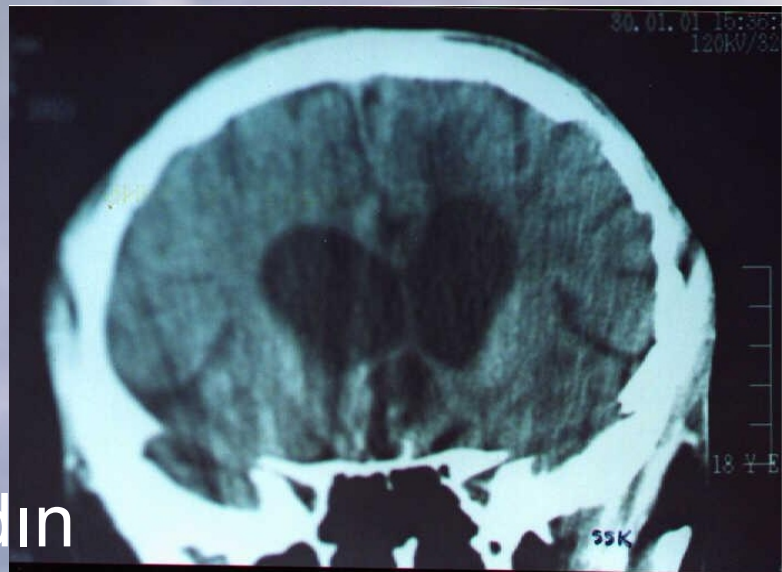
• ANOSOGNOSİA



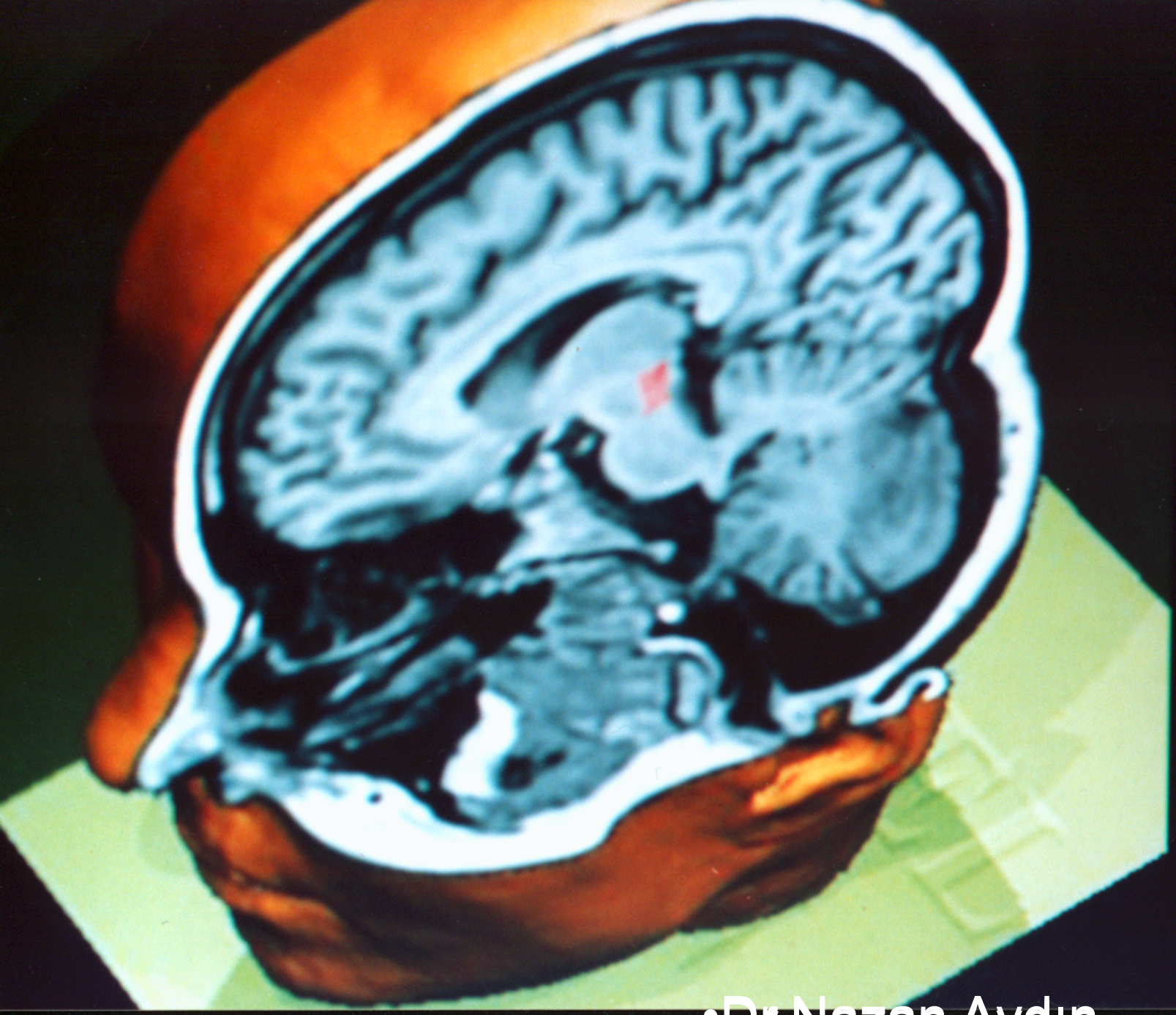
•Dr.Nazan Aydın







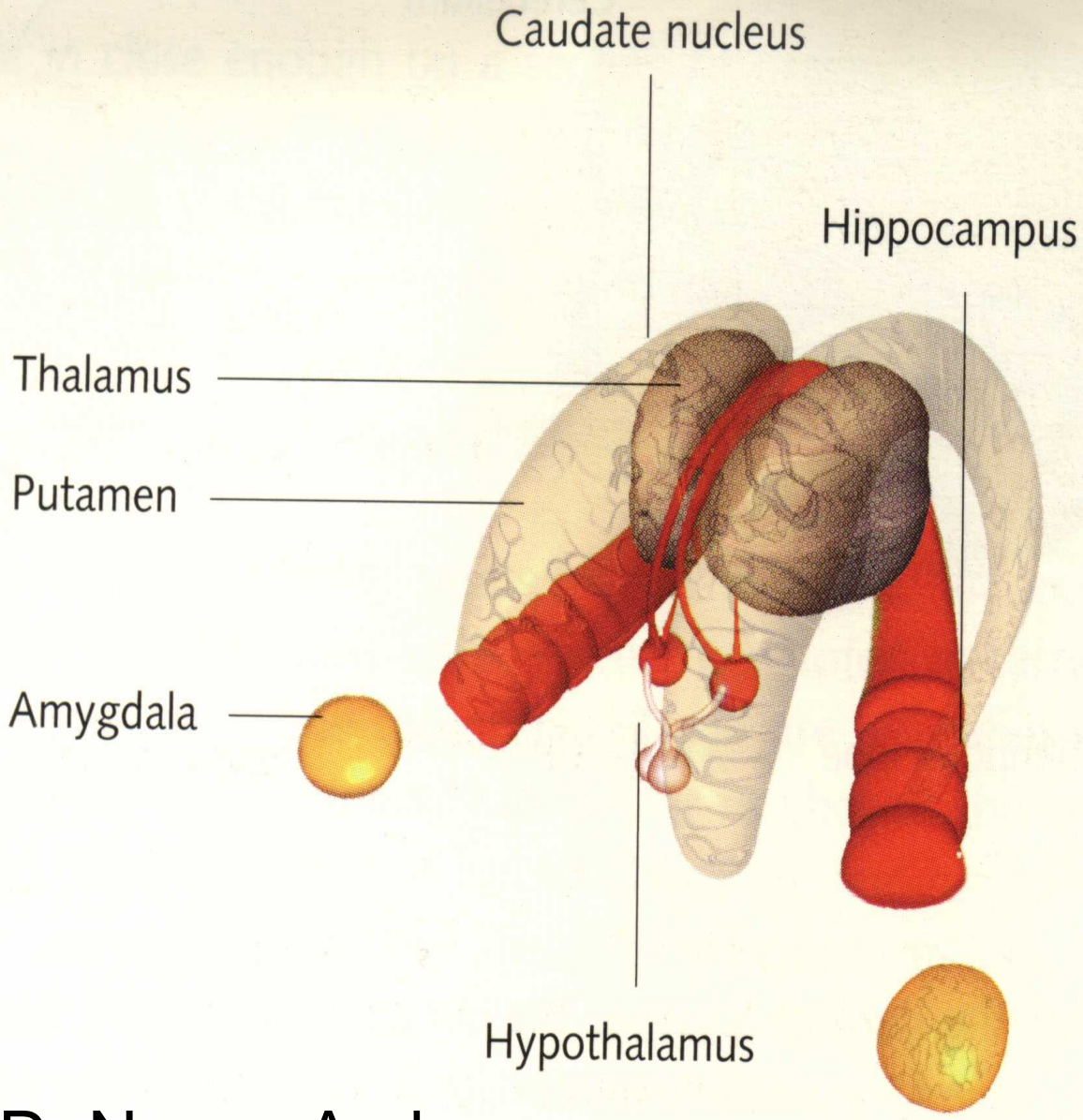
•Dr.Nazan Aydın



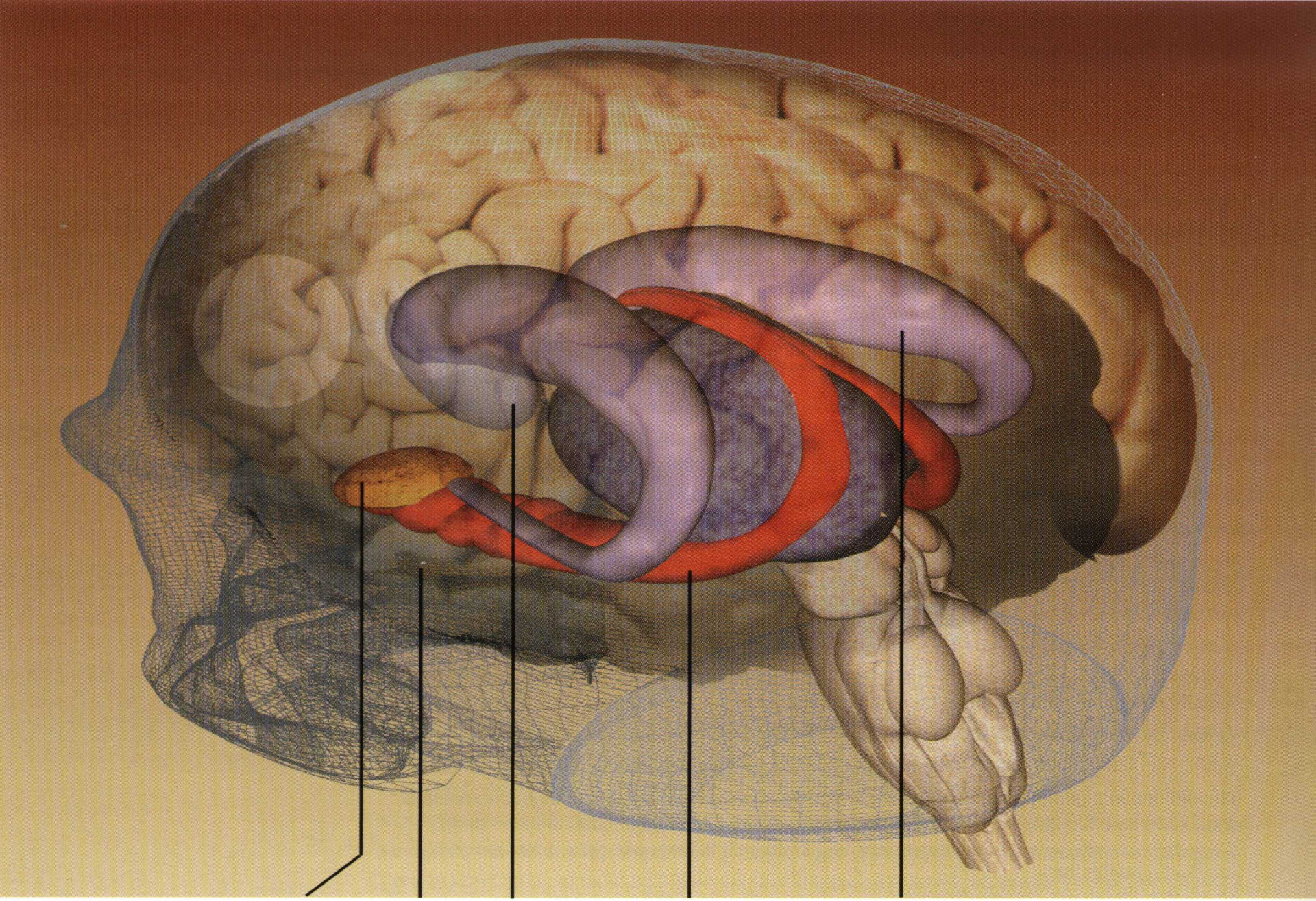
