

kış 2001

## DUYGUSAL ZEKÂ VE EĞİTİM AÇISINDAN DOĞURGULARI

**Doç.Dr. Binnur YEŞİLYAPRAK**

Gazi Üniversitesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü

*Duygusal zekâ, bireyin duygularını akıllıca, duyarlı, yararlı ve bilgece bir tarzda kullanma yetisidir. Bu kavram beş alandaki yetenekleri kapsamaktadır. (1) Özbilinç, (2) Duyguları idare edebilmek, (3) Kendini harekete geçirmek, (4) Başkalarının duygularını anlamak ve (5) Sosyal beceriler. Bu alanda yapılan çalışmalar yaşamdaki başarıyı açıklamada duygusal zekânın önemli payını ortaya koyunca eğitimde bu alanın önemine dikkat çekmiştir. Son araştırmalar çocuklarda akademik zekâ puanlarının yükselmesine karşın duygusal zekâ açısından kötüleşme saptamıştır. Toplumsal gelişme açısından olumsuz sinyaller veren bu durum eğitimcileri bu konuda çalışmalara yöneltici bir uyarıdır. Bu makalede duygusal zekânın tanımı, kapsamı ve eğitimsel doğurguları üzerinde durulmuştur.*

Son yıllarda gündemden düşmeyen Duygusal zekâ (Emotional intelligence) kavramı, giderek farklı alanlarda yeni açılımlar yaratmaktadır. Bu alandaki çalışmalar, duygusal zekânın ölçülmesi; ilgili yeteneklerin yaşamın değişik alanlarına nasıl uygulanabileceği ve sonuçları, bunlara bağlı olarak da duygusal zekânın nasıl geliştirilebileceği gibi boyutlarda yoğun bir şekilde sürdürülmektedir. Bu çalışmaların yöneldiği alanların başında iş yaşamı ve yöneticilik ile eğitim gelmektedir.

Bu makalede duygusal zekânın tanımı ve kapsamı açıklandıktan sonra eğitim alanındaki önemi üzerinde durularak öğretmenlerin yararlanabileceği eğitimsel doğurguları vurgulanmıştır.

### Duygusal zekânın tanımı

Duygusal zekâ (Emotional Intelligence) terimi ilk kez 1990'da Yale Üniversitesi'nden psikolog Peter Salovey ve New Hampshire Üniversitesi'nden psikolog John Mayer tarafından kullanılmıştır. Terimin isim babaları, duygusal zekâyı "kendisinin ve başkalarının hislerini gözleyip düzenleyebilmek; hisleri, düşünce ve eyleme kılavuzluk edecek şekilde kullanabilmek" olarak tanımlamışlardır (Salovey & Mayer 1990). Bu ilk tanımlamada kavram, başarı için önemli görülen empati, duyguları ifade etme ve anlama, mizacını kontrol etme, bağımsızlık, uyum sağlayabilme, beğenilme, kişilerarası sorunları çözme, sebat, sevecenlik, nezaket, saygı ..." gibi duygusal nitelikleri betimlemek için kullanılmıştır. Daha sonra 1995'te psikoloji alanında doktoralı gazeteci-yazar Daniel Goleman'ın "Duygusal Zekâ" kitabını yayınlaması ile kavram pek çok platformda ilgi çekmiş, tartışılmaya başlanmış ve kamuoyunun gündemine girmiştir. Goleman (1998: 50). kitabında bu kavramı "*kendini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme, dürtüleri kontrol ederek doyumunu erteleyebilme, ruh halini düzenleyebilme, sıkıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, kendini başkalarının yerine koyabilme ve umut besleme...*" olarak tanımlanmıştır.

Goleman'ın kitabından sonra bu konuda yapılan araştırmalar ve yayınlanan kitaplar hızla artmış ve genel olarak uzmanlar duygusal zekâyı, bireyin duygularını zekice, duyarlı, yararlı ve bilgece bir tarzda kullanabilme yetisi olarak kabul etmişlerdir (Shapiro 1998; Weisinger 1998; Cooper ve Sawaf 1997).

