

İnsanlara Duygusal Zekayı Öğretebilir miyiz?

Duygusal Zekanın en yaygın olan 'duyguları farketme ve onları yönetme becerilerinin bütünü' tanımından yola çıkarsak, ve becerilerin de öğrenilebildiğini (ya da en azından geliştirilebildiğini) düşünürsek bu soruya 'Evet' yanıtını vermemiz kolaylaşmaktadır. Konu ile ilgili araştırma sonuçlarının çoğunluğundan edinilen bilgi, ve dolayısıyla yaygın olarak kabul edilen görüş de zaten, DZ'nin (bir kısmı doğuştan gelse bile) büyük bir bölümünün kişinin hayat deneyimleri sayesinde şekillenen, öğrenilen-öğretilen birşey olduğu yönündedir.

Hepimizin bildiği gibi, eğitim önce ailede başlamaktadır. Birçok araştırmaya göre, bir çocuğa aile içinde duygularını ifade edebilmesi için gerekli olanak sağlanması önemlidir. Çocuk; duyguları farketmenin, anlamlandırmanın ve kontrolünün gerekliliğini öğrenerek büyür ve duygularına sahip çıktığında eleştirilmeden kabul görmeye devam ederse, duygusal zekasının yüksek olması için gereken temel zemin hazırlanmış olur.

Son yıllarda, duygusal zeka konusuna yönelik gittikçe artan ilgi sayesinde gelişmiş ülkelerdeki bazı okullarda, duygusal zekayı geliştirmek için özel programlar bile başlatılmıştır. Müfredatında, kendini tanıma, sosyal farkındalık, sağlıklı ilişki-iletişim becerileri, sorumluluk alma, risk yönetimi gibi derslerin olduğu bu programlara kayıtlı öğrencilerle yapılan araştırmaların sonucunda, öğrencilerin okul başarılarının yükseldiği ve disiplin suçlarının düştüğü görülmüştür. Duygusal zekanın iş yaşamındaki olumlu etkilerinin farkedilmesi üzerine, günümüzde birçok işyerinde, özellikle 'insan kaynakları' alanında çalışan bireylerce çeşitli eğitimler de vermeye başlanmıştır.

HAYDİ GELİN DUYGULARIMIZIN GÜCÜNÜ KEŞFEDELİM!

Doğu Akdeniz Üniversitesi
Psikolojik Danışmanlık Rehberlik ve Araştırma Merkezi
(DAÜ-PDRAM)



Adres: Kuzey Kampüsü, Sağlık Merkezi Binası, Zemin Kat
Tel: (0392) 630 2251, Faks(0392) 630 2475 - (0392) 630 2254
e-mail: counsel.pdram@emu.edu.tr
web: <http://pdram.emu.edu.tr/>

Duygusal Zeka



Duygusal Zeka nedir?

Bildiğimiz zekadan (IQ) farkı nedir?

Duygusal Zeka öğrenilebilen birşey midir?

Ölçülebilir miyiz?

Duygusal Zeka Nedir?

Duygusal Zeka (DZ) teriminin bilimsel literatürde yer almaya başlaması yaklaşık 25 sene öncesine dayanmaktadır, dolayısıyla bilim dünyasının gözüyle bakacak olursak oldukça yenidir. Ancak DZ, adındaki çekiciliğin de etkisinden olacak ki, kısa sürede hakkında çok konuşulan ve tartışılan bir konu haline gelmiştir. DZ teorisi hakkında birçok araştırmacının, kendi çalışmalarının ışığında farklı tanımlamaları vardır. Bu tanımların sürekli olarak değişmesi ve geliştirilmesinden ötürü, DZ'yi birkaç genel geçer cümle ile anlatmak oldukça güç ve yanlış olur.