•Dr.Nazan Aydın

The Limbic System

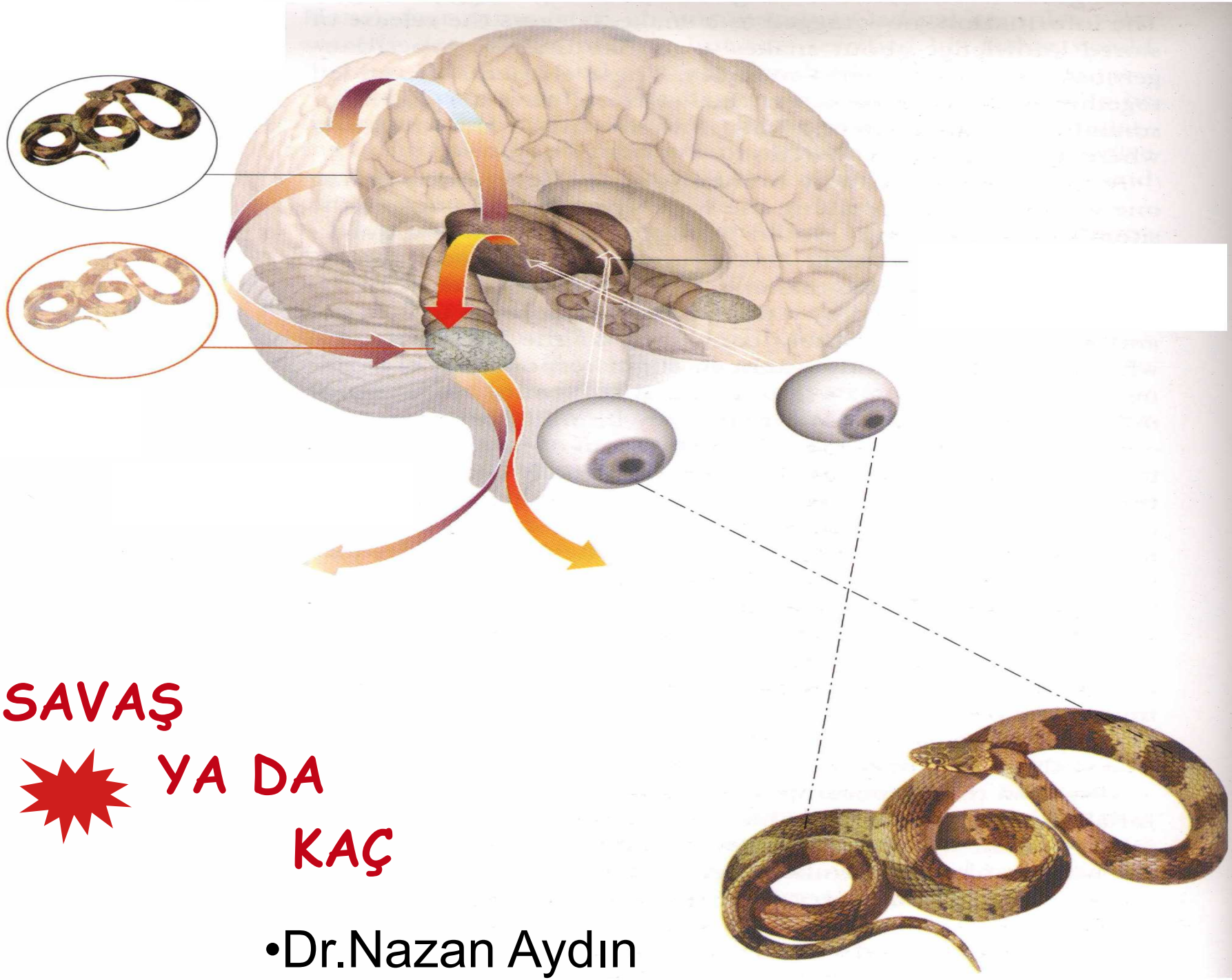
The main modules



•Dr.Nazan Aydın



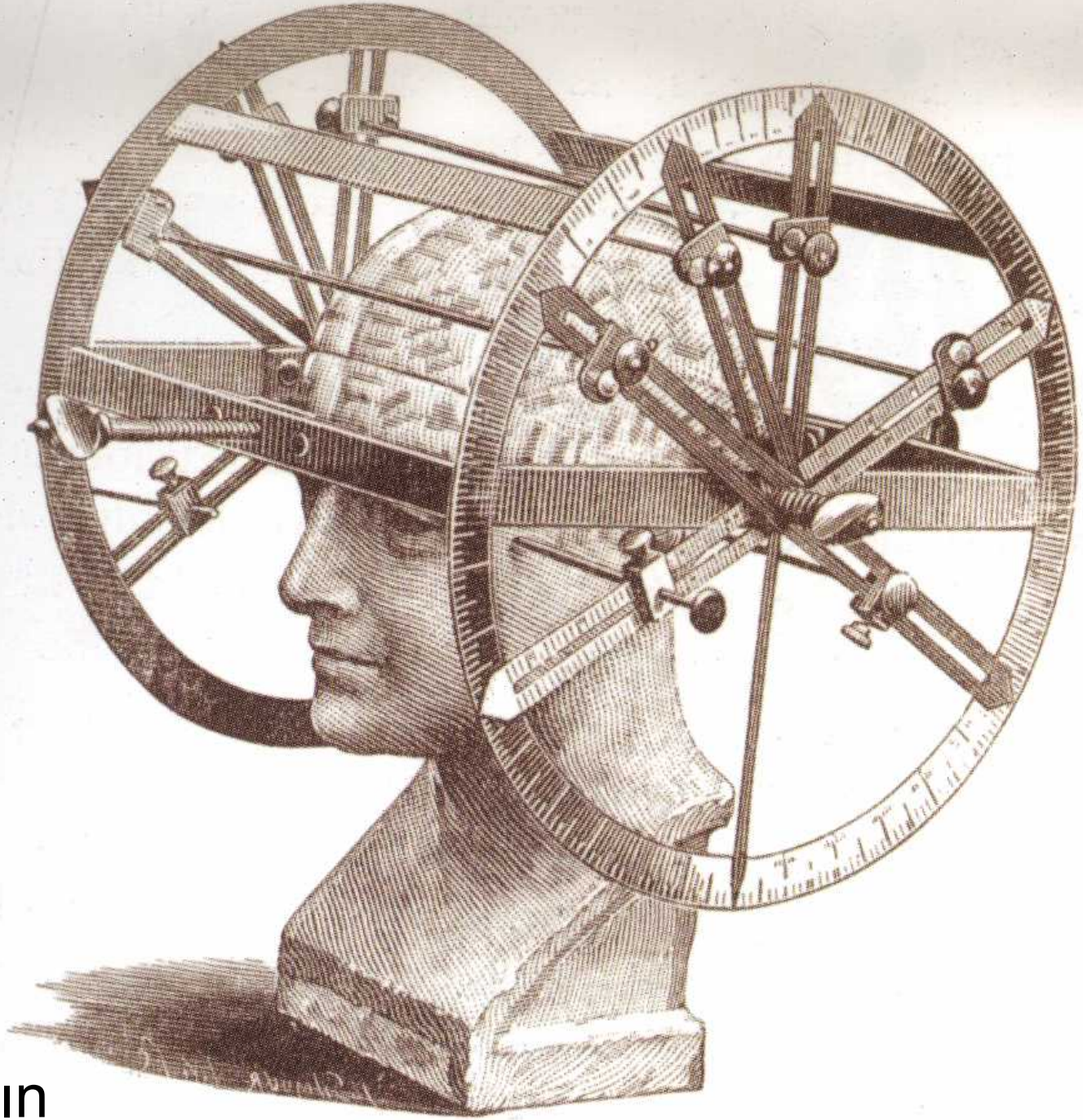
•Dr.Nazan Aydın



SAVAŞ YA DA KAÇ

•Dr.Nazan Aydın

Zekâ