O halde, sadece duygulara sahip olmak yeterli değildir. Duygular her insanda vardır. Duygusal zekâ; kendimizin ve başkalarının duygularını tanıma ve değerlendirmenin yanısıra duygulara ilişkin bilgileri ve duyguların enerjisini günlük yaşamımıza ve işimize etkin bir biçimde yansıtarak onlara uygun tepkiler vermemizi sağlar. Buna göre; eğer birey iş, eğitim ya da özel yaşamında istediği sonuçlara ulaşmak için duygularını istediği yönde akıllıca kullanabiliyor ve istediği sonuçları elde edebiliyorsa "duygusal zeki" olarak nitelenebilir.

### Duygusal Zekânın Kapsamı

Duygusal zekâ ile ilgili çalışma yapanlar, kuşkusuz ki entelektüel (akademik) ve duygusal yetiler arasındaki ayrıma işaret eden en etkili zekâ kuramcılarının biri olan Howard Gardner'in 1983 yılında ileri sürdüğü

“Çoklu zekâ (multiple intelligence)” modelinden yararlanmışlardır. Çünkü Gardner tarafından tanımlanan önce yedi ve sonra sekiz zekâ alanı, sadece alışlagelen sözel ve matematiksel yetileri değil, “sosyal zekâ” ve “kişiyeye dönük zekâ” alanları olmak üzere iki kişisel alanı da içermektedir (Gardner 1997; 1999). Daha sonra duygusal zekâ üzerinde çalışanlar, Gardner’in bu iki kişisel alanını da kapsayacak şekilde beş yetenek alanını içeren bir model oluşturdular (Goleman 1998; Lazarus 1999; Weisinger 1998):

1. **Özbilinç (self-awareness):** “Benlik bilinci” olarak da ifade edilebilir. Kendini tanıma, kendi duygularının farkında olma ve doğru değerlendirme yeteneği. Bir duyguyu oluşurken farkedebilme, duygusal zekânın temelini oluşturur. Bu bir bakıma psikolojik içgörüdür.
2. **Duyguları yönetebilme (Emotional self-regulation):** Duyguları uygun biçimde yönetebilme, denetleyebilme yeteneği. Bununla kastedilen ne tutkuların kölesi olmak ne de duyguları bastırmaktır. Kastedilen duyguları dengeli, uyumlu biçimde ortaya koyabilme, gerektiğinde “doyumun, hedefe yönelik olarak kişinin kendisince ertelenmesi” olarak ifade edebileceğimiz “duygusal özdenetim”dir.
3. **Kendini harekete geçirebilme (Motivation):** Duyguları bir amaç doğrultusunda harekete geçirebilme, içsel güdülünme. Motivasyon, bir işe başlamanın ve sonuna kadar götürebilmenin anahtarıdır. Teknik olarak, enerjiyi belli bir amaç uğruna, belli bir yönde harcamaktır. Duygusal zekâ bağlamında ise, duygusal sistemimizi aracı olarak kullanarak bir işi başlatmak ve bitirmektir.
4. **Başkalarının duygularını anlayabilme (Empathy):** Kendini başkalarının yerine koyabilme yeteneği. Empati, başkaları ile ilişki kurmada temel yapıtaşıdır. Kökeni, “özbilinç”tir. Kendi duygularımıza ne kadar açıksak, başkalarının duygularını okumayı da o kadar iyi beceririz.
5. **İlişkileri yürütebilme (Social skills):** Etkili kişilerarası ilişkiler kurabilme ve sürdürülebilme yeteneği. Sosyal becerilere sahip olma. Bu yetiye Goleman “sosyal sanatlar” veya “ilişki sanatı” denilebileceğini belirtiyor ve bunun diğer iki duygusal becerinin, özyönetim ve empatinin olgunlaşmasını gerektirdiğini vurguluyor (1998).

### Duygusal Zekânın Eğitim Açısından Doğurguları

Duygusal zekâ (EQ) ile ilgili çalışmalar; akademik yönden parlak zekâlı insanların gerek iş, gerekse özel yaşamlarında her zaman en başarılı kişiler

## binnur yeşilyaprak

arasında olmadıklarını ortaya koymuştur. Hepimiz okulda başarılı ama yaşamda mutsuz ve/veya barısız ya da akademik testlerde başarısız ama sağduyu ve yaratıcılığa sahip, sosyal ilişkileri mükemmel insanlar tanırız. Uzmanlara göre akademik zekâ (IQ)'nın yaşamdaki başarıyı etkileyen faktörler içindeki payı, en kötümser tahminle %4, en iyimser tahminle %20'dir (Cooper & Sawaf 1997; Goleman 1998). Oysa son yıllarda yapılan araştırmalar, çocuklarda IQ testleri ile ölçülen zekâ puanlarında bir artış ortaya koyarken, duygusal zekâ açısından istikrarlı bir kötüleşme saptamaktadır (Lazarus 1999; Shapiro 1998; Goleman 2000). Toplumsal gelişme açısından olumsuz sinyaller veren bu durum uzmanları duygusal zekânın önemine dikkat çekerek, nasıl geliştirilebileceği konusunda çalışmalar yapmaya yöneltmiştir.

