

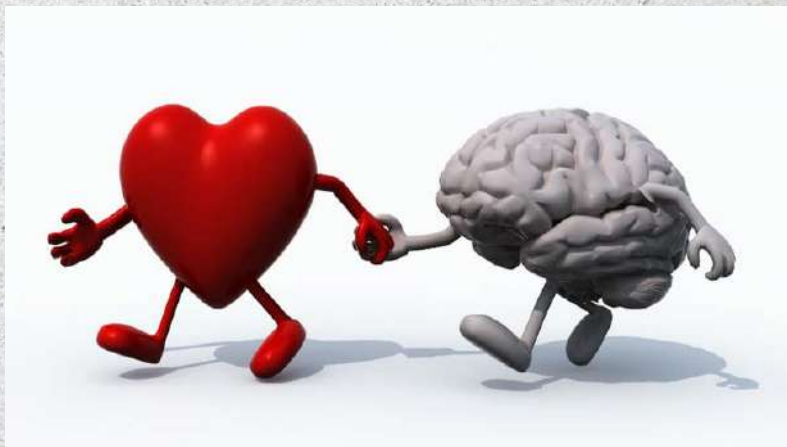
DUYGUSAL ZEKA-EQ

Zeka denince; çoğumuzun aklına sözel ve matematiksel alandaki bireysel yetenekler ve IQ testleri gelir. Peki zekayı yalnızca sözel ve matematiksel alana sıkıştırmak doğru bir yaklaşım olur mu? Ya da IQ testleri, bireyin zekasını ölçmek için ne kadar yeterlidir?

IQ; mantıksal çıkarım yapma, işlem yapma, hatırd tutma, analiz yapma, öngöründe bulunma, neden sonuç ilişkisi kurma vb. fonksiyonları içerir. IQ 'su yüksek çocukların okulda başarılı olma ihtimalleri yüksektir. Fakat okul başarısı ile hayat başarısı birbirinin zıttı yönde olabiliyor. Hatta çok yüksek IQ'ya sahip bireylerin yaşama uyum sağlamada zorlandığı bilinmektedir. Dolayısıyla yüksek zekaya sahip olmak hayatta başarılı olmak için yeterli değildir.

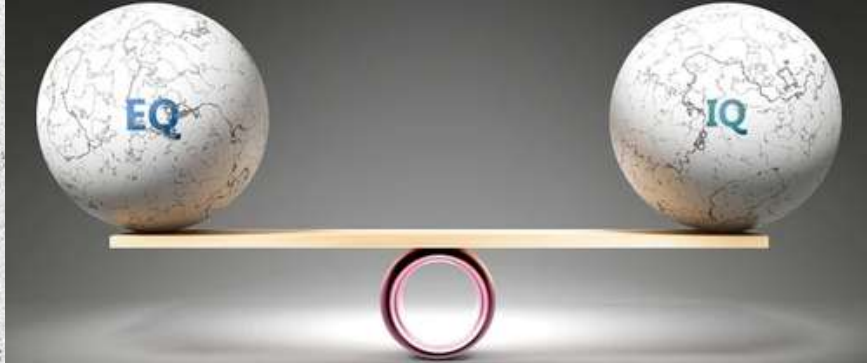
Howard Gardner tarafından 1983 yılında geliştirilen "Çoklu Zeka Kuramı" ile birlikte zekanın bugüne kadar süre gelen tanımından ziyade, sözel ve matematiksel alanlarla sınırlı olmadığı, birden çok alanda ölçülebileceği, çok yönlü olduğu, doğuştan kalıtımla geldiği ve geliştirilebilir olduğu ortaya konulmuştur. Gardner, sözel-dilsel, içsel, sosyal, görsel-uzaysal, müziksel-ritmik, bedensel-kinestetik, mantıksal-matematiksel ve doğacı zekâ olarak 8 zeka türünün olduğunu savunmuştur.

Daha sonra Gardner'ın kuramında geçen içsel ve sosyal zeka türleriyle ilişkili olan "Duygusal Zeka" kavramı geliştirilmiştir. Duygusal zeka; bireyin kendisinin ve başkalarının duyguların gözlemlenme yeteneği, duyguları ayırt edebilme ve bu bilgileri duygu ve düşüncelerine rehber olarak kullanabilme olarak tanımlanabilir. Yapılan birçok araştırma gösteriyor ki hayatta başarı sağlamak için duygusal zeka en az zihinsel yetenekler kadar önemlidir.



Duygusal zeka kavramı ortaya atılmadan önce, duygu ve mantık kavramlarının ayrı kutuplarda yer aldığına dair bir inanış söz konusuydu. Ancak yapılan araştırmalarla birlikte duygusal ve zihinsel sistemlerin bütünlüğünün oldukça önemli olduğu saptanmıştır. Bu bütünlüğün yanında, genelde bu sistemler denge halindedir. Fakat, duygusal yoğunluğun yüksek olduğu, yaşamın tehlikede olduğu zamanlarda bu denge bozulur ve duygusal sistemlerimiz üstünlük sağlayarak zihinsel sistemlerimizi etkisiz hale getirir. Böyle durumlarda daha çok duygularımızın yön verdiği şekilde kararlar veririz.

Duygularımız yaşam içerisinde alınabilecek kararlar arasından seçim yapmamızı sağlarlar. Hangi mesleği seçeceğimiz, nerede yaşayacağımız, kiminle evleneceğimiz gibi birçok konuda yalnızca mantıksal süzgeçten geçirerek karar verirsek yaşantımız için negatif sonuçlar doğabilir. Böyle durumlarda mantıksal düşünmenin yanında duygularımızı fark ederek, anlayarak, isimlendirerek karar verirsek yaşamda başarılı olma şansımızı yükseltiriz.



