**DUYGUSAL ZEKA**

Goleman duyguyu "bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi" anlamında kullandığını belirtmektedir. Zeka ise, bireyin genel yeteneklerinin toplamı olarak tanımlanabilir. Bir başka tanıma göre zeka, yaşantılardan öğrenme ve yararlanma yeteneği, soyut düşünme ve akıl yürütme yeteneği, değişen dünyaya uyum sağlayabilme yeteneği ve kişinin yapması gereken işleri süratle bitirmesi için güdülenme kapasitelerinden oluşur.

Duygusal zeka kavramı ilk kez Mayer ve Salovey (1990) tarafından kullanılmıştır. Çalışmalarında duygusal zekanın, kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını gözlemleme yeteneğini, onları ayırt edebilmeyi ve bu bilgiyi düşünce ve davranışlarına rehber olarak kullanabilme; duygusal zeka modellerinde de algılamak ve ifade etmek, duyguyu düşünceyle kaynaştırmak, duyguyu anlama ve analiz etmek ve duyguları kontrol etme yetenekleri olarak açıklamışlardır.Goleman (1998: 50). kitabinda bu kavrami *"kendini harekete geçirebilme, aksiliklere ragmen yoluna devam edebilme, dürtüleri kontrol ederek doyumu erteleyebilme, ruh halini düzenleyebilme, sikintilarin düsünmeyi engellemesine izin vermeme, kendini baskalarinin yerine koyabilme ve umut besleme ... "* olarak tanimlanmistir.

Duygusal zeka üzerine derinleşen araştırmalar sonucunda Gardner'in çoklu zeka kuramından “sosyal zeka" ve "kisiye dönük zeka" alanlarınıda kapsayacak sekilde bes yetenek alanini içeren bir model olusturdular (Goleman 1998; Lazarus 1999; Weisinger 1998):

1. **Özbilinç (self-awareness):** "Benlik bilinci" olarak da ifade edilebilir. Kendini tanima, kendi duygularinin farkinda olma ve dogru degerlendirme yetenegidir. Bir duyguyu olusurken farkedebilme, duygusal zekanin temelini olusturur. Bu bir bakima psikolojik içgörüdür.

2.**Duygulari yönetebilme (Emotional self-regulation):** Duygulari uygun biçimde yönetebilme, denetleyebilme yetenegi. Bununla kastedilen ne tutkularin kölesi olmak ne de duygulari bastirmaktir. Kastedilen duygulari dengeli, uyumlu biçimde ortaya koyabilme, gerektiginde "doyumun, hedefe yönelik olarak kisinin kendisince ertelenmesi" olarak ifade edebilecegimiz "duygusal özdenetim"dir.

3. **Kendini harekete geçirebilme (Motivation):** Duygulari bir amaç dogrultusunda harekete geçirebilme, içsel güdülenme. Motivasyon, bir ise baslamanin ve sonuna kadar götürebilmenin anahtaridir. Teknik olarak, enerjiyi belli bir amaç ugruna, belli bir yönde harcamaktir. Duygusal zeka baglaminda ise, duygusal sistemimizi araci olarak kullanarak bir isi baslatmak ve bitirmektir.

4.**Başkalarinin duygularini anlayabilme (Emphaty):** Kendini baskalarinin yerine koyabilme yetenegi. Empati, baskalari ile iliski kurmada temel yapitasidir. Kökeni, "özbilinç"tir. Kendi duygularimiza ne kadar açiksak, baskalarinin duygularini okumayi da o kadar iyi beceririz.

5.**İlişkileri yürütebilme (Social skills):** Etkili kisilerarasi iliskiler kurabilme ve sürdürebilme yetenegi. Sosyal becerilere sahip olma. Bu yetiye Goleman "sosyal sanatlar" veya "iliski sanati" denilebilecegini belirtiyor ve bunun diger iki duygusal becerinin, özyönetim ve empatinin olgunlasmasini gerektirdigini vurguluyor (1998). Özetle bireyin kendi duygularını bilmesi, bunların farkında olması, tanımlayabilmesi, duygularını denetim altında tutabilmesi ve olumsuz duygularıyla başa çıkmayı başarması, iş yapma, yaratıcı olma ve en iyi performansı göstermeye yönelik olarak kişinin kendi kendisini motive etmesi ile başka kişilerin duygularını hissetmek, o duyguların beklentilerinin farkında olmak ve ilişkileri etkili bir şekilde sürdürmek, duygusal zekanın kapsamını oluşturmaktadır. Demek oluyor ki duygusal zeka kendimizin ve başkalarının duygularını tanımayı ve değerlendirmeyi,öğrenmemizin yanı sıra duygulara ilişkin bilgiler ve duyguların enerjisini günlük yaşamımıza ve işimize etkin bir biçimde yansıtarak onlara uygun tepkiler vermemizi sağlar (Cooper ve Sawaf, 1997).