Goleman (2000)'nin "Örgütlerde Duygusal Zekâ Araştırmaları Konsorsiyumu" başkanı olarak dünya çapında beşyüze yakın şirket, devlet kurumu ve kâr amacı gütmeyen kuruluşlarda (eğitim kurumları dahil) yürüttüğü analizlerin ulaştığı sonuçların tümü, duygusal zekânın hemen hemen her iş alanında, mükemmelliği yakalamakta üstün bir rol oynadığına işaret etmektedir. Bu incelemelerin ortaya koyduğu ve genel olarak kabul edilen gerçek; duygusal zekânın, aklın sahip olduğu yetilerin kullanılabilmesinde yaşamsal bir öneme sahip olduğudur. Diğer bir ifade ile, duygular tanınıp yapıcı bir biçimde yönlendirildikleri takdirde zihinsel performansı artırır. Artık bilinmektedir ki, duygularını yönetemeyen insan, aklını da yönetememektedir!

Bilim adamları EQ'yu her zaman ve her yaşta geliştirilip ilerletilebilen, öğrenilebilir bir zekâ alanı olarak görmektedirler (Shapiro 1998; Weisinger 1998; Goleman 2000). Uzmanlara göre, duygusal zekâ düzeyi kalıtsal olarak tayin edilmediği gibi, gelişimi de sadece ilk çocukluk dönemlerinde gerçekleşmez. Genel bir kanı olarak, 13-19 arasındaki yaşlardan sonra pek fazla gelişim göstermeyen IQ'nın tersine, duygusal zekânın öğrenilme olasılığı oldukça fazladır ve yaşam boyu gelişmeye devam ederek daha yeterli düzeye ulaşabilir.

Duygusal zekânın öğrenilmiş alışkanlıklar temeline dayandığı görüşü, uzmanları, bu alandaki kapasitenin geliştirilmesinde eğitimin rolüne ve önemine yöneltmiştir. Eğitimin işlevi; bireyin kendine özgü zekâ profilini, toplum içinde gelişmesini sağlayacak görev ve alanlarda ustalaşmak için kullanmasına yardım etmektir. Günlük pek çok performansta farklı zekâ alanları uyum içinde çalışır, birbirini etkiler. Bu nedenle eğitimde zekânın belli bir yönünü değil, farklı alanlarını birlikte geliştirmek amaçlanmalıdır. Goleman (1998) vurguladığı gibi;

## binnur yeşilyaprak

*“... Günümüzde çocuklarımızın duygusal eğitimini şansa bırakıyoruz ve bunun sonuçları çok yıkıcı oluyor. Çözümlerden biri, okulların öğrenciyi sınıfta bir bütün olarak akıllı ve kalbi birleştirerek nasıl eğitilebileceğine dair bir vizyon geliştirmektir... Yakın gelecekte okullardaki eğitimin düzenli olarak öz bilinç, özdenetim, empatiyle dinleme, anlaşmazlık çözme ve işbirliği gibi temel insan becerilerini kapsayacağına inanıyorum.”*

ifadesi önemli bir gerçeği dile getirmektedir.

Duygusal zekânın gelişimi, özellikle bir yanda bilişsel, diğer yanda da biyolojik olgunlaşma gibi gelişim süreçleriyle iç içedir. Bu gelişimde okulun işlevi çok önemlidir. Özellikle ilkokula başlangıç ve ortaokula geçiş yılları çocuğun uyum sağlaması açısından iki kritik dönem olarak ele alınmalıdır. Altı yaşından 11 yaşına kadar okul, çocukların ergenlik yaşamını ve sonrasını kuvvetle etkileyecek bir kaynaşma potası ve tanımlayıcı bir eğitsel deneyimdir. Bir çocuğun özdeğer hissi, önemli ölçüde okul başarısına bağlıdır. Okulda başarısız olan bir çocuk, kendi kendisinin yenilgisini hazırlayan tutumları harekete geçirerek tüm geleceğini karartabilir.