•Dr.Nazan Aydın

Bilme, anlama, tanıma kapasitesi

Soyut düşünme,

problem çözme,

muhakeme,

sebep-sonuç ilişkileri

kurma, uyum sağlama yeteneklerinin

herbiri veya hepsi

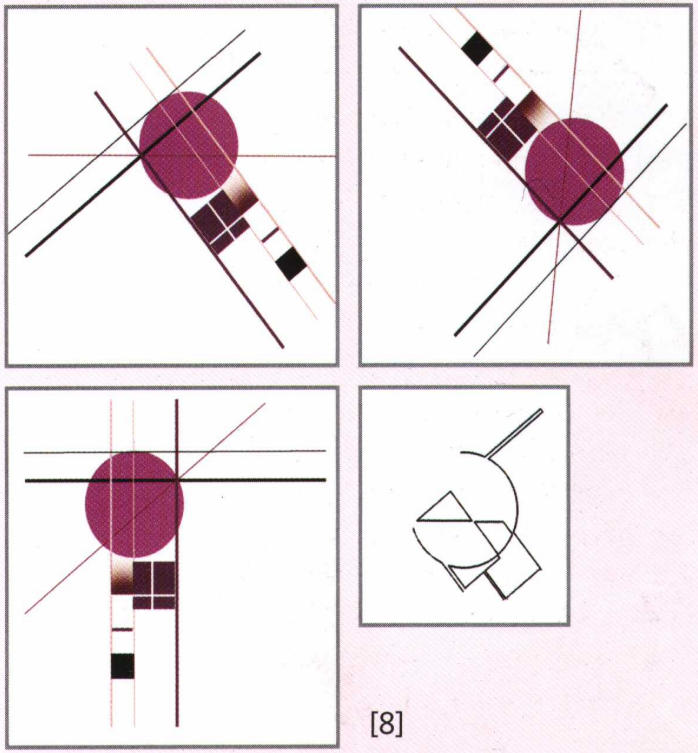
- Öğrenebilme yeteneği

Zekâ

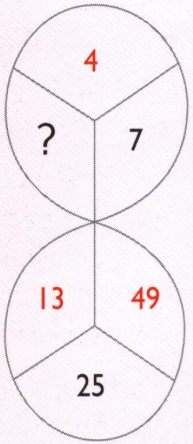
•Dr.Nazan Aydın

- AKADEMİK ZEKA
- Başarıya odaklanan bir sistemde;
  - matematik
    - fen
      - mantık
        - dil

gibi alanlardaki yetenekler



[8]



[10]

[9]