Duygusal zeka; bireyin, bireyle ve toplumla kurduğu ilişkiyle yakından ilişkilidir. Sosyal bir varlık olan insanın, içinde bulunduğu aile ortamında duyguların ifade edilişi, kontrolü, doğru dışavurumu çocuklar tarafından rol model alınır. Dolayısıyla ebevenylerin duygu farkındalığı çocuğu doğrudan etkiler. Çocuğun duygularını ilk ifade etmeye başladığı aile ortamı duygusal zekasının gelişimi açısından çok önemlidir.

- Hisleri göz ardı edilen, duyguları, yaptıkları ve davranışları kabul görülmeyen, takdir edilmeyen bir ortamda bireyin duygusal zekasının sağlıklı gelişme göstermesi mümkün değildir.
- Fazlasıyla serbest bırakma, sınır koymama tutumunun benimsendiği aile ortamlarında yetişen çocukların duygusal zeka gelişimine olumlu olacağı söylenemez.



- Aile ortamında katı kuralların olması, çocuğa söz hakkı verilmemesi, ihtiyaç ve isteklerinin göz ardı edilmesi, en ufak bir uyumsuz davranışta çocuğun cezalandırılması duygusal zekanın gelişimine ket vurur.
- Anne-babanın kendi arasında ve davranışlarında tutarsız davrandığı, çocuğuna keyfi bir terbiye vermeye durumlarda çocuk kendini çaresiz ve değersiz hisseder. Nasıl davranması gerektiğini bilemez, genel olarak gergin ve stresli olur. Bu durum bireyin duygusal sistemlerini olumsuz etkiler.

Duygusal zekası yüksek bireyler nasıl özelliklere sahiptir?



- Bu bireyler, kendilerinin ve başkalarının duygularını daha iyi tanımlarlar ve eylemlerinde rehber olarak kullanırlar.
- Duygularına ilişkin sözcük dağarcıkları geniştir. Çoğu insan duygularını ifade ederken kendilerini iyi veya kötü hissettiklerini söylerler. Duygusal zekası yüksek insanlar öfkeli, kızgın, haksızlığa uğramış, endişeli vb. olarak ifade ederler.
- İletişim becerileri gelişmiştir.
- Kişisel kararlar verdiklerinde daha özerk davranabilirler ve kendi sınırlarından emindirler.
- Olumsuz olaylarla karşılaştıklarında kendilerini daha kolay toparlayabilirler.
- Diğer insanları tanıma konusunda başarılıdırlar.
- Dürtüsel davranmaktan kaçınırlar. Kendilerini kontrol etmeyi bilirler.
- İnsanların taleplerine karşı "Hayır" demeyi bilirler.
- Mükemmeli aramazlar, çünkü bunun mümkün olmadığını farkındadırlar.

- Güçlü ve zayıf taraflarını bilirler.
- İplerin kimin elinde olduğunu, başarı sağlamak için nasıl bir çevrede bulunmaları gerektiğini bilirler.
- Diğer insanların neye ihtiyacı olduğunu fark eden, ne istediğini gösteren sinyallere karşı duyarlı, empati kurabilen bir yapıya sahiptirler.
- Değişimden korkmazlar ve değişimlere kolay uyum sağlarlar.

Duygusal zekanın doğuştan gelen bir parçası olsa da öğrenilebilir ve geliştirilebilir yönünü göz ardı etmemek gerekiyor. Bu yüzden ebeveynlerin çocukların duygusal zeka gelişimini desteklemek için üzerine düşen görevleri yerine getirmesi oldukça önemlidir. Öncelikle duyguları ifade etme konusunda rol model olmalı, duygu kontrolünü sağladıklarını aile içinde göstermelidirler. Çocukların duygu ve düşüncelerini ifade etmekten çekinmeyecekleri demokratik bir aile ortamı oluşturulmalıdır. Duygularını kabul etmeli, duygularına karşılık empatik tepkiler vermeli ve yaşadıkları duygulardan dolayı yargılandıkları hissettirilmemelidir. Gerektiği zaman sınır koyabilmeli, onlarında fikirleri alınarak ev içinde uyum sağlayabilecekleri kurallar oluşturulmalıdır. Yaşlarına uygun görevler verip, başarı duygusunu tatmaları sağlanmalıdır.

Hayatımızın okul öncesinden başlayarak önemli bir bölümünü okullarda geçirmekteyiz. Okul ve sınıf iklimi, öğretmenlerin ve idarecilerin tutumları bireyin duygularını ifade etmesini ya da bastırmasını doğrudan etkilemektedir. Çocuğun duygu ve düşüncelerinin önemsendiği, bunları rahatlıkla ifade edebilecekleri bir okul iklimi oluşturulmalıdır. Sınıf rehberlik etkinlikleriyle çocukların farklı duyguları tanıması sağlanmalı ve bu konuda desteklenmelidirler.

CİHAN BULUT
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

KAYNAKÇA

Babaođlan, E. (2010), Okul Yöneticilerinde Duygusal Zeka, *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 119-136.

İsmen, A. E. (2004), Duygusal Zeka ve Aile İşlevleri Arasındaki İlişki, *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (7)11, 55-75.

Tuđrul, C. (1999), Duygusal Zeka, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, (1) 12-20.

Yelkikalan, N. (2006), 21. Yüzyılda Girişimciliğin Yeni Özelliđi: Duygusal Zeka, *Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*, 1(2), 39-51.

Yüksel, M. vd. (2021), Psikolojik Sağlamlığın Duygusal Zeka ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Açısından İncelenmesi, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (53), 141-156.