Okuldaki başarı da büyük ölçüde –akademik zekâ kadar- duygusal zekâyâ bağlıdır. Çünkü okuldan yararlanmak için gerekli temel özellikler olarak kabul edilen; “Doyumu erteleyebilme, uygun bir biçimde sosyal sorumluluk üstlenebilme, duygularını kontrol altında tutabilme, iyimser bir bakış açısına sahip olabilme, içsel güdülenme, başkaları ile ilişki kurabilme, işbirliği yapabilme...” gibi beceri alanları duygusal zekâ düzeyine bağlıdır. Bu özellikleri geliştirmek için anaokulu/anasınıflarından başlanarak tüm eğitim süreci boyunca açık ya da örtük müfredatta ilgili etkinliklere yer verilmelidir. Oysa öğretmenler derslerinde duygusal hedeflere genel olarak pek fazla yer vermezler (Bacanlı 1999).

Araştırmaların ortaya koyduğu bir sonuç da duygusal zekâ açısından kadın ve erkekler arasında görülen farklılıklardır. Bulgular, kadınların ortalama olarak kendi duygularından daha haberdar olduğunu, daha fazla empati gösterdiğini ve kişilerarası ilişkilerde daha becerikli olduğunu ortaya koymaktadır. Buna karşılık erkekler, kendinden daha emin ve iyimserdir, daha kolay uyum sağlar ve stresle başa çıkmakta daha başarılıdırlar (Sartorius 1999; Goleman 2000).

Salovey ve Sluyter (1997)’e göre çocukların EQ düzeyi ile yetiştikleri çevre koşulları ve model aldıkları kişiler arasında yüksek bir korelasyon bulunmaktadır. Bu ilişki, öğretmenleri, eğitim ortamını çok daha dikkatli ve

## binnur yeşilyaprak

bilinçli bir şekilde düzenlemeleri yanısıra bu ortamda model alınan en önemli birey olmaları açısından önemli sorumluluklar yükler. Okulda, sınıf- içi ve sınıf-dışı etkinlikler sırasında duygusal zekânın geliştirilmesinde, son yıllarda eğitimde popüler olan “çoklu zeka (multiple intelligence)” modeline yönelik uygulamalar yardımcı olabilir. Çünkü bu yaklaşımın temelinde de çocukların farklı zekâ alanlarını geliştirmeyi hedefleyen zenginleştirilmiş öğrenme yaşantıları düzenlenmesi esastır (Gardner 1999; Champbell & Dickinson 1996; Christison 1996; Demirel ve diğ. 1998).

Eğitimde duygusal zekânın geliştirilmesinde okul rehberlik uzmanlarına önemli görevler düşmektedir. Çünkü gerek bilgi ve beceri donanımı, gerekse psikolojik danışma ve rehberlik alanının eğitimdeki işlevi açısından duygusal zekâ ile ilgili çalışmalarda rehberlik uzmanının aktif olması ve liderlik yapması beklenir.

Uzmanlar okulda bir yandan doğrudan öğrenciye yönelik özel etkinlikler yanısıra; öğretmenler, yöneticiler ve ebeveynleri bu konuda eğiterek dolaylı olarak öğrencilerin duygusal zekâlarının gelişimine katkıda bulunabilirler. Ancak bu konuda en önemli katkı, kuşkusuz ki eğitim sürecinde, öğrencinin tüm olarak gelişimi ve uyumu açısından en önemli etkiye sahip olan “öğretmen” tarafından sağlanabilir (Yeşilyaprak 1999). Bu nedenle öğretmenlerin bu alanda kendilerini geliştirmeleri ve duygusal zekâ alanındaki yeteneklerin kendi branşlarındaki ders etkinliklerinde nasıl işe koşulabileceğini kavramaları hedeflenmelidir.

Duygusal zekâ konusunda yapılan pek çok çalışmanın sonucu değerlendirildiğinde- de eğitim açısından doğurgular aşağıdaki gibi özetlenebilir:

- 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.