$$18-246 \div 8 =$$

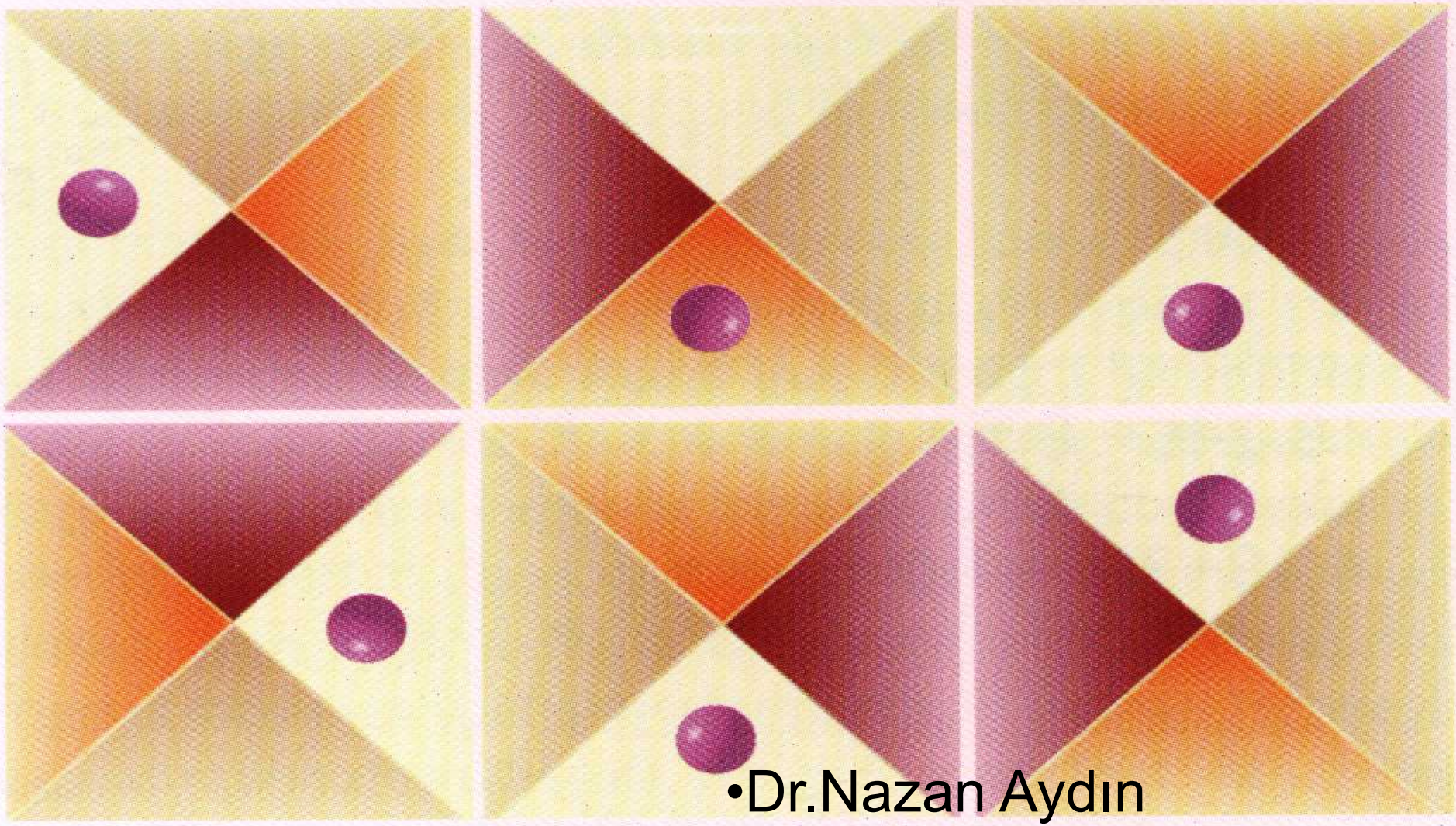
$$4(18+36) + 10-\frac{15}{5} =$$

•Dr.Nazan Aydın

- Zeka, zeka testlerinin ölçtüğü şeydir

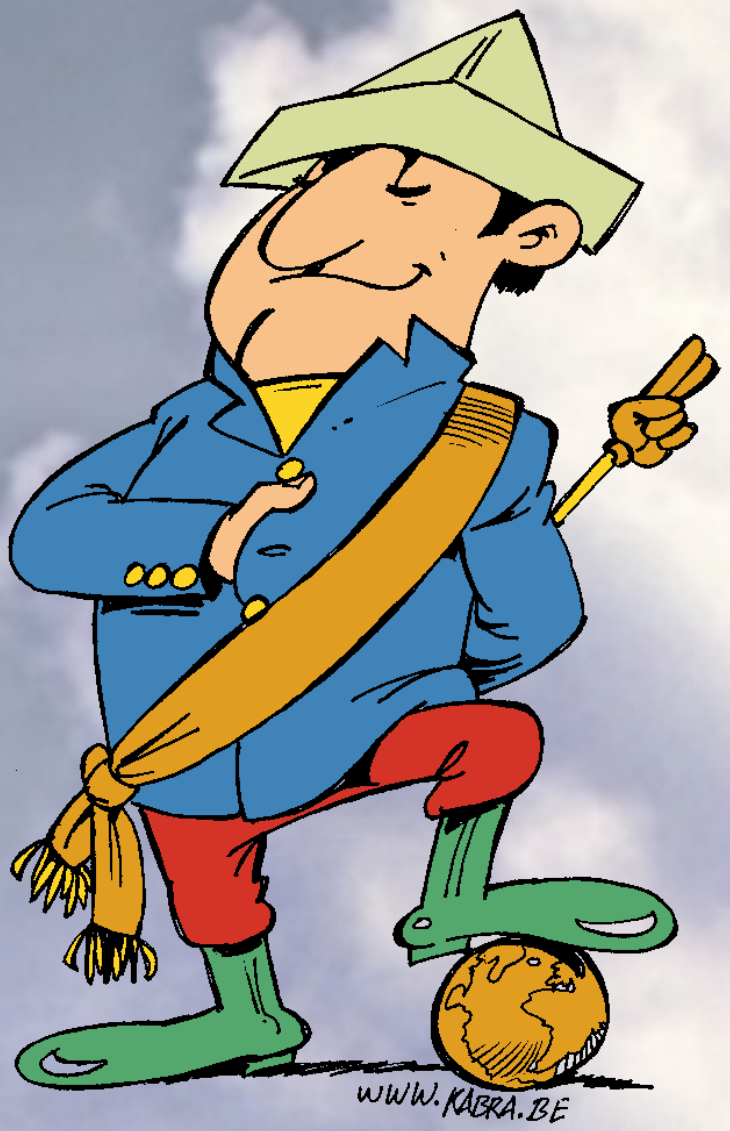