- * **Bilişsel Zeka (IQ) – Duygusal Zeka (DZ):** IQ'nun (Intelligence Quotient) literatürdeki yeri DZ'den çok daha öncesine dayanmaktadır ve birçoğumuzun da bildiği gibi kişideki bilişsel kapasiteyi (Ör: analitik, matematiksel düşünme ve kavrama yeteneği) ölçmektedir. Özellikle akademik hayattaki başarıyla bağlantılandırılan ve geçen yüzyıla damgasını vuran bu kavramın, günümüzdeki sıkı rakibi DZ ise, bilişsel kapasitenin yanısıra, kişinin, kendisine veya başkalarına ait duyguları anlama, sezinleme, yönetme ve yönlendirme yetisi ile ilgilidir.
- * **Doğuştan mı Gelir-Sonradan mı Öğrenilir?** Her ne kadar DZ ile ilgili çelişkili bilgiler süregelse ve tam olarak bir uzlaşmaya varılamamış olsa da, dünyadaki araştırmacıların büyük çoğunluğu DZ'nin zaman içerisinde geliştirilebilecek bir kapasiteler bütünü olduğu görüşünde hemfikirdir. IQ ise, genellikle doğuştan gelen ve değiştirilemeyen bir değer olarak kabul edilmektedir.
- * **Yetenek mi-Kişilik Özelliği mi?** Uzlaşmaya varılamayan önemli konulardan bir diğeri de DZ'nin bir yetenek mi yoksa kişilik özelliği mi olduğudur. DZ'ye yetenek modelinden bakan araştırmacılar DZ'yi; duygusal bilgiyi anlamlandırma ve kullanma ile ilgili sahip olduğumuz bilişsel yeteneğimiz olarak görmektedir. DZ'yi kişilik özelliği modelinden açıklayan araştırmacılara göre ise DZ; bireyin kişiliğinde varolan özellikleri algılayış biçimi ve tutum - davranışlarındaki eğilimlerin bir bütünüdür.
- * **DZ'nin Ölçümü:** DZ'nin farklı modelleri, DZ'yi farklı yollarla ölçmektedir. Yetenek modelinin savunucuları, duyguları algılama ve kullanma ile ilgili olan yeteneklerimiz odaklı zeka testlerini kullanırken, kişilik modelinin savunucuları iyilik hali, duygusallık ve sosyallik gibi kişilik ile ilgili kavramların bireylerce rapor edildiği, görece daha subjektif ölçümleri kullanmaktadırlar. DZ'nin ölçüm araçlarının güvenilirlik ve geçerliliğiyle ilgili eleştiriler yaygındır. Yetenek ile ilgili testlerin, yetenekten ziyade, kişinin bilgisini, uyumluluğunu ve zekasını ölçtüğünü düşünenler az değildir. Aynı zamanda, kişilik modelinin kullandığı ölçüm araçlarında da kişinin kendini bilerek ve isteyerek daha iyi göstermeye çalışma, yani bir yerde testi yanılma yoluna gitmesi riskinin söz konusu olduğu düşünülmektedir.

Duygusal Zekanın Bileşenleri

Her ne kadar duygusal zekanın ne olduğu ve nasıl ölçüldüğü ile ilgili birçok farklı görüş olsa da, işin temeline inildiğinde, farklı modellerin dahi birçok konuda birbirine benzer kavramlardan bahsettiği görülmektedir. Duygusal zeka seviyesinin yüksek olduğu düşünülen bireylerin aşağıda sözü edilen konularda da iyi/başarılı olmaları beklenmektedir:

- * Hem kendi duygularını hem de diğer insanların duygularını okuma/farketme (yüz mimiklerinden, resimlerden, ses tonundan..vb.).
- * İnsanlarla iletişim kurma.
- * Bir zorluk karşısında esnek ve üretken olma.
- * Duyguların etkisini farketme.
- * Dürtü kontrolü.
- * İşbirliği ve takım çalışması.
- * Kendi duygu ve düşüncelerinin arkasında durma.
- * Başkasına bağlı-bağımlı olmadan özgür hissetme.
- * Dayanıklılık: Değişen durumlara adapte olma ve sıkıntılarla başetme.
- * Karar verme ve amaçlanan hedeflere ulaşma.
- * Problem çözme ve uzlaşma sağlama.
- * İnsanları yüreklendirme ve onlara ilham kaynağı olma.
- * Duyguları kabul etme (korku ve öfke gibi olumsuz olanları dahil) ve onların kişisel gelişim için önem ve gerekliliğini takdir etme.
- * Kendi içinde bütün, yerleşmiş ve olumlu hissetme.

Duygusal Zekanın Etkileri

Birçok araştırmacı, özellikle de Psikoloji biliminin hastalık odaklı (patoloji) değil, iyilik halini sağlama ve koruma odaklı çalışılması gerektiğini savunan, hümanistik akımın öncülüğünü yapan 'Pozitif Psikologlar', Duygusal Zeka'nın hayatımızda olumlu etkileri olduğunda hemfikir olmaktadır. Örneğin;

- * **Yüksek Akademik ve İş Performansı** (problem çözme becerisi, hedefe ulaşma güdüsü ve iyimserlik sayesinde)
- * **Mutluluk** (hayatın içindeki günlük sıkıntılarla başedebilme, kişinin kendine olan bağlılığı, özsaygısı ve kendini kabülü sayesinde)
- * **İyilik Hali** (kişilerarası kurulan sağlıklı, yakın ve güçlü ilişkilerin verdiği tatminkar duygu sayesinde)
- * **Hayatın Anamlı Olduğu Düşüncesi** (kişinin kim olduğunu, nasıl olmak istediğini, hayatını daha anlamlı kılmak için neler yapmak istediğini, potansiyelinin ne olduğunu düşünmesi ve bunların ışığında kendindeki 'en iyi'yi dışarı çıkarmaya çalışması sayesinde)