- Öğretmenler, öğretim etkinliklerini planlamada, yürütmede ve değerlendirmede duygusal zekâ alanını geliştirmeye yönelik etkinliklere yer vermelidir.
- Öğretmen, öğrencileri, anlaşılması gereken duyguları, düşünceleri, sorunları ve gereksinimleri olan bireyler olarak görebilmelidir.
- Ders etkinliklerinde duygusal zekânın işe koşulması öğrenmeyi daha zevkli ve kalıcı hale getirir.
- Duygusal zekânın gelişimi ile ilgili çalışmalar okuldaki disiplin sorunlarını, sosyal ve psikolojik problemleri azaltır.
- Duygusal zekâyı geliştirmeye yönelik çalışmalarda cinsiyet farklılıkları dikkate alınmalıdır.
- Okuldaki rehberlik uzmanları duygusal zekânın geliştirilmesi konusunda yönetici ve öğretmenlere müşavirlik hizmeti vermelidir.

### Sonuç

Öğretmenler, derslerini planlarken duygusal zekâ kapsamına giren öz bilinç, duyguları yönetme, motivasyon, empati ve sosyal ilişkileri geliştirme açısından neler yapabileceğini, duygusal zekâyı öğretime nasıl katabileceğini düşünmeli, bu konuda kendine sorular yöneltmelidir. Gerekirse meslektaşlarından, okul rehberlik uzmanından hatta öğrencilerinden fikir almalı, inceleme ve araştırmalar yapmalıdır. Bu konuda dilimize çevrilmiş ve bu alanda ülkemizde yayınlanmış kaynaklara az bir çabayla ulaşabileceklerdir. Sonuçta çok büyük kazanımlar sağlayabileceğine güvenen her öğretmen bu çabayı göstermekten kaçınmamalıdır. Duygusal zekânın toplumsal yaşamın her alanında, iş ve meslek performansında olduğu kadar bireysel ve aile yaşamındaki önemini ortaya koyan yüzlerce araştırma ve inceleme sonuçları, kuşkusuz ki öğretmenleri böyle bir çabaya teşvik edicidir.

## KAYNAKÇA

- Bacanlı, H. (1999). *Duyuşsal Davranış Eğitimi*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Cambell, L.&B; D. Dickinson (1996). *Teaching and Learningn Through Multiple Intelligences*. Allyn & Bacon Press, USA.
- Christison, M.A. (1996). "Teaching and Learning Languages Through Multiple Intelligence" *Tesol Journal*, vol.6, no.1, ss.10-14.
- Cooper, R.K. ve A. Sawaf (1997) *Liderlikte Duygusal Zekâ*. Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Demirel, Ö. ve diğ. (1998). "İlköğretimde Çoklu Zekâ Kuramının Uygulanması" *VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Bildiriler Kitabı*, Selçuk Ün. Konya, ss.531-546.
- Gardner, H. (1997). "six Afterhoughts: Comments on Varieties of Intellectual Talent" *Second Quarter* vol.31, No.2
- Gardner, H. (1999) *Çoklu Zekâ* (Çev. M.Tüzel) BZD Yayıncılık, Enka Vakfı, İstanbul.
- Goleman, D. (1996) *Duygusal Zekâ*. (Çev. B.S.Yüksel) Varlık Yayınları, İstanbul.
- Goleman, D. (1998) *İşbaşında Duygusal Zekâ*, Varlık Yayınları, İstanbul.
- Lazarus, P. (1999) "Emotional Intelligence: A Paradigm for Education in the New Millennium" (22. Uluslararası Okul Psikolojisi yıllık toplantısına sunulan bildiri metni) Kreuzlingen, İsviçre.
- Salovey, P. & Sluyter (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*. (Book review) <http://www.eqi.org/salovey.htm>.
- Salovey, P. ve J.D. Mayer (1990). "Emotional Intelligence" *Imagination, Cognition, and Personality*, sayı:9, ss.185-211.
- Sartorius, M. (1999). *Kadınlarda Duygusal Zekâ* (Türkçesi: Ş. C. Erendor) Varlık Yayınları, İstanbul.
- Shapiro, L.E. (1998). *Yüksek EQ'lu Bir Çocuk Yetiştirmek* (Çev: Ü. Kartal) Varlık Yayınları, İstanbul.
- Sternberg, R.J. (1996). *Successful Intelligence*. New York: Simon & Schuster.
- Weisinger, H. (1998) *İş Yaşamında Duygusal Zekâ*. MNS Yayıncılık, İstanbul.
- Yeşilyaprak, B. (1999). "Sınıf Öğretmenlerinin Rehberlik Açısından Rol ve İşlevleri" *Milli Eğitim*, sayı:144, ss.27-30.