Goleman (2000)'nin "Örgütlerde Duygusal Zeka Arastirmalari Konsorsiyumu" baskani olarak dünya çapinda besyüze yakin sirket, devlet kurumu ve kar amaci gütmeyen kuruluslarda (egitim kurumlari dahil) yürüttügü analizlerin ulastigi sonuçlarin tümü, duygusal zekanin hemen hemen her is alaninda, mükemmelligi yakalamakta üstün bir rol oynadigina isaret etmektedir. Bu incelemelerin ortaya koydugu ve genel olarak kabul edilen gerçek; duygusal zekanin, aklin sahip oldugu yetilerin kullanilabilmesinde yasamsal bir öneme sahip oldugudur. Diger bir ifade ile, duygular taninip yapici bir biçimde yönlendirildikleri takdirde zihinsel performansi artirirlar. Artik bilinmektedir ki J duygularini yönetemeyen insan, aklini da yönetememektedir.

Duygusal zekanin ögrenilmis aliskanliklar temeline dayandigi görüsü, uzmanlari, bu alandaki kapasitenin gelistirilmesinde egitimin rolüne ve önemine yöneltmistir. Egitimin islevi; bireyin kendine özgü zeka profilini, toplum içinde gelismesini saglayacak görev ve alanlarda ustalasmak için kullanmasina yardim etmektir. Günlük pek çok performansta farkli zeka alanlari uyum içinde çalisir, birbirini etkiler. Bu nedenle egitimde zekanin belli bir yönünü degil, farkli alanlarini birlikte gelistirmek amaçlanmalidir.Goleman (1998) vurguladigi gibi;

*ii ••• Günümüzde çocuklarimizin duygusal egitimini sansa birakiyoruz*

ve *bunun sonuçlari çok yikici oluyor. Çözümlerden biri, okullarin*

*ögrenciyi sinifta bir bütün olarak akli* ve *kalbi birlestirerek nasil*

*egitilebilecegine dair bir vizyon gelistirmektir ... Yakin gelecekte*

*okullardaki egitimin düzenli olarak özbilinç, özdenetim, empatiyle*

*dinleme, anlasmazlik çözme* ve *isbirligi gibi temel insan becerilerini*

*kapsayacagina inaniyorum."*

ifadesi önemli bir gerçegi dile getirmektedir.

Duygusal zeka (EQ) ile ilgili çalismalar; akademik yönden parlak zekali insanlarin gerek is, gerekse özel yasamlarinda her zaman en basarili kisiler arasinda olmadiklarini ortaya koymustur. Hepimiz okulda basarili ama yasamda mutsuz ve/veya basarisiz ya da akademik testlerde basarisiz ama sagduyu ve yaraticiliga sahip, sosyal iliskileri mükemmel insanlar taniriz.

Okuldaki basari da büyük ölçüde -akademik zeka kadar- duygusal zekaya baglidir. Çünkü okuldan yararlanmak için gerekli temel özellikler olarak kabul edilen; "Doyumu erteleyebilme, uygun bir biçimde sosyal sorumluluk üstlenebilme, duygularini kontrol altinda tutabilme, iyimser bir bakis açisina sahip olabilme, içsel güdülenme, baskalari ile iliski kurabilme, isbirligi yapabilme ... " gibi beceri alanlari duygusal zeka düzeyine baglidir.

Duygusal zeka konusunda yapilan pek çok çalismanin sonucu degerlendirildigin de egitim açisindan doğurgular asagidaki gibi özetlenebilir:

• Duygusal zeka yetenekleri egitimle gelistirilebilir ve güçlendirilebilir.

• Duygusal zekanin gelisimi anaokulundan yüksekögrenime dek her egitim kademesinde önemlidir.

• Hangi alanda olursa olsun ögrenme, ögrencinin duygularindan bagimsiz olarak gerçeklesmez.

• Duygusal zekanin ihmal edilmesi, akademik zeka kapasitesinin daha çok ve daha etkili kullanilmasini engeller. Dolayisiyla duygusal zekanin gelisimi akademik basariyi artirir.

• Duygusal zeka kapasitesi her ögrencide vardir ancak çocuklar farkli zeka profilleri ile egitim sürecine katilirlar.

• Ögretmenler, farkli zeka alanlarina esit derecede önem vermelidirler.

**.**Ögretmenler, ögretim etkinliklerini degerlendirmede duygusal zeka alanini yer vermelidir.

•Ögretmen, ögrencileri, anlasilmasi gereken duygulari, düsünceleri, sorunlari ve gereksinimleri olan bireyler olarak görebilmelidir .

• Ders etkinliklerinde duygusal zekiinin ise kosulmasi ögrenmeyi daha zevkli ve kalici hale getirir.

•Duygusal zekanin gelisimi ile ilgili çalismalar okuldaki disiplin sorunlarini, sosyal ve psikolojik problemleri azaltir.

• Duygusal zekayi gelistirmeye yönelik çalismalarda cinsiyet farkliliklari dikkate alinmalidir.

•Okuldaki rehberlik uzmanlari duygusal zekanin gelistirilmesi konusunda yönetici ve ögretmenlere müsavirlik hizmeti vermelidir.

Arastirmalarin ortaya koydugu bir sonuç da duygusal zeka açisindan kadin ve erkekler arasinda görülen farkliliklardir. Bulgular, kadinlarin ortalama olarak kendi duygularindan daha haberdar oldugunu, daha fazla empati gösterdigini ve kisilerarasi iliskilerde daha becerikli oldugunu ortaya koymaktadir. Buna karsilik erkekler, kendinden daha emin ve iyimserdir, daha kolay uyum saglar ve stresle basa çikmakta daha basarilidirlar (Sartorius 1999; Goleman 2000).