IQ (Intelligence quotient)= $\frac{\text{zeka yaşı}}{\text{kronolojik yaş}}$ **x100**

k



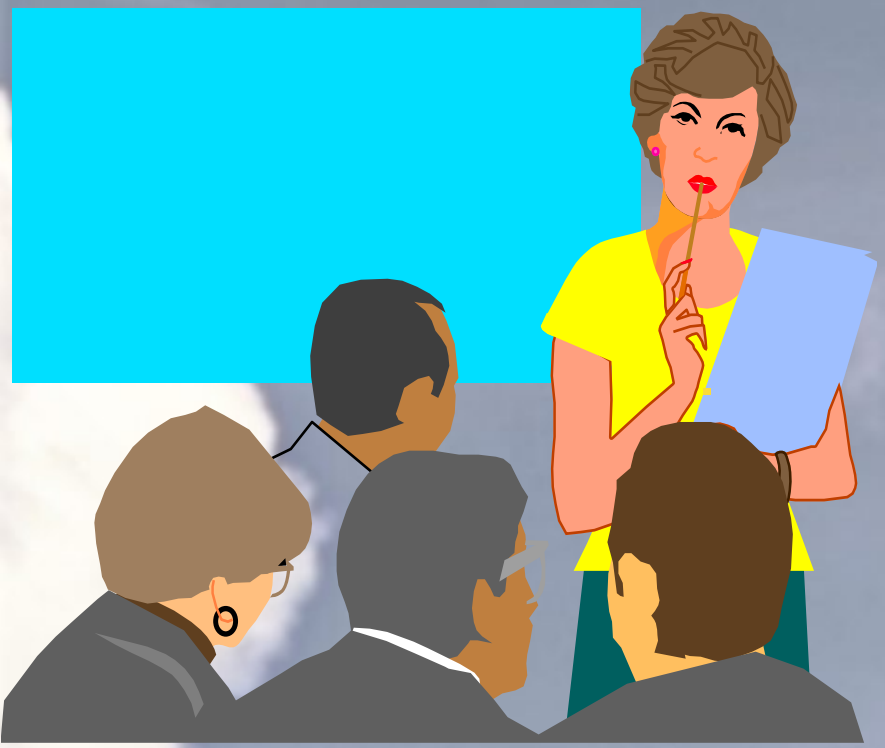
•Dr.Nazan Aydın

- Başarı ve mutluluk için yüksek IQ yeterli mi?



•Dr.Nazan Aydın

- IQ



- Sadece o kişinin bir öğrenci ya da öğretim üyesi olarak başarılı olup olamayacağını tahmin etmede kullanılabilir

- Gardner,Krechewsky, Stenberg

Okullar sadece dil ve mantık-matematik sembollerini kullanıyor

•Dr.Nazan Aydın

- İnsanı anlamada, düşünce ve davranışlarını adlandırmada bazen en önemli role sahiptirler

Yaşamın akışı içinde alınabilecek sonsuz sayıda kişisel karar açısından seçim yapılmasında çok önemli

DUYGULAR

- Dr.Nazan Aydın

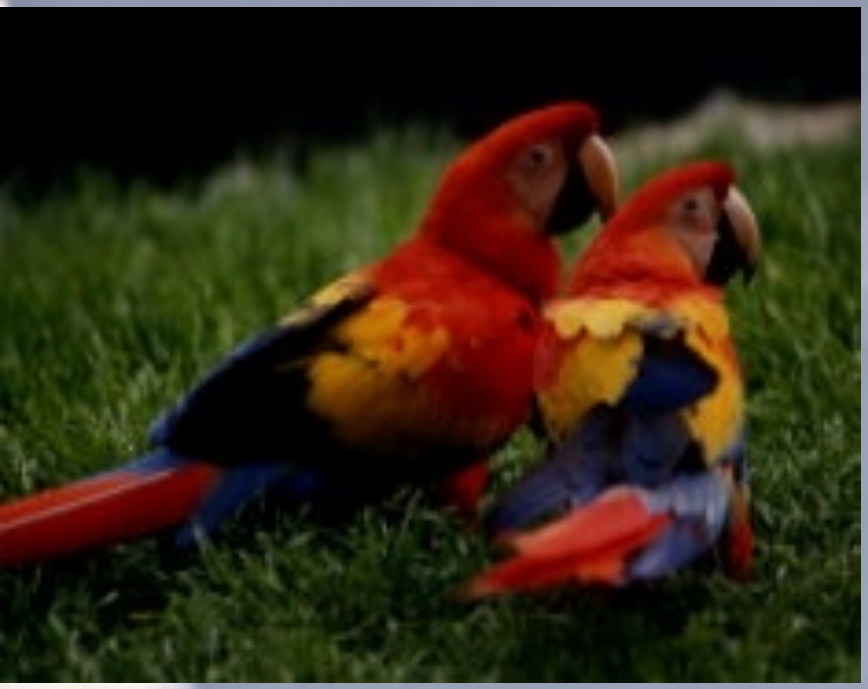
- Sözel
- matematik
- uzamsal
- kinestezik
- müzikal
- kişilerarası beceriler
- psişik farkındalık
- doğal(natüralistik) zekâ

- Rasyonel zeka, değişik zeka türlerinden sadece biridir

Howard Gardner(1983)=Çok Yönlü Zeka Kuramı

•Dr.Nazan Aydın

- RASYONEL=MANTIKİ=IQ İLE ÖLÇÜLEN



EMOSYONEL=DUYGUSAL

İKİ ZİHİN-İKİ ZEKÂ TÜRÜ

•Dr.Nazan Aydın

• DUYGUSAL ZEKA

- Kavramı ilk kez Salovey ve Mayer(1990) kullandı

Kuramı geliştiren ve gündeme taşıyan
“DUYGUSAL ZEKÂ (1996)”
kitabıyla
Daniel Goleman

•Dr.Nazan Aydın

Bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik durumlar ve bir dizi hareket eğilimi

EMOTION=DUYGU

•Dr.Nazan Aydın

1-Akılcı zekadan çok daha hızlı ve ataktır

2- Mantığı çağrışımsaldır

3-Çocuksudur ve bu özelliği duygu güçlendikçe artar

4-İşleyişi duruma bağlıdır ve yükselen duygu doğrultusundadır

Duygusal Zihnin Özellikleri

•Dr.Nazan Aydın

DUYGUSAL ZEKA

- Bireyin duygularını zekice, duyarlı, yararlı ve bilgece kullanabilme yetisi
- Duygularını idare edebilme ve zekice ayarlayabilme yetisi
- Duyguların gücünü ve hızlı algılayışını insan enerjisi, bilgisi ve ilişkileri ve etkisinin bir kaynağı olarak duyumsama, anlama ve etkin bir biçimde kullanma yeteneği

•Dr.Nazan Aydın

Duygusal Zekada En Belirgin Noktalar

- John Black

Kendine güven

iyimserlik

Toplumsal İstikrar

•Dr.Nazan Aydın

DUYGUSAL OLARAK ZEKİ KİŞİLER

- Dr.Nazan Aydın

✓ Zengin ve dengeli bir kişilikle belirli kişisel becerilere sahip olan

✓ kendini denetlemede ve motive etmede başarılı

✓ Duygularını uygun bir biçimde idare ve
ifade ederken iddiacı, ancak ilişkilerinde sempatik ve ilgili

✓ Duygusal yaşamları zengin fakat dengeli

✓ Kendi kendileri, başkaları ve yaşadıkları toplumsal evrenle barışık

✓ Stressler ile aşırı endişe ve vesvese olmaksızın başa çıkabilen

✓ Toplumsal ortamları seven, kendiliğinden harekete geçen, mizaha ve duygusal deneyimlere açık KİŞİLERDİR

EĞER

İş, eğitim yada özel hayatınızda istediğiniz sonuçlara ulaşmak için duygularınızı istediğiniz yönde ve akıllıca kullanabiliyor ve istediğiniz sonuçları elde edebiliyorsanız

- Kendinize ‘DUYGUSAL OLARAK ZEKİ”
- diyebilirsiniz

•Dr.Nazan Aydın

•Dr.Nazan Aydın

- ÖZ FARKINDALIK=KENDİNİN FARKINDA OLMA=KENDİNİ TANIMA

- DUYGULARINI İDARE EDEBİLME
- KENDİ KENDİNİ MOTİVE EDEBİLME
- BAŞKALARININ DUYGULARINI ANLAMA= EMPATİ
- İLİŞKİLERİ DÜZENLEME

DUYGUSAL ZEKANIN ELEMANLARI

EMPATİ

- ❖Karşısındakinin duygu ve düşüncesini doğru olarak anlamak
- ❖Kendini karşısındakinin yerine koyma onun bakış açısıyla bakma

- ❖ Zihninde oluşan anlayışı karşıdakine aktarmak

•Dr.Nazan Aydın

- Yaş
- Aile ortamı
- Cinsiyet
- Eğitim
- Kişisel çabalar

Duygusal zeka gelişiminde etkili faktörler

•Dr.Nazan Aydın

❖SİZİN EQ' NUZ KAÇ ?

❖Duyguların Farkındalık

- ❖ **1- Herhangi bir olay karşısında durup ne hissettiğinizi tarttığınız oluyor mu?**
- ❖ **2- Yapmayı düşündüğünüz şeylerle yaptıklarınız birbirine uyuyor mu?**
- ❖ **3- Hislerinizin iş ve özel hayatınızın kalitesini yükselttiğini düşünüyormusunuz**?

Her zaman 4 puan, Çoğu zaman 3 puan,
Arada sırada 2 puan, Ender olarak 1 puan, Asla 0 puan

•Dr.Nazan Aydın

❖SİZİN EQ' NUZ KAÇ ?

•Dr.Nazan Aydın

• Kişisel Yetenekler

- 1-Kendi artı ve eksilerinizin duygusal sınırlarını biliyormusunuz?
- 2-Düşünmek için kendinize vakit ayırıyormusunuz?
- Samimi eleştrilere ve yeni perspektiflere hazırlıklı mısınız? Kendinizi geliştirmeye çalışıyormusunuz?

Her zaman 4 puan, Çoğu zaman 3 puan,
Arada sırada 2 puan, Ender olarak 1 puan, Asla 0 puan

❖SİZİN EQ' NUZ KAÇ ?

•Dr.Nazan Aydın

• Kendinden Emin Olmak

- 1-Etrafınıza kontrollü, aynı zamanda ulaşılabilir bir görüntü verebiliyormusunuz ?
- 2-Ekip çalışması yaparken farklı görüşler sunabiliyor ve kabul edebiliyormusunuz ?
- 3-Belirsizlik ve baskılara rağmen duygularınız ve bilgileriniz doğrultusunda rahatça karar alabiliyormusunuz ?

Her zaman 4 puan, Çoğu zaman 3 puan,
Arada sırada 2 puan, Ender olarak 1 puan, Asla 0 puan

❖SİZİN EQ' NUZ KAÇ ?

- **32-27 puan**

- Tebrikler,
- Kendi hislerinizin ve bunların yaratacağı sonuçların farkındasınız. İşler iyi gitmediğinde nerede yanlış yaptığınızı görebiliyorsunuz

❖SİZİN EQ' NUZ KAÇ ?

- **26-18 puan**

- Fena değil,
- Ancak arada sırada duygularınız ile olaylar arasında bağlantı kuruyorsunuz. Gelecekte sorular sorarak, yanınızdakileri nasıl motive edeceğinizi öğrenmeye çalışın. Hataları tekrarlamayın

•Dr.Nazan Aydın

❖SİZİN EQ' NUZ KAÇ ?

- **17-9 puan**

- Nasıl davranacağınızı bilemiyorsunuz ve iş arkadaşlarınızdan aldığınız tepkiler sizi şaşırtıyor.
- Kendinizi ve duygusal zekanızı geliştirmenin yollarını arayın

•Dr.Nazan Aydın

❖SİZİN EQ' NUZ KAÇ ?

- **8-1 puan**

- Bu kadar dürüst olduğunuz için teşekkürler. Dürüstlük de bir kişisel güçtür.
- Kendi yeteneklerinizi farketmek için birşeyler yapmaya başlayabilirsiniz.

•Dr.Nazan Aydın

•Dr.Nazan